



**JETZT
ANMELDEN**

ELTERNSCHULE 2024

KURSE UND VERANSTALTUNGEN



GFO Kliniken Niederrhein
St. Vinzenz Hospital Dinslaken
franziskanisch · offen · zugewandt



KURSE UND VERANSTALTUNGEN

Elternschaft beginnt nicht erst mit der Geburt des Kindes. Schon vor diesem Ereignis besteht die Möglichkeit, sich zu informieren, einzustimmen und auf das Kind vorzubereiten.

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl von Angeboten, die Sie im Rahmen dieser bevorstehenden (neuen) Aufgabe unterstützen werden.

UNSERE ANGEBOTE AUF EINEN BLICK

- Offene Hebammensprechstunde
Montags 14.15 – 16.15 Uhr
- Hebammensprechstunde für hebammengeleitete Geburten
- Montags 16.30 – 18.00 nach vorheriger Anmeldung
- Kreißsaalbesichtigung
- Montags 18.30 – 20.00 nach vorheriger Anmeldung
- Vortrag „Rundum die Geburt“
 - jedem 1. Montag des Monats um 18.00 Uhr im Medienzentrum ohne vorherige Anmeldung
 - Ist der erste Montag des Monats ein Feiertag, findet die Veranstaltung am 2. Montag statt.
- Stillcafé
- jeden Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr auf Station 3
- Geburtsvorbereitungskurse
- Stillkurse
- Babymassage
- Rückbildungsgymnastik
- Großelternschulung
- Geschwisterschulung
- Säuglingspflegekurs

Hinweis: Alle angebotenen Kurse finden in Kooperation mit freiberuflichen/selbstständigen Hebammen statt. Die GFO Kliniken Niederrhein sind den Hebammen nicht weisungsbefugt. Die Anmeldung und Abrechnung erfolgt direkt bei den Hebammen. Die GFO Kliniken Niederrhein stellen ausschließlich die benötigten Räumlichkeiten zur Verfügung. Weitere Informationen wie z.B. das genaue Kursdatum und Preise erhalten Sie bei Kursanmeldung per E-Mail von der jeweiligen selbstständigen Hebamme.



© nataliaderiagina/stock.adobe.com



© StefanieBaum/stock.adobe.com

STILLKURS

Kursleitung	Eliza Markowski
Kursthema	Stillkurs
Zeitraum	17.00 – 19.30 Uhr
Wochentag	Jeden ersten Mittwoch im Monat
Kursdauer	Crashkurs
Kursstart	Termine auf Anfrage
Kurse / Jahr	12
Kosten	20€
Ort	Medienzentrum
Anmeldung	Hebamme Eliza Markowski hebamme.elizamarkowski@gmail.com

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Kursleitung	Eliza Markowski
Kursthema	Rückbildungsgymnastik
Zeitraum	18.00 – 19.15 Uhr, 19.30 – 20.45 Uhr
Wochentag	Freitag
Kursdauer	Laufender Kurs über 8 Wochen
Kursstart	Termine auf Anfrage
Kurse / Jahr	10
Kosten	Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkasse
Ort	Clemenssaal
Anmeldung	Hebamme Eliza Markowski hebamme.elizamarkowski@gmail.com



© nataliadenabina/stock.adobe.com



© StefanieBaum/stock.adobe.com

GEBURTSPREBEREITUNGSKURS FÜR FRAUEN (INKLUSIVE EIN PAARABEND)

Kursleitung	Denise Bergermann
Kursthema	Geburtsvorbereitungskurs für Frauen (inklusive ein Paarabend)
Zeitraum	11.30 – 18.30 Uhr
Wochentag	Samstag & Sonntag
Kursdauer	Crashkurs
Kursstart	Termine auf Anfrage
Kurse / Jahr	6
Kosten	Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkasse Partnergebühr: Einmalig 25 € für 3 Std.
Ort	Clemenssaal
Anmeldung	Hebamme Denise Bergermann hebamme.denisebergermann@gmail.com

GEBURTSPREBEREITUNGSKURS FÜR FRAUEN (INKLUSIVE EIN PAARABEND)

Kursleitung	Therese Halfmann
Kursthema	Geburtsvorbereitungskurs für Frauen (inklusive ein Paarabend)
Zeitraum	16.15 – 18.15 Uhr
Wochentag	Donnerstag
Kursdauer	Laufender Kurs über 7 Wochen
Kursstart	Termine auf Anfrage
Kurse / Jahr	3 – 4
Kosten	Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkasse Partnergebühr: Einmalig 16 € für 2 Std.
Ort	Clemenssaal
Anmeldung	Hebamme Therese Halfmann theresehalfmann-hebamme@gmx.de



© nataliadernabina/stock.adobe.com



BABYMASSAGE-KURS

Kursleitung	Veronica Serra
Kursthema	Babymassage-Kurs
Zeitraum	10.30 – 11.45 Uhr
Wochentag	Donnerstag
Kursdauer	Laufender Kurs über 5 Wochen
Kursstart	Termine auf Anfrage
Kurse / Jahr	3 – 4
Kosten	70€
Ort	Sonnenhaus
Anmeldung	Hebamme Veronica Serra (ab 01.07.24 – 31.12.24) veronicaserrahebamme@gmail.com

SÄUGLINGSPFLEGEKURSE

Kursleitung	Tanja Steingaß (examinierte Kinderkrankenschwester)
Kursthema	Säuglingspflegekurse
Zeitraum	18.00 – 20.00 Uhr
Wochentag	Dienstag
Kursdauer	1 x 120 Minuten
Kursstart	27.02. und 30.04.2024 Weitere Termine auf Anfrage
Kurse / Jahr	4 – 6
Kosten	40,00 € für Paare 22,00 € für Einzelpersonen
Ort	Station 3
Anmeldung	Dagmar Grothe dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de Tel. 02064 44-1234



© nataliaderiabina/stock.adobe.com

GROSSELTERNSCHULUNG

Kursleitung	Tanja Steingaß (examierte Kinderkrankenschwester)
Kursthema	Großelternschulung
Zeitraum	nach Vereinbarung
Wochentag	nach Vereinbarung
Kursdauer	1 x 120 Minuten
Kursstart	Termine auf Anfrage
Kurse / Jahr	keine Angabe möglich, da nach Vereinbarung
Kosten	10 € pro Person
Ort	Station 3
Anmeldung	Dagmar Grothe dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de Tel. 02064 44-1234



© Stefanie Baum/stock.adobe.com

GESCHWISTERSCHULUNG FÜR KINDER AB 4 JAHREN

Kursleitung	Examierte Pflegefachkräfte
Kursthema	Geschwisterschulung
Zeitraum	15.00 – 16.30 Uhr
Wochentag	Donnerstag
Kursdauer	1 x 90 Minuten
Kursstart	Termine auf Anfrage
Kurse / Jahr	keine Angabe möglich, da nach Vereinbarung
Kosten	10 € pro Person
Ort	Station 3
Anmeldung	Dagmar Grothe dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de Tel. 02064 44-1234



© nataliaderianna/stock.adobe.com

SCHWANGERSCHAFTS-YOGA

(ab der 16. Schwangerschaftswoche)

Yoga für Schwangere ist nicht nur ein optimaler Sport, der Ihren Körper bis zur Geburt begleitet und optimal auf die Geburt vorbereitet, sondern er fördert auch die Körperwahrnehmung und vertieft somit die Verbindung zwischen Mutter und Kind.

Probleme, die in der Schwangerschaft auftreten können (z.B. Übergewicht, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen, Haltungsschäden, Kreislaufprob-

leme, Beinschwere und Krampfadern, Schlafstörungen und Müdigkeit, Nacken- und Rückenschmerzen, Stress, Nervosität und Depressionen etc.), lassen sich eingrenzen oder sogar vermeiden.

Yoga für Schwangere ist eine ganzheitliche sanfte Übungsreihe, die speziell auf die Bedürfnisse der werdenden Mutter abgestimmt ist.

KURSinHALTE:

- Atemtechniken
- Erhalt der Beweglichkeit durch Körperübungen
- Stärkung des Beckenbodens
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Entspannung

Kursleitung	Jeannette Bleckmann, Yogalehrerin (BYV) / Meditationskursleiterin (BYV)
Kursthema	Schwangerschafts-Yoga
Zeitraum	17.30 – 18.45 Uhr
Wochentag	Montag
Kursdauer	SY 105 5 x 75 Min. SY 106 5 x 75 Min. SY 107 4 x 75 Min. SY 108 5 x 75 Min. SY 109 4 x 75 Min.
Kursstart	SY 105 Mo.,08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02.2024 SY 106 Mo.,19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.2024 SY 107 Mo.,08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2024 SY 108 Mo.,06.05., 13.05., 27.05., 03.06.2024 SY 109 Mo.,10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2024 Am 12.02 (Rosenmontag), 25.3. und 1.4. (Osterferien) und am 20.05.24 (Pfingstmontag) findet kein Kurs statt.
Kosten	SY 105, SY 106: 56,25 € SY 107, SY 108, SY 109: 45,00 €
Ort	Clemenssaal
Anmeldung	Dagmar Grothe dagmar.grothe@st-vinzenz-hospital.de Tel. 02064 44-1234



Hinweis:

Bitte klären Sie vor Anmeldung mit Ihrem Gynäkologen, ob für Sie eine Teilnahme in Frage kommt.



ANMELDUNG UND KONTAKT ZUM KREISSAAL

Montag bis Freitag von 08.00 bis 16.00 Uhr unter Tel. 02064 44-1308



Veljko Zivanovic
Kreissaalleitung



Dr. med. Georgios Stamatelos
Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe



Dörthe Scharnhorst
Departmentleitung Geburtshilfe

GFO Kliniken Niederrhein St. Vinzenz Hospital

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Dr.-Otto-Seidel-Straße 31-33
46535 Dinslaken

Tel. Sekretariat 02064 44-1301 oder -1302
Tel. Station 02064 44-1314



Weitere Informationen über den Kreißsaal
und die Klinik für Gynäkologie und Geburts-
hilfe finden Sie hier:



Wir lassen
uns als
"babyfreundlich"
zertifizieren!



GFO Kliniken Niederrhein

St. Vinzenz Hospital Dinslaken

franziskanisch · offen · zugewandt

Dr.-Otto-Seidel-Straße 31–33

46535 Dinslaken

Tel. 02064 44-0

www.kliniken-niederrhein.gfo-online.de