



## LIEBE WERDENDE ELTERN,

→ Die Schwangerschaft ist eine wichtige und unwiederbringliche Zeit in Ihrem Leben. Die Elternschule will Ihnen helfen diese Zeit bewusster zu erleben. Es besteht die Möglichkeit, sich umfassend und vielfältig auf die Geburt Ihres Kindes, gern gemeinsam mit dem Partner vorzubereiten. Die Geburtsvorbereitung soll das Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit stärken und Sie über Geburt, Stillen und Pflege des Kindes informieren. Weitere Kurse wie Aqua Fitness oder Schwangerschaftsgymnastik halten Ihren Körper für die Geburt fit. Bei Yoga lässt sich die Körperwahrnehmung verbessern und Entspannung erlernen.

Aber auch nach der Geburt kann die Elternschule Sie mit Kursen und offenen Treffen begleiten. Rückbildungsgymnastik, mit und ohne Baby stärkt Ihre Muskulatur. Im Babymassagekurs wird das Baby verwöhnt, Eltern und Kind haben Spaß beim Babyschwimmen oder in den Krabbelgruppen.

Wir freuen uns auf Sie.

### ELTERNSCHULE AM MHB

Tel.: (02041) 106-16 60

Mo. und Do. 9.00 - 11.30 Uhr

Email: helga@brokuf.de

Web: www.elternschule-bottrop.de

## GEBURTSPREBEREITUNG

→ Für Frauen oder Paare, die sich bewusst auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten möchten. In Gemeinschaft mit anderen werdenden Eltern, erfahren Sie alles über den Ablauf der Geburt. Sie erlernen die Wehenatmung und natürliche Hilfen, wie Partnermassagen und unterschiedliche Gebärpositionen. Entspannungsübungen helfen Ihnen den Körper bewusster wahrzunehmen. Informationen zur alternativen Medizin, wie Homöopathie und Akupunktur, aber auch die Hilfen, die Ihnen die Schulmedizin bietet, bewirken die Geburt selbstbestimmt und gelassen zu erleben. Ebenfalls wichtige Themen sind das Wochenbett, das Stillen und die Säuglingspflege. Tipps für die ersten Wochen mit dem Neugeborenen, sowie ein späteres gemeinsames Wiedersehen nach der Geburt mit den Babys, runden diesen Kurs ab.



Anmeldungen und Nachfragen unter (02041) 106-16 60. Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Versichertenkarte mitbringen. Partnergebühr: 40,- Euro

### Montagskurse:

Kursbeginn Frauen: 18.00 - 20.00 Uhr  
7 Treffen je 2 Stunden  
Kursbeginn Paare: 20.00 - 22.00 Uhr  
7 Treffen je 2 Stunden

### Dienstagskurs:

Kursbeginn Paare: 19.00 - 21.00 Uhr  
7 Treffen je 2 Stunden

### Kurse am Wochenende:

Freitags: 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstags: 10.00 - 16.00 Uhr

## SCHWANGERSCHAFTS- GYMNASTIK

→ Geeignete Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke halten die Schwangere fit und vermitteln ein angenehmes Körpergefühl, das sich auch auf die Geburt positiv auswirken kann. Späterer Einstieg möglich.

**Kursbeginn:** Donnerstags 19.30 - 20.30 Uhr

**Kursgebühr:** 40,- Euro für 8 Treffen (falls kein Geburtsvorbereitungskurs besucht wird, übernimmt die Krankenkasse die Kursgebühr)



## AQUA FITNESS FÜR SCHWANGERE

→ In Absprache mit Ihrem Arzt können Sie sich im warmen Wasser fit und gelenkig halten, lindert und beugt Schwangerschaftsbeschwerden, wie Kreuzschmerzen vor.

**Kursbeginn:** Mittwochs ab 18.45 - 19.30 Uhr im Schwimmbad der „Schule am Tetraeder“ in der Welheimer Mark 67

**Kursgebühr:** 38,50 Euro für 6 Treffen  
Gegebenenfalls wird die Kursgebühr von der Krankenkasse erstattet.



## YOGA FÜR SCHWANGERE

→ Yoga ist eine wunderbare Form der Geburtsvorbereitung, da es Körper, Seele und Geist stärkt und stabilisiert. Eine bewusste Körperwahrnehmung hilft Entspannung besser zu spüren und während der Geburt einzusetzen. Das führt zu einer leichteren und kürzeren Eröffnungsphase unter der Geburt.

**Kursbeginn:** Dienstags 19.00 - 20.30 Uhr

**Kursgebühr:** 45,00 Euro für 6 Treffen  
Gegebenenfalls wird die Kursgebühr von der Krankenkasse erstattet.

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

→ Mit Freude und Phantasie stark werden nach der Geburt.

**Kursbeginn:** Montags 12.00 Uhr - 13.00 Uhr mit dem Baby  
Donnerstags 18.30 Uhr - 19.30 Uhr  
Freitags 9.30 Uhr - 10.30 Uhr mit dem Baby  
**Start:** 3-4 Wochen nach normaler Geburt  
6 Wochen nach Kaiserschnittgeburt

Die Kosten für 10 Treffen übernimmt die Krankenkasse. Versichertenkarte mitbringen.

(Die Kursgebühr von 50,00 Euro wird von der Teilnehmerin in der 1. Std. vorgesteckt. Sie wird dann am Ende des Kurses zurückerstattet.)



## BABYMASSAGE



➔ Sanfte Hände verwöhnen Babys. Durch intensiven Körperkontakt entspannen Babys, lösen sich Dreimonatskoliken und die Schlafbereitschaft wird gefördert. Diese wohltuende Massage kann, einmal erlernt, ihr Baby durch die ganze Kindheit begleiten. Es fühlt sich angenommen und geliebt. Selbstvertrauen und die liebevolle Beziehung zu den Eltern wird gestärkt. In diesem Kurs sind auch Väter gern gesehen.

**Kursgebühr:** 50,00 Euro für 6 Treffen

**Kursleitung:** Frau Elke Rohde

(Krankenschwester und Stillberaterin - IBCLC)

**Info:** unter (02041) 106-1660 im Büro der Elternschule

## MÜTTERCAFÉ

➔ An jedem 1. und 3. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr, auch werdende Mütter sind willkommen.

**Info:** Stillberaterin (IBCLC) Frau Elke Rohde (0 28 14) 35 59

## KRABELGRUPPE

➔ Die Krabbelgruppe ist für Kinder ab 3 Monate bis zu 1 Jahr. In Gemeinschaft mit anderen Müttern (Vätern) haben Babys und Kleinkinder Kontakt miteinander, spielen, singen, basteln zusammen und tauschen sich aus.



**Kursbeginn:** mehrere Kurse zu unterschiedlichen Zeiten und dem Alter entsprechend

**Infos:** im Büro der Elternschule

## ERSTE HILFE KURSE

➔ In Zusammenarbeit mit dem DRK und der AOK findet regelmäßig ein „Erste Hilfe Kurs am Säugling und Kleinkind“ statt. An drei aufeinanderfolgenden Mittwochabenden unterrichtet Frau Renate Lüger (Ausbilderin DRK) und der Kinderarzt Dr. med. Felix Eltern, Großeltern und andere interessierte Personen. Am Ende erhält jeder ein Zertifikat, das u.a. für Tagesmütter oder Babysitter als Qualifikation dienen kann.

**Kursbeginn:** Mittwochs 19.00 - 22.00 Uhr

**Kursgebühr:** 25,00 Euro Einzelperson; 40,00 Euro Elternpaar



## BABYSCHWIMMEN

➔ Das 32 °C warme Wasser stellt für Babys ein ganz besonderes Element dar. Durch vielfältige Sinnesanregungen wird die Motorik geschult und die kindliche

Entwicklung gefördert. Für Babys ab 3 Monate, beide Elternteile können ihr Kind begleiten.

**Kursbeginn:** Mittwochs in der Schule am Tetraeder Welheimer Mark 67 um 16.15 Uhr, 16.45, 17.15, 17.45, 18.15 Uhr

**Kursgebühr:** 55,00 Euro für 8 Treffen

**Kursdauer:** 30 Minuten Wasseraufenthalt

**Infos:** im Büro der Elternschule

## HEBAMMENHILFE

➔ Im Rahmen meiner Tätigkeit als freiberufliche Hebamme begleite ich Sie gern durch Ihre Schwangerschaft, berate Sie bei Schwangerschaftsbeschwerden und betreue Sie gern in der Nachsorge.

**Kontakt:** Hebamme Helga Brokuf

## UNSER TEAM



**Helga Brokuf**

Leitung der Elternschule

Examierte Hebamme seit 1981

Fortbildung zur ganzheitlichen Geburtsvorbereiterin im Vincent Palotti Krankenhaus in Bensberg

Fortbildungen in Homöopathie und in der Anwendung von Schüßler Mineralsalzen



**Mechthild Moskopp**

Examierte Krankenschwester

Ausgebildete Yogalehrerin



**Petra Broll**

Babyschwimmen

Aquafitness für Schwangere



**Claudia Schramm**

Kursleiterin für Krabbelgruppen mit Kindern ab 3 Monaten bis 1,5 Jahren

Weiterbildung: zur Zeit Weiterbildung zur Übungsleiterin C für Eltern-Kind-Turnen



**Elke Rohde**

Examierte Krankenpflegerin seit 1992

Leitung der Stillgruppe seit 1999

Examen als Still- und Laktationsberaterin IBCLC  
Fortbildungen zur Kursleiterin für Babymassage und Krabbelgruppe sowie zur Kursleiterin für Tragetuch-Tragen



# KLINIKInfo

## ELTERNSCHULE

**Leitung:**  
Hebamme Helga Brokuf

**In Kooperation:**  
Chefarzt Dr. Hans-Christian Kolberg