© Alena Ozerova - Adobe Stock

Eltern
Schule Ratingen
vor und nach der Geburt

KURSPROGRAMM 2024 1. HALBJAHR

Vorträge | Seminare | Kurse

KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM
Kreis Mettmann

Hebammen – Ihre kompetente Begleitung in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Wochenzeit

Jede werdende Mutter hat Anspruch auf eine Hebamme. Hebammenhilfe umfasst die Beratung, Betreuung, Vorsorge und Hilfsleistungen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Wochenbett- und Stillzeit, nach der Geburt täglich bis zum 10. Tag und bis zu 16 weitere Besuche bis zum Ende der 12. Lebenswoche. **Die Kosten für Hebammenhilfe werden von den Krankenkassen übernommen.**

Hebammen

Kunigunde Seven – Hebamme
Tel.: 02104 74952
Geburtsvorbereitung, Vorsorge, Nachsorge

Carola Hennig – Hebamme
Tel.: 02102 66342
Nachsorge, Aromatherapie, Schwangeren-Step, Aerobic, Zilgrei, Pilates
Körperarbeit und Massage

Elke Moll-Holtkamp – Hebamme
Tel.: 0212 3825232
Geburtsvorbereitung, Homöopathie, Nachsorge, Aromatherapie, Körperarbeit und Massage, spricht niederländisch

Alena Neubauer – Hebamme
Tel.: 02102 8756673
Nachsorge, Homöopathie, Stillcafe

Barbara Müller – Hebamme
Mobil: 0177 9543429
Vorsorge, Nachsorge, Homöopathie, Aromatherapie, Polarity Massage

Freie Hebammen Ratingen

Gerti Liesenfeld – Hebamme
Tel.: 02102 67688
Nachsorge, Heilbad

Andrea Homberg – Hebamme / Heilpraktikerin
Tel.: 02102 34117, Mobil: 0173 6211413
Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur,
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Freie Hebammen Ratingen

Martina Hamann – Hebamme
Tel.: 02102 1066051
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Akupunktur, Nachsorge

Susanne Schlösser – Hebamme
Tel.: 02102 136886
Vorsorge, Nachsorge,
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Korinna Hannemann – Hebamme
Mobil: 01575 8163341
Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur, Hebammensprechstunde

Anna Stockebrand – Hebamme
Mobil: 0151 22995216
Vorsorge, Nachsorge, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Schwangerschaftspilates

Bettina Trempelmann – Hebamme
Mobil: 0177 2778888
Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur, Homöopathie

Die hier aufgeführten Kurse finden Sie auch im Programmheft des Kath. Bildungsforums.

Entspannung – Atmung – Gespräche – Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor. Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen.

Wir bieten die Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen.

Zum Kurs gehört auch ein Treffen nach der Geburt der Babys. Sie werden dazu gesondert eingeladen.

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

Fr 19.01. – So 21.01.2024
19.30 – 14.45 Uhr
Kunigunde Seven, Hebamme
Teilnahme-Gebühr 120,00 €
Seminarumfang 3 x = 15 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469650008

Geburtsvorbereitung

Wöchentlich

Di 20.02. – Di 19.03.2024
20.00 – 21.30 Uhr
Daniela Wolthaus, Hebamme
Teilnahme-Gebühr 120,00 €
Seminarumfang 8 x = 16 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469650010

© Lordn - shutterstock.com

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kopfkissen

Fr 12.04. – So 14.04.2024
19.30 – 14.45 Uhr
Kunigunde Seven, Hebamme
Teilnahme-Gebühr 80,00 €
Seminarumfang 3 x = 15 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469650009

Fr 21.06. – So 23.06.2024
19.30 – 14.45 Uhr
Kunigunde Seven, Hebamme
Teilnahme-Gebühr 80,00 €
Seminarumfang 3 x = 15 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr. 2469650021

Café Milchzeit,

offener Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Gerade in den ersten Lebensmonaten gibt es keinen festen Tagesrhythmus von Mutter und Baby. Daher bieten wir das Café Milchzeit so an, dass jede Mutter mit ihrem Baby dann kommen, bleiben und gehen kann, wie es in ihren Zeitplan passt. Eingeladen sind alle Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr - stillende und nicht stillende Mütter mit Kind sind herzlich willkommen.
Café Milchzeit bietet eine Möglichkeit sich mit Menschen, die sich in einem ähnlichen neuen Lebensabschnitt befinden, auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.
Die Kinderkrankenschwester hilft Ihnen bei Fragen und Problemen rund um die Stillzeit. Der Austausch untereinander und die Möglichkeit den Rat einer Fachkraft (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Hebamme) einzuholen, gibt Sicherheit im Umgang mit dem Baby und vermittelt den Besucherinnen das Gefühl, nicht allein mit ihren Fragen und Nöten zu sein.

Do 18.01. – Do 21.03.2024
09.45 – 12.00 Uhr
Kerstin Koberstein, Kinderkrankenschwester
gebührenfrei
Seminarumfang 9 x = 27 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: 2469650015

Elterngeld, Elternzeit & Co

Online-Informationsabend für (werdende) Eltern und Interessierte

Mo 04.03.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr
Verena Dias
Teilnahme-Gebühr 10,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Digital
Veranstaltungs-Nr.: 2469900004

Elterngeld, Elternzeit & Co

Mo 03.06.2024 | 18.00 – 20.15 Uhr
Verena Dias
Teilnahme-Gebühr 10,00 €
Seminarumfang 1 x = 3 UStd.
Ort: Digital
Veranstaltungs-Nr.: 2469900005

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren digitalen Veranstaltungen im Anschluss an die AGB

Kombikurs Babymassage und Rückbildung

Im ersten Teil des Kurses widmen Sie sich ganz Ihrem Kind. Die Babymassage entspannt das Baby und schult bereits im Säuglingsalter das Empfindungsvermögen. Der zweite Kursteil widmet sich der Rückbildung. Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmuttersenkung vorzubeugen.
Ihr Kind bleibt bei Ihnen im Kursraum.

Di 09.01. – Di 06.02.2024
09.30 – 11.00 Uhr
Daniela Wolthaus, Hebamme
Teilnahme-Gebühr 40,00 €
Seminarumfang 5 x
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: 2469650011

© Lauralis - shutterstock.com

Rückbildungsgymnastik

Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmuttersenkung vorzubeugen.

Di 13.02. – Di 19.03.2024
19.00 – 19.45 Uhr
Daniela Wolthaus, Hebamme
Teilnahme-Gebühr 42,00 €
Seminarumfang 6 x = 6 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: 2469650012

Babymassage

Durch die sanften Berührungen der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Bei der sanften Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern. Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Möglichkeiten der Massage gezeigt. Ihr Baby sollte bei Kursbeginn 6-16 Wochen alt sein.

Babymassage
Mi 21.02. – Mi 20.03.2024
10.00 – 11.30 Uhr
Kerstin Koberstein, Kinderkrankenschwester
Teilnahme-Gebühr 25,00 €
Seminarumfang 5 x = 10 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: 2469650013

Babyschwimmen
11. Woche – 10. Monat
Mi 17.01. – Mi 20.03.2024
15.30 – 16.15 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahme-Gebühr 60,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr.: 2469650004

Babyschwimmen
11. Woche – 10. Monat
Mi 10.04. – Mi 19.06.2024
15.30 – 16.15 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahme-Gebühr 60,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr.: 2469650006

Babyschwimmen
11. Monat – 18. Monat
Mi 17.01. – Mi 20.03.2024
16.15 – 17.00 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahme-Gebühr 60,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr.: 2469650005

Babyschwimmen
11. Monat – 18. Monat

Mi 10.04. – Mi 19.06.2024
16.15 – 17.00 Uhr
Brigitte Riebe
Teilnahme-Gebühr 60,00 €
Seminarumfang 10 x = 10 UStd.
Ort: Lehrschwimmbecken der
Helen-Keller-Schule
Scheifenkamp 10 | 40880 Ratingen-West
Veranstaltungs-Nr.: 2469650007

Erste Hilfe am Kind
Sa 16.03.2024 | 10.00 – 15.00 Uhr
Sarah Vanhoutte
Hedwig Bussmann
Teilnahme-Gebühr 20,00 €
Seminarumfang 1 x = 5 UStd.
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Turmstraße 9 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: 2469650019

Erste Hilfe-Kurs
Für Neugeborene und Säuglinge
- Notfälle und Prävention

Die Gefahr das Babys und kleine Kinder im Alltag verunglücken, ist sehr hoch. Deshalb fragen sich viele Eltern wie Sie sich für den Ernstfall vorbereiten können. Dieser Kurs soll einen Einblick über die mögliche Erstversorgung bei Kindernotfällen geben aber auch über präventive Maßnahmen aufklären. Jeder der täglichen Kontakt zu Babys und Kinder hat soll die Sicherheit in der Erstversorgung bekommen.

Di. 27.2.2024 | 19.00 – 21.45 Uhr
Sarah Vanhoutte
Teilnahme-Gebühr 10,00 €
Ort: Kath. Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen
Veranstaltungs-Nr.: 2469650020

© Nina Buday - shutterstock.com

Weitere Angebote und Informationen:

Rückbildungsgymnastik
Babymassage
Babyschwimmen
Hebammen Liste
Erste-Hilfe-Kurs für Neugeborenen und Säuglinge und - Notfälle und Prävention
Pflege bei Kinderkrankheiten
PEKIP Eltern-Kind Kurs nach Emmi Pikler
Geschwisterkurs
und vieles mehr

Kontakt:
Elternschule Ratingen im
Kath Bildungsforum Kreis Mettmann
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
Tel 02102 1538651
Zuständige pädagogische Mitarbeiterin:
Hedwig Bussmann
bussmann@bildungsforum-kreis-mettmann.de
Kirchgasse 1 | 40878 Ratingen

Das Elternschulprogramm online:

www.elternschule-ratingen.net

Unter dieser Internetadresse finden Sie immer das aktualisierte Angebot der Elternschule des Katholischen Bildungsforums Kreis Mettmann.