

WKK

Westküstenklinikum



Die „Elternschule“

Angebote für junge
und werdende Eltern



Willkommen zur Elternschule

Liebe Eltern und werdende Eltern,

unsere Elternschule bietet Ihnen ein umfassendes Angebot zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft sowie kompetente Begleitung und Beratung vor und nach der Geburt Ihres Kindes.

Durch Gespräche in der Gruppe, praktische Übungen und umfassende Informationen können Unsicherheiten und Ängste vor der Geburt abgebaut, die Entbindung wesentlich erleichtert und der Umgang mit Ihrem Neugeborenen fachlich unterstützt werden.

Die angebotenen Kurse können helfen, mit den neuen emotionalen und sozialen Anforderungen nach der Ankunft Ihres Babys zurecht zu kommen. Die Kurse werden von kompetenten Fachkräften geleitet, darunter Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Therapeuten und Therapeutinnen des WKK Vitalis - Therapiezentrums, Ärztinnen und Ärzte sowie Lehrrettungsassistenten.

Wir freuen uns, Sie in unserer Elternschule begrüßen zu dürfen!

Ihr



Dr. Thomas Kunz
Chefarzt der Frauenklinik

Informationsabend

rund um die Geburt



Für ausführliche Informationen bieten wir unseren monatlichen Elternabend an, der immer am ersten Donnerstag eines Monats im Bildungszentrum des WKK Heide um 19.00 Uhr stattfindet. Der Abend beginnt mit einer ausführlichen Information rund um die Schwangerschaft und die Geburt durch eine Ärztin oder einen Arzt unserer Klinik. Im Anschluss findet dann eine Kreißsaalführung und Besichtigung der Station mit einer Hebamme und einer Kinderkrankenschwester statt.

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr

Die Veranstaltungen finden im Bildungszentrum auf dem Gelände des Westküstenklinikums Heide, Haus T, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Aquafitness

in der Schwangerschaft



Das Gefühl der Leichtigkeit im Wasser auch bei fortgeschrittener Schwangerschaft erzeugt Wohlbefinden und beeinflusst positiv die Entwicklung des Babys. Durch den Auftrieb können alle Bewegungen mit einer deutlichen Entlastung des gesamten Bewegungs- und Stützapparates ausgeführt werden – Aquafit für Schwangere ist somit schonend für Bänder, Gelenke und Muskulatur.

Kursleiterin:

Sabine Schefer

Masseurin, med. Bademeisterin

Kursumfang:

6 x 45 Minuten

Kursgebühr:

52,00 €

Termin/Ort:

Donnerstag von 18.00 – 18.45 Uhr

WKK Vitalis - Therapiezentrum, Haus R

Anmeldung unter Tel. 04 81 / 785-22 40

Weitere Kurse können bei erhöhter Nachfrage kurzfristig angeboten werden.



Rückbildungsgymnastik nach der Geburt



Rückbildungsgymnastik im Wochenbett ist wichtig, um unter anderem einer späteren Senkung des Beckenbodens vorzubeugen. Der Beginn sollte zwischen der 6. und 8. Woche nach der Entbindung liegen.

Rückbildungsgymnastik mit/ohne Kind

Kursleiterin:

Sabine Schefer

Masseurin, med. Bademeisterin

Kursumfang:

10 x 1 Stunde

Kursgebühr:

59,00 €

Termin/Ort:

Dienstag von 17.00 – 18.00 Uhr

WKK Vitalis - Therapiezentrum, Haus R

Anmeldung unter Tel. 04 81 / 785-22 40

Weitere Kurse können bei erhöhter Nachfrage kurzfristig angeboten werden.

Babyschwimmen

Geschlossener Kurs



Babyschwimmen nimmt den Kindern die Angst vor dem nassen Element. Der Aufenthalt im Wasser wirkt sich positiv auf die gesamte kindliche Entwicklung aus: Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit sowie Motorik und Körperbeherrschung werden gefördert, die körperliche Abhärtung kann helfen, Infektionen vorzubeugen. Außerdem ermöglicht das Babyschwimmen den Babys ein ausgeprägtes Körpergefühl und eine gut ausgebildete Grob- und Feinmotorik.

Kursleiterin:

Sabine Schefer

Kursumfang:

10 x 1 Stunde

Kursgebühr:

74,00 €

Termin/Ort:

Dienstag 15.00 – 15.45 Uhr

Donnerstag 16.00 – 16.45 Uhr

Donnerstag 17.00 – 17.45 Uhr

WKK Vitalis - Therapiezentrum, Haus R

Anmeldung unter Tel. 04 81 / 785-22 40

Weitere Kurse können bei erhöhter Nachfrage kurzfristig angeboten werden.

Schwimmen für Kleinkinder

Offener Kurs



Erst mit 4 Jahren sind Kinder in ihrer Entwicklung so weit, dass sie sich selbständig über Wasser halten können. Bis dahin sollten sie ein Eltern-Kind-Programm absolvieren, das sich aus Wasserspielen, Schwimmvorbereitungen und Sicherheitsregeln am Wasser zusammensetzt. Ihr Kind sammelt dabei Erfahrungen mit Wasser und fühlt sich darin zunehmend sicher, bis es alt genug ist, um am richtigen Schwimmunterricht teilzunehmen.

Kursleiterin:

Jeannette Warnke

Kursumfang:

beliebig

Kursgebühr:

Einzelkarte Tarif A 11,00 €

Zehnerkarte Tarif A 69,00 €

Einzelkarte Tarif B/C 10,00 €

Zehnerkarte Tarif B/C 64,00 €

Termin/Ort:

Montag 14.45 – 15.45 Uhr

WKK Vitalis - Therapiezentrum, Haus R

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Kurse können bei erhöhter Nachfrage kurzfristig angeboten werden.



Babymassage



Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 6 Wochen bis zum Krabbelalter. Babymassage ist ein gutes Kommunikationsmittel, es stärkt den Bindungsprozess und legt den Grundstein für die lebenslange Entspannungsfähigkeit. Eine Anmeldung sollte rechtzeitig erfolgen.

Kursleiterin:

Susanne Rüth
Kinderkrankenschwester,
zertifizierte Kursleiterin Babymassage

Kursumfang:

5 x 1,5 Stunden

Kursgebühr:

52,00 €

Termin/Ort:

Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr
Entbindungsstation des WKK, im Stillzimmer
Anmeldung unter Tel. 04 81 / 653 88



Aktiv für mehr Gesundheit **Angebote für Kinder**

Das WKK Vitalis - Therapiezentrum bietet auch seinen jüngsten Patienten ein umfassendes therapeutisches Angebot:

- Kinder-Physiotherapie nach Verordnung, betreut durch unsere erfahrenen Kinder-Physiotherapeutinnen
- Babyschwimmkurse
- Eltern-Kind-Schwimmen

Unsere Kinder-Therapeuten:

- Irene von Spiegel
Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kindertherapie
- Jessica Rickert-Kock
Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kindertherapie

Informationen unter Tel. 04 81/785-22 40
www.therapiezentrum-wkk.de

Geschwisterkurs

Spielerische Vorbereitungen



Trotz Freude reagieren viele Kinder mit Eifersucht, Verlust-ängsten und ungewohntem Benehmen auf ein kleines Brüderchen oder Schwesterchen. Umso wichtiger ist es, „große“ Kinder mit Verständnis und Einfühlungsvermögen auf die neue Situation vorzubereiten. Dieser Kurs macht Kinder auf spielerische Art und Weise mit der neuen Rolle als ältere Geschwister vertraut.

Kursleiterin:

Susanne Rüth

Kursumfang:

2 Stunden

Kursgebühr:

10,00 € für das erste Kind

8,00 € für das zweite Kind

Termin/Ort:

alle 4 Wochen am Donnerstag

Entbindungsstation, Stillzimmer

Anmeldung unter Tel. 04 81/ 758-29 01

Elterntreff



Beim Elterntreff erfahren Sie, welche Entwicklungsschritte im ersten Lebensjahr anstehen und wie Sie Ihr Baby dabei begleiten und unterstützen können. Sie lernen aber auch, wie Sie sich in den gemeinsamen Alltag einfinden und wie Sie als junge Eltern manche Belastung vermeiden oder mindern können.

Der Elterntreff bietet Ihnen:

- Informationen über das Stillen, Kunstmilchernährung und verwandte Themen
- Beratung zu Ernährungsfragen
- Informationen zur Entwicklung Ihres Kindes
- Erfahrungsaustausch und vieles mehr

Kursumfang:

1 Stunde

Kursgebühr:

kostenfrei

Termin/Ort:

Jeden 3. Dienstag im Monat, 10.00 – 11.00 Uhr

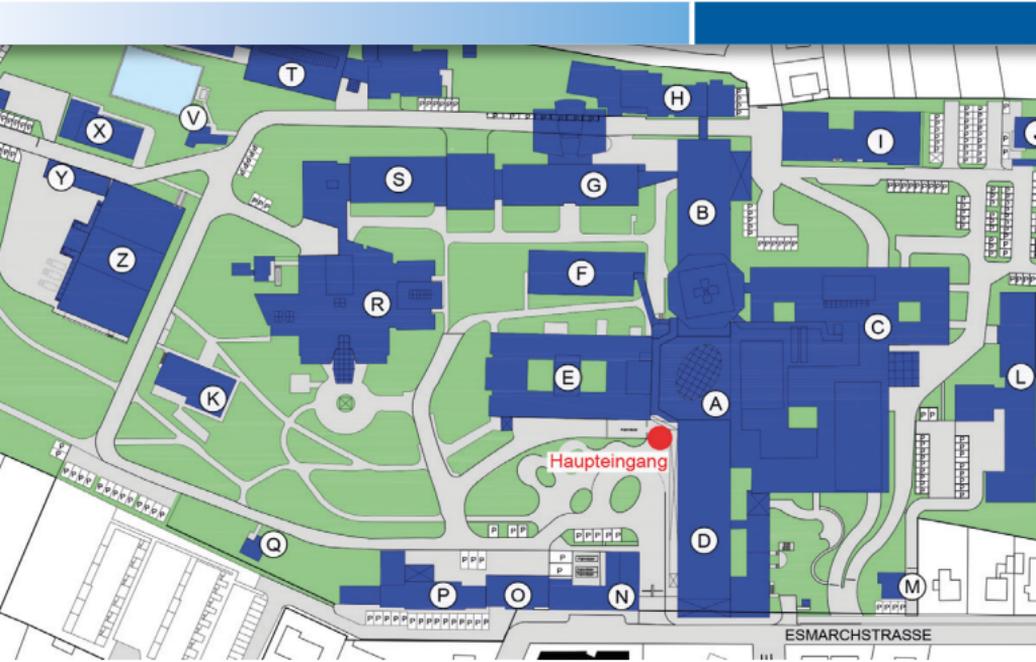
D1, Stillzimmer

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Ihr Partner für Gesundheit

Westküstenkliniken Brunsbüttel und Heide



Ihr Weg zu uns:

westkuestenkliniken.de

Westküstenklinikum Heide

Frauenklinik

Esmarchstraße 50

25746 Heide

Telefon: 04 81 / 785-17 40



Besuchen Sie uns auf Facebook
[westkuestenkliniken.de/facebook](https://www.facebook.com/westkuestenkliniken.de/facebook)

Herausgeber: Westküstenkliniken Brunsbüttel und Heide gGmbH,
Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Esmarchstraße 50, 25746 Heide
V.i.S.d.P.: Dr. Anke Lassere, Geschäftsführerin
Dezember 2017