

### PEKiP - Prager Eltern-Kind-Programm

Leitung: Roswitha Rheinbay  
Termine: 10 x Montags, jeweils 90 Min., genaue Termine 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/Ferien)  
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: 16:15 - 17:15 Uhr, Start 12.01.2018 oder  
Kurs 2: 17:30 - 18:30 Uhr, Start 05.01.2018,  
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, KIDS, PAPA SPECIAL etc.

Kursleiterin: Conny Drießen  
Termine: 8 x Mittwochs 75 bzw. 55. Min., Starttermine und Uhrzeiten 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  
20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06.2018 ff.  
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. Qi Gong, Fitness-Yoga 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 verschiedene 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)

## | Mutter-Kind-Zentrum Leverkusen Perinatalzentrum Level 1

### Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Direktor: Prof. Dr. Kubilay Ertan  
**Sekretariat**  
Telefon 0214 13-2216, E-Mail [geburtshilfe@klinikum-lev.de](mailto:geburtshilfe@klinikum-lev.de)

### Klinik für Kinder und Jugendliche

Direktor: Priv.-Doz. Dr. Joachim G. Eichhorn  
**Sekretariat**  
Telefon 0214 13-48000, E-Mail [paediatric@klinikum-lev.de](mailto:paediatric@klinikum-lev.de)

### Klinikum Leverkusen gGmbH

Am Gesundheitspark 11, 51375 Leverkusen  
Telefon 0214 13-0  
E-Mail [info@klinikum-lev.de](mailto:info@klinikum-lev.de)  
Internet [www.klinikum-lev.de](http://www.klinikum-lev.de)

# Elternschule im Mutter-Kind-Zentrum Leverkusen

## Kursprogramm 1. Halbjahr 2018

(Stand 02.01.2018, Änderungen vorbehalten)

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

#### Anmeldungen:

Bei dem zum jeweiligen Kurs angegebenen Kontakt

Alle Kurse und Termine immer aktuell:

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

## | Infoveranstaltungen

**Kreißaalführung** - Informationsabend für Schwangere und werdende Eltern mit Führung durch Kreißaal und Stationen

Termin: 2. und 4. Montag im Monat um 17:30 Uhr, außer Feiertage, 1. Halbjahr: 08.01., 22.01., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 14.05., 28.05., 11.06., 25.06.2018 ff.

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 18:00 - 20:00 Uhr, 05.02., 05.03., 07.05., 04.06., 02.07., 06.08., 03.09., 01.10., 05.11, 03.12.2018

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, 12.01., 09.02., 09.03., 13.04., 11.05., 08.06., 13.07., 10.08., 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.2018

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**

Termine: 6 x Montags, 19:00 - 21:00 Uhr, außer an Feiertagen 09.04.-14.05., 28.05. - 02.07.2018

Anmeldung: Telefon 0160 97642550, E-Mail tanja@tuebben.de

### **Wochenende** - Partnerkurse/Crashkurse

Leitung: **Hebamme Anika Stahlberg**

Termine: Samstags/Sonntags, 09:00 - 14:00 Uhr 14./15.04.2018

Anmeldung: E-Mail verstaht@gmail.com

### Leitung: **Hebamme Kathrin Schreiter**

Termine: Samstags/Sonntags, 10:00 - 15:00 Uhr 21./22.07.2018

Anmeldung: Tel. 0176 60016647, E-Mail Kathrin.Schreiter@gmx.net

### Leitung: **Hebamme Sonia Neumann**

Termine: Samstags/Sonntags, 09:00 - 14:00 Uhr 28./29.07., 15./16.09.2018

Anmeldung: Tel. 0160 2455851, hebamme-s.neumann@web.de

## | Weitere Schwangerschafts-Angebote

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

Leitung: Johanniter Unfall-Hilfe

Termine: Samstags, 08:30 - 15:30 Uhr 20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06.2018 ff.

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

Termine: 1. und 3. Donnerstag im Monat im Rahmen des Stilltreff/Stillcafé (s.o.)

Ort: Raum der Elternschule im Klinikum

Gebühr: 7 € pro Beratung

Anmeldung: nicht erforderlich

### **Yoga** in der Schwangerschaft

Leitung: Jenny Linke

Termine: Montags, 17:00 - 18:00 Uhr, oder Donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!

Ort/Gebühr: Physio-Centrum MEDILEV, Zehnerkarte á 115 €

Anmeldung: erforderlich, Physio-Centrum MEDILEV Telefon 0214 500044-0, www.medilev-physio.de, E-Mail info@medilev-physio.de

### **AquaFit** in der Schwangerschaft

Leitung: Svenja Behrens (Do)

Termine: Donnerstags, 20:00 - 20:50 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!

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

## | 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. und 3. Mittwoch im Monat im Rahmen des Stilltreff/Stillcafé (s.o.)

Ort: Raum der Elternschule im Klinikum

Gebühr: 7 € pro Beratung

Anmeldung: nicht erforderlich

### **Indische Baby massage nach Leboyer**

Leitung: Miriam Zabelberg, Hebamme

Termine: 5 x Freitags, 15:00 - 16:00 Uhr, Start 12.01.2018, 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