

## | Angebote nach der Geburt

**Stilltreff/Stillcafé** - Gedanken- und Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und unseren Stillberaterinnen

Leitung: Linda Krautmacher, Sandra Tydecks  
Termine: **für Kinder von 0 bis 6 Monate:**  
Mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr, wöchentlich  
**für Kinder von 7 bis 12 Monate:**  
Donnerstags von 10:00 - 12:00 Uhr, wöchentlich  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Gebühr: kostenlos. Frühstückspauschale 3 €/Person  
Anmeldung: nicht erforderlich

**Trageberatung** - Wissenswertes zum Tragen in Theorie + Praxis

Leitung: Andrea Volpe, Linda Krautmacher  
Termine: 1. Mittwoch bzw. 3. Donnerstag im Monat  
im Rahmen des Stilltreff/Stillcafé (s.o.)  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Gebühr: 7 € pro Beratung  
Anmeldung: nicht erforderlich

**Babymassage/ aceki-Babysiatsu**

Termine: Dienstags, 13:00 - 14:30 Uhr oder  
15:00 - 16:30 Uhr bei entsprechender Nachfrage,  
Datum je nach Lebensalter des Säuglings  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Dauer: 6 x 90 Minuten  
Gebühr: 91,00 € (inkl. Material)  
Anmeldung: erforderlich, Mandy Riemer, Tel. 0178 6380465,  
E-Mail mandy.riemer@gmx.net

**Indische Babymassage nach Leboyer**

Leitung: Miriam Zabelberg, Hebamme  
Termine: 5 x Freitags, 15:00 - 16:00 Uhr,  
Start 18.08.2017, weitere Termine auf Anfrage  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Gebühr: 60,00 € (inkl. Material, Vorkasse)  
Anmeldung: erforderlich, Miriam Zabelberg, Tel. 0177 2913317,  
E-Mail hebamme.miriam@hotmail.com

**PEKiP - Prager Eltern-Kind-Programm**

Leitung: Roswitha Rheinbay  
Termine: 10 x Montags, jeweils 90 Min., genaue Kurstermine  
und Uhrzeit je nach Lebensalter des Kindes  
Gebühr: 99,00 €  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Anmeldung: erforderlich, PEKiP-Kursleiterin  
Roswitha Rheinbay, Telefon 01578 7304165

**Rückbildungsgymnastik ohne Kind, offener Kurs**

Beginn 6 - 8 Wochen nach der Geburt  
Leitung: Hebammen Tanja Welling/Sonja Wangemann  
Termine: 10 x Mittwochs, Kurs 1: 17:30 - 18:30 Uhr oder  
Kurs 2: 18:45 - 19:45 Uhr (außer Feiertage, fällt aus am  
02.08.,09.08., 25.10. und 01.11.2017)  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Anmeldung: nicht erforderlich  
Gebühr: Leistung der gesetzlichen Krankenkassen

**Rückbildungsgymnastik MIT Kind, geschlossener Kurs**

Beginn 6 - 8 Wochen nach der Geburt  
Leitung: Miriam Zabelberg, Hebamme  
Termine: 10 x freitags, Kurs 1: 15:00 - 16:00 Uhr oder  
Kurs 2: 16:15 - 17:15 Uhr, Start 29.09.2017,  
weitere Termine auf Anfrage  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Gebühr: Leistung der gesetzl. Krankenkassen (sofern der  
Kurs bis zum 9. Monat nach Geburt beendet wird)  
Anmeldung: erforderlich, Miriam Zabelberg, Tel. 0177 2913317,  
E-Mail hebamme.miriam@hotmail.com

**fitdankbaby® MINI, MAXI, OUTDOOR**

Kursleiterin: Conny Drießen  
Termine: 8 x 75 Min., Kurstage, Uhrzeiten und Starttermine  
unter [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Gebühr: 8 x 75 Min., 94,00 €  
Anmeldung: erforderlich [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)  
oder Conny Drießen, Telefon 0172 1530155

**Erste Hilfe am Kind** - Praxisorientierte Kurse für Eltern, Großeltern,  
Babysitter/Erzieher und andere Interessierte

Leitung: Johanniter Unfall-Hilfe  
Termine: Samstags, 08:30 - 15:30 Uhr  
15.07., 19.08., 23.09., 21.10., 25.11., 16.12.2017  
Ort: Hörsaal Klinikum  
Gebühr: 35 € für Einzelpersonen, 60 € für Paare  
Anmeldung: erforderlich, Johanniter Köln/Leverkusen,  
Telefon 0221 89009-0 oder  
E-Mail [ausbildung.koeln@johanniter.de](mailto:ausbildung.koeln@johanniter.de)

## | Sonstige Angebote unserer Partner

Das **Physio-Centrum MEDILEV** im Gesundheitspark Leverkusen  
bietet über Yoga und AquaFit in der Schwangerschaft hinaus ein  
breites Angebot an **Präventions- und Gesundheitskursen** an, z.  
B. Qigong, AquaFit, Yoga, Nordic Walking und RückenFit (DTB). Ein  
großer Teil der Kurse wird bei regelmäßiger Teilnahme gemäß § 20  
SGB V von den Krankenkassen bezuschusst.  
Mehr unter [www.medilev-physio.de](http://www.medilev-physio.de).

Die **Aqua-Vital** Schwimmschule bietet im CaLevornia verschiede-  
ne Kurse für Schwangere, Mütter und junge Familien an, z.B. Aqua-  
Gymnastik für Schwangere und Aqua-Fit Rückbildung.  
Mehr unter [www.aqua-vital.de](http://www.aqua-vital.de).

**Kangatraining** hat sich spezialisiert auf Sport/Tanz/Fitness mit dem  
Baby. Alle Infos zum Angebot in Leverkusen:  
[www.kanga-leverkusen.de](http://www.kanga-leverkusen.de)

## Elternschule im Mutter-Kind-Zentrum Leverkusen

**Kursprogramm 2. Halbjahr 2017**  
(Stand 26.06.2017, Änderungen vorbehalten)

### Die Angebote während der Schwangerschaft und nach der Geburt

#### Anmeldungen:

Bei den zum Kurs angegebenen Kontakten

Alle Kurse und Termine immer aktuell:

[www.klinikum-lev.de/elternschule](http://www.klinikum-lev.de/elternschule)

## | Infoveranstaltungen

**Kreislaufführung** - Informationsabend für Schwangere und werdende Eltern mit Führung durch Kreislauf und Stationen

Termin: 2. und 4. Montag im Monat um 17:30 Uhr, außer Feiertage  
10.07., 24.07., 4.08., 28.08., 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.2017  
Ort: Hörsaal Klinikum Leverkusen, Hauptgebäude 1.A, Untergeschoss  
Gebühr: kostenlos  
Anmeldung: nicht erforderlich

**Optimaler Start in eine gute Stillbeziehung** -

Informationsabend rund um das Thema Bindung und Stillbeginn

Leitung: Linda Krautmacher, Sandra Tydecks, Still- und Laktationsberaterinnen  
Termin: 1. Montag im Monat 19:00 - 21:00 Uhr, außer Feiertage  
03.07., 07.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2017  
Ort: Hörsaal Klinikum Leverkusen, Hauptgebäude 1.A, Untergeschoss  
Gebühr: kostenlos  
Anmeldung: nicht erforderlich

**Säuglingspflege** - Informationsabend und praktische Anleitung

rund um Wickeln, Baden, Handling, Hautpflege und Schlafen

Leitung: Gabriele Pfau, (Kinder-)Krankenschwester  
Termin: 2. Freitag im Monat 18:00 - 20:00 Uhr, außer Feiertage  
11.08., 08.09., 13.10., 10.11., 08.12.2017  
Ort: Hörsaal Klinikum Leverkusen, Hauptgebäude 1.A, Untergeschoss  
Gebühr: kostenlos  
Anmeldung: nicht erforderlich

## | Geburtsvorbereitungskurse

Die Zuordnung in einen Kurs erfolgt entsprechend des voraussichtlichen Geburtstermins. Der Kurs sollte etwa drei Wochen vor Ihrem errechneten Entbindungstermin enden.

**Melden Sie sich ab ca. der 18. Schwangerschaftswoche direkt bei der Hebamme/Kursreferentin Ihres gewünschten Kurses an.**

Es können i.d.R. maximal 10 Schwangere, ggfs. mit Partner, pro Kurs teilnehmen. Partner müssen nicht unbedingt Väter sein. Ebenso kann die Freundin, Schwester oder Mutter eine wunderbare Kurs- und Geburtsbegleiterin sein.

Die **Gebühren** richten sich nach der aktuellen Gebührenordnung für Hebammen. Leistungen für die Schwangere werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen, die Partnergebühr ist i.d.R. selbst zu tragen, versäumte Stunden werden privat in Rechnung gestellt.

Ort: Raum der Elternschule im Klinikum, Hauptgebäude 1.A, Untergeschoss

**Montag** - Partnerkurs Geburtsvorbereitung

Leitung: **Hebamme Tanja Tübben**  
Termin: 6 x Montags, 19:00 - 21:00 Uhr, außer an Feiertagen  
18.09.-23.10., 06.11.-11.12.2017  
Anmeldung: Telefon 0160 97642550, E-Mail tanja@tuebben.de

**Wochenende** - Partnerkurse/Crashkurse

Leitung: **Hebamme Kathrin Schreiter**  
Termin: Samstags/Sonntags, 10:00 - 15:00 Uhr  
01./02.07.2017  
Anmeldung: Tel. 0176 60016647, E-Mail Kathrin.Schreiter@gmx.net

Leitung: **Hebamme Anika Stahlberg**  
Termin: Samstags/Sonntags, 09:00 - 14:00 Uhr  
23./24.09., 25./26.11.2017  
Anmeldung: E-Mail verstaht@gmail.com

## | Weitere Schwangerschafts-Angebote

**Erste Hilfe am Kind** - Praxisorientierte Kurse für (werdende) Eltern

Leitung: Johanniter Unfall-Hilfe  
Termin: Samstags, 08:30 - 15:30 Uhr  
15.07., 19.08., 23.09., 21.10., 25.11., 16.12.2017  
Ort: Hörsaal Klinikum  
Gebühr: 35 € für Einzelpersonen, 60 € für Paare  
Anmeldung: erforderlich, Johanniter Köln/Leverkusen, Telefon 0221 89009-155 oder E-Mail ausbildung.koeln@johanniter.de

**Trageberatung** - Wissenswertes zum Tragen in Theorie + Praxis

Leitung: Andrea Volpe, Linda Krautmacher  
Termin: 1. Mittwoch bzw. 3. Donnerstag im Monat im Rahmen des Stilltreff/Stillcafé (s.o.)  
Ort: Raum der Elternschule im Klinikum  
Gebühr: 7 € pro Beratung  
Anmeldung: nicht erforderlich

**Fit in der Schwangerschaft** - Gymnastik ab der 20. SSW

Leitung: Miriam Zabelberg, Hebamme  
Termin: 8 x Freitags, 17:30 - 18:45 Uhr, 75 Min., Start 01.09.2017, weitere Termine auf Anfrage  
Ort: Raum der Elternschule  
Gebühr: 110 € (Vorkasse)  
Anmeldung: erforderlich, Miriam Zabelberg, Tel. 0177 2913317, hebamme.miriam@hotmail.com

**Yoga** in der Schwangerschaft

Leitung: Jenny Linke  
Termin: Montags, 18:00 - 19:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!  
Dauer: wöchentlich 60 Min.  
Ort/Gebühr: Physio-Centrum MEDILEV, Zehnerkarte á 80,00 €  
Anmeldung: erforderlich, Physio-Centrum MEDILEV, Telefon 0214 500044-0, www.medilev-physio.de, E-Mail info@medilev-physio.de

**AquaFit** in der Schwangerschaft

Leitung: Janett Borkowski (Mi), Larissa Kuptz (Do)  
Termin: Mittwochs oder Donnerstags, 20:00 - 20:50 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!  
Dauer: wöchentlich 50 Min.  
Ort/Gebühr: Physio-Centrum MEDILEV, Zehnerkarte á 89 €  
Anmeldung: erforderlich, Physio-Centrum MEDILEV, Telefon 0214 500044-0, www.medilev-physio.de, E-Mail info@medilev-physio.de

**Akupunktur** zur Geburtsvorbereitung, ab der 36. SSW

Anmeldung und Informationen erhalten Sie bei Hebamme Tanja Welling, Telefon 0214 58137, E-Mail info@hebamme-welling.de