



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen

Katholische
Familienbildungsstätte Ratingen
Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Telefon: 02102 - 1538651
info@fbs-ratingen.de
www.fbs-ratingen.de

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS

St. Marien Krankenhaus GmbH
Werdener Straße 3
40878 Ratingen
Telefon: 02102 851-0
Telefax: 02102 851-4102
gynaekologie@smkr.de
www.smkr.de





KURSPROGRAMM 2017

Vorträge | Seminare | Kurse

Eltern

Schule Ratingen
vor und nach der Geburt



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen

**SANKT
MARIEN
KRANKEN
HAUS**

Kursanmeldung und Beratung



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen



Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Telefon 02102 - 15386-51
Telefax 02102 - 15386-66
info@fbs-ratingen.de
www.fbs-ratingen.de

Anmelde- und Beratungszeit

Mo. - Mi. 09:00 - 12:00 Uhr
Do. 14:00 - 16:30 Uhr
in den Schulferien:
Mo. - Do. 09.00 - 12.00 Uhr

Zuständige pädagogische Mitarbeiterin:

Hedwig Bussmann, Dipl. Pädagogin
hbussmann@fbs-ratingen.de
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

SANKT
MARIEN
KRANKEN
HAUS



Werdener Str. 3
40878 Ratingen
e-mail: gynaekologie@smkr.de
www.smkr.de

Zentrale: 02102-851-0 (24 Std.)

Kreisssaal: 02102-851-4302 (24 Std.)

Wochenstation: 02102-851-4326

Chefarzt:

Dr. med. S. Kniesburgs
Sekretariat: Edeltraud Schmitz
Tel.: 02102-851-4206
Fax: 02102-851-4209



Inhalt

Vorwort.....	4
St. Marien Krankenhaus Ratingen	6
Kath. Familienbildungsstätte Ratingen	8
Hebammen: Ihre Begleiterin durch die Schwangerschaft.....	10
Führung durch die geburtshilfliche Abt. des St. Marien Krankenhauses Ratingen...	12
Schwangerschaftssprechstunde	13
Wichtige Fragen rund um die Geburtsvorbereitungskurse.....	13
Geburtsvorbereitung	14
Fit für die Geburt / Schwimmen für Schwangere	18
Hebammensprechstunde	20
Entspannungskurs für Schwangere.....	21
Stillen ist Nahrung für Körper und Seele.....	22
Einfach Eltern Café	23
Rückbildungsgymnastik.....	24
Fitness mit Rückbildungsgymnastik	25
Pilates-Rückbildungsgymnastik	28
Babymassage	29
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	31
Erste Hilfe am Kind / Homöopathische Hausapotheke	32
Wie man ein Tragetuch bindet.....	33
Wie Kinder schlafen lernen / Babyschwimmen.....	34
Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler	37
Musikgarten	38
Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP)	39
Wissenswertes	41
Geschäftsbedingungen Anreise	42

Liebe werdende und gewordene Eltern,

Schwangerschaft und Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen bedeuten eine völlig neue und tief greifende Erfahrung in Ihrem Leben.

Wir möchten Ihnen helfen, diese Erfahrung gemeinsam mit Ihrem Partner als ein großartiges Ereignis zu erleben.

Dazu gehört, dass Sie sich Ihres Körpers, Ihrer Gefühle zu sich selbst, zueinander und zu Ihrem Kind bewusst werden. Sie entwickeln während der Schwangerschaft erste elterliche Beziehungen zu Ihrem Kind, die sich nach der Geburt zur vollen väterlichen und mütterlichen Liebe entfalten. Diese Liebe sichert die Fürsorge und Verantwortung, die zum Gedeihen Ihres Kindes erforderlich ist.

Sie werden aber auch manche Ängste und Sorgen erfahren, die Sie bisher nicht kannten.

- **Was erwartet mich?**
- **Wie kann ich mich vorbereiten?**
- **Welche Hilfen gibt es?**
- **Was kann man gegen Geburtsschmerzen tun?**
- **Wird mein Kind gesund sein?**
- **Wie wird sich das Leben mit dem Kind gestalten?**



Solche oder ähnliche Fragen werden Sie beschäftigen.

Die Antwort auf diese Fragen ist das Kursangebot der Elternschule Ratingen, eine Kooperation des St. Marien Krankenhauses Ratingen und der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein Kursprogramm, das Ihnen bei der Vorbereitung auf die Geburt hilft und Ihnen auch in der Zeit danach Beratung und Hilfestellung bietet.

Auch unsere Angebote einer Vorstellung in der Geburtsklinik und die Teilnahme an einer Kreißsaalführung können Ihnen helfen, sich verantwortungsbewusst und vertrauensvoll auf das bevorstehende Erlebnis der Geburt und Ihre große gemeinsame Aufgabe vorzubereiten.

Geschützt gebären mit Herz und Kompetenz, das ist der Leitgedanke unserer geburtshilflichen Arbeit.

Viel Spaß bei der Lektüre, sprechen Sie uns an, kommen Sie vorbei, besuchen Sie unsere Kurse.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre

Eltern

Schule Ratingen

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS



St. Marien Krankenhaus Ratings

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Geschützt gebären mit Herz und Kompetenz, das ist der Leitgedanke unserer geburtshilflichen Arbeit. Wir sind ein Team aus Hebammen, Beleghebammen, Kinderkrankenschwestern und Ärzten, das sich einer psychosomatisch orientierten, ganzheitlichen und individuellen Betreuung in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett zum Ziel gesetzt hat. Sie sind auf der Suche nach einer familienfreundlichen, sehr persönlichen Atmosphäre fernab aller Anonymität? Dann sind Sie hier im St.

Marien Krankenhaus richtig. Wir möchten jeder einzelnen Frau die Selbstbestimmung und die Selbstentfaltung bei der Geburt ihres Kindes ermöglichen.

Als schmerz erleichternde Verfahren stehen Akupunktur sowie weitere alternativmedizinische Methoden, wie Aromatherapie und Homöopathie zur Verfügung. Medikamentöse Therapie oder eine Periduralanästhesie kommen zum Einsatz, wenn sanfte Methoden nicht ausreichen. Unser Team ist offen für alle Gebärlagen, so dass wir auch Entbindungen in Seitenlage, im Vierfüßlerstand, der Hocke, auf dem Gebärhocker oder Gebärstuhl und Wassergeburten durchführen.



Da die Geburt als partnerschaftliches Ereignis anzusehen ist, kommt dem werdenden Vater im Kreißaal mindestens die gleiche Bedeutung zu,

wie Hebammen und Ärzten. Er wird in die Begleitung der Geburt mit einbezogen und ist auch im Falle eines Kaiserschnittes mit im Operationssaal.

Für den Fall, dass bei Ihrer Geburt ein Kaiserschnitt erforderlich sein sollte, führen wir die moderne „sanfte“ Kaiserschnitt-Operation (= Misgav-Ladach-Sectio) durch, die eine erheblich kürzere Erholungsphase ermöglicht.

In der Regel erfolgt diese Operation nach Rücksprache mit der Schwangeren in Regionalanästhesie, so dass sie bereits im Operationssaal bei vollem Bewusstsein den so wichtigen ersten Kontakt mit ihrem Kind aufnehmen kann.

Die Natürlichkeit der Geburt steht in unserer Geburtshilfe aber im Vordergrund. Ein aufgeschlossenes Team von erfahrenen Hebammen, Ärzten und Kinderkrankenschwestern



bietet alle modernen Hilfen bei der Entbindung an und steht rund um die Uhr zur Verfügung. Neben einer durch Individualität geprägten Atmosphäre ist die optimale Sicherheit für Mutter und Kind jederzeit gegeben.

Der frühe Mutter-Kind-Kontakt fördert nicht nur den frühen Aufbau der Mutter-Vater-Kind-Beziehung, sondern ist wegweisend für die gesamte Entwicklung Ihres Kindes. So hält die Mutter bereits vor dem Abnabeln ihr Kind im Arm. Diese enge Mutter-Kind-Beziehung sollte während der gesamten Zeit der stationären Betreuung bestehen bleiben. Aus diesen Gründen bieten wir Ihnen ein 24-Stunden Rooming-In und die Möglichkeit von Familienzimmern an.

Als Mitglied der WHO-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ legen wir einen besonderen Wert auf die Förderung des Stillens. Um hierbei ganz ungestört zu sein, haben wir im Bereich des Kinderzimmers ein spezielles Stillzimmer eingerichtet. Auch nach der Entlassung stehen Ihnen unsere Kinderkrankenschwestern rund um die Uhr mit unserer Still-Hotline (Telefon: 02102-851-4309) zur Verfügung.

Das Neugeborene wird von einer erfahrenen Fachärztin für Kinderheilkunde betreut, die auch die Vorsorgeuntersuchungen durchführt. Die Ultraschalluntersuchung der Neugeborenenhüfte erfolgt routinemäßig durch orthopädische Konsiliarärzte, um mögliche Fehlstellungen frühzeitig erkennen zu können. Ein Hörtest und das Screening auf angeborene Stoffwechselerkrankungen vervollständigen die Vorsorgeuntersuchungen des Kindes.

Zum Meinungs- und Erfahrungsaustausch trägt das gemeinsame Frühstück oder Abendessen in unserem Büffetraum bei, der Ihnen auch sehr flexible Essenszeiten ermöglicht.



Wir freuen uns auf „Sie“

Das Geburtshilfe-Team im St. Marien Krankenhaus Ratingen

Familienbildung in der



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen



Sich auf Kinder einzulassen und mit ihnen das Leben zu leben, das ihnen zugedacht ist, verändert auch das eigene Leben. Die Geburt von Kindern macht Menschen zu Müttern und Vätern, zu Brüdern und Schwestern, zu Großeltern und Verwandten. Kinder fordern heraus, diese neuen Rollen anzunehmen und einzuüben. Elternschaft als einzigartiges Zusammenspiel von Mann und Frau ermöglicht nicht zuletzt auch, sich gegenseitig neu zu entdecken als Mutter und Vater der gemeinsamen Kinder.

Familienbildung dient mit ihrem Weiterbildungsangebot dieser Lebensaufgabe: Dem Leben mit Kindern. Sie vermittelt vor allem den Eltern das Wissen, das sie brauchen, um ihren Kindern in der Zeit des Heranwachsens ausreichend Fürsorge und Unterstützung zu geben. Familienbildung trägt dazu bei, dass Eltern auch unter den heutigen Lebensbedingungen ihre vielfältigen Aufgaben in der Familie sicher, gelassen und mit Freude erfüllen können. Familienbildung unterstützt Familien im Sinne des Weiterbildungsgesetzes und des Kinder- und Jugendhilfegesetzes.





Der Schwerpunkt Familienbildung berücksichtigt mit seinen Bildungsangeboten die veränderten Lebensphasen und biographischen Übergänge in Familien. Sie reagiert auf veränderte Lebenszusammenhänge und stellt sich den aktuellen Problemlagen der Gesellschaft. In diesem Rahmen bietet die Familienbildung durch qualifizierte Angebote Unterstützung zur Bewältigung und Annahme dieser Herausforderungen.



Unsere Angebote:

- Leben mit Kindern
- Spielgruppen
- PEKIP
- Kleinkinderschwimmen
- Gesundheit und Pflege



Hebammen – Ihre kompetente Begleitung in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Wochenzeit

Jede werdende Mutter hat Anspruch auf eine Hebamme. Hebammenhilfe umfasst die Beratung, Betreuung, Vorsorge und Hilfsleistungen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Wochenbett- und Stillzeit, nach der Geburt täglich bis zum 10. Tag und bis zu 16 weitere Besuche bis zum Ende der 8. Lebenswoche. **Die Kosten für Hebammenhilfe werden von den Krankenkassen übernommen.**



Kreißsaalhebammen

Kunigunde Seven – Ltd. Hebamme

Tel.: 02104 74952

Geburtsvorbereitung, Beckenboden/Bewegungstherapie, Hebammensprechstunde, Akupunktur, Zilgrei, Homöopathie, Nachsorge, spricht polnisch

Petra Imhof – Hebamme

Tel.: 02102 81805

Nachsorge, Homöopathie

Jacqueline Boix – Hebamme

Tel.: 02102 8838253

Nachsorge, Schwimmkurse, Homöopathie, Babymassage, Akupunktur, Aromatherapie

Isabel Büttner – Hebamme

Tel.: 0176 32886336

Geburtsvorbereitung, Nachsorge, Schwimmkurse, Homöopathie, Schwangeren-Step, Aerobic, Aromatherapie

Nina Hauler – Hebamme

Tel.: 02152 8941778

Nachsorge, Schwimmkurse, Homöopathie, Akupunktur, spricht russisch

Sandra Zimmermann – Hebamme

Tel.: 02051 980565

Nachsorge, Schwimmkurse, Akupunktur, Homöopathie, Stillcafe

Janine Stehr – Hebamme

Tel.: 0176 22356656

Schwangeren- und Wochenbettbetreuung Schwimmkurse

Carola Hennig – Hebamme

Tel.: 02102 66342

Nachsorge, Schwimmkurse, Aromatherapie, Schwangeren-Step, Aerobic, Zilgrei, Körperarbeit und Massage

Elke Moll-Holtkamp – Hebamme

Tel.: 0212 2592444

*Geburtsvorbereitung, Akupunktur, Homöopathie,
Nachsorge, Aromatherapie, Körperarbeit und Massage,
spricht niederländisch*

Alena Neubauer – Hebamme

Tel.: 02102 8756673

Nachsorge, Homöopathie, Stillcafe

Freie Hebammen Ratingen**Monika Heckermann-Jörgenshaus – Hebamme**

Tel.: 02102 7403670

Individuelle Vorgespräche, Nachsorge, Heilbad

Gerti Liesenfeld – Hebamme

Tel.: 02102 67688

Nachsorge, Heilbad

Andrea Homberg – Hebamme / Heilpraktikerin

Tel.: 02102 34117, Mobil: 0173 6211413

*Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur,
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden*

Martina Hamann – Hebamme

Tel.: 02102 1066051

*Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden,
Akupunktur, Nachsorge*

Susanne Schlösser – Hebamme

Tel.: 02102 136886

*Vorsorge, Nachsorge,
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden*

Maisha Morgenroth – Hebamme

Tel.: 02102 154215

Vorsorge, Nachsorge, Geburtsvorbereitung

Korinna Hannemann – Hebamme

Mobil: 0151 20476385

*Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur,
Hebammensprechstunde*

Annette Strässer – Hebamme

Tel.: 02102 474490, Mobil: 0172 2092709

Vorsorge, Nachsorge, Geburtsvorbereitung

Anna Stockebrand – Hebamme

Mobil: 0151 22995216

*Vorsorge, Nachsorge, Geburtsvorbereitung,
Rückbildungsgymnastik, Schwangerschaftsphysio*

Esther Lopien – Hebamme

Tel.: 0211 20050196, Mobil: 0172 2558725

Schwangerschaftsbegleitung, Nachsorge

Bettina Trepelmann – Hebamme

Mobil: 0177 2778888

Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur, Homöopathie

Beleghebammen**Carolin Hermanni – Hebamme**

Mobil: 0176 54917231

*Vorsorge, Nachsorge, Geburtsvorbereitung,
Geburtsbegleitung, Rückbildung*

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Wir laden Sie herzlich ein zu einer
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
mit anschließender Kreißsalführung 2016



Zeit: An jedem 1. Montag im Monat um 19.00 Uhr

Ort: Seminarzentrum des Ärztehauses an der Mülheimer Str. 37, 40878 Ratingen, 3. Etage, Raum 2

Dr. Stefan Kniesburges, die Kinderärztin U. Düx-Waniek und eine Hebamme des Geburtshilfe-teams informieren zu dem geburtshilflichen Konzept und den Leistungsangeboten der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. U.a. werden die Möglichkeiten der Schmerzbehandlung unter der Geburt, die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Geburtspositionen und die Versorgung des Kindes nach der Geburt erklärt. Das Referenten-Team steht nach den Vorträgen für alle Fragen zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zur Verfügung. Im Anschluss an die Informationsveranstaltung im Seminarzentrum des Ärztehauses an der Mülheimer Str. 37 haben Sie die Gelegenheit, die Kreißsäle und Wochenstation des St. Marien Krankenhauses zu besichtigen.

Dr. Stefan Kniesburges und sein Team freuen sich auf Ihr Kommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine 2017:

Montag	03.01.2017	Montag	03.04.2017	Montag	03.07.2017	Montag	02.10.2017
Montag	06.02.2017	Montag	08.05.2017	Montag	07.08.2017	Montag	06.11.2017
Montag	06.03.2017	Montag	12.06.2017	Montag	04.09.2017	Montag	04.12.2017

**Weitere Kreißsalführungen finden statt an jedem 3. Samstag im Monat um 14.00 Uhr.
Treffpunkt St. Marien Krankenhaus Ratingen, Kreißsaal (1.0G)**

Termine 2017:

Samstag	21.01.2017	Samstag	22.04.2017	Samstag	15.07.2017	Samstag	21.10.2017
Samstag	18.02.2017	Samstag	20.05.2017	Samstag	19.08.2017	Samstag	18.11.2017
Samstag	18.03.2017	Samstag	17.06.2017	Samstag	16.09.2017	Samstag	16.12.2017

Schwangerschafts- sprechstunde zur Geburtsplanung

Allen Frauen, die bei uns entbinden wollen, bieten wir einen Termin zur Geburtsplanung in unserer geburtshilflichen Sprechstunde an. Optimal ist ein Termin etwa in der 35./36. SSW. Wir nehmen Ihre Krankengeschichte auf, besprechen mögliche Risiken, erfragen Ihre speziellen Wünsche und beantworten Ihnen alle Fragen in einem persönlichen Gespräch.

Termine: Montag bis Freitag ab 14.00 Uhr nach Vereinbarung.

Anmeldung und Terminvereinbarung unter Tel.: 851 4206, Email: gynaekologie@smkr.de

Wichtige Fragen rund um die Geburtsvorbereitungskurse

Mit wem? Ein Geburtsvorbereitungskurs macht Spaß, gibt Sicherheit und macht es Ihnen leicht, andere Schwangere kennen zu lernen. Ob Sie allein hingehen wollen, mit Ihrem Partner oder einer Freundin, bleibt Ihnen überlassen.

Ab wann? Idealer Starttermin für den Geburtsvorbereitungskurs ist die 24. Schwangerschaftswoche, wenn Sie einen klassischen Abendkurs über sieben bis zehn Abende wollen. Einen Wochenendkurs können Sie auch später machen. Bei manchen Geburtsvorbereitungs-

kursen bietet sich auch ein früherer Start an. Wichtig: Melden Sie sich rechtzeitig an – also zwischen der 10. und der 20. Woche. Denn viele Geburtsvorbereitungskurse sind auf Monate hinaus ausgebucht.

Zahlung der Gebühr: Sie zahlen die ausgewiesene Gebühr an die Familienbildungsstätte. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Bescheinigung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen. Die Krankenkasse erstattet Ihnen die Gebühr.

Wer zahlt? Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen derzeit bis zu 14 Stunden für die Geburtsvorbereitung. Eine Verordnung des Arztes ist nicht erforderlich. Private Krankenkassen übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind (zur Sicherheit nachfragen).

Die **werdenden Väter** oder die **Begleitperson** bitten wir, an der ersten Kursstunde teilzunehmen. Die Kursleitung bespricht in der ersten Stunde den weiteren Kursverlauf. Es wird besprochen, ob an ein oder zwei Kursabenden nur die Schwangeren teilnehmen, um intimere Übungen durchzuführen oder um intime Fragen zur Schwangerschaft und Geburt zu besprechen und an welchen Abenden die Anwesenheit der werdenden Väter oder der Begleitperson für Paarübungen besonders wichtig wäre.

Die hier aufgeführten Kurse finden Sie auch im Programmheft der Kath. Familienbildungsstätte.

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

Entspannung - Atmung - Gespräche - Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor. Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärlagen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen. Zum Kursangebot gehören 7 Abende Geburtsvorbereitung, ein Info-Abend des St. Marien Krankenhauses mit Chefarzt, Kinderärztin und Hebamme.

Wir bieten Wochenendkurse und wöchentlich stattfindende Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen

**Fr. 13.01.2017, 19:30-21:45 Uhr,
Sa. 14.01.-So. 15.01.2017, 10:00-14:15 Uhr**

Kunigunde Seven

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(3x = 13 UStd.), 76,00 € inkl. 4,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507001

Geburtsvorbereitung

Entspannung - Atmung - Gespräche - Informationen

Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärlagen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen. Zum Kursangebot gehören 7 Abende Geburtsvorbereitung, ein Info-Abend des St. Marien Krankenhauses mit Chefarzt, Kinderärztin und Hebamme.



Wir bieten Wochenendkurse und wöchentlich stattfindende Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Bei den wöchentlich stattfindenden Kursen bitten wir die werdenden Väter oder die Begleitperson an der ersten Kursstunde teilzunehmen. Die Kursleitung bespricht in der ersten Stunde den weiteren Kursverlauf. Es wird besprochen, ob an ein oder zwei Kursabenden nur die Schwangeren teilnehmen, um intime Übungen durchzuführen oder um intime Fragen zur Schwangerschaft und Geburt zu besprechen und an welchen Abenden die Anwesenheit der werdenden Väter oder der Begleitperson für Paarübungen besonders wichtig wäre. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen. Bei den Wochenendkursen ist eine Teilnahme an dem gesamten Kurs vorgesehen.

Do. 26.01.-16.03.2017, 19:45-21:15 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507002

Geburtsvorbereitung

Refresher-Kurs

Für alle, die bereits Kinder geboren haben, sich aber trotzdem noch einmal auf die Geburt vorbereiten und einstimmen möchten. Die Atmungs-

und Entspannungstechniken werden aufgefrischt. Gemeinsam mit anderen schwangeren Frauen werden der etwas andere Geburtsverlauf besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Wie wird die Zeit nach der Geburt mit mehreren Kindern gestaltet? Wie können noch Erholungspausen zum Kraftschöpfen gefunden und gestaltet werden? Wie lässt sich der Alltag mit mehreren Kindern organisieren? Wie geht man auf die älteren Geschwisterkinder ein?

Mi. 1.02.-22.02.2017, 10:00-11:30 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 36,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507003

Geburtsvorbereitung

inklusive Säuglingspflege

Themen:

- Atem- und Entspannungsübungen
- Gymnastikübungen
- Veränderungen in der Schwangerschaft und Geburt
- Untersuchungen und schmerzlindernde Möglichkeiten, Gebärpositionen
- Bonding, der Umgang mit Gefühlen
- Veränderungen im Alltag - Ihr Leben als Eltern
- Partnerschaft
- Umgang mit dem Kind - Tragen, Halten, Säuglingspflege
- Ernährungsberatung und Stillen

Di. 14.02.-4.04.2016, 18:00-19:30 Uhr

Isabel Büttner, Kerstin Schumann

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 92,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507004

Geburtsvorbereitung

Do. 9.03.-11.05.2017, 19:45-21:15 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507005

Geburtsvorbereitung

inklusive Säuglingspflege

Di. 25.04.-13.06.2017, 18:00-19:30 Uhr

Isabel Büttner, Kerstin Schumann

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 92,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507006

Geburtsvorbereitung

Refresher-Kurs

Mi. 7.06.-28.06.2017, 10:00-11:30 Uhr

Elke Moll-Holtkamp



Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 36,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507007

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

Fr. 30.06.2017, 19:30-21:45 Uhr,

Sa. 1.07.-So. 2.07.2017, 10:00-14:15 Uhr

Daniela Wolthaus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(3x = 13 UStd.), 76,00 € inkl. 4,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507008

Geburtsvorbereitung

Mo. 4.09.-23.10.2017, 19:30-21:00 Uhr

Daniela Wolthaus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507009

Geburtsvorbereitung

Refresher-Kurs

Mi. 6.09.-27.09.2017, 10:00-11:30 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 36,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507010

Geburtsvorbereitung

Do. 21.09.-16.11.2017, 19:45-21:15 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507011

Geburtsvorbereitung

inklusive Säuglingspflege

Di. 10.10.-12.12.2017, 18:00-19:30 Uhr

Isabel Büttner, Kerstin Schumann

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 92,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507012

Geburtsvorbereitung

Refresher-Kurs

Mi. 8.11.-29.11.2017, 10:00-11:30 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 36,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507013

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

Fr. 1.12.2017, 19:30-21:45 Uhr,

Sa. 2.12.-So. 3.12.2017, 10:00-14:15 Uhr

Daniela Wolthaus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(3x = 13 UStd.), 76,00 € inkl. 4,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507017

Fit für die Geburt

Schwangerschaftsgymnastik

Die Übungen sollen Frauen durch die Schwangerschaft begleiten, Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen und lindern. Gymnastik für die besondere Beanspruchung unter der Geburt gehört dazu, mit Belastungsübungen, Becken- und Wirbelsäulenübungen, Atemübungen, Massagen und Entspannungsübungen.

Do. 26.01.-16.03.2017, 18:45-19:30 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 7 UStd.), 21,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507015

Fit für die Geburt

Schwangerschaftsgymnastik

Do. 9.03.-11.05.2017, 18:45-19:30 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 7 UStd.), 21,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507016

Fit für die Geburt

Schwangerschaftsgymnastik

Do. 21.09.-16.11.2017, 18:45-19:30 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 7 UStd.), 21,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507017

Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 2.03.-6.04.2017, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507067

Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 20.04.-1.06.2017, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507068

Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere
ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 8.06.-20.07.2017, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507069

Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere
ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 17.08.-21.09.2017, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507070



Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere
ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 28.09.-2.11.2017, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507071

Hebammensprechstunde

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt ergeben sich immer wieder Fragen, die einen beunruhigen, auf die man keine klare oder völlig unterschiedliche Antworten bekommt. In solchen Momenten wünscht man sich eine kompetente, erfahrene Ansprechpartnerin, zu der man Vertrauen hat.

In unserer Hebammensprechstunde finden Sie genug Zeit und Ruhe, um sich mit anstehenden Fragen und Problemen auseinanderzusetzen. Wir Hebammen betreuen Sie in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten und bemühen uns, Ihre Probleme gezielt zu lösen.

Unsere Leistungen:

- Ernährungsberatung
- Betreuung bei Beckenendlage des Kindes
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Erbrechen, Rückenbeschwerden
- Akupunktur
- Zilgrei
- Homöopathie

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an:

Tel. Nr.: 02102-851- 4302 o. 02104-74952

e-mail: entbindung@smkr.de

Termine nach Vereinbarung

mittwochs 11:00-12:30 Uhr



(auch in polnischer bzw. russischer Sprache möglich)

Leitung: Kunigunde Seven

Ihre Hebammen

Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere
ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 9.11.-14.12.2017, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507072

Entspannungskurs für Schwangere

In diesem Kurs erlernen Sie Entspannungsübungen aus dem autogenen Training und anderen Entspannungstechniken um zur Ruhe zu kommen und die Verbindung zu Ihrem Baby zu intensivieren.

Lernen Sie, sich selbst in einen entspannten Zustand zu versetzen und dadurch neue Kraft und Energie zu schöpfen.

Für mehr Gelassenheit in der Schwangerschaft, zur Steigerung des Wohlbefindens und für ein gutes Bauchgefühl für Mutter und Kind

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken und eine Decke mit

Mi. 15.02.-8.03.2017, 17:30-19:00 Uhr



Sonja Steinbeck

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 13,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507078

Entspannungskurs für Schwangere

Mi. 15.03.-5.04.2017, 17:30-19:00 Uhr

Sonja Steinbeck

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 13,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507079

Entspannungskurs für Schwangere

Mi. 27.09.-18.10.2017, 17:30-19:00 Uhr

Sonja Steinbeck

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 13,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507080

Entspannungskurs für Schwangere

Mi. 8.11.-29.11.2017, 17:30-19:00 Uhr

Sonja Steinbeck

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 13,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507081

Geschwisterkurs

Geschwisterkinder haben die Möglichkeit, mit einer Kinderkrankenschwester das „Wickeln“ eines Säuglings (Babypuppe) zu üben. Eine Überraschung und eine Urkunde gibt es für jedes Kind.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 16:30-17:00 Uhr

Ort: Station 1B, Neugeborenenabteilung

Leitung: Ellen Huber, stellv. Stationsleitung

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur sorgt dafür, dass die Frauen physisch und psychisch stabiler sind. Der Gebärmutterhals wird kürzer und weicher, dadurch kann sich die Eröffnungsphase der Geburt verkürzen.

Der Entbindungstermin wird dadurch nicht beeinflusst.

Begonnen werden sollte mit der Behandlung in der 37. Schwangerschaftswoche.

Termine: Jeden Montag 13:00 - 14:00 Uhr

Ort: Kreißsaal des St. Marien Krankenhauses
4 Sitzungen, Gebühr 40,00 €

Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto IBAN: DE43 3345 0000 0042 2060 60 bei der Sparkasse HRV vor Kursbeginn und legen den Einzahlungsbeleg am ersten Kurs-tag vor.

Anmeldung: Tel. 851-4206

Stillen - Nahrung für Körper und Seele

Muttermilch ist die optimale Nahrung für einen Säugling. Darüber hinaus fördert das Stillen die Mutter-Kind-Bindung, die sich auf die ganze Entwicklung des Kindes auswirkt. An diesem Abend erfahren Sie alles, was Sie über das Stillen wissen sollten.

Referenten: Sr. Michaela Salz, Stationsleitung der Wochenstation und Stillbeauftragte, St. Marien Krankenhaus Ratingen

Dr. Stefan Kniesburges, Chefarzt der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, St. Marien Krankenhaus Ratingen

Di. 17.01.2017, 18:30-20:00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburges, Michaela Salz

St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen

(1x = 2 UStd.), 5,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507020

Stillen - Nahrung für Körper und Seele

Di. 04.04.2017, 18:30-20:00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburges, Michaela Salz

St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen

(1x = 2 UStd.), 5,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507021

Stillen - Nahrung für Körper und Seele

Di. 4.07.2017, 18:30-20:00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburges, Michaela Salz

St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen

(1x = 2 UStd.), 5,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507022

Stillen - Nahrung für Körper und Seele

Di. 10.10.2017, 18:30-20:00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburges, Michaela Salz

St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen

(1x = 2 UStd.), 5,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507023

Stillcafé

Treffen für alle stillenden und nicht stillenden Mütter. Bei einem gemeinsamen Frühstück tauschen wir uns aus, Fragen rund um den Säugling werden dabei beantwortet. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Unkostenbeitrag: 5,00 €

Ort: Kaminzimmer des Marienhofes
Angerstr. 2, 40878 Ratingen

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

Zeit: 09:30-11:00 Uhr

Leitung: Alena Neubauer (Hebamme)
Sabine Sarge (Kinderkrankenschwester)
Sandra Zimmermann (Hebamme)

Einfach Eltern Café

Das erste Jahr mit Baby ist unglaublich spannend und es gibt viele Fragen. Im Einfach Eltern Café können all diese Fragen gestellt werden.

Es findet ein lockerer Austausch unter Müttern statt und es gibt jede Woche ausführli-

che Informationen zu wechselnden Themen, wie Bindung, Schlafen, Stillen/Fläschchen, Tragen, Beikost, Bedürfnisse, Kommunikation, Fremdbetreuung, u.v.m.

Unkostenbeitrag: 5,00 €

Ort: Kaminzimmer des Marienhofes
Angerstr. 2, 40878 Ratingen

Termin: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Zeit: 09:30-11:30 Uhr

Leitung: Tina Schuller (Einfach Eltern Coach, Trageberaterin, Stillberaterin)

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird be-



rücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmutterensenkung vorzubeugen. Ihr Kind kann gerne dabei sein, es besteht aber auch die Möglichkeit, dass ihr Kind in einem Nebenraum von einer Kinderbetreuerin beaufsichtigt wird.

Di. 17.01.-28.02.2017, 10:00-10:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507024

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 17.01.-28.02.2017, 11:00-11:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507025

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 7.03.-2.05.2017, 10:00-10:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507026

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 7.03.-2.05.2017, 11:00-11:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507027

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 12.09.-31.10.2017, 10:00-10:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507028

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 12.09.-31.10.2017, 11:00-11:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507029

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 7.11.-19.12.2017, 10:00-10:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507030

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 7.11.-19.12.2017, 11:00-11:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507031

Fitness und

Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

Step-, Fitness- und Beckenbodentraining.

Dieser Rückbildungskurs ist mit Hilfe des Balance Step-Kissen und kleinen Geräten ideal auf den ganzen Körper abgestimmt. Der Körper wird stabilisiert, die Muskeln tonisiert und der Beckenboden gestärkt, um seine Kraft wieder herzustellen. Der Kurs

sollte frühestens 8 - 10 Wochen nach der Geburt besucht werden.

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 25.01.-8.03.2017, 09:30-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 14 UStd.), 84,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507032

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 25.01.-8.03.2017, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 14 UStd.), 84,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507033

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 15.03.-10.05.2017, 09:30-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke
Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 14 UStd.), 84,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507034

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 15.03.-10.05.2017, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke
Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 14 UStd.), 84,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507035

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 17.05.-28.06.2017, 09:30-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke
Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 14 UStd.), 84,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507036



Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 17.05.-28.06.2017, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 14 UStd.), 84,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507037

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 13.09.-18.10.2017, 09:30-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 12 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507038

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 13.09.-18.10.2017, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 12 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507039

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 8.11.-6.12.2017, 09:30-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(5x = 10 UStd.), 60,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507040

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.
Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 8.11.-6.12.2017, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(5x = 10 UStd.), 60,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507041

Pilates- Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen
Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder
vor der Krabbelphase)

Rückbildungsgymnastik nach der Pilates-Methode unter Ausnutzung der Synergieeffekte von Zentrierung, Atmung und Beckenbodenmuskelaktivitäten zur Vorbeugung von Blasenschwäche oder Gebärmutterensenkung. Schließen der Rektusdiastase.

Nach der Geburt sollten die geschwächten, gedehnten und oft kraftlosen Muskeln ihr altes Zusammenspiel wiederfinden. Dieser Kurs ist für Frauen, die schon einen

Rückbildungskurs besucht haben optimal. Der Kurs ist auch für Frauen geeignet, deren Entbindung mehrere Monate zurückliegt.

Mo. 23.01.-20.02.2017, 10:15-11:45 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(5x = 10 UStd.), 60,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507042

Pilates- Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen
Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder vor
der Krabbelphase)

Mo. 6.03.-3.04.2017, 10:15-11:45 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(5x = 10 UStd.), 60,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507043

Pilates- Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen
Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder vor der Krabbelphase)

Mo. 8.05.-12.06.2017, 10:15-11:45 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(5x = 10 UStd.), 60,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507044

Pilates-

Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder vor der Krabbelphase)

Mo. 11.09.-9.10.2017, 10:15-11:45 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(5x = 10 UStd.), 60,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507045

Pilates-

Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder vor der Krabbelphase)

Mo. 6.11.-4.12.2017, 10:15-11:45 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(5x = 10 UStd.), 60,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507046

Babymassage

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die Liebe ist!“ So formulierte es einst der Begründer der „Sanften Geburt“ Frédéric Leboyer, der die ursprünglich aus dem indischen Ayurveda stammende Babymassage in Europa bekannt machte. Die Babymassage entspannt das Baby und schult bereits im Säuglingsalter das Empfindungsvermögen.

Innere Unruhe sowie typische Blähungen können mit Hilfe der Babymassage überwunden werden

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Di. 17.01.-28.02.2017, 09:00-09:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 21,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507047



Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Di. 7.03.-2.05.2017, 09:00-09:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 21,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507048

Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Fr. 17.03.-7.04.2016, 11:00-11:45 Uhr

Alena Neubauer

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(4x = 4 UStd.), 20,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507049

Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Fr. 9.06.-30.06.2017, 11:00-11:45 Uhr

Alena Neubauer

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(4x = 4 UStd.), 20,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507050

Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Di. 12.09.-24.10.2017, 09:00-09:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 21,00 € (Erwachsener mit Kind)

Veranstaltungs-Nr.: 6507051

Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Di. 7.11.-19.12.2017, 09:00-09:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 7 UStd.), 21,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6507052

Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und
Einweg-Wickelunterlagen

Fr. 24.11.-15.12.2017, 11:00-11:45 Uhr

Alena Neubauer

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 4 UStd.), 20,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6507053

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Unfälle mit Säuglingen rufen bei Eltern
schnell Ängste und Hilflosigkeit hervor.

An diesem Abend werden Erste-Hilfe-Sofort-
maßnahmen vorgestellt, die von Eltern bei
einem Unfall oder einer plötzlichen schwe-
ren Erkrankung des Kindes geleistet werden
können.

Do. 2.02.2017, 19:30-21:45 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507057

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Di. 14.03.2017, 19:30-21:45 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507058

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Di. 19.09.2017, 19:30-21:45 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507059



Erste Hilfe am Kind

Kleine Kinder sind ständig in Gefahr zu verunglücken. Was aber können wir Mütter und Väter tun, wenn unser Kind in akuter Gefahr ist, wenn es einen Erstickenanfall bekommt, sich verbrüht hat oder böse gestürzt ist? In diesem Kurs werden die TeilnehmerInnen auf Gefahren und deren Vermeidung im täglichen Leben bei Säuglingen und Kleinkindern ebenso hingewiesen, wie auf die Risiken durch Infektionen. Ein weiterer Schwerpunkt sind Erste-Hilfe-Maßnahmen. Der Kurs wendet sich nicht nur an Eltern, sondern auch an Großeltern, Verwandte, ErzieherInnen, LehrerInnen und Babysitter.

Sa. 25.03.2017, 10.00-17.00 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 8 UStd.), 20,00 € inkl. 2,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507060

Erste Hilfe am Kind

Sa. 14.10.2017, 10.00-17.00 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 8 UStd.), 20,00 € inkl. 2,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507061



Homöopathische Hausapotheke für Säuglinge und Kleinkinder

mit Kinderbetreuung

Die Homöopathie ist ein Weg der ganzheitlichen Behandlung des Menschen bei ganz unterschiedlichen Erkrankungen. Sie sieht Krankheit als eine Störung unserer Lebenskraft und behandelt daher nicht einzelne Symptome, sondern stärkt die Lebenskraft so, dass unser „innerer Arzt“ tätig werden kann. Im Alltag mit Säuglingen und Kleinkindern ist eine Auswahl verschiedener homöopathischer Medikamente eine große Hilfe, z.B. bei einer kleinen Verletzung, Erkältung, Verbrennung, Bauchweh und vielen anderen Gelegenheiten. Welche Mittel in die homöopathische Hausapotheke für Säuglinge und Kleinkinder gehören und wie Sie damit umgehen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Die zur Betreuung angemeldeten Kinder werden in einem Nebenraum von einer Kinderbetreuung beaufsichtigt.

Di. 28.03.2017, 17:30-19:00 Uhr

Ute Schüler, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 4,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507062

Homöopathische Hausapotheke für Säuglinge und Kleinkinder

mit Kinderbetreuung

Di. 17.10.2017, 17:30-19:00 Uhr

Ute Schüler, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 4,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507063

Tragetuchkurs: Ins Leben tragen

Für Schwangere mit Partner und Eltern
mit Babys bis 4 Monaten

Sie möchten Ihr Baby ins Leben tragen und ihm durch Körperkontakt viel Nähe und Geborgenheit schenken und sich selbst damit den Alltag erleichtern?

In diesem Kurs werden altersentsprechende Bindetechniken sowie grundlegende Informationen über das Tragen vermittelt. Die Trage-techniken können entweder mit Tragepuppen und/oder dem eigenen Baby geübt werden.

Di. 7.03.2017, 18:30-20:00 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

St. Marien Krankenhaus Treffpunkt Foyer
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507018

Tragetuchkurs: Ins Leben tragen

Für Schwangere mit Partner und Eltern
mit Babys bis 4 Monaten

Do. 25.04.2017, 18:30-20:00 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507019

Tragetuchkurs: Ins Leben tragen

Für Schwangere mit Partner und Eltern
mit Babys bis 4 Monaten

Di. 12.09.2017, 18:30-20:00 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6507055

Tragetuchkurs: Ins Leben tragen

Für Schwangere mit Partner und Eltern
mit Babys bis 4 Monaten

Di. 5.12.2017, 18:30-20:00 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen

(1x = 2 UStd.), 6,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507056

Wie Kinder schlafen lernen

mit Kinderbetreuung

Schlafen kann doch jedes Baby von Geburt an, wenn es doch so einfach wäre.

Ist es aber nicht, sonst wäre der Büchermarkt nicht voll mit Ratgeberliteratur zum Thema Kinder und Schlafen.

Schlafprobleme sind oft vorübergehend, manchmal halten sie sich aber auch hartnäckig. Was können Eltern tun um Kinder in einen ruhigen Schlaf zu führen? Muss es immer der Föhn sein? Können nicht auch andere leisere Mittel, Rituale Kinder zur Ruhe bringen und in den Schlaf kommen lassen.



An diesem Abend werden grundlegende Informationen zum Thema Schlafen gegeben, sowie konkrete Hilfestellungen und Tipps rund um das Thema Schlaf von Säuglingen und Kinder gegeben.

Mo. 20.02.2017, 17:30-19:00 Uhr

Ute Schüler, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(1x = 2 UStd.), 4,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507064

Wie Kinder schlafen lernen

mit Kinderbetreuung

Mo. 13.11.2017, 17:30-19:00 Uhr

Ute Schüler, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte

Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(1x = 2 UStd.), 4,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6507065

Babyschwimmen

11. Woche - 10. Monat

Mi. 25.01.-29.03.2017, 15:15-16:00 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West

(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)

inkl. 20,00 € Umlagen

Veranstaltungs-Nr.: 6507066

Babyschwimmen

11. Monat - 18. Monat

Mi. 25.01.-29.03.2017, 16:00-16:45 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507073

Babyschwimmen

11. Woche - 10. Monat

Mi. 26.04.-28.06.2017, 15:15-16:00 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507074

Babyschwimmen

11. Monat - 18. Monat

Mi. 26.04.-28.06.2017, 16:00-16:45 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507075

Babyschwimmen

11. Woche - 10. Monat

Mi. 6.09.-22.11.2017, 15:15-16:00 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507076

Babyschwimmen

11. Monat - 18. Monat

Mi. 6.09.-22.11.2017, 16:00-16:45 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507077

Väter-Babyschwimmen

12. Woche - 7. Monat

Sa. 28.01.-1.04.2017, 09:30-10:15 Uhr

Regina Flach

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507082



Väter-Babyschwimmen

7. Monat - 12. Monat

Sa. 28.01.-1.04.2017, 10:15-11:00 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507083

Väter-Babyschwimmen

12. Monat - 18. Monat

Sa. 28.01.-1.04.2017, 11:00-11:45 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507084

Väter-Babyschwimmen

12. Woche - 7. Monat

Sa. 29.04.-1.07.2017, 09:30-10:15 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507085

Väter-Babyschwimmen

7. Monat - 12. Monat

Sa. 29.04.-1.07.2017, 10:15-11:00 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507086

Väter-Babyschwimmen

12. Monat - 18. Monat

Sa. 29.04.-1.07.2017, 11:00-11:45 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6507087

Väter-Babyschwimmen

12. Woche bis 7. Monat

Sa. 09.09.-25.11.2017, 09:30-10:15 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen

(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)

inkl. 30,00 € Umlagen

Veranstaltungs-Nr.: 6507088

Väter-Babyschwimmen

7. Monat bis 12. Monat

Sa. 09.09.-25.11.2017, 10:15-11:00 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen

(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)

inkl. 30,00 € Umlagen

Veranstaltungs-Nr.: 6507089

Väter-Babyschwimmen

12. Monat bis 18. Monat

Sa. 9.09.-25.11.2017, 11:00-11:45 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus

Werdener Str. 3, 40878 Ratingen

(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)

inkl. 30,00 € Umlagen

Veranstaltungs-Nr.: 6507090

„Das erste Lebensjahr“ nach Emmi Pikler

Die Kurse „Das erste Lebensjahr“ und „Das zweite und dritte Lebensjahr“ greifen die Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984) auf. Sie verbinden dabei frühkindliche Bildung und Elternbildung.

Pikler heißt:

- sich als Person achten und respektieren
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun
- uns mit ihm verständigen, von Anfang an
- dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben
- es ungestört aktiv sein lassen
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann
- jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten



Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler

Neuer Kurs

Fr. 27.01.-30.06.2017, 09:15-10:45 Uhr

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(19x = 38 UStd.), 95,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207008

Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler

Neuer Kurs

Fr. 15.09.-8.12.2017, 11:00-12:30 Uhr

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(11x = 22 UStd.), 55,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207009

Musikgarten

Musikgarten lädt Kinder und ihre Eltern zum gemeinsamen Musizieren ab dem Säuglingsalter ein. Durch gemeinsames Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder die Welt der Musik erleben und erfahren, wie viel Freude Musik macht.

Das Ziel des Musikgartens ist es, Kinder spielerisch und ihrem Alter entsprechend an Musik heranzuführen und diese zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Einfache Musikinstrumente, wie z.B. Rasseln, Glöckchen, Klanghölzer und Trommeln laden zur eigenen Gestaltung von Musik ein und schaffen ohne spezifische Leistungserwartungen eine kreative Atmosphäre.

Musikgarten für Babys

0-15 Monate

Zu Kursbeginn sollen die Babys nicht älter als ein Jahr sein.

Der Musikgarten für Babys richtet sich an Babys ab der Geburt bis zum Alter von 15 Monaten und einen Elternteil.

Eltern erhalten in diesem Kurs die Gelegenheit, musikalisch mit ihrem Kind zu spielen. Es wird eine Umgebung geschaffen, in der durch Musik die musikalische Begabung des Babys gefördert und über Musik das gemeinsame Erleben gefestigt wird.

Wir singen zusammen, tanzen, schaukeln, wiegen die Kinder und beschäftigen uns mit einfachen Musikinstrumenten, wie z.B. Tüchern, Rasseln und Klanghölzern.

Aus hygienischen Gründen ist die Anschaf-

fung eines Instrumentenpakets bestehend aus einer Rassel, Nylontuch und Klanghölzern für jedes Baby zum Preis von 13,50 € verpflichtend.

Zum Kurs gehört ein Elternabend.

Mi. 25.01.-17.05.2017, 15:30-16:15 Uhr

Ute Schüler

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(16x = 30 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207017

Musikgarten für Babys

0-15 Monate

Zum Kurs gehört ein Elternabend.

Mi. 13.09.-6.12.2017, 15:30-16:15 Uhr

Ute Schüler

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(16x = 30 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207018

Pekip I

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP) stellt eine Entwicklungsbegleitung von Eltern während des 1. Lebensjahres ihres Babys dar. In spielerischem Umgang mit ihrem Kind erfahren Eltern unter fachlicher Anleitung, wie sie die natürlichen Bewegungsabläufe erkennen und wie sie den Bewegungsdrang ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können.

Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Babys stehen dabei im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass das Bedürfnis der Babys nach Schlaf und Nahrung jederzeit - auch während der Gruppenstunde - gestillt werden sollte.

Darüber hinaus bieten wir Zeit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Eingeladen sind Mütter und/oder Väter mit ihren Babys.

Für Kinder, die zwischen dem 15.10.2016 und 30.11.2016 geboren sind

Do. 26.01.-29.06.2017, 09:15-10:45 Uhr

Ute Schüler

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(18x = 36 UStd.), 108,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207001



Pekip I

Für Kinder die zwischen dem 15.11.2016 und 31.12.2016 geboren sind

Do. 26.01.-29.06.2017, 11:00-12:30 Uhr

Ute Schüller

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(18x = 36 UStd.), 108,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207002

Pekip I

Für Kinder die zwischen dem 1.02.2017 und 15.03.2017 geboren sind

Di. 16.05.-11.07.2017, 09:00-10:30 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(9x = 18 UStd.), 54,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207003

Pekip I

Für Kinder die zwischen dem 1.03.2017 und 15.04.2017 geboren sind

Di. 16.05.-11.07.2017, 10:45-12:15 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(9x = 18 UStd.), 54,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207004

Pekip I

Für Kinder die zwischen dem 1.06.2017 und 15.07.2017 geboren sind

Mo. 11.09.-4.12.2017, 09:00-10:30 Uhr

Angelika Mentzen

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(11x = 22 UStd.), 66,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207005

Pekip I

Für Kinder die zwischen dem 1.06.2017 und 15.07.2017 geboren sind

Mo. 11.09.-4.12.2017, 11:00-12:30 Uhr

Angelika Mentzen

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(11x = 22 UStd.), 66,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207006

Pekip I

Für Kinder die zwischen dem 1.08.2017 und 31.08.2017 geboren sind

Mi. 4.10.-13.12.2017, 09:30-11:00 Uhr

Angelika Mentzen

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(9x = 18 UStd.), 54,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6207007

Wissenswertes

Mutterschutz und Elternzeit

Berufstätige Mütter haben ab 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin Anspruch auf Mutterschutz. Dieser endet in der Regel 8 Wochen nach der Entbindung, bei Mehrlings- oder medizinischen Frühgeburten 12 Wochen danach. Bei einer vorzeitigen Entbindung werden die Tage, die vor der Geburt nicht in Anspruch genommen wurden, hinten angehängt, sodass alle Mütter eine Mutterschutzfrist von mindestens 14 Wochen haben. Mit der Geburt beginnt bei entsprechender Beantragung auch die Elternzeit. Diese umfasst max. drei Jahre und kann von einem oder beiden Elternteilen genommen werden. Bei einer dreijährigen Elternzeit können bis zu 12 Monate von der restlichen Zeit abgekoppelt und bis zum 8. Lebensjahr des Kindes in Anspruch genommen werden.

Elterngeld

Elterngeld beantragen Sie, falls Sie im Kreis Mettmann wohnen, beim Versorgungsverwaltungsamt des Kreis Mettmann, Schwarzbachstr. 12, 40822 Mettmann, Tel.: 02104/99-0. Diese müssen Sie dort zusammen mit Ihrer Einkommenssteuererklärung und Ihrer Verdienstbescheinigung einreichen. Weitere Informati-

onen zum Elterngeld finden Sie unter [www.http://www.elterngeld.nrw.de/](http://www.elterngeld.nrw.de/)

Kindergeld

Kindergeld gibt es nur auf Antrag bei der zuständigen Familienkasse. Die zuständige Familienkasse ist für die allermeisten Eltern bei der örtlichen Arbeitsagentur angesiedelt (www.familienkasse.de).

Kinderfreibetrag

Bei Ihrem zuständigen Finanzamt können Sie sich einen Kinderfreibetrag eintragen lassen. Interessant ist dieser Freibetrag vor allem für Familien, die gebaut haben und nach Eintrag des Kinderfreibetrages das Baukindergeld für das betreffende Jahr in den noch verbleibenden restlichen Monaten komplett ausgezahlt bekommen.

Wenn Sie auf den Eintrag des Freibetrages jetzt verzichten, geht Ihnen nichts verloren: Mit dem Lohnsteuerjahresausgleich bzw. der Einkommensteuererklärung erhalten Sie später alle Beträge nachgezahlt.

Kindergarten

Mittlerweile haben Kinder ab dem 3. Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz. Wenn Sie jetzt schon wissen, in welchen Kindergarten Ihr Kind später einmal gehen soll, fragen Sie dort nach, wann Sie Ihr Kind anmelden sollen.

Geschäftsbedingungen

Für die Kursangebote der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., diese finden Sie online unter www.fbs-ratingen.de und im aktuellen Programm der Kath. Familienbildungsstätte Ratingen

• **Wie und wann melde ich mich an?**

Eine Anmeldung zur Informationsveranstaltung des Chefarztes Dr. Kniesburgs ist nicht notwendig. Zu allen anderen Veranstaltungen sind schriftliche Anmeldungen erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmerbeiträge. Anmeldungen sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

• **Erhalte ich eine Bestätigung?**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung als Email. Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine gültige Emailadresse an.

• **Zahlungsweise**

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftzug. Anmeldungen über das Internet oder per Email sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

• **SEPA-Lastschrifteneinzug**

Das Lastschriftzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50S-RA00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind: Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.

Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen. Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung. Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

• **Barzahlung**

Barzahlung ist möglich. Bei der Zahlung wird das Teilnehmerentgelt allerdings direkt mit der Anmeldung fällig.

• **Banküberweisung**

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

Wichtige Telefonnummern

St. Marien Krankenhaus

Pforte	02102 851-0
Kreisssaal	02102 851-4302
Wochenstation	02102 851-4326
Sekretariat Geb.-Hilfe	02102 851-4206
Fax	02102 851-4209
Stillhotline	02102 851-4310

Elternschule / Kath. Familienbildungsstätte

Anmeldung	02102 15386-51
Fax	02102 15386-66
Ärztlicher Notdienst	116 117

So finden Sie uns

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS

Werdener Str. 3
40878 Ratingen

Ärztelms

Mülheimer Str. 37
40878 Ratingen



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Kirchgasse 1
48878 Ratingen



© OpenStreetMap und Mitwirkende, CC BY-SA