



### Rückbildungskurse

Beckenbodengymnastik ab sechs bis acht Wochen nach der Geburt, mit und ohne Kind

- Montag, 18.00–19.15 Uhr, ohne Kind  
Leitung: Astrid Stürcken  
Kosten werden von Krankenkasse übernommen  
Anmeldung unter Telefon 02 21/5 10 40 05
- Montag, 20.00–21.15 Uhr, ohne Kind  
Leitung: Steffi Steden  
Kosten werden von Krankenkasse übernommen  
Anmeldung unter Telefon 0174/376 55 05
- Dienstag, 17.30–18.30 Uhr, ohne Kind  
Leitung: Astrid Stürcken  
Kosten werden von Krankenkasse übernommen  
Anmeldung unter Telefon 02 21/5 10 40 05

### Trageberatung

Individuelle Beratung zu verschiedenen Tragemöglichkeiten

- Termine nach Vereinbarung, Beratung zu Hause  
Leitung: Steffi Deutsch  
Anmeldung unter Telefon 0174/570 30 00

### Beikostseminar

Informationen rund um das Thema Beikost

- Termine nach Vereinbarung  
Leitung: Annette Wiefel  
Kosten werden mit der Krankenkasse abgerechnet  
Anmeldung unter Telefon 0163/923 60 78

### Babyschwimmen

Warmwassergewöhnung für Babys ab der zwölften Lebenswoche

- Montag, 16.15–17.00 Uhr
- Samstag, 9.30–10.15 Uhr und 10.15–11.00 Uhr  
Leitung: Monika Miesen  
Anmeldung unter Telefon 0 21 71/74 25 57

### Babymassage

nach Frédéric Leboyer, zur Stärkung der Mutter-Kind-Bindung und zur Förderung des Wohlbefindens

- Termine mittwochs oder freitags nach Vereinbarung  
Leitung: Annette Wiefel  
Kosten: 45 €  
Anmeldung unter Telefon 0163/923 60 78

### St. Remigius Krankenhaus Opladen

Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Chefärztin Dr. Mahdis Najafpour  
An St. Remigius 26 · 51379 Leverkusen  
Telefon 0 21 71/4 09 - 21 21  
Telefax 0 21 71/4 09 - 21 24  
www.kplusgruppe.de  
remigius-gynaekologie@kplusgruppe.de

## Programm der Elternschule

### Kurse und Beratung



**St. Remigius Krankenhaus  
Opladen**

Ein Unternehmen der Kplus Gruppe



## Liebe Eltern,

in unserer Elternschule bieten wir Ihnen ein vielseitiges Kursangebot und kompetente Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir möchten Sie dabei unterstützen, sich optimal auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten, Ihnen in der Zeit des Wochenbetts mit Rat und Tat zur Seite stehen und Ihnen helfen, mit Spaß und Freude wieder fit für den Alltag in der jungen Familie zu werden.

Sie kennen uns noch nicht? Dann freuen wir uns, Sie bei unserem Informationsabend mit Kreißsaal-Führung begrüßen zu dürfen. Lernen Sie das Team der Geburtshilfe im St. Remigius Krankenhaus Opladen kennen und machen Sie sich ein Bild von der Atmosphäre im Geburtsbereich.

## Wir freuen uns auf Sie!

## Informationsabend mit Kreißsaal-Führung

- **Jeden 1. Montag im Monat, 18 Uhr**
- Treffpunkt Haupteingang, Anmeldung nicht erforderlich

## Hebammensprechstunde

Geburtsanmeldung, Beratung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Still- und Wochenbettproblemen

- **Mittwoch, 10.00–13.30 Uhr**  
Anmeldung unter Telefon 0 21 71/4 09-22 51

## Geburtsvorbereitung

### Geburtsvorbereitungskurse

Wichtige Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, mit hilfreichen Tipps und Entspannungsübungen, Anmeldung ab der 20. SSW möglich

### Crashkurs am Wochenende

- Termine nach Absprache  
Leitung: Annette Wiefel  
Kosten übernimmt die Krankenkasse, Partnerbeitrag: 50 €  
Anmeldung unter Telefon 0163/923 60 78

### Geburtsvorbereitung am Abend

- Termin: donnerstags, Starttermin nach Absprache  
Leitung: Nora Götschenberg  
Kosten übernimmt die Krankenkasse  
Anmeldung unter 0178/297 26 27

## Geburtsvorbereitung

### Warmwassergymnastik, ab 20. SSW

Leichte Übungen zur Kreislaufanregung und Entspannung

- Montag, 18.30–19.15 Uhr und 19.30–20.15 Uhr  
Leitung: Sandra Boldt  
Kursgebühr: 60 € / 6 Kurseinheiten  
Anmeldung unter Telefon 0 21 71/9 13 26 78

### Akupunktursprechstunde

Hilfe bei Beschwerden (Schwangerschaftsübelkeit, Karpaltunnelsyndrom), zur Geburtsvorbereitung und bei Beschwerden im Wochenbett und Stillzeit

- Montag, 19.00 Uhr  
Leitung: Steffi Steden  
Kosten: 10 € pro Anwendung  
Anmeldung unter Telefon 0174/376 55 05

### Bauchabdrücke aus Gips

Zur kreativen Weitergestaltung

- Termine nach Absprache  
Leitung: Sandra Boldt  
Preis pro Abdruck: 25 € inkl. Material  
Anmeldung unter Telefon 0 21 71/9 13 26 78