

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
 Ort: Raum der Elternschule im Klinikum
 Gebühr: 8 x 75 Min., 94,00 €
 Anmeldung: erforderlich 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

| 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.

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.

Kangatraining hat sich spezialisiert auf Sport/Tanz/Fitness mit dem Baby. Alle Infos zum Angebot in Leverkusen:
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

Klinik für Kinder und Jugendliche

Direktor: Priv.-Doz. Dr. Joachim G. Eichhorn
Sekretariat
 Telefon 0214 13-48000, E-Mail paediatric@klinikum-lev.de

Klinikum Leverkusen gGmbH

Am Gesundheitspark 11, 51375 Leverkusen
 Telefon 0214 13-0
 E-Mail info@klinikum-lev.de
 Internet www.klinikum-lev.de

Elternschule im Mutter-Kind-Zentrum Leverkusen

Kursprogramm 1. Halbjahr 2018

(Stand 16.11.2017, 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

| 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, außer Feiertage, 1. Halbjahr: 05.02., 05.03., 07.05., 04.06.2018 ff.
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, 1. Halbjahr: 12.01., 09.02., 09.03., 13.04., 11.05., 08.06.2018 ff.
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 08.01.-19.02., 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 13./14.01., 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

| 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, 18:00 - 19:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich!
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: Victorino Boavida (Mi), Svenja Behrens (Do)
Termine: Mittwochs oder 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 Babymassage 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