



Infoabend: Elterngeld (-Plus) und Elternzeit – ggf. online

In einem ersten Überblick werden die Regelungen zum Thema Elterngeld, Elterngeld-Plus, Partnermonate und Partnerbonusmonate sowie Elternzeit und Elternteilzeit erklärt. Was ist zu beachten? Welche Fehler können vermieden werden? Eine Anmeldung ist erforderlich - bitte geben Sie auch an, ob Sie alleine oder mit Partner*in teilnehmen möchten.

Nr. B6000 Mo 19.30 - 21.00 Uhr; 13.09.2021

gebührenfrei

online via Zoom

Nr. B6001 Di 19.30 - 21.00 Uhr; 18.01.2022

gebührenfrei

Rathausplatz 4, Raum 3 / ggf. online via Zoom

Bettina Brunswick (Fachanwältin für Arbeitsrecht)

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

An diesen zwei Vormittagen üben Sie mit einer erfahrenen Notfallsanitäterin und Kinderheilpraktikerin die Einschätzung von Notfallsituationen und trainieren das praktische Vorgehen. So haben Sie von Anfang an ein sicheres Gefühl und wissen, was Sie im Notfall unternehmen müssen. Die Babys bringen Sie natürlich mit.

Nr. B6003 Fr 10.30 - 12.30 Uhr; 12.11.21 + 19.11.21 (2x)

Gebühr: 35,00 €

Rathausplatz 4, Raum 3

Elena Claussen

Neu: Geburtsvorbereitung für Paare: Euer Kurs an 7 Abenden - online

Möchtet ihr euch gedanklich und körperlich auf die Geburt eures Kindes vorbereiten? Plant ihr, die Geburt eures Kindes gemeinsam zu erleben? Dann seid ihr hier genau richtig! Über 7 Wochen treffen wir uns online via Zoom und ich teile mit euch mein Hebammenwissen, damit ihr gestärkt und zuversichtlich die Ankunft eures Kindes erwarten könnt. In vertrauter Atmosphäre könnt ihr Fragen stellen, erhaltet Informationen, nehmt an Atem- und Körperübungen teil und lernt andere werdende Eltern kennen. Ich freue mich auf euch! Kursstart: ca. 27.- 28. SSW, bei Zwillingen ab 24. SSW. **Der Kurs findet auch in den Schulferien statt.**

Nr. B1001 Do 18.30 – 20.30 Uhr; 23.09.21 – 04.11.21 (7x)

Partnergebühr: 125,00 € (z.T. erstattungsfähig), Kosten für die Schwangere übernimmt die Krankenkasse vollständig

Online via Zoom

Franziska Maihöfer (Hebamme)

Yoga für Schwangere – für die gesamte Zeit der Schwangerschaft

Outdoor ab August - Indoor ab November - ggf. online

Auch für Anfängerinnen geeignet

Yoga in der Schwangerschaft bietet durch die speziellen Haltungen und Übungen eine optimale Vorbereitung auf die Geburt und wirkt möglichen Beschwerden (wie z.B. Rückenprobleme, schwere Beine, Abgeschlagenheit und Müdigkeit, etc.) entgegen. Wohlbefinden und Körperbewusstsein verbessern sich, was dabei hilft, die enge Verbindung zu dem Baby bewusst zu vertiefen. Kundalini Yoga für Schwangere ermöglicht durch gezielte Körper- und

Atemübungen, Meditationen und Entspannung ein bewusstes Wahrnehmen körperlicher, geistiger und seelischer Veränderungen während der Schwangerschaft und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper. Schwangerenyoga eignet sich für die gesamte Zeit der Schwangerschaft bis zur Geburt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet ab August outdoor im Bürgerpark in Wedel statt, ab November indoor oder ggf. online über Zoom. Bitte mitbringen: Yogamatte, dünne Decke/Handtuch und evtl. ein kleines Kissen.

Nr. B1013 Mi 19.30 – 21.00 Uhr; 11.08.21 – 27.10.21 (2 Ausfalltermine sind möglich)

Gebühr: 96,00 € für 8 Termine

Bürgerpark Wedel

Nr. B1014 Mi 19.30 – 21.00 Uhr 03.11.21 – 19.01.22

Gebühr: 120,00 € für 10 Termine

Rosengarten 6b oder online via Zoom

Claudia Hogrefe

Geburtsvorbereitung am Wochenende

Dieser Kurs bereitet Sie auf die Geburt und auf das Leben mit einem Kind vor. Die Geburt ist ein gemeinsames Projekt mit Ihrem Partner. In diesem Kurs bekommen Sie ein klares Bild über den medizinischen Ablauf einer Geburt. Außerdem lernen Sie, wie Sie ein Baby halten, wickeln und tragen. Und natürlich, wie Sie sich für die Geburt stärken und am besten vorbereiten, so dass es ein schönes und unvergessliches Erlebnis wird. Termine nach Vereinbarung. Anmeldungen über die Hebamme: Tel. 04103/7019225.

Rosengarten 6b

Kathrin Stege

Rückbildung - der Hebammenkurs

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen jeder Frau einen Rückbildungskurs. Die Hebamme rechnet diesen direkt mit der Krankenkasse ab. Der Schwerpunkt liegt bei gezielter Beckenbodengymnastik und der Stabilisierung von Rücken, Bauch, Po und Beinen, aber es ist auch Raum für Fragen, Tipps und den Austausch untereinander. Wir empfehlen, ca. 8 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den 10-stündigen Kurs komplett, wenn er innerhalb von 9 Monaten nach der Geburt beendet wird. Die Babys können gern mitgebracht werden, solange die aktuell geltenden Corona-Regeln es zulassen. **Auch in den Herbstferien und am 04.01.22.**

Nr. B1012 Di 09.30 - 10.45 Uhr; 05.10.21 - 23.11.21 (8x)

Nr. B1012a Di 09.30 - 10.45 Uhr; 07.12.21 - 01.02.22 (8x)

Gymnastikhalle Rist-Gymnasium, Eingang nur Pinneberger Straße / ggf. online via Zoom

Franziska Maihöfer

Rückbildung – Intensivkurs online

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen jeder Frau einen Rückbildungskurs. Die Hebamme rechnet diesen direkt mit der Krankenkasse ab. Der Schwerpunkt liegt bei gezielter Beckenbodengymnastik und der Stabilisierung von Rücken, Bauch, Po und Beinen, aber es ist auch Raum für Fragen, Tipps und den Austausch untereinander. Wir empfehlen, ca. 8 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für den 10-stündigen Kurs komplett, wenn er innerhalb von 9 Monaten nach der Geburt beendet wird.

Nr. B1011 Di + Do 09.30 – 10.45 Uhr; 03.08.21 – 26.08.21 (2x pro Woche = 8x)

Online via Zoom

Franziska Maihöfer (Hebamme)

Babymassage – am Wochenende - online für Babys von 6 Wochen bis 5 Monate

Sanfte Hände auf Babys Haut - das ist inniger Kontakt und Abenteuer auch für die Sinne von Eltern. Sie erlernen leichte Handling-Griffe, um das Baby in die gewünschten Lagen zu bringen und werden schnell feststellen, wie es Ihnen mitteilt, was gefällt und was nicht. Sie benötigen eine wasserfeste Unterlage, ein großes Handtuch und Babymassageöl.

Nr. B6002 Sa 09.30 – 11.00 Uhr; 28.08.21 + 04.09.21 (2x)

online via Zoom

Barbara Moosmann

Buggyfit

Du möchtest schnell wieder fit werden? In diesem Kurs kannst du mit deinem Kind zusammen sein, an deinem Wohlfühlgewicht arbeiten, die frische Luft mit anderen Müttern genießen und sowohl Kraft als auch Ausdauer steigern. Während einer moderaten Runde mit dem Kinderwagen, Buggy oder Co. werden durch gezielte Übungen insbesondere Bauch und Beckenboden trainiert. Die Übungen unterstützen die Rückbildung nach Schwangerschaft und Geburt und sind auch im Alltag gut anwendbar.

Nr. B1009 Fr 10.30 - 11.30 Uhr; 13.08.21 – 29.10.21 (10x)

Gebühr: 60,00 €

Nr. B1010 Fr 10.30 - 11.30 Uhr; 05.11.21 – 28.01.22 (10x)

Gebühr: 60,00 €

Treffpunkt: Vor der Badebucht

N.N.

Stand 15.07.2021

Aktuelle Informationen und eventuelle Änderungen
finden Sie auf unserer Website www.familienbildung-wedel.de

