

PEKiP - Prager Eltern-Kind-Programm

Leitung: Roswitha Rheinbay
 Termine: 10 x Montags/Dienstags, jeweils 90 Min., genaue Termine/Uhrzeiten nach Lebensalter des Kindes
 Gebühr: 110 €
 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

Beckenbodengymnastik zur Rückbildung MIT Kind

Beginn 6 - 8 Wochen nach der Geburt
 Leitung: Janett Dumdei
 Termine: Freitags vormittags, siehe www.buggyfit.de
 Ort: Elternschule, Outdoor
 Gebühr: www.buggyfit.de
 Anmeldung: erforderlich, Janett Dumdei, BuggyFit, Tel. 0176 23291643, janett.dumdei@buggyfit.de

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
 Geb./Anmel.: erforderlich www.fitdankbaby.de oder Conny Drießen, Telefon 0172 1530155

Alle Kurse und Termine immer aktuell:
www.klinikum-lev.de/elternschule

BuggyFit Mamafitness

Leitung: Janett Dumdei
 Termine: Freitags vormittags, siehe www.buggyfit.de
 Ort: Elternschule, Outdoor
 Gebühr: www.buggyfit.de
 Anmeldung: erforderlich, Janett Dumdei, BuggyFit, Tel. 0176 23291643, janett.dumdei@buggyfit.de

Babymassage

Leitung: Annica von Deenen
 Termine: je 6x, verschiedene Wochentage, Starttermine und Uhrzeiten unter www.babykurse-monheim.de
 Ort: Raum der Elternschule im Klinikum
 Gebühr: www.babykurse-monheim.de
 Anmeldung: erforderlich, unter www.babykurse-monheim.de oder Annica von Deenen, Telefon 02173 2692364

Babyzeichensprache

Leitung: Annica van Deenen
 Termine: unter www.babykurse-monheim.de, Termine für Schupperkurse unter www.klinikum-lev.de/elternschule
 Ort: Raum der Elternschule im Klinikum
 Gebühr: www.babykurse-monheim.de
 Anmeldung: erforderlich, unter www.babykurse-monheim.de oder Annica von Deenen, Telefon 02173 2692364

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
 1. Halbj.: 18.01., 15.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06.20
 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

Alle Kurse und Termine immer aktuell:
www.klinikum-lev.de/elternschule

| 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. Mehr unter www.medilev-physio.de.

Die **Aqua-Vital** Schwimmschule bietet im CaLeVornia verschiedene Kurse für Schwangere, Mütter und junge Familien an. Mehr unter www.aquavital-lev.de.

Kangatraining hat sich spezialisiert auf Sport/Tanz/Fitness mit dem Baby. Alle Infos zum Angebot in Leverkusen, www.kangatraining.info

| 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

Alle Kurse und Termine immer aktuell:
www.klinikum-lev.de/elternschule

Elternschule im Mutter-Kind-Zentrum Leverkusen

Kursprogramm 1. Halbjahr 2020

(Stand 12.12.2019, 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

| Infoveranstaltungen

Kreißsaalführung - Informationsabend für Schwangere und werdende Eltern mit Führung durch Kreißsaal und Stationen

Termin: 2. und 4. Donnerstag im Monat um 17:30 Uhr, außer Feiertage,
1. Halbjahr: 23.01., 13.02., 27.02., 12.03., 26.03.,
09.04., 23.04., 14.05., 28.05., 25.06.2020

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,
1. Halbjahr: 06.01., 03.02., 02.03., 06.04., 04.05.20

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, Monika Jordans,
Kinderkrankenpflegekräfte

Termin: 2. Freitag im Monat 18:00 - 20:00 Uhr,
außer an Feiertagen

1. Halbj.: 10.01., 14.02., 13.03., 08.05., 12.06.2020

Ort: Hörsaal Klinikum Leverkusen,
Hauptgebäude 1.A, Untergeschoss

Gebühr: kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

Alle Kurse und Termine immer aktuell:
www.klinikum-lev.de/elternschule

| Geburtsvorbereitungskurse

Der Geburtsvorbereitungskurs 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. max. 10 Schwangere, ggfs. mit Partner, pro Kurs teilnehmen. Partner müssen nicht unbedingt Väter sein. Die **Gebühren** richten sich nach der aktuellen Gebührenordnung für Hebammen. Leistungen für die Schwangere werden von der gesetzl. Krankenkasse übernommen, die Partnergebühr ist i.d.R. selbst zu tragen.

Ort: Raum der Elternschule, Hauptgebäude 1.Y, UG

Montag - Fortlaufender Partnerkurs Geburtsvorbereitung

Leitung: **Hebamme Andrea Mellenthin**
Paarkurs mit einem 4-stündigem Frauen-Samstag
Termin: 5 x Montags / 1 x Samstags, genaueres unter
www.andreamellenthin.de

Anmeldung: Tel. 02207 9198911, www.andreamellenthin.de

Dienstags - Fortlaufender Partnerkurs Geburtsvorbereitung

Leitung: **Hebamme Andrea Mellenthin**
Paarkurs mit einem 4-stündigem Frauen-Samstag
Termin: 5 x Dienstags / 1 x Samstags, genaueres unter
www.andreamellenthin.de

Anmeldung: Tel. 02207 9198911, www.andreamellenthin.de

Wochenende - Partnerkurse/Crashkurse

Leitung: **Hebamme Therese Gonschiorrek**
Termin: Samstags/Sonntags, 09:00 - 14:00 Uhr
21./22.03.2020

Anmeldung: Mobil 0177 3618231, E-Mail therese85@web.de

Wochenende - Geburtsvorbereitungskurs/Crashkurs

Leitung: **Hebamme Sonja Neumann**
Termin: Samstags/Sonntags, 09:00 - 14:00 Uhr
25./26.01., 25./26.04.2020

Anmeldung: www.hebamme-sonja-neumann.de

Alle Kurse und Termine immer aktuell:
www.klinikum-lev.de/elternschule

| Weitere Schwangerschafts-Angebote

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

Leitung: Johanniter Unfall-Hilfe
Termin: Samstags, 08:30 - 15:30 Uhr
1. Halbj.: 18.01., 15.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06.20

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. 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

Fit in der Schwangerschaft

Leitung: Janett Dumdei
Termin: Freitags vormittags, siehe www.buggyfit.de
Ort: Elternschule, Outdoor
Gebühr: www.buggyfit.de
Anmeldung: erforderlich, Janett Dumdei, BuggyFit,
Tel. 0176 23291643, janett.dumdei@buggyfit.de

Yoga in der Schwangerschaft

Termin: Montags, 17:00 - 18:00 Uhr,
Einstieg nach Absprache!
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

Alle Kurse und Termine immer aktuell:
www.klinikum-lev.de/elternschule

AquaFit in der Schwangerschaft

Leitung: Ursula Wagner-Becker,
Termin: Mittwochs, 19:00 - 19:50 Uhr,
Einstieg nach Absprache!

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

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
Termin: **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
Termin: 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

Alle Kurse und Termine immer aktuell:
www.klinikum-lev.de/elternschule