

# Rund um die Geburt

Unterstützung und Hilfestellung  
in den spannenden Monaten der  
Schwangerschaft bis zur Geburt  
Ihres Babys: Das ist uns wichtig!

## Unsere Kursleiterinnen

**Susan Gilster, Hebamme**

„Ich verstehe mich als Unterstützende und Begleitende, wenn Frauen und Männer Mütter und Väter werden. Wasser als besonderes Medium in der Schwangerschaft und Geburt ist mir besonders wichtig.“

**Pia Röder,  
Kinderkrankenschwester**

Mir ist es ein Anliegen, werdenden Müttern und Vätern in den Säuglingspflegekursen Sicherheit im Umgang mit ihrem Neugeborenen zu vermitteln.

**Bianca Müller  
Hebamme**

Mir ist wichtig, Sie auf die Geburt gut vorzubereiten, Ihnen Sicherheit zu vermitteln und Ihre Fragen zu beantworten.

**Karin Bauernschmitt  
Physiotherapeutin**

Die Rückenschule für Schwangere macht sie fitter und unternehmungslustiger.

Das spürt auch ihr Baby!

**Unser Angebot**

In der Evangelischen Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus finden Mütter und Väter vor und nach der Geburt ihres Kindes ein vielfältiges Angebot. Alle Angebote im Bereich „Wasser“ können leider wegen der Schließung des Stadtbads während der Coronapandemie nicht angeboten werden. Aktuelle Änderungen finden Sie auf der Homepage [www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

**Vor der Geburt**

- Geburtsvorbereitung mit Hebamme (mit/ohne Partner)★
- Yoga für Schwangere ★
- Säuglingspflege - mit Baden, Wickeln, Info Taufe
- Starker Rücken in der Schwangerschaft ★

**Nach der Geburt**

- beMom®Yoga nach der Geburt
- Babyoase & Stilltreff mit Hebamme
- Babytreffen, Babymassage, EKP
- Geschwisterführerschein
- Beratung bei Schlaf- und Schreiproblemen
- Bewegungsförderung für Babys
- Babymusikgarten
- Babytreff mit Anmeldung
- Babyclub mit Sinneserfahrungen

**Mit Kurs-ID oder ★ gekennzeichnete Kurse**

erstatten AOK, DAK, Barmer Ersatzkasse und andere Krankenkassen in der Regel bis zu 100 %, ebenfalls die Geburtsvorbereitung für die Frau.

Nähere Infos direkt im Büro der Familien-Bildungsstätte, Ludwigstr. 29, Bayreuth.



**Säuglingspflege will gelernt sein!**  
hier: Wickeln und Baden unter Anleitung von Pia Röder und  
Heidrun Benz, Kinderkrankenschwestern



## Informationen

■ **Geburtsvorbereitungskurse,** die von einer **Hebamme** geleitet werden, werden über die Versicherungskarte direkt mit der Ersatzkasse abgerechnet. Insgesamt werden 14 Stunden Geburtsvorbereitungskurs erstattet. Partner zahlen im Kurs 10,00 Euro/Treffen. Privat Versicherte erhalten eine Rechnung mit einer Teilnahmebestätigung. Partnerstunden werden im Kurs vereinbart.

**Kaution:** Beim ersten Treffen werden 50 Euro Kaution bei der Kursleitung hinterlegt. Der Betrag wird bei regelmäßiger Teilnahme zurückgezahlt.

■ **Spezielle Vereinbarungen mit der AOK Bayreuth**  
Die von der AOK, DAK und Barmer Ersatzkasse anerkannten Kurse sind in unserem Programm mit \* gekennzeichnet.

■ **Erstattung präventiver Gesundheitskurse (allgemein),** siehe Seite 172

■ **Vor- und Nachsorge**  
**Hebamme Susan Gilster**  
Kurse, Babyoase im Storchenhaus  
Tel. 0160 156 88 03  
**Hebamme Rebecca Freyer**  
Familienhebamme  
Tel. 0177 5967481  
rebeccafreyer@yahoo.com



Danke! Pixabay

## Rückenschule für Schwangere

### Rückenschule für Schwangere ca. 4. bis 8. Monat

Für die Rückengesundheit, das körperliche, sowie seelische Wohlbefinden, besonders in der Schwangerschaft, sind Bewegung und Entspannung unverzichtbar. Die Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ist hilfreich. Nach der Entbindung fallen Belastungen wie das Tragen des Kindes leichter. Jede Teilnehmerin erhält ein Grundübungsprogramm und individuell kann auf weitere Bedürfnisse eingegangen werden.

Die verbesserte Körperwahrnehmung macht sie fitter und unternehmungslustiger. Das spürt auch ihr Baby!

Info unter Tel. 0176 54985199

#### D001 Rückenschule für Schwangere

**Kurs-ID: 20180128-985269**

Rückenschule für Schwangere – 4. bis 8. Monat

**Leitung** Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin, Rückenschule  
**Ort** Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 3  
**Termin** Di, 26.01.- 23.03. **Zeit** 9.00 - 10.00 Uhr  
 (nicht während der Schulferien)  
**Gebühr** 72,00 € **Treffen** 8 x 1 Std. (mind.)

#### D002 Rückenschule für Schwangere

**Kurs-ID: 20180128-985269**

Rückenschule für Schwangere – 4. bis 8. Monat

**Leitung** Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin, Rückenschule  
**Ort** Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 3  
**Termin** Di, 20.04.- 22.06. **Zeit** 9.00 - 10.00 Uhr  
 (nicht während der Schulferien)  
**Gebühr** 72,00 € **Treffen** 8 x 1 Std. (mind.)



Die Rückenschule für Schwangere unter Leitung von Karin Bauernschmitt ist zertifiziert und wird von den allgemeinen Krankenkassen zu 100 Prozent erstattet, wenn Sie regelmäßig mindestens bis zu 80 Prozent teilnehmen und in dem Kalenderjahr bisher nur einen weiteren Präventionskurs belegt haben. Die Teilnahmebestätigung reichen Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse ein.

## Geburtsvorbereitung

### ab der 24. Schwangerschaftswoche

Erlernen von Atem- und Körperwahrnehmung, Entspannung – Schmerzerleichterung, Gebärhaltungen, Information über den Geburtsvorgang, verschiedene Geburtsperioden, Möglichkeiten der Schmerzlinderung und Gebärpositionen sowie das Wochenbett einschließlich Stillen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, Socken, Handtuch, Versicherungskarte mitbringen. Jede Schwangere und jede Wöchnerin hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Die Gebühr für Schwangere wird über die Kasse abgerechnet, bzw. in Rechnung gestellt. Beim ersten Treffen wird in der Regel eine Kauti- on hinterlegt und nach regelmäßiger Teilnahme zurückgezahlt. Bei **Verhinderung** werden Fehldoppelstunden mit 16,00 Euro privat in Rechnung gestellt bzw. von der Kauti- on abgezogen. Die Kurse am Vormittag werden **ohne Partner** angeboten. Bei **Partnerstunden** wird die Gebühr von 10,- Euro/Treffen für den Partner im Kurs eingesammelt.

**Achtung: Bitte eigene Matte (wenn vorhanden) oder Bade- handtuch als Unterlage, kleines Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, evtl. ein Getränk mitbringen.**

**Ort: Storchhaus, Ludwigstr. 29**

#### D003 Geburtsvorbereitung am Abend

**Leitung** Anna Hofbeck, Hebamme  
**Termin** Mi, 13.01.- 03.03. (nicht 17.02.)  
**Babytreffen nach der Geburt wird im Kurs vereinbart.**  
**Zeit** 18.30 - 20.30 Uhr **Treffen** 7 x 2 Std.

#### D004 Geburtsvorbereitung am Vormittag

**Leitung** Bianca Müller, Hebamme  
**Termin** Mo, 18.01.- 08.03. (nicht 15.02.)  
**Babytreffen nach der Geburt wird im Kurs vereinbart.**  
**Zeit** 9.30 - 11.30 Uhr **Treffen** 7 x 2 Std.

#### D005 Geburtsvorbereitung am Abend

**Leitung** Anna Hofbeck, Hebamme  
**Termin** Mi, 10.03.- 05.05. (nicht 31.03., 07.04.)  
**Babytreffen nach der Geburt wird im Kurs vereinbart.**  
**Zeit** 18.30 - 20.30 Uhr **Treffen** 7 x 2 Std.

#### D006 Geburtsvorbereitung am Abend

**Leitung** Susan Gilster, Hebamme  
**Termin** Do, 06.05. - 17.06. (mit 13.05./27.05.)  
**Babytreffen nach der Geburt wird im Kurs vereinbart.**  
**Zeit** 19.00 – 21.00 Uhr **Treffen** 7 x 2 Std.

#### D007 Geburtsvorbereitung am Vormittag

**Leitung** Bianca Müller, Hebamme  
**Termin** Mo, 07.06. – 19.07.  
**Babytreffen nach der Geburt wird im Kurs vereinbart.**  
**Zeit** 9.30 – 11.30 Uhr **Treffen** 7 x 2 Std.

glückskind.<sup>dm</sup>

# So einfach gibt's Geschenke von glückskind

1. Mein dm-App\* herunterladen
2. Bei glückskind registrieren
3. Coupons aktivieren und Geschenk mitnehmen



Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

ZUR  
GEBURT



ZUR  
SCHWANGER-  
SCHAFT

Designs können  
von Abbildungen  
abweichen.

ZUM  
ERSTEN  
GEBURTSTAG

ZUM  
ZWEITEN  
GEBURTSTAG

Die Teams von Ihren **dm-Märkten**  
in **Bayreuth** freuen sich auf Sie!



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

\* Die Mein dm-App ist ausschließlich mit einem Mein dm-Konto nutzbar. Als glückskind-Teilnehmer haben Sie automatisch ein Mein dm-Konto.



**Geburtsvorbereitungskurse im WASSER**  
unter Anleitung von Hebamme Susan Gilster  
müssen wegen der Hygiene- und Belüftungs-  
auflagen im Stadtbad leider entfallen.  
Sollte die Nutzung des Stadtbads wieder möglich  
sein, werden wir versuchen, Zusatzkurse  
einzurichten. Änderungen unter  
[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

### Hatha Yoga für Schwangere



Martina Schmittroth, (r.i.B.)  
Yogalehrerin, BDY/EYU  
Daniela Hessenberger, (l.i.B.)  
Yogalehrerin, RDY/EYA



Durch Hatha-Yoga wird das seelische und körperliche Wohlbefinden verbessert. Spezielle Körper und Atemübungen unterstützen das körperliche Befinden positiv. Vorbeugen von physischen und psychischen Spannungszuständen in und nach der Schwangerschaft.

Hatha-Yoga macht den Körper geschmeidig, das Becken wird gestärkt und gleichzeitig entspannt. Verspannungen des Rückens durch Spannungs- und Entspannungssequenzen werden gelindert. Besonders für Frauen ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und großes Handtuch mitbringen.

**Die AOK und andere Ersatzkassen übernehmen 100 Prozent der Kurskosten, max. 75 Euro. Voraussetzung ist eine regelmäßige Kursteilnahme und die Vorlage einer Teilnahmebestätigung.**



# KLITZEKLEIN

secondhand kindermode accessoires



**Markenkleidung aus zweiter Hand**

**Neuware zu Schnäppchenpreisen**

**MARO Stricksocken aus Schafwolle**

**grafische Designprodukte**

**selbstgenähte Einzelstücke und Upcycling**

**ständig wechselndes Sortiment**



**Julia Rennecke**

**Maisweg 3**

**95448 Bayreuth**

**0175 / 5805945**

**[klitzeklein.bayreuth@web.de](mailto:klitzeklein.bayreuth@web.de)**

**Mittwoch und Donnerstag 8.30 - 12.00 Uhr**

**und gerne nach Vereinbarung!**

**Aktuelles auf Facebook und Instagram**

**[www.klitzekleinbayreuth.de](http://www.klitzekleinbayreuth.de)**

**Hatha Yoga für Schwangere**

Diese Kursangebote können nur stattfinden, wenn entsprechend den Infektionsschutzmaßnahmen außerschulische Bildung erlaubt ist.

Ort: Storchenhaus, Ludwigstr. 29

**D008 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga**

Hatha Yoga während der Schwangerschaft

**Kurs-ID: 20171020-960751**

**Leitung** Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29  
**Termin** Di, 12.01.- 23.03. (nicht 16.02.)  
**Zeit** 18.00 - 19.30 Uhr  
**Gebühr** 75,00 € **Treffen** 10 x 1,5 Std.

**D009 Yoga - Hatha Yoga**

Hatha Yoga während der Schwangerschaft

**Kurs-ID: 20180610-1018169**

**Leitung** Daniela Hessenberger, Yogalehrerin, RDY/EYA  
**Ort** Löhehaus, Bismarckstr. 3  
**Termin** Mi, 13.01.- 14.04. (nicht 17.02./17.03./31.03./07.04.)  
**Zeit** 10.00 - 11.30 Uhr  
**Gebühr** 75,00 € **Treffen** 10 x 1,5 Std.

**D010 Yoga - Hatha Yoga**

Hatha Yoga während der Schwangerschaft

**Kurs-ID: 20171020-960751**

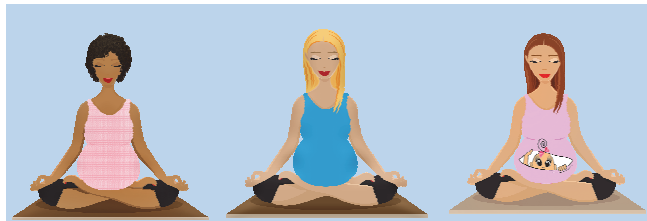
**Leitung** Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29  
**Termin** Di, 20.04.- 06.07. (nicht 25.05./01.06.)  
**Zeit** 18.00 - 19.30 Uhr  
**Gebühr** 75,00 € **Treffen** 10 x 1,5 Std.

**D011 Yoga - Hatha Yoga**

Hatha Yoga während der Schwangerschaft

**Kurs-ID: 20180610-1018169**

**Leitung** Daniela Hessenberger, Yogalehrerin, RDY/EYA  
**Ort** Löhehaus, Bismarckstr. 3  
**Termin** Mi, 21.04.- 07.07. (nicht 26.05., 02.06.)  
**Zeit** 10.00 - 11.30 Uhr  
**Gebühr** 75,00 € **Treffen** 10 x 1,5 Std.



**Bitte eigene Matte (wenn vorhanden) oder Badehandtuch als Unterlage mitbringen.**

# Radgarten



Reparaturen  
Neuräder  
Gebrauchträder  
Verleih

**Wolfgang Müller**  
Friedrichstraße 40  
(Rückgebäude)  
95444 Bayreuth  
Tel. 0921 - 1691901  
Fax 0921 - 1501839  
[www.radgarten.de](http://www.radgarten.de)

## Öffnungszeiten:

Montag - Samstag **täglich vormittags**  
von 9.00 - 13.00 Uhr  
Mittwoch u. Freitag **auch nachmittags**  
von 16.00 - 20.00 Uhr



+++ Radler-Energie:  
**Honig** aus eigener Imkerei

**Messeneuheiten !!!**  
„CONTOURA Manufakturräder“



Apotheker Dr. Thomas Dennstedt  
Hohenzollernring 58 • 95444 Bayreuth  
Telefon: 09 21 / 6 50 16 • Telefax: 09 21 / 6 50 17  
Internet: [www.bayreuther-apotheken.de](http://www.bayreuther-apotheken.de)  
E-Mail: [aporotmain@t-online.de](mailto:aporotmain@t-online.de)

**Haben Sie noch Fragen  
rund um das Thema Schwangerschaft,  
Geburt und die Zeit danach?  
Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner!**



Apotheke im Rotmain-Center • Hummelgau Apotheke  
Adler Apotheke • Hof Apotheke • Storchenn Apotheke  
Apotheke am Schlossberg

**BAYREUTHER APOTHEKENGEMEINSCHAFT**



**ADLER  
APOTHEKE**

Maximilianstraße 47  
95444 Bayreuth  
Telefon 09 21 / 6 54 61



R.-Wagner-Straße 2  
95444 Bayreuth  
Tel. 09 21 / 6 52 10



Rosenstraße 2  
95511 Mistelbach  
Tel. 0 92 01 / 78 22

### Kompaktkurs Säuglingspflege

#### für werdende Mütter und Väter

Damit Sie von Anfang an sicher mit ihrem Kind umgehen können, bieten wir für werdende Mütter und Väter, die ihr erstes Kind erwarten oder die gerne bestens informiert sein wollen, Säuglingspflegekurse an.

Es wird alles besprochen, was ein Neugeborenes von Ihnen erwartet. Der Kurs gibt nicht nur umfassende Information, sondern bietet auch viel Raum für persönliche Fragen und ist nebenbei eine gute Gelegenheit, andere werdende Mütter und Väter kennen zu lernen. Er wird idealerweise in der Zeit vom 6. bis 8. Monat der Schwangerschaft besucht.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien (Stift, Block)

- Informationen zur sinnvollen Erstausrüstung
- Säuglingspflege mit praktischen Übungen
- Baden und Wickeln, Informationen, Wickelmethoden
- Richtiges Handling, Heben, Tragen des Neugeborenen
- Stillen, Flaschenernährung, Informationen zur Taufe
- Treffen nach der Geburt

Nach der Geburt treffen sich Eltern und Babys zu einer Baby-party. Neben dem Austausch über das Geburtserleben gibt es wichtige aktuelle Informationen zur Pflege und Ernährung mit Beikost.

**Ort: Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss**



#### D012 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

<b>Leitung</b>	Heidrun Benz, Kinderkrankenschwester Pia Röder, Kinderkrankenschwester
<b>Termin</b>	Sa, 23.01.
<b>Zeit</b>	10.00 - 16.30 Uhr, incl. Mittagspause
<b>Ort</b>	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss
<b>Gebühr</b>	30,00 Euro, Paar 35,00 Euro
<b>Treffen</b>	1 x 5,5 Std., 1x1,5 Std. (Babyparty)

**D013 Kompaktkurs Säuglingspflege**

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

**Leitung** Heidrun Benz, Kinderkrankenschwester  
Pia Röder, Kinderkrankenschwester,  
Sa, 27.02.  
**Termin**  
**Zeit** 10.00 -16.30 Uhr, incl. Mittagspause  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss  
**Gebühr** 30,00 Euro, Paar 35,00 Euro  
**Treffen** 1 x 5,5 Std., 1x1,5 Std. (Babyparty)

**D014 Kompaktkurs Säuglingspflege**

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

**Leitung** Heidrun Benz, Kinderkrankenschwester  
Pia Röder, Kinderkrankenschwester,  
Sa, 17.04.  
**Termin**  
**Zeit** 10.00 -16.30 Uhr, incl. Mittagspause  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss  
**Gebühr** 30,00 Euro, Paar 35,00 Euro  
**Treffen** 1 x 5,5 Std., 1x1,5 Std. (Babyparty)

**D015 Kompaktkurs Säuglingspflege**

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

**Leitung** Heidrun Benz, Kinderkrankenschwester  
Pia Röder, Kinderkrankenschwester,  
Sa, 22.05.  
**Termin**  
**Zeit** 10.00 -16.30 Uhr, incl. Mittagspause  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss  
**Gebühr** 30,00 Euro, Paar 35,00 Euro  
**Treffen** 1 x 5,5 Std., 1x1,5 Std. (Babyparty)

**D016 Kompaktkurs Säuglingspflege**

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

**Leitung** Heidrun Benz, Kinderkrankenschwester  
Pia Röder, Kinderkrankenschwester,  
Sa, 26.06.  
**Termin**  
**Zeit** 10.00 -16.30 Uhr, incl. Mittagspause  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss  
**Gebühr** 30,00 Euro, Paar 35,00 Euro  
**Treffen** 1 x 5,5 Std., 1x1,5 Std. (Babyparty)

**D017 Kompaktkurs Säuglingspflege**

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

**Leitung** Heidrun Benz, Kinderkrankenschwester  
Pia Röder, Kinderkrankenschwester,  
Sa, 31.07.  
**Termin**  
**Zeit** 10.00 -16.30 Uhr, incl. Mittagspause  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss  
**Gebühr** 30,00 Euro, Paar 35,00 Euro  
**Treffen** 1 x 5,5 Std., 1x1,5 Std. (Babyparty)

## Säuglingspflege im Familienalltag



Das Angebot der Säuglingspflege vermittelt Sicherheit im Umgang mit den Neugeborenen. Ebenso wie die Eltern müssen auch werdende Geschwister ab ca. 3 Jahren Informationen über die Bedürfnisse und das Handling eines Neugeborenen erhalten.

In dem Kurs werden die Informationsinhalte der Säuglingspflege kompakt und altersentsprechend vermittelt. Praxisorientierte Einheiten führen Eltern oder Großeltern wie auch die werdenden Geschwister in die Thematik ein. Die Erwachsenen frischen dabei ihr Wissen über die Pflege eines Neugeborenen auf.

Nach einem pädagogischen Konzept lernen die Geschwister sich altersentsprechend an der Säuglingspflege zu beteiligen. Informationsmaterial für die Anwendung zuhause wird mitgegeben. Bitte Badepuppe (wenn vorhanden), Brotzeit mitbringen.

## Ort: Storchhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss

**D018 Geschwister - Führerschein**

Minisäuglingspflegekurs Vater/Mutter oder Oma/Opa und Geschwister ab 3 Jahren

**Leitung** Heidrun Benz, Pia Röder, Kinderkrankenschwestern  
**Termin** Sa, 24.04. **Zeit** 10.00 - 12.00 Uhr  
**Gebühr** 10,00 € **Treffen** 1 x 2 Std.

**D019 Geschwister - Führerschein**

Minisäuglingspflegekurs Vater/Mutter oder Oma/Opa und Geschwister ab 3 Jahren

**Leitung** Heidrun Benz, Pia Röder, Kinderkrankenschwestern  
**Termin** Sa, 24.07. **Zeit** 10.00 - 12.00 Uhr  
**Gebühr** 10,00 € **Treffen** 1 x 2 Std.



**Nach der Geburt: Rückbildungsgymnastik**

unter Anleitung einer Hebamme

**Rückbildungs-  
gymnastik  
ab der 6. – 8. Woche  
nach der Geburt**



Ina Fischer-Sünderhauf

**Rückbildungsgymnastik**

Neben Beckenbodengymnastik werden Übungen zur Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur angeleitet, um Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorzubeugen. Bei regelmäßiger Teilnahme werden 8 x 1,25 Stunden von den Krankenkassen übernommen. Es handelt sich um einen geschlossenen Kurs. Einstieg in den laufenden Kurs ist deshalb nicht möglich. **Bitte bei der Anmeldung die Adresse angeben. Es wird ein Vertrag zugeschickt.**

**Bei Verhinderung an der Teilnahme einzelner Kursstunden sind je Stunde 10,00 € durch die Versicherte selbst zu zahlen.** Bitte ein Handtuch, bequeme Kleidung, Socken und evtl. etwas zu trinken mitbringen!

**Bitte die Versicherungskarte mitbringen.**

**Bitte eigene Matte (wenn vorhanden) oder Badehandtuch als Unterlage mitbringen.**

Kurse finden im Storchenhaus, Ludwigstr. 29 statt.

**D020 Rückbildung und Beckenbodengymnastik**

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

**Achtung: Der Kurs findet ohne Babys statt!****Leitung** Ina Fischer-Sünderhauf, Hebamme**Ort** Storchenhaus, EG**Termin** Do, 14.01. – 11.03. (nicht 18.02.)**Zeit** 17.45 – 19.00 Uhr**Gebühr** ohne**Treffen** 8 x 1,25 Std.

Weitere Beckenbodenkurse siehe auch S. 184/185

**Nach der Geburt: Rückbildungsgymnastik**

unter Anleitung einer Hebamme



**Rückbildungs-  
gymnastik  
ab der 6.- 8. Woche**

**Rückbildungsgymnastik**

Neben Beckenbodengymnastik werden Übungen zur Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur angeleitet, um Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorzubeugen. Bei regelmäßiger Teilnahme werden 10 Stunden von den Krankenkassen übernommen. Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Rücksprache möglich.

**Bei Verhinderung an der Teilnahme einzelner Kursstunden sind je Treffen 10,00 € durch die Versicherte selbst zu zahlen. Bitte die Versicherungskarte mitbringen.**

**Achtung: Bitte eigene Matte (wenn vorhanden) oder Badehandtuch als Unterlage, kleines Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und evtl. ein Getränk mitbringen.**

**D021 Rückbildung und Beckenbodengymnastik**

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme  
**Leitung** Bianca Müller, Hebamme **Ort** Löhehaus, Bismarckstr. 3  
**Termin** Fr, 15.01. – 12.03. (nicht 19.02.) **Zeit** 9.30 - 10.30 Uhr  
**Gebühr** ohne **Treffen** 8 x 1Std.

**D022 Rückbildung und Beckenbodengymnastik**

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme  
**Leitung** Bianca Müller, Hebamme **Ort** Löhehaus, Bismarckstr. 3  
**Termin** Fr, 15.01. – 12.03. (nicht 19.02.) **Zeit** 10.45 - 11.45 Uhr  
**Gebühr** ohne **Treffen** 8 x 1Std.

Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten für 10 Stunden Rückbildung, wenn der Kurs in den ersten 9 Lebensmonaten des Kindes, abgeschlossen wurde.

**D023 Rückbildung und Beckenbodengymnastik**

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme  
**Leitung** Bianca Müller, Hebamme **Ort** Löhehaus, Bismarckstr. 3  
**Termin** Fr, 11.06. – 30.07. **Zeit** 9.30 - 10.30 Uhr  
**Gebühr** ohne **Treffen** 8 x 1Std.

**D024 Rückbildung und Beckenbodengymnastik**

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme  
**Leitung** Bianca Müller, Hebamme **Ort** Löhehaus, Bismarckstr. 3  
**Termin** Fr, 11.06. – 30.07. **Zeit** 10.45 - 11.45 Uhr  
**Gebühr** ohne **Treffen** 8 x 1Std.

**Beckenbodengymnastik nach der Geburt**

unter Anleitung einer Physiotherapeutin



Lucia Sollik, Physiotherapeutin,  
 zertifizierte Beckenbodentherapeutin

In der Beckenbodenschule® nach der Geburt steht der Beckenboden im Mittelpunkt. Ziel ist vor allem eine verbesserte Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Auch die Bauchmuskulatur, unter Berücksichtigung von Rektusdiastasen, wird gekräftigt und die Atmung geschult. Zu den alltagstauglichen Übungen kommen Infos rund um das Thema Beckenboden. Denn nur ein fitter Beckenboden kommt mit den Belastungen im Alltag und beim Sport wieder gut zurecht.

**Bitte eigene Matte (wenn vorhanden) oder  
 Badehandtuch als Unterlage mitbringen.**

**D025 „Beckenbodenschule® (ZVK)“ für Frauen**

**Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen mit Baby**

**Kurs-ID: 20201014-1242860**

**Referent/in** Lucia Sollik, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29  
**Termin** Di, 26.01. – 23.03. **Gebühr** 84,00 €  
**Zeit** 17.00 – 18.15 Uhr **Treffen** 8 x 1,25 Std

**D026 „Beckenbodenschule® (ZVK)“ für Frauen**

**Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen mit Baby**

**Kurs-ID: 20201014-1242860**

**Referent/in** Lucia Sollik, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29  
**Termin** Di, 27.04. – 29.06. **Gebühr** 84,00 €  
**Zeit** 17.00 – 18.15 Uhr **Treffen** 8 x 1,25 Std

**Beckenbodengymnastik nach der Geburt**

**D027 Beckenbodengymnastik für Frauen**

Kurs-ID: 20191116-1150789 – für junge Mütter nach der Geburt

**Referent/in** Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining  
**Ort** Storchenhaus, 1. Stock, Ludwigstr. 29  
**Termin** Mi, 13.01. – 24.03. **Gebühr** 70,00 €  
**Zeit** 8.45 – 9.45 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

**D028 Beckenbodengymnastik für Frauen**

Kurs-ID: 20191116-1150789 – für junge Mütter nach der Geburt

**Referent/in** Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining  
**Ort** Storchenhaus, 1. Stock, Ludwigstr. 29  
**Termin** Mi, 14.04. – 30.06.(nicht 26.05./02.06.)  
**Gebühr** 70,00 €  
**Zeit** 8.45 – 9.45 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

**Nach der Geburt**

**Yoga für Mütter mit Babys und Kleinkindern**

Energie und Kraft schöpfen nach Schwangerschaft und Geburt! Eine bunte Mischung aus Yogaübungen helfen den Körper nach der Schwangerschaft zu kräftigen und den Beckenboden zu stärken. Die Verbindung von Bewegung und Atem bewirkt neue Alltags-Energie für Mamas und Babys bis zum Krabbelalter, die gerne mitgebracht werden dürfen. Frühester Einstieg: 6 bis 8 Wochen nach der Geburt. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (keine Schuhe), ggf. Krabbeldecke und Spielzeug fürs Baby. Yogakurs ergänzend zu einem Rückbildungskurs.

**Bitte eigene Matte (wenn vorhanden) oder Badehandtuch als Unterlage mitbringen. Diese Kursangebote können nur stattfinden, wenn entsprechend den Infektionsschutzmaßnahmen außerschulische Bildung erlaubt ist.**

**D029 beMom@Yoga nach der Geburt**

für Mütter mit Kleinkindern bis zum Krabbelalter

**Referentin** Dietmut Müller, beMom® Yogalehrerin  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG  
**Termin** Mo, 1.03. - 22.03. **Gebühr** 20,00 €  
**Zeit** 9.00 - 10.00 Uhr **Treffen** 4 x 1 Std.

**D030 beMom@Yoga nach der Geburt**

für Mütter mit Kleinkindern bis zum Krabbelalter

**Referentin** Dietmut Müller, beMom® Yogalehrerin  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG  
**Termin** Mo, 12.04. - 10.05. **Gebühr** 25,00 €  
**Zeit** 9.00 - 10.00 Uhr **Treffen** 5 x 1 Std.

Foto  
2018

Hebamme Susan Gilster

**E001 Babyoase und Stilltreff**

Für Mütter mit Babys von der  
6. Lebenswoche bis ca. 8 Monate

Die Hebamme Susan Gilster bietet Raum für Fragen und Probleme rund um das Stillen und die Ernährung. Die Treffs dienen der Information und dem Erzählen und dem Austausch mit anderen Müttern z. B. zu Themen wie „... immer Kummer mit dem Schlummer.“

Wegen der Pandemie bitte am Montag vor dem gewünschten Freitagstermin unter der Nummer 0160/1568803 per SMS anmelden, da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist. Eigenen Mundschutz bitte mitbringen.

**Referent/in** Susan Gilster, Hebamme  
**Ort** Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. Stock  
**Termin** Fr. 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 14.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07.2021  
**Zeit** 10.00 - 11.30 Uhr  
**Gebühr** ohne, Spende erwünscht **Treffen** 20 x 1,5 Std.

**Beratung: Hilfe mein Kind will nicht schlafen!**

Kleinkind-  
Beratung:  
Tina Barthelme  
Angelika Wolf  
(v.l.n.r.)



Haben Sie Fragen zu den Themen, schlafen, schreien, trotzen, klammern oder füttern? Bei Bedarf können Sie gerne eine individuelle Beratung in Anspruch nehmen.

**Tina Barthelme**  
Diplom Sozialpädagogin,  
Säuglings- und Kleinkindberaterin,  
PEKiP-Leiterin  
Tel. 0163/36 41 042

**Angelika Wolf**  
Diplom Sozialpädagogin,  
Säuglings- u. Kleinkindberaterin,  
Montessoripädagogin  
0921/34 777 049