

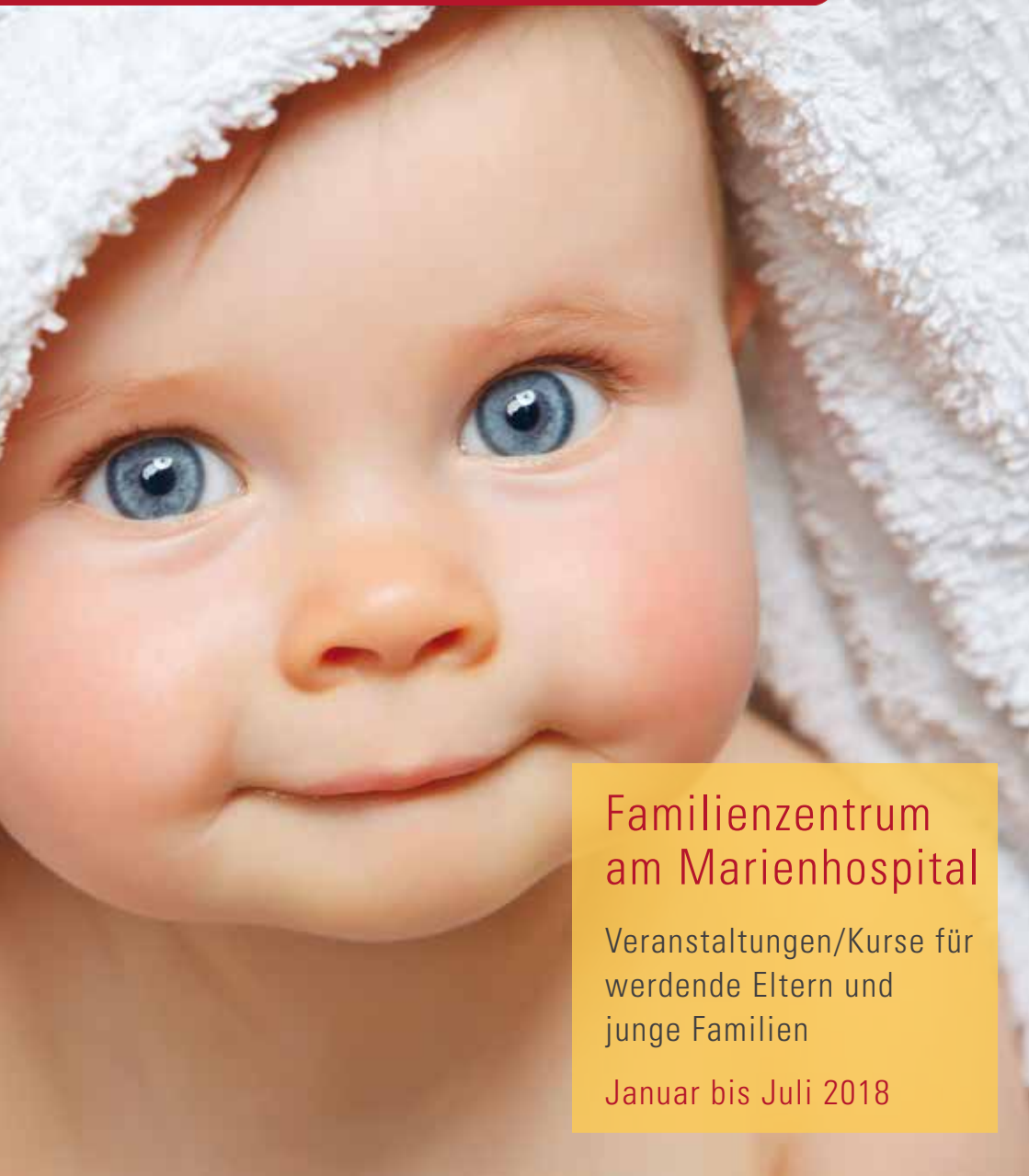
VINZENZ
VON PAUL
KLINIKEN
gGMBH



MARIENHOSPITAL
STUTTGART



Familienzentrum
Am Marienhospital



Familienzentrum am Marienhospital

Veranstaltungen/Kurse für
werdende Eltern und
junge Familien

Januar bis Juli 2018

Veranstaltungen und Kurse des
Familienzentrums am Marienhospital
für werdende Eltern und junge Familien

Januar bis Juli 2018

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Über das Familienzentrum	7
Allgemeine Informationen	8

Angebote vor der Geburt

Informationsabend für werdende Eltern	11
Wochenend-Kompaktkurs zur Geburtsvorbereitung	11
Schwangerenschwimmen	12
Yoga für Schwangere – Vormittagskurs	13
Yoga für Schwangere – Abendkurs	13
Säuglingspflege kompakt – eintägiger Kurs für werdende Eltern	14
Segnungsgottesdienst für Schwangere „Segen zum Leben“	14
Tragetuch-Seminar	14
Zwergennotfälle	15
Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V.	15
Elterngeld & Co – Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt	16
Stillcafé	16
Stillen – was muss ich wissen?	16
Stillen praktisch	17

Angebote nach der Geburt

Stillcafé	19
Willkommen zu Hause	19
Rückbildungsgymnastik fortlaufend	20
Rückbildungsgymnastikkurs	20
Power-Rückbildungskurs mit Pilates	21
Rückbildungsgymnastik mit Pilates	21
Aerobic-Kurs nach der Rückbildung	22
Babymassage	22
Yoga mit Baby	22
Babys erste Schwimmbaderfahrung	23

Babyschwimmen	24
Babyschwimmen der AquaFun-Schwimmschule	24
LEFino® – Kurs Haus der Familie	25
Zwergenmusik I – Singen und Musizieren mit Babys	26
Zwergenmusik II – Singen und Musizieren mit Kleinkindern	26
Elternvortrag: Ist Sprache ein Wunder?	27
Elternvortrag: Wenn Kinder trotzen	27
Elternvortrag: Bedürfnisse sehen, Verwöhnfallen umgehen	28
Elternvortrag: Übergänge erfolgreich meistern	28
Elternvortrag: Gesunde Ernährung in den ersten zwei Lebensjahren	28
Referentenverzeichnis	30
Veranstaltungsorte	32
Anfahrt	33
Impressum	34

Vorwort

Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes hat vielfältige und weitreichende Auswirkungen auf Ihr Leben. Sie führt zu Veränderungen der äußeren Lebenssituation, des körperlichen und seelischen Befindens, der Partnerschaft sowie der Bedeutung des sozialen und familiären Netzwerkes.

Frischgebackene Mütter und Väter stehen vor der Herausforderung, ihre eigene Elternidentität entwickeln zu müssen. Eltern, die ihr zweites, vielleicht auch schon ihr drittes oder viertes Kind bekommen, müssen ihr Elternsein der neuen Familiensituation anpassen. Diese Phase kann sehr unterschiedlich erlebt werden – als Entwicklungschance und Bereicherung oder als Quelle für Unsicherheit, Ängste und Stress.

Der Übergang zur Elternschaft beginnt mit der Schwangerschaft und dauert bis ins zweite Lebensjahr eines Kindes hinein. Damit Sie die Herausforderungen und Belastungen in dieser Zeit leichter bewältigen, haben wir für Sie ein vielfältiges Kurs-, Beratungs- und Betreuungsangebot entwickelt. Wir bieten Kurse sowohl für werdende Eltern als auch für Mütter und Väter mit Babys und Kleinkindern an.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über unsere Veranstaltungen in den kommenden Monaten. Wir freuen uns, Sie bald als Teilnehmer einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Ihr Team des Familienzentrums am Marienhospital Stuttgart

Über das Familienzentrum

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familienzentrums orientieren sich an den Leitlinien des Marienhospitals.

Wir richten unser Angebot an folgendem Grundsatz aus:

Wir schützen menschliches Leben. Wir unterstützen Eltern dabei, den Bedürfnissen ihrer ungeborenen und neugeborenen Kinder gerecht zu werden.

Das Geburtsergebnis und der Übergang zur Elternschaft können von angehenden Müttern und Vätern als Krise erlebt werden. Deshalb bieten wir in dieser Phase Unterstützung und Hilfe an. Auf die Frage: „Was ist Familie?“ finden Menschen unterschiedliche Antworten; je nach ihrer persönlichen Lebensgeschichte, ihrer sozialen und kulturellen Herkunft sowie ihrer religiös-weltanschaulichen Überzeugung. Diese Vielfalt zu berücksichtigen, ist Voraussetzung für unsere individuelle Familienbegleitung.

Ziele des Familienzentrums sind, dass Sie als künftige Mütter und Väter mit Zuversicht und Gelassenheit sowie ohne Angst und Stress Eltern werden und, dass Sie die Entwicklung Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder begleiten sowie unterstützen können.

Wir wollen darüber hinaus dazu beitragen, dass Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeiten als Mutter und Vater erlangen und sich mit Ihrer neuen Elternrolle positiv auseinandersetzen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie die erforderliche Lebens- und Verhaltensänderungen im Übergang zur Elternschaft als Chance wahrnehmen und kindliche Entwicklungsbedürfnisse der ersten drei Lebensjahre kennen- und verstehen lernen.

Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familienzentrums gerne zur Verfügung.

Allgemeine Informationen

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für das Kursangebot des Familienzentrums am Marienhospital interessieren. Das vorliegende Programm liefert Ihnen einen Überblick über unsere Veranstaltungen in den kommenden Monaten. So finden Sie sich im Programm zu recht:

Angebote vor und nach der Geburt

Das Kursangebot des Familienzentrums umfasst Angebote zur Geburtsvorbereitung ebenso wie Veranstaltungen für Eltern mit einem Neugeborenen oder Kleinkind. Um einen besseren Überblick zu bieten, sind die Kurse in diesem Programm in zwei Rubriken getrennt: Angebote vor bzw. nach der Geburt. In der Beschreibung der einzelnen Kurse erfahren Sie unter anderem etwas zu den Inhalten, zu Zeit und Ort des Angebotes und evtl. zu Teilnahmebedingungen. Bitte beachten Sie: Findet eine Veranstaltung an mehreren Terminen im Halbjahr statt, wird darauf im Abschnitt „Veranstaltungsdaten“ hingewiesen.

Kosten

Ob für die Teilnahme eine Gebühr anfällt, entnehmen Sie bitte dem Abschnitt „Veranstaltungsdaten“.

Anmeldung

Ob für eine Veranstaltung eine Anmeldung nötig ist, wird ebenfalls im Abschnitt „Veranstaltungsdaten“ angegeben. Hier finden Sie gegebenenfalls auch die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, über die Sie sich anmelden können. Wir bitten Sie, sich möglichst frühzeitig, spätestens jedoch zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn anzumelden.

Referentenverzeichnis

Nähere Angaben über die Kursleiter und Referenten erhalten Sie, wenn Sie einen Blick in das Referentenverzeichnis im hinteren Teil des Programms werfen.

Veranstaltungsorte

Genauere Angaben zur Lage der Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte dem Verzeichnis am Ende dieses Programms. Eine Anfahrtsbeschreibung zum Marienhospital Stuttgart finden Sie dort ebenfalls.

Bitte beachten: Ein Teil der Veranstaltungen findet nicht im Marienhospital in Stuttgart-Heslach statt, sondern im Haus der Katholischen Kirche in der Stuttgarter Innenstadt (Königstr. 7, 70173 Stuttgart).

Haftung

Aufgrund der notwendigen Vorlaufzeit für die Erstellung dieses Programms kann es in Ausnahmefällen zu Änderungen bei den Seminarinhalten oder Referenten kommen oder dazu, dass eine Veranstaltung verlegt oder abgesagt wird. Aktuelles zu unseren Kursen erfahren Sie stets auf unserer Internetseite www.marienhospital-stuttgart.de.

Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Eigentum der Veranstaltungsteilnehmer können wir keine Haftung übernehmen.



Angebote vor der Geburt

Informationsabend für werdende Eltern

Werdende Eltern sind herzlich eingeladen, unseren Informationsabend rund um die Geburt im Marienhospital zu besuchen.

Der Ärztliche Direktor der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Priv.-Doz. Dr. med. habil. Manfred Hofmann und eine erfahrene Hebamme zeigen Ihnen anhand von Bildern sowie mit einer Führung durch den Kreißsaal und über die Mutter-Kind-Station den Weg durch unsere Geburtshilfe.

Sie stellen alle Angebote vor, die Sie bereits vor der Geburt in Anspruch nehmen können: Akupunktur, Geburtsvorbereitung, Schwangerenschwimmen

und vieles mehr. Danach beantworten sie alle noch offenen Fragen.

Veranstaltungsdaten

- Termine: donnerstags (1 x):
4. Januar, 18. Januar, 1. Februar,
15. Februar, 1. März, 15. März, 5. April,
19. April, 3. Mai, 17. Mai, 7. Juni, 21.
Juni, 5. Juli, 19. Juli
19.00 bis 20.30 Uhr
- Ort: Großer Konferenzraum St. Maria
- Kosten: kostenfrei
- Anmeldung: nicht erforderlich

Wochenend-Kompaktkurs zur Geburtsvorbereitung

Der Wochenend-Kompaktkurs beginnt freitags mit einem „Frauenabend“

(ohne Partner). An diesem Termin können sich die Teilnehmerinnen kennenlernen, Fragen stellen, sich an die Wehenatmung herantasten oder über die Schwangerschaft sprechen. Samstag und Sonntag finden mit Partner statt.

Folgende Themen werden behandelt:

- Möglichkeiten des Partners, die Schwangere aktiv zu unterstützen und am Geburtsgeschehen mitzuwirken
- Vertiefen der Wehenatmung
- Üben von Geburtspositionen
- Entspannung und Massage

Des Weiteren wird auf Themen wie Schmerzlinderung, Akupunktur, Homöopathie, PDA, Geburtseinleitung, den allgemeinen Ablauf in der Klinik, den Kaiserschnitt, das Stillen, das Wochenbett, die Geburtsanzeige, das Baby und das neue Leben als Familie eingegangen. Sofern möglich, ist ein Besuch des Kreißaals und der Mutter-Kind-Station vorgesehen, um an Ort und Stelle nochmal das Gelernte zu besprechen. Selbstverständlich bleiben auch ausreichend Zeit und Raum für Fragen.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, den Mutterpass, die Krankenkassenskarte, ein Getränk und eventuell ein Vesper mit. Kaffee und Tee werden gestellt.

Veranstaltungsdaten

- Termine: Freitag bis Sonntag:
19. bis 21. Januar; 9. März bis 11. März;
13. April bis 15. April; 1. Juni bis 3. Juni,
13. Juli bis 15. Juli
freitags, 16.00 bis 18.30 Uhr,
samstags, 9.30 bis 15.30 Uhr,

sonntags 9.30 bis 15.00 Uhr

- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Kristine Grollinger
- Kosten: Die Kursgebühr für die Frau wird vollständig von der Krankenkasse übernommen. Die Partnergebühr in Höhe von 100 Euro übernehmen die meisten Kassen ebenfalls. Einen entsprechenden Beleg erhalten Sie am ersten Abend. Diesen können Sie dann bei Ihrer Kasse einreichen.
- Anmeldung und nähere Informationen: Kristine Grollinger
E-Mail: k.grollinger@gmx.de

Schwangerenschwimmen

Bewegung im Wasser wirkt sich während einer Schwangerschaft in vielerlei Hinsicht positiv aus:

- Die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert.
- Die Durchblutung wird angeregt.
- Der Druck des Wassers fördert den Rückfluss des Blutes und beugt somit Krampfadern und Thrombosen vor.
- Der Auftrieb des Wassers entlastet Gelenke, Sehnen und Bänder.
- Rückenschmerzen können gelindert werden.

Das Schwangerenschwimmen wird als fortlaufender Kurs und unabhängig von einem Geburtsvorbereitungskurs angeboten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Veranstaltungsdaten

- Termine: fortlaufend montags:
17.45 bis 18.45 Uhr
- Ort: Hallenbad

- Leitung: Katrin Niang, Claudia Prothmann
- Kosten: 9 Euro pro Stunde
- Anmeldung: nicht erforderlich

Yoga für Schwangere – Vormittagskurs

Während der Schwangerschaft nimmt bei vielen Frauen der Wunsch zu, zur Ruhe zu kommen. Yoga hilft den werdenden Müttern dabei, Entspannung zu finden und sich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren. Durch Übungen zur Körperhaltung wird das Körperbewusstsein geschult und die Beweglichkeit erhalten. Zudem können typische schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie Rückenschmerzen gelindert werden. Atemübungen und Meditationen unterstützen die Frauen dabei, selbstbewusster und gelassener in die Geburt zu gehen.

Der Kurs eignet sich für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Schwangerschaft. Die werdende Mutter sollte sich körperlich fit fühlen und keine ernstzunehmenden Beschwerden haben. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstaltungsdaten

- Termine: dienstags (10 x):
Kurs 1: 9. Januar bis 20. März (außer 13. Februar)
Kurs 2: 17. April bis 10. Juli (außer 1. Mai, 22. und 29. Mai)
jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr
- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Stephanie Lambart-Schwarz

- Kosten: 125 Euro
Die meisten Krankenkassen erstatten einen Teil der Kurskosten.
- Anmeldung: Stephanie Lambart-Schwarz
Telefon (01 52) 03 96 45 00
E-Mail: yogaistleben@gmx.de

Yoga für Schwangere – Abendkurs

Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation begleiten die werdende Mutter in der Schwangerschaft, einer von Veränderung geprägten Zeit.

Yoga hilft dabei, ein neues Körpergefühl mit wachsendem Bauch zu entwickeln. Dehnende und dynamische Körperbewegungen wirken kräftigend auf die Muskeln und entlasten die Wirbelsäule. Becken dehnende Übungen bereiten auf die Geburt vor. Beckenboden-Übungen helfen zudem, das zunehmende Gewicht während der Schwangerschaft gut tragen zu können und bereiten den Körper bereits auf die Rückbildung vor. Vom gezielten Einsatz der Atmung und mentaler Übungen in Yoga und Meditation kann die Teilnehmerin im Geburtsprozess profitieren.

Bitte bequeme Sportkleidung, Socken, ein Getränk, ein Tuch zum Unterlegen und bei Bedarf eine Decke zum Zudecken während der Entspannung mitbringen. Der Kurs ist geeignet für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Veranstaltungsdaten

- Termine: mittwochs (10 x):
Kurs 1: 10. Januar bis 21. März (außer

14. Februar)

Kurs 2: 18. April bis 4. Juli (außer
23. und 30. Mai)

jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr

- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Sonja Weber
- Kosten: 125 Euro
- Anmeldung: Sonja Weber
Telefon (01 75) 2 00 07 52, E-Mail
kontakt@yoga-meditation-balance.de

Säuglingspflege kompakt – eintägiger Kurs für werdende Eltern

Der Säuglingspflegekurs kompakt beantwortet Fragen bezüglich der Erstausrüstung, zum Baden, Wickeln, zur Gesäßpflege und auch zum Handling eines Säuglings unter kinästhetischen Aspekten. Wie kann ein Säugling aufgenommen, wie beruhigt und beim Aufstoßen unterstützt werden?

Die Kursleiterin spricht zudem Aspekte des Projektes „Sonnenkinder“ zur frühen Hilfe an. Möglichkeiten zur Beziehungsaufnahme zum Kind aufgezeigt.

Veranstaltungsdaten

- Termine: Samstag (1 x):
13. Januar, 3. Februar, 10. März, 7. April, 12. Mai, 2. Juni, 14. Juli
9.30 bis 15.30 Uhr
- Ort: Haus der Katholischen Kirche
- Leitung: Virginia Fäser
- Kosten: 30 Euro für eine Person, 40 Euro für Paare
- Anmeldung: Virginia Fäser
Telefon (07 11) 53 37 57
E-Mail v.faeser@web.de

Segnungsgottesdienst für Schwangere „Segen zum Leben“

Segnungsgottesdienst für Schwangere als Zuspruch für die Frauen und ihre Kinder. Bringen Sie gerne auch die Menschen mit, die Sie dabei haben möchten. Wir freuen uns, wenn Sie im Anschluss an den Gottesdienst nach nebenan ins Atrium des Hauses der Katholischen Kirche kommen. Dort gibt es Essiggurken und Schokokekse.

Der Gottesdienst findet in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Eberhard statt.

Veranstaltungsdaten

- Termin: Samstag:
10. März, 11.00 Uhr
- Ort: Domkirche St. Eberhard

Tragetuch-Seminar

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Vorteile des Einsatzes eines Tragetuchs für Eltern und Kind. Sie erlernen die Grundlagen des Bindens sowie eine anatomisch korrekte Trageweise. Zudem erhalten Sie Hintergrundinformationen zur physiologischen Entwicklung Ihres Kindes. In einer Kleingruppe üben wir intensiv das Binden in das Tragetuch. Die Teilnehmer haben außerdem die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Einzelberatungen sind nach Absprache mit der Kursleiterin jederzeit möglich.

Veranstaltungsdaten

- Termin: samstags (1 x):
20. Januar, 10. März, 12. Mai, 14. Juli
wahlweise:
Kurs 1: 14.00 bis 15.30 Uhr

Kurs 2: 16.00 bis 17.30 Uhr

- Ort: Kleiner Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Jasmin Albrecht
- Kosten: 15 Euro als Einzelperson, 20 Euro als Paar
- Anmeldung und Information bei Jasmin Albrecht
E-Mail albrecht.jasmin@outlook.de

Zwergenotfälle

Stellen Sie sich vor: Ihr Kind braucht dringend Ihre erste Hilfe. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen lebensrettender Sofortmaßnahmen im Säuglings- und Kindesalter in Theorie und Praxis. Darüber hinaus werden alltägliche Fragen beantwortet, wie:

- Ab welcher Höhe sollte Fieber gesenkt werden?
- Was gehört in die Haus- und Reiseapotheke?
- Wie handle ich richtig bei einem Sturz vom Wickeltisch?
- Was tun bei Verbrühungen/Vergiftungen?
- Gibt es homöopathische und andere „natürliche“ Alternativen?

Weitere Fragen rund um das Thema Kindergesundheit dürfen gerne gestellt werden. Der Kurs richtet sich an alle, die Kinder betreuen: Eltern, Großeltern, Babysitter, Tagesmütter, ... , und ist im Rahmen der verpflichtenden Fortgeschulungen in erster Hilfe anerkannt. Kinder bis zum Alter von ca. 4 Monaten können gern mitgebracht werden.

Veranstaltungsdaten

- Termine: samstags (1x):
10. Februar, 5. Mai, 16. Juni, 14. Juli
- Kurs 1: 9.00 bis 13.00 Uhr
- Kurs 2: 14.00 bis 18.00 Uhr.
- donnerstags (1x)
25. Januar, 12. April, 17. Mai, 5. Juli
9.00 bis 13.00 Uhr
- Ort: Großer Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Dr. Sandra Umlauf,
Dr. Barbara Eisenhardt
- Kosten: 65 Euro pro Person, Elternpaare 55 Euro pro Person
- Anmeldung: Telefon (01 70) 603 94 94,
online über www.zwergenotfaelle.de
E-Mail kontakt@zwergenotfaelle.de

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder in Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.

Bei der Versorgung akut erkrankter oder verletzter Kinder müssen verschiedene Besonderheiten beachtet werden. Wie man alles richtig macht, lernen Sie in diesem Kurs zur ersten Hilfe bei Kindernotfällen. Die Veranstaltung eignet sich nicht nur für Eltern, Großeltern und Babysitter, sondern für alle, die ihre Ersthelfer-Kenntnisse verbessern möchten.

Veranstaltungsdaten

- Termin: samstags (1x):
3. März, 7. Juli
9.00 bis 16.00 Uhr
- Ort: Großer Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Malteser Hilfsdienst
- Kosten: 30 Euro für eine Person,
55 Euro für Paare

- Anmeldung: Malteser Hilfsdienst
Telefon (07 11) 838 80 33
E-Mail kontakt@malteser-korntal.de

Elterngeld & Co – Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt

An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, sich über finanzielle, rechtliche und soziale Aspekte rund um Schwangerschaft und Geburt zu informieren. Ihnen wird ein Überblick über verschiedene Themen, wie zum Beispiel Elterngeld, Kindergeld und Mutterschaftsgeld gegeben. Auch über die Themen Mutterschutz, Elternzeit, Kinderbetreuung und Haushaltshilfe wird gesprochen.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der in der Regel hohen Teilnehmerzahl nur vereinzelt auf individuelle Fragen eingegangen werden kann. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

Veranstaltungsdaten

- Termine: dienstags(1x):
27. Februar, 3. Juli
19.00 bis 21.15 Uhr
- Ort: Großer Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Mitarbeiterin der Städtischen Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen in Stuttgart
- Kosten: 4 Euro
- Anmeldung und weitere Informationen über das Haus der Familie
Telefon (07 11) 220 70 90

Stillcafé

Schwangere, Mütter und ihre Babys sind herzlich willkommen im Stillcafé des Marienhospitals Stuttgart! In geselliger Runde besteht die Möglichkeit, sich zu Alltagsfragen rund ums Thema Stillen offen auszutauschen. Schwangere Frauen erhalten eine praktische Vorstellung vom Stillen eines Babys. Mütter können über ihre Still Erfahrungen sprechen und Kontakte knüpfen. Zu Fragen wie „Habe ich genug Milch?“, „Wann beginne ich mit der festen Nahrung?“, „Warum schreit mein Baby?“, oder „Kann ich weiterhin stillen, wenn ich wieder arbeite?“ erhalten die Besucherinnen eine umfassende Beratung.

Veranstaltungsdaten

- Termine: donnerstags:
4. Januar, 18. Januar, 1. Februar, 15. Februar, 1. März, 15. März, 5. April, 19. April, 3. Mai, 17. Mai, 7. Juni, 21. Juni, 5. Juli, 19. Juli.
jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr
- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Maren Albrecht
- Kosten: kostenfrei
- Anmeldung: nicht erforderlich

Stillen – was muss ich wissen?

Was ist beim Stillen wichtig? Wie kann ich mich auf das Stillen vorbereiten? Diese Fragen bespricht Stillberaterin Sieglinde Schenk mit den Teilnehmerinnen. Außerdem informiert sie darüber, welche Bedeutung das Stillen für Mutter und Kind hat, wie die Muttermilch zusammengesetzt ist und wie

der Partner beim Stillen eingebunden werden kann. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit Fragen zu stellen. Auch Mütter mit Stillproblemen sind willkommen.

Veranstaltungsdaten

- Termin: mittwochs (1x)
10. Januar, 9. Mai
17.30 bis 19.00 Uhr
- Ort: Konferenzraum St. Paul
- Leitung: Sieglinde Schenk
- Kosten: kostenfrei
- Anmeldung: Telefon (07 11) 64 89-33 30

Stillen praktisch

Der Vortrag behandelt Themen wie praktische Stillpositionen, Stillhilfsmittel, Stillen in der Öffentlichkeit sowie Stillen und wieder arbeiten

Veranstaltungsdaten

- Termin: mittwochs (1x):
7. März, 11. Juli
17.30 bis 19.00 Uhr
- Ort: Konferenzraum St. Paul
- Leitung: Sieglinde Schenk
- Kosten: kostenfrei
- Anmeldung: Telefon (07 11) 64 89-33 30



Angebote nach der Geburt

Stillcafé

Schwangere, Mütter und ihre Babys sind herzlich willkommen im Stillcafé des Marienhospitals Stuttgart!

In geselliger Runde besteht die Möglichkeit, sich zu Alltagsfragen rund ums Thema Stillen offen auszutauschen. Schwangere Frauen erhalten eine praktische Vorstellung vom Stillen eines Babys. Mütter können über Erfahrungen sprechen und Kontakte knüpfen. Zu Fragen wie „Habe ich genug Milch?“, „Wann beginne ich mit der festen Nahrung?“, „Warum schreit mein Baby?“ oder „Kann ich weiterhin stillen, wenn ich wieder arbeite?“ erhalten die Besucherinnen eine umfassende Beratung.

Veranstaltungsdaten

- Termine: donnerstags:
4. Januar, 18. Januar, 1. Februar,
15. Februar, 1. März, 15. März, 5. April,
19. April, 3. Mai, 17. Mai, 7. Juni, 21.
Juni, 5. Juli, 19. Juli.
jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr
- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Maren Albrecht
- Kosten: kostenfrei
- Anmeldung: nicht erforderlich

Willkommen zu Hause

Sie sind Eltern geworden und endlich mit Ihrem Neugeborenen zu Hause. Ob dies Ihr erstes Kind ist oder ob Sie schon weitere Kinder in der Familie haben –

die Veränderungen sind vielfältig, und es kommen immer wieder Fragen auf. In dieser Veranstaltung werden folgende Themen besprochen:

- Der veränderte Tagesablauf mit Kind
- Die Hormonumstellung und was sie mit der Mutter macht
- Was ist „normal“ bei einem Neugeborenen
- Organisationshilfen
- Eltern werden, Paar bleiben

Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen!

Veranstaltungsdaten

- Termin: Mittwoch (1x)
7. Februar, 6. Juni
17.30 bis 19.00 Uhr
- Ort: Konferenzraum St. Paul
- Leitung: Sieglinde Schenk
- Kosten: kostenfrei
- Anmeldung:
Telefon (07 11) 64 89 33 30

Rückbildungsgymnastik fortlaufend

Nach einer Geburt haben viele Frauen schwache Bänder und Muskeln im Bauch-Becken-Bereich. Einige leiden unter ungewolltem Urinverlust. Längerfristig kann Rückbildungsgymnastik eine Gebärmutterensenkung, Harninkontinenz und Rückenbeschwerden verhindern. Außerdem wird Venenproblemen, Darmträgheit und Verstopfung vorgebeugt. Die Gymnastik hilft, die „alte“ Figur wiederzuerlangen.

Mit der Rückbildungsgymnastik sollte zwischen der sechsten und achten Woche nach der Geburt begonnen wer-

den. Alle Kurse finden ohne Babys statt. Bitte bringen Sie Ihre Versichertenkarte, Handtuch, Sportkleidung, Socken und ein Getränk mit.

Veranstaltungsdaten

- Termine: fortlaufend montags
Kurs 1 : 18.30 bis 19.30 Uhr
Kurs 2: 19.45 bis 20.45 Uhr
- Ort: Gymnastikhalle
- Leitung: Claudia Brodersen, Claudia Prothmann, Lisa Wild
- Kosten: Die Kosten werden für zehn Termine von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.
- Anmeldung: Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Die Anmeldung erfolgt direkt im Kurs bei der jeweiligen Kursleiterin.

Rückbildungsgymnastikkurs

Nach einer Geburt haben viele Frauen schwache Bänder und Muskeln im Bauch-Becken-Bereich. Der Kurs bietet Übungen

- zum Aufbau des Beckenbodens
- zur Wahrnehmung der verschiedenen Beckenbodenschichten
- zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- zum Dehnen und Entspannen

Dies ist ein geschlossener Rückbildungskurs, für den eine vorherige Anmeldung erforderlich ist. Da die einzelnen Stunden aufeinander aufbauen, ist eine regelmäßige Teilnahme notwendig und sinnvoll. Versäumte Kursstunden können nicht nachgeholt werden. Sie können mit der Rückbil-

dung sechs bis acht Wochen nach der Geburt beginnen. Bitte melden Sie sich zeitnah nach der Geburt an. Die Kursgebühr wird von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen und direkt mit dieser abgerechnet. Privat Versicherte erhalten eine Rechnung. Bitte klären Sie vorab, welche Leistungen von Ihrer privaten Krankenversicherung übernommen werden. Die Krankenkassen erstatten grundsätzlich nur die tatsächlich besuchten Kursstunden.

Bitte bringen Sie bequeme (Sport-)kleidung, Handtuch und ein Getränk mit.

Veranstaltungsdaten

- Termine: montags (10x):
8. Januar bis 12. März:
Kurs 1: 17.00 bis 18.00 Uhr
Kurs 2: 18.30 bis 19.30 Uhr
Kurs 3: 20.00 bis 21.00 Uhr
9. April bis 18. Juni (außer 21. Mai):
Kurs 4: 17.00 bis 18.00 Uhr
Kurs 5 : 18.30 bis 19.30 Uhr
Kurs 6: 20.00 bis 21.00 Uhr
- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Hannah Tokar
- Anmeldung:
www.hannahtokar-hebamme.de

Power-Rückbildungskurs mit Pilates

Der Power-Rückbildungskurs mit Pilates ist für Frauen ab dem 4. Monat nach der Geburt geeignet. Die erste Stunde besteht hauptsächlich aus Formalitäten, Kennenlernen, Theorie und Praxis zum Aufbau und Wahrnehmen des Beckenbodens. Die anderen Stunden sind

dann geprägt von Aufwärmübungen mit leichten Aerobic-Choreographien, Beckenbodenübungen nach dem Pilates-Prinzip in Kombination mit Bauch-Beine-Po-Übungen und Dehnübungen. Zum Schluss geht es auf eine Entspannungsreise.

Veranstaltungsdaten

- Termine: dienstags (8x):
Kurs 1: 27. Februar bis 17. April (außer 27. März)
Kurs 2: 8. Mai bis 19. Juni
20.00 bis 21.30 Uhr (erste Stunde jeweils nur bis 21.00 Uhr)
- Ort: Gymnastikhalle
- Leitung: Lisa Wild
- Kosten: Die Kosten für die acht Termine werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.
- Anmeldung und weitere Informationen bei Lisa Wild
Telefon (07 157) 73 29 36 6
E-Mail hebammelisawild@gmail.com

Rückbildungsgymnastik mit Pilates

Mit Pilatesübungen wird der Beckenboden und der gesamte Körper gekräftigt. Eine längere Dehnungs- und Entspannungsphase beendet die Stunde. Vorkenntnisse in Pilates sind nicht nötig. Der Kurs findet ohne Babys statt. Bitte die Versichertenkarte mitbringen.

Veranstaltungsdaten

- Termine: donnerstags (7x):
11. Januar bis 1. März (außer 15. Februar)
10.00 bis 11.30 Uhr
- Ort: Gymnastikhalle

- Leitung: Lisa Wild
- Kosten: Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.
- Anmeldung und weitere Informationen:
Telefon (07 157) 73 29 36 6
E-Mail hebammelisawild@gmail.com

Aerobic-Kurs nach der Rückbildung

Für Mütter (ab fünf bis sechs Monate nach der Geburt ihres Babys), die nach der Rückbildung weiter aktiv sein wollen, bietet der Kurs Konditionstraining mit schnellen Bewegungen und kleinen Choreographien an. Auch Übungen zur Muskelkräftigung auf der Matte helfen die Fitness zu steigern. Dehnübungen schließen jede Übungseinheit ab.

Veranstaltungsdaten

- Termine: dienstags (6x):
9. Januar bis 6. Februar
18.30 bis 19.30 Uhr
- Ort: Gymnastikhalle
- Leitung: Lisa Wild
- Kosten: 42 Euro
- Anmeldung und weitere Informationen bei Lisa Wild
Telefon (07 157) 73 29 36 6
E-Mail hebammelisawild@gmail.com

Babymassage

Die Babymassage bietet Eltern die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für ihr Baby zu nehmen. Der innige Kontakt, der während der Massage zwischen Mutter und Kind bzw. zwischen Vater und

Kind entsteht, stärkt die Bindung. Dadurch kann beispielsweise das Baby besser zur Ruhe zu kommen, außerdem hilft Massage gegen Blähungen und Koliken.

Im Kurs massieren Sie Ihr Kind selbst. Die Massagetechnik führt die Kursleiterin an einer Puppe vor. Die gezeigten Übungen bauen aufeinander auf und werden von einer Sitzung zur nächsten stetig erweitert. Zuhause haben Sie Zeit, das Erlernte mit Ihrem Baby zu wiederholen und zu festigen. Die Babymassage ist geeignet für Babys ab acht Wochen bis zum Krabbelalter. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch sowie zwei bis drei Windeltücher mitbringen.

Veranstaltungsdaten

- Termine: mittwochs (4 x)
Kurs 1: 17. Januar bis 7. Februar
Kurs 2: 28. Februar bis 21. März
Kurs 3: 11. April bis 2. Mai
Kurs 4: 6. Juni bis 27. Juni
jeweils 9.45 bis 11.00 Uhr
Kurs 5: 4. Juli bis 25. Juli
entweder 9.45 bis 11 Uhr oder 11.15 bis 12.30 Uhr
- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Claudia Prothmann
- Kosten: 65 Euro (inkl. Skript und Babyöl)
- Anmeldung: Claudia Prothmann
Telefon (01 79) 1 07 54 03
E-Mail cprothmann@gmx.de

Yoga mit Baby

Ausgewählte Yoga-Übungen helfen den frischgebackenen Müttern, die

stützende Muskulatur in Bauch und Rücken wieder zu kräftigen und in Form zu bringen. Die Babys werden in den Kursstunden miteinbezogen. Sie bekommen die Möglichkeit, die anderen Kinder und das Geschehen in Ruhe wahrzunehmen und sich in Interaktion auszuprobieren. Die Mütter können neben dem Baby entspannen und Kräfte sammeln.

Der Kurs versteht sich als Ergänzung zu einem von Hebammen angeleiteten Rückbildungskurs. Mit dem Kurs begonnen werden kann nach dem Wochenbett bzw. nach Rücksprache mit dem Arzt bzw. der Hebamme.

Bitte bequeme Sportkleidung, Socken, ein Getränk, ein Tuch zum Unterlegen und bei Bedarf eine Decke zum Zudecken während der Entspannung mitbringen. Ebenso alles, was für das Baby zum Wickeln und Füttern benötigt wird.

Veranstaltungsdaten

- Termine: mittwochs (10 x):
Kurs 1: 10. Januar bis 21. März (außer 14. Februar)
Kurs 2: 18. April bis 4. Juli (außer 23. und 30. Mai)
jeweils 16.15 bis 17.30 Uhr
- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Sonja Weber
- Kosten: 125 Euro. Manche Krankenkassen erstatten einen Teil der Kurskosten.
- Anmeldung: Sonja Weber
Telefon (01 75) 2 00 07 52, E-Mail kontakt@yoga-meditation-balance.de

Babys erste Schwimmbaderfahrung

Bei diesem Kurs erhalten Eltern vorab ein Infoschreiben zum Thema Babyschwimmen.

An zwei Terminen im Schwimmbad haben Sie die Möglichkeit, die wichtigsten Grundlagen zum Umgang mit Ihrem Kind im Wasser auszuprobieren. Ein wichtiges Anliegen des Kurses ist, dass jedes Baby seinen eigenen Weg und sein Tempo selbst bestimmen kann sowie die langsame Gewöhnung an das Wasser.

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, mit Ihrem Kind alleine ins Schwimmbad zu gehen. Die Kursdauer von 30 Minuten ist die Zeit im Wasser. Duschen und Umziehen findet davor und danach statt. Der Kurs ist geeignet für Kinder im Alter zwischen vier und zehn Monaten. Bitte mitbringen: Badebekleidung für Eltern und Kind. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

Veranstaltungsdaten

- Termine: freitags (2 x):
9. und 23. Februar
20. und 27. April
22. und 29. Juni
Kurs 1: 9.15 bis 10.00 Uhr
Kurs 2: 10.00 bis 10.45 Uhr
Kurs 3: 10.45 bis 11.30 Uhr
Die Kurse sind nach dem Alter der Kinder aufgeteilt. Die Zuteilung erfolgt durch die Kursleiterin.
- Ort: Bewegungsbad Physiotherapie
- Leitung: Melanie Menge
- Kosten: 22 Euro für einen

Erwachsenen mit Kind

- Anmeldung und weitere Informationen über das Haus der Familie
Telefon (07 11) 2 20 70 90

Babyschwimmen

Babyschwimmen ist ein „besonderer Spielplatz“ und darf nicht als Schwimmen im eigentlichen Sinne verstanden werden. Der spielerische Umgang mit dem Element Wasser, das dem neugeborenen Kind aus dem Mutterleib vertraut ist, steht im Vordergrund. Die Babys sollen Spaß mit den Eltern und anderen Kindern im Wasser haben.

Das Babyschwimmen wirkt in vieler Hinsicht positiv: Es verbessert die Wahrnehmungsfähigkeit durch die speziellen Eigenschaften des Wassers wie Nässe, Kühle, Auftrieb und erhöhter Widerstand. Es hat eine positive Wirkung auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung sowie die geistige Entwicklung und Konzentration des Babys. Das gegenseitige Vertrauen wächst und der sichere Umgang miteinander nimmt zu. Die Wassertiefe des Schwimmbekens beträgt 130 cm. Mitzubringen sind eine Babyschwimmhose (Ein- oder Mehrweg) und Badebekleidung für die Eltern.

Veranstaltungsdaten

- Termine: dienstags (6 x):
Kurs 1: 9. Januar bis 6. Februar (einmal davon sonntags)
Kurs 2: 20. Februar bis 20. März (einmal davon sonntags)
Kurs 3: 10. April bis 15. Mai

Kurs 4: 5. Juni bis 10. Juli

Kurzkurs (3x): 17. Juli bis 31. Juli
jeweils 10.00 bis 11.00 Uhr

- Ort: Bewegungsbad Physiotherapie
- Leitung: Claudia Prothmann
- Kosten: 80 Euro, Kurzkurs 40 Euro
- Anmeldung: Claudia Prothmann
Telefon (01 79) 1 07 54 03
E-Mail cprothmann@gmx.de

Babyschwimmen der AquaFun-Schwimmschule

Wasser fördert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit bei Babys. Durch den Auftrieb können sie sich frei bewegen und so ihren eigenen Körper leichter erkunden. Die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik, Körperwahrnehmung, geistige Aufnahmefähigkeit und Koordination werden dadurch gefördert. Spielerisch, mit Gesang und Musik, machen die Babys im Kurs die ersten Erfahrungen mit dem Wasser. Das Babyschwimmen wird in der letzten Kursstunde von einem professionellen Fotografen begleitet, der mit seiner Kamera unvergessliche Momente von Kinder unter Wasser festhält.

Veranstaltungsdaten

- Termine:
für Babys ab 3 Monate (dienstags):
Kurs 1 (8x):
9. Januar bis 6. März,
Kurs 2 (7x):
13. März bis 15. Mai
Kurs 3 (8x):
5. Juni bis 24. Juli
jeweils 9.45 bis 10.15 Uhr

für Babys ab 3 Monate (freitags)

Kurs 1 (8x):

12. Januar bis 9. März,

Kurs 2 (8x):

16. März bis 18. Mai,

Kurs 3 (8x):

8. Juni bis 27. Juli

jeweils 9.15 bis 9.45 Uhr

für Babys ab 7 Monate (dienstags):

Kurs 1 (8x):

9. Januar bis 6. März,

Kurs 2 (7x):

13. März bis 15. Mai,

Kurs 3 (8x):

5. Juni bis 24. Juli,

jeweils 9.15 bis 9.45 Uhr

für Babys ab 7 Monate (freitags)

Kurs 1 (8x):

12. Januar bis 9. März,

Kurs 2 (8x):

16. März bis 18. Mai,

Kurs 3 (8x):

8. Juni bis 27. Juli

jeweils 9.45 bis 10.15 Uhr

- In den Ferien und an Feiertagen finden die Kurse nicht statt.
- Ort: Hallenbad
- Leitung: Susann Lutz
- Kosten: 88 Euro für Kurse mit acht Terminen, 77 Euro für Kurse mit sieben Terminen
- Anmeldung: <https://aquafun-schwimmschule.de/stuttgart-marien-hospital>

LEFino® -Kurs Haus der Familie

Im LEFino®-Kurs treffen sich einmal wöchentlich Mütter, Väter oder auch mal Großeltern mit ihrem Baby im ersten Lebensjahr. Die Babys können sich in einer kindgerechten, auf ihren jeweiligen Entwicklungsstand vorbereiteten Spielumgebung (gern auch nackt) bewegen, entwickeln und ausprobieren. Sie gewinnen Sicherheit und Orientierung durch immer wiederkehrende Rituale und knüpfen erste soziale Kontakte. Eltern lernen Fingerspiele und Lieder und erhalten gezielte Informationen zur Entwicklung, Erziehung, Ernährung und vielem mehr. LEFino® ist ein Konzept der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätten in Württemberg (LEF) und ein eingetragenes Markenzeichen. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.lefino.de

Der erste Termin ist ein Kennenlern- und Informationsvormittag mit Babys. Beim ersten Termin treffen sich die Teilnehmer im Hauptgebäude bei der Information. Die Kursleitung holt die Teilnehmer dort ab.

Veranstaltungsdaten

- Termine: montags (14x):
19. Februar bis 25. Juni
Kurs 1: 9.15 bis 10.30 Uhr
Kurs 2: 10.30 bis 11.45 Uhr
- Ort: Kursraum V6
- Leitung: Kristina Drljaca
- Kosten: 98 Euro
- Anmeldung: Haus der Familie, Telefon (07 11) 2 20 70 90

Zwergenmusik I –

Singen und Musizieren mit Babys

Zwergenmusik I ist geeignet für Babys und Kleinkinder im Alter von zwei bis 13 Monaten. Wir singen und sprechen gemeinsam alte und neue Schlaf- und Wiegenlieder, Tanz- und Spiellieder und machen Fingerspiele. Wir machen Klangerfahrungen im Raum und bewegen uns zu Musik und Gesang. Neben der Stimme setzen wir einfache Instrumente und Spielgegenstände ein. Sie erhalten Anregungen zur Gestaltung von Liedern, Wort- und Reimspielen für zu Hause und Tipps zum kreativen Umgang mit Ihrer eigenen Stimme. Die Lautentwicklung bei Säuglingen wird dabei immer berücksichtigt.

Das Programm der Kurse wechselt und ist an die Jahreszeit angepasst. Das Angebot erfolgt in Kooperation mit dem Schwäbischen Chorverband.

Veranstaltungsdaten

- Termine: freitags (10 x):
23. Februar, 2. März, 9. März, 23. März, 13. April, 20. April, 27. April, 4. Mai, 18. Mai, 8. Juni.
10.45 bis 11.30 Uhr
- Ort: Gymnastikhalle
- Leitung: Marei Uhlig
- Kosten: 60 Euro
- Anmeldung und weitere Informationen: Marei Uhlig
Telefon (0 71 56) 17 81 08 oder beim Schwäbischen Chorverband
Telefon (07 11) 46 36 81

Zwergenmusik II– Singen und Musizieren mit Kleinkindern

Zwergenmusik II ist geeignet für Kleinkinder im Alter von 14 Monaten bis drei Jahren. Mit dem Körper, der Stimme und mit einfachen Instrumenten gestalten wir Fingerspiele, Bewegungs- und Spiellieder, Pantomime und Tänze. Im Mittelpunkt stehen alte und neue Kinderlieder zum Jahreslauf und zu altersrelevanten Themen.

Gemeinsames Singen und Musizieren fördert die sprachliche, motorische und soziale Entwicklung von Kindern. Es macht Spaß, ist gesund und bereichert das Familienleben. Herzlich eingeladen sind Eltern und Großeltern – auch diejenigen, die ihre Scheu vor dem Singen bislang nicht überwinden konnten – mit ihren Kindern und Enkeln.

Veranstaltungsdaten

- Termine: freitags (10 x):
23. Februar, 2. März, 9. März, 23. März, 13. April, 20. April, 27. April, 4. Mai, 18. Mai, 8. Juni.
9.45 bis 10.30 Uhr
- Ort: Gymnastikhalle
- Leitung: Marei Uhlig
- Kosten: 60 Euro
- Anmeldung und weitere Informationen Marei Uhlig
Telefon (0 71 56) 17 81 08 oder beim Schwäbischen Chorverband
Telefon (07 11) 46 36 81

Elternvortrag: Ist Sprache ein Wunder?

Für eine gute Sprachentwicklung dürfen Kindern Sprachvorbilder nicht fehlen. Denn, was wie ein Wunder wirkt, ist das Ergebnis eines stetigen Entwicklungsprozesses, der sowohl von Seiten der Bezugsperson als auch von Seiten des Kindes durch eine angeborene aufeinander Bezogenheit am Laufen gehalten wird. Der Vortrag in Kooperation mit dem Haus der Familie befasst sich ausführlich mit den Grundhaltungen und Zielen bezüglich Spracherwerbs und Sprachentwicklung.

Veranstaltungsdaten

- Termin: donnerstag (1x):
22. Februar
19.30 bis 21.00 Uhr
- Ort: Kleiner Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Katja Kuttler
- Kosten: 4 Euro, 2 Euro mit BonusCard
- Anmeldung und weitere Informationen Haus der Familie
Telefon (07 11) 220 70 90

Elternvortrag: Wenn Kinder trotzen

Es lässt sich einfach nicht verhindern. Irgendwann um den zweiten Geburtstag herum werfen sich Kinder plötzlich auf den Boden, schreien „nein,nein“ und die Eltern stehen hilflos daneben. Der Trotz ist eine normale Phase in der kindlichen Entwicklung, ein letztlich konstruktiver Prozess, der zu Autonomie und Eigenständigkeit führt. Doch der Weg zu Selbstständigkeit, Eigenwille und Selbstbeherrschung ist von Ungeduld und inneren Spannungszu-

ständen begleitet, die zu psychischem Ungleichgewicht und Trotzanfällen führen

Der Vortrag vermittelt Kenntnisse über die Entwicklungsabläufe zwischen dem ersten und fünften Lebensjahr. Das Wissen soll Eltern in der Lage versetzen, den Trotz des Kindes besser zu verstehen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum des Marienhospitals statt

Veranstaltungsdaten

- Termin: Donnerstag, 22. März
19.30 bis 21.00 Uhr
- Ort: Kleiner Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Katja Kuttler
- Kosten: 4 Euro, 2 Euro mit BonusCard
- Anmeldung und weitere Informationen Haus der Familie
Telefon (07 11) 220 70 90

Elternvortrag: Bedürfnisse sehen, Verwöhnfallen umgehen

Wann verwöhnen Eltern ihr Kind, wann werden lediglich die Bedürfnisse des Kindes befriedigt? Dieser Frage wird in dem Elternvortrag unter anderem anhand von Beispielen nachgegangen. Ganz konkret sollen mögliche Alltagsfallen aufgezeigt werden, aber auch Vorschläge gemacht, wie diese zum Wohl der Kinder vermieden werden können. Denn diese profitieren von größerer Selbstständigkeit und Unabhängigkeit.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum des Marienhospitals statt.

Veranstaltungsdaten

- Termin: Donnerstags (1x)
24. Mai
19.30 bis 21.00 Uhr
- Ort: Kleiner Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Katja Kuttler
- Kosten: 4 Euro, 2 Euro mit BonusCard
- Anmeldung und weitere Informationen Haus der Familie
Telefon (07 11) 220 70 90

Elternvortrag: Kindern eine Brücke bauen – Übergänge meistern

Wenn das Kind in eine Krippe kommt oder ein anderes Ereignis eine Umstrukturierung im Familiensystem erfordert, braucht es oft eine helfende Hand im Übergang. Ob die Kinder (und die Eltern) es erfolgreich schaffen, sich eine geeignete „Übergangsbrücke“ zu bauen, hängt davon ab, wie gut sie die neue Situation und ihre Möglichkeiten einschätzen können. Die Referentin macht Übergangssituationen transparent, damit die ganze Familie diese als Chance nutzen kann.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum des Marienhospitals statt.

Veranstaltungsdaten

- Termin: Donnerstag (1):
12. Juli, 19.30 bis 21.00 Uhr
- Ort: Kleiner Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Katja Kuttler
- Kosten: 4 Euro, 2 Euro mit BonusCard
- Anmeldung und weitere Informationen Haus der Familie
Telefon (07 11) 220 70 90

Elternvortrag: Gesunde Ernährung in den ersten zwei Lebensjahren

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für die Entwicklung eines Kindes unerlässlich. In dem Vortrag wird deshalb über Themen wie eine ausgewogene Auswahl der Nahrungsmittel, Ernährungskonzept, fünf Mahlzeiten am Tag, den Mehrbedarf in der Stillzeit, Beikosteinführung sowie Allergien informiert. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kinder im ersten Lebensjahr.

Veranstaltungsdaten

- Termin: samstags (1x):
17. Februar, 14. April
15.00 bis 16.30 Uhr
- Ort: Kleiner Konferenzraum St. Maria
- Leitung: Anja Dautel
- Kosten: kostenfrei
- Anmeldung: Telefon (07 11) 64 89 33
30

Referentenverzeichnis

Jasmin Albrecht

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, zertifizierte Tragetuchberaterin

Maren Albrecht

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Claudia Brodersen

Hebamme

Anja Dautel

Gesundheits- und Krankenpflegerin, Gesundheitsförderin BA

Kristina Drljaca

LEfino®-Kursleiterin und Musikgartenleiterin

Dr. Barbara Eisenhardt

Kinderärztin

Virginia Fäser

Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe und Pflegepädagogin (BA)

Kristine Grollinger

Hebamme und Familienhebamme

Britta Grotwinkel

Dipl. Sozialpädagogin M.A, Leiterin Städtische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Schwangerschaftskonflikte Stuttgart

Priv.-Doz. Dr. med. habil.

Manfred Hofmann

Ärztlicher Direktor der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Katja Kuttler

Erzieherin

Stephanie Lambart-Schwarz

Krankenschwester, Yogalehrerin mit Weiterbildung in pre- und postnatalem Yoga

Susann Lutz

Bademeisterin, AquaFun-Schwimm-schule

Melanie Menge

Gesundheits- und Kinderkranken-pflegerin

Katrin Niang

Hebamme

Claudia Prothmann

Hebamme

Sieglinde Schenk

Kinderkrankenschwester, Still- und
Laktationsberaterin IBCLC, Familien-
gesundheitspflegerin

Hannah Tokar

Hebamme

Marei Uhlig

Kursleiterin für musikalische
Früherziehung

Dr. Sandra Umlauf

Kinderärztin

Sonja Weber

Yoga-Lehrerin

Lisa Wild

Hebamme

Veranstaltungsorte

Bewegungsbad Physiotherapie

Gebäude St. Paul, Ebene PO
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Domkirche St. Eberhard

Königstraße 9
70173 Stuttgart

Großer Konferenzraum St. Maria

Hauptgebäude St. Maria, Ebene Mo,
Raum 128
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Gymnastikhalle

EG Hochhaus
Marienhospital Stuttgart
Eierstraße 55
70199 Stuttgart

Hallenbad

EG Hochhaus
Marienhospital Stuttgart
Eierstraße 55
70199 Stuttgart

Haus der Katholischen Kirche

Königstraße 7
70173 Stuttgart

Kleiner Konferenzraum St. Maria

Hauptgebäude St. Maria, Ebene MO,
Raum 126
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Konferenzraum St. Paul

Gebäude St. Paul, Ebene PO, Raum 130
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Kursraum V6

Gebäude St. Veronika, Ebene V6,
Raum 634
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Anfahrt

Anfahrt mit Bus und Bahn*

Die Bushaltestelle „Marienhospital“ befindet sich unmittelbar vor dem Krankenhaus und wird vom Bus Linie 41 angefahren.

Die Haltestellen „Erwin-Schoettle-Platz (Marienhospital)“ und „Marienplatz“ liegen fünf bis zehn Gehminuten vom Marienhospital entfernt. Die U-Bahnlinien U1, U9 und U34 halten hier, ebenso wie der Bus Linie 42 („Erwin-Schoettle-Platz“).

*Stand: November 2017



Anfahrt mit dem Auto

Falls Sie von der Autobahn kommen: Verlassen Sie die Autobahn A 8 über die Abfahrt Degerloch. Von dort aus halten Sie sich auf der B 27 Richtung „S-Zentrum, S-Degerloch, S-Möhringen-Ost“. Nach vier Kilometern wählen Sie die Abfahrt „Stuttgart Süd, West, Sonnenberg“ und folgen den Wegweisern in Richtung „Stuttgart Süd“.

Nach weiteren circa vier Kilometern fahren Sie zunächst in Richtung „Stuttgart West“ und folgen dann entsprechend den Hinweisschildern „Marienhospital“. Das Marienhospital liegt an der Ecke Böheim-/Eierstraße in Heschl, einem Stadtteil im Süden Stuttgarts.



Impressum

Herausgeber

Marienhospital Stuttgart
Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart

Vinzenz von Paul Kliniken gGmbH
Sitz: Stuttgart, HRB Stuttgart 18126
Geschäftsführer: Dipl.-Betriebswirt (BA) Markus Mord

Telefonzentrale Marienhospital: (07 11) 64 89-0
www.marienhospital-stuttgart.de

Design, Redaktion, Text

Marienhospital Stuttgart
Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Annette Seifert
Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-20 38, Telefax: (07 11) 64 89-31 47
E-Mail: annette.seifert@vinzenz.de

Fotos

Titelseite: fotolia.com, Ramona Heim; Seite 10: Fotolia, pressmaster;
Seite 18: Fotolia, Gordon Grand

Druck

Offizin Chr. Scheufele
Tränkestraße 17, 70597 Stuttgart-Degerloch
Auflage: 2 000 Exemplare

Familienzentrum am Marienhospital Stuttgart

Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Telefon: (07 11) 64 89-33 30

E-Mail: piz@vinzenz.de

Ausführliche Informationen zum Kursangebot finden Sie auch
im Internet unter www.marienhospital-stuttgart.de

VINZENZ
VON PAUL
KLINIKEN
gGMBH



MARIENHOSPITAL
STUTTART