

Rund um die Geburt

Unterstützung und Hilfestellung in den spannenden Monaten der Schwangerschaft bis zur Geburt Ihres Babys: Das ist uns wichtig!

Unsere Hebammen



Susan Gilster

Ich verstehe mich als Unterstützende und Begleitende, wenn Frauen und Männer zu Müttern und Vätern werden. Wasser als besonderes Medium in Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit ist mir besonders wichtig.



Bianca Müller

Mir ist wichtig, Sie auf die Geburt gut vorzubereiten, Ihnen Sicherheit zu vermitteln und Ihre Fragen zu beantworten.



Jule Diman-Heilingloh

Ich möchte Schwangere und ihre Begleitpersonen vor allem auch mental auf die Geburt, das Wochenbett und die Elternzeit vorbereiten und sie dabei begleiten, ihren individuellen Weg zu einem positiven Geburtserlebnis zu finden.



Linda Bergemann

Sehr gerne möchte ich Ihnen wertvolle und hilfreiche Informationen zum Elternwerden und des Elternseins mitgeben.



Marlette Debri

Mir liegen besonders die Mehrgebärenden am Herzen – im Kurs bekommen Frauen und ihre Familien die ideale Vorbereitung auf die nächste Geburt.

Unser Angebot

In der Evangelischen Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus finden Mütter und Väter vor und nach der Geburt ihres Kindes ein vielfältiges Angebot. Wir beraten Sie gerne!

Vor der Geburt

- Geburtsvorbereitung mit Hebamme oder Physiotherapeutin (mit/ohne Partner/in) *
- Yoga für Schwangere *
- Starker Rücken in der Schwangerschaft *
- Säuglingspflege – mit Baden, Wickeln, Handling
- Entwicklungsfördernde Säuglingspflege
- Geschwisterführerschein
- Stoffwindelberatung
- Still- und Trageberatung

Nach der Geburt

- Rückbildung und Beckenbodengymnastik *
- Mama-Fitness innen und außen, mit Baby

Mit **Kurs-ID** oder * gekennzeichnete Kurse

erstatten AOK, DAK, Barmer Ersatzkasse und andere Krankenkassen in der Regel bis zu 100 %, ebenfalls die Geburtsvorbereitung für die Frau, manche Krankenkassen auch die Partnerstunden.

Nähere Infos direkt im Büro der Familien-Bildungsstätte, Ludwigstr. 29
Tel. 0921 60800980

Geburtsvorbereitung - Informationen

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Erlernen von Atem- und Körperwahrnehmung, Entspannung zur Schmerzerleichterung, diverse Gebärhaltungen, Information über den Geburtsvorgang, verschiedene Geburtsperioden, Gebärpositionen sowie das Wochenbett einschließlich Stillen.

Jede Schwangere und jede Wöchnerin hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Die Gebühr für Schwangere wird über die Krankenkasse abgerechnet bzw. in Rechnung gestellt. Bei Verhinderung werden Fehldoppelstunden mit 16,00 Euro privat in Rechnung gestellt.

Insgesamt werden bis zu 14 Stunden Geburtsvorbereitungskurs erstattet. Die Partnergebühr von 20,- € für einen Partnerabend (bei D002 für 3 Partnerabende 60,- €, bitte am ersten Abend mitbringen) wird im Kurs bezahlt. Bei den Hebammen Susan Gilster und Linda Bergemann können die Partner/innen an jedem Treffen teilnehmen (10,- pro 60 Min.)

Privat Versicherte erhalten eine Rechnung mit einer Teilnahmebestätigung.

■ Bitte ein Badehandtuch als Unterlage, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, ein Getränk und die Versichertenkarte mitbringen.

Hebamme für alle Fälle

■ Hebamme Susan Gilster, Vor- und Nachsorge und Kurse, Tel. 0160/156 88 03

Geburtsvorbereitung mit Hebammen

Alle Kurse im Löhehaus, Bismarckstr. 3, EG Saal

D001

Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung

Bianca Müller, Hebamme

Termin

Fr, 12.01. – 23.02. (nicht 16.02.)

Zeit

11.00 – 13.00 Uhr

Treffen

6 x 2 Std.

D002

Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Partnerstunden beim 1., 3. und 6. Treffen

Leitung

Jule Diman-Heilingloh, Hebamme

Termin

Mo, 15.01. – 04.03. (nicht 12.2.)

Zeit

19.00 – 21.00 Uhr

Treffen

7 x 2 Std.

D003

Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung

Bianca Müller, Hebamme

Termin

Fr, 01.03. – 19.04. (nicht 29.3./5.4.)

Zeit

11.00 – 13.00 Uhr

Treffen

6 x 2 Std.

D004

Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung

Susan Gilster, Hebamme

Termin

Mo, 11.03. – 29.04. (nicht 25.3./1.4.)

Zeit

19.00 – 21.00 Uhr

Treffen

6 x 2 Std.

D005

Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung

Bianca Müller, Hebamme

Termin

Fr, 26.04. – 14.06. (nicht 24.5./31.5.)

Zeit

11.00 – 13.00 Uhr

Treffen

6 x 2 Std.

D006

Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung

Linda Bergemann, Hebamme

Termin

Do, 02.05./16.05./23.05./Di, 28.05./20.06./27.06./04.07.

Zeit

17.00 – 18.30 Uhr

Treffen

7 x 1,5 Std.

D007

Geburtsvorbereitung am Vormittag

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung

Bianca Müller, Hebamme

Termin

Fr, 21.06. – 26.07.

Zeit

11.00 – 13.00 Uhr

Treffen

6 x 2 Std.

D008

Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung

Linda Bergemann, Hebamme

Termin

Do, 18.07. – 29.08.

Zeit

17.00 – 18.30 Uhr

Treffen

7 x 1,5 Std.



Mein dm-App*
entdecken



Die lohnt sich: **die Mein dm-App***

Vorteilscoupons von **Mein dm**, **glückskind** und **PAYBACK**** mit nur einem Scan an der Kasse einlösen. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Die Teams von Deinen dm-Märkten in Bayreuth

** glückskind-Coupons und PAYBACK Coupons sind direkt in der App aktivier- und einlösbar, wenn eine Teilnahme am glückskind-Programm vorliegt bzw. das Mein dm-Konto mit einem PAYBACK Konto verknüpft ist.

* Die Mein dm-App ist grds. nur mit einem Mein dm-Konto nutzbar.



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Geburtsvorbereitung mit Hebammen

Alle Kurse im Löhehaus, Bismarckstr. 3, EG Saal

Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende – mit Hebamme Marlette Debri

ab der 24. Schwangerschaftswoche, Crashkurs für die 2. oder 3. Geburt

Der Kurs für Mehrgebärende richtet sich an Frauen, die schon ein oder mehrere Kinder geboren haben. In den ersten 5 Stunden sind die Schwangeren unter sich, in den letzten beiden Stunden sind auch die Partner/innen (20,- Euro pro Person) mit dabei. Auch englisch- oder französischsprachige Familien sind herzlich willkommen!

D009 Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Crashkurs ab der 24. Schwangerschaftswoche

Termin Sa, 03.02.
Zeit 9.00 – 16.00 Uhr **Treffen** 1 x 7 Std.

D010 Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Crashkurs ab der 24. Schwangerschaftswoche

Termin Sa, 04.05.
Zeit 9.00 – 16.00 Uhr **Treffen** 1 x 7 Std.

D011 Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Crashkurs ab der 24. Schwangerschaftswoche

Termin Sa, 06.07.
Zeit 9.00 – 16.00 Uhr **Treffen** 1 x 7 Std.

Kreißsaal-Informationsabende und Geburtsplanung – Klinikum Bayreuth

Beim Informationsabend für werdende Eltern beantwortet das Team um Prof. Dr. Mundhenke alle Fragen zur Geburt und stellt das Perinatalzentrum am Klinikum in Bayreuth vor. Sie erfahren alles Wissenswerte rund um die Geburt, das Team, den Kreißsaal und das Perinatalzentrum und können beim Rundgang durch die Klinik gerne ihre persönlichen Fragen stellen. Die Infoabende finden jeden Montag statt. Aktuelle Termine finden Sie unter www.klinikum-bayreuth.de/veranstaltungen.

Geburtsvorbereitung und Rückenschule Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 1-5

Geburtsvorbereitung am Abend

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmung und Wahrnehmung des Beckenbodens sowie Beckenbodenübungen und Entspannung. Informationen zum Geburtsvorgang, Gebärpositionen, Sport in der Schwangerschaft, Schwangerschaftsprobleme, Stillen u.v.m.



Es finden **2 Partnerabende** zum **5. und 8. Termin** statt.

Für Partnerstunden wird eine Gebühr von 10,00 Euro im Kurs eingesammelt, Fehlstunden müssen mit 8,00 Euro privat in Rechnung gestellt werden. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

D012 Geburtsvorbereitung

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung Lucia Sollik, Physiotherapeutin
Termin Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.2.)
Zeit 18.00 – 19.00 Uhr

Treffen 10 x 1 Std.

D013 Geburtsvorbereitung

ab der 24. Schwangerschaftswoche

Leitung Lucia Sollik, Physiotherapeutin
Termin Di, 09.04. – 25.06. (nicht 21.5./28.5.)
Zeit 18.00 – 19.00 Uhr

Treffen 10 x 1 Std.

Rückenschule für Schwangere

Rückenschule für Schwangere – 4. bis 8. Monat

Für die Rückengesundheit, das körperliche, sowie seelische Wohlbefinden, sind Bewegung und Entspannung in der Schwangerschaft, unverzichtbar. Die Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme ist hilfreich. Nach der Entbindung fallen Belastungen wie das Tragen des Kindes leichter. Jede Teilnehmerin erhält ein Grundübungsprogramm und individuell kann auf weitere Bedürfnisse eingegangen werden. Info unter Tel. 0176 54985199



D014 Rückenschule für Schwangere

Kurs-ID: KU-BE-M6ZLKP

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin
Termin Di, 16.01. – 05.03. (mit 13.02.)
Zeit 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr 72,00 €

Treffen 8 x 1 Std.

D015 Rückenschule für Schwangere

Kurs-ID: KU-BE-M6ZLKP

Leitung Karin Bauernschmitt, Physiotherapeutin
Termin Di, 16.04. – 18.06. (nicht 21.5./28.5.)
Zeit 9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr 72,00 €

Treffen 8 x 1 Std.

Geburtsvorbereitung im WASSER



Unter Anleitung einer Hebamme bieten wir Ihnen Kräftigungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen im Bewegungsbecken des Bayreuther Stadtbades an. Halten Sie bitte gegebenenfalls Rücksprache mit dem Frauenarzt/-ärztin.

Die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt in das Bad.

Bitte mitbringen: Badeanzug, Handtuch, rutschfeste Badeschuhe, Chlorbrille, Duschgel, evtl. Ohrenstöpsel.

Ort: Kleinschwimmhalle Altes Stadtbad, Kolpingstr. 7

D016 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Kursleitung	Susan Gilster, Hebamme		
Termin	Do, 11.01. – 08.02.	Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	55,00 €	Treffen	5 x 1 Std.

D017 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Kursleitung	Susan Gilster, Hebamme		
Termin	Do, 22.02. – 21.03.	Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	55,00 €	Treffen	5 x 1 Std.

D018 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Kursleitung	Susan Gilster, Hebamme		
Termin	Do, 04.04. – 02.05.	Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	55,00 €	Treffen	5 x 1 Std.

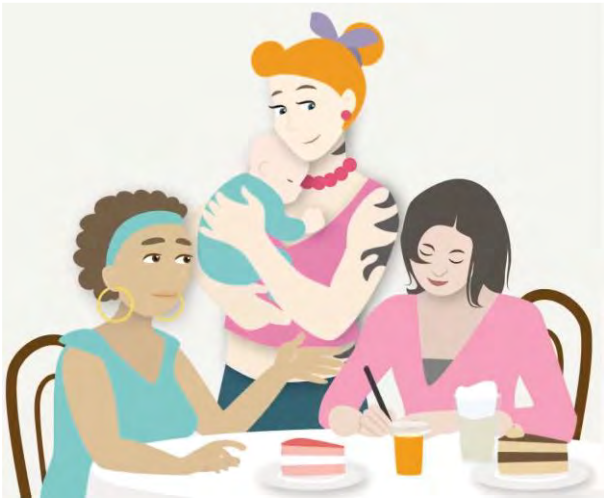
D019 Geburtsvorbereitung im Wasser

Kräftigungsübungen unter Anleitung einer Hebamme

Kursleitung	Susan Gilster, Hebamme		
Termin	Do, 16.05. – 20.06.	Zeit	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	55,00 €	Treffen	5 x 1 Std.

Die Erzählcafé-Aktion

zuhören | sich austauschen | voneinander lernen



Der Start ins Leben...

SA 23.03.2024 9-10:30 Uhr

**Ein Austausch für alle, die geboren haben
und geboren wurden.**

FBS Bayreuth/Löhehaus

Bismarckstr. 3

95444 Bayreuth



 **GeburtsHaus**
am Prinzessinnenpalais
Bayreuth

Anmeldung erbeten:

fbs.bayreuth@elkb.de oder

info@geburtshaus-bayreuth.de

www.erzaehlcafe.net

www.facebook.com/Erzaehlcafeaktion

www.instagram.com/erzaehlcafes

Hatha Yoga für Schwangere



Daniela Hessenberger, (i.i.B.)
Yogalehrerin, RDY/EYA



Martina Schmittroth, (r.i.B.)
Yogalehrerin, BDY/EYU

Durch Hatha-Yoga wird das seelische und körperliche Wohlbefinden verbessert. Spezielle Körper und Atemübungen unterstützen das körperliche Befinden positiv. Vorbeugen von physischen und psychischen Spannungszuständen in und nach der Schwangerschaft. Hatha-Yoga macht den Körper geschmeidig, das Becken wird gestärkt und gleichzeitig entspannt. Verspannungen des Rückens durch Spannungs- und Entspannungssequenzen werden gelindert. Besonders für Frauen ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel. Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Matte (wenn vorhanden) oder Badehandtuch als Unterlage mitbringen.

D020 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-A28LC7

Leitung Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU
 Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG
 Termin Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.2.) **Zeit** 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr 97,50 € **Treffen** 10 x 1,5 Std.

D021 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-USTEDM

Leitung Daniela Hessenberger, Yogalehrerin, RDY/EYA
 Ort Löhehaus, Bismarckstr. 3
 Termin Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 14.2.) **Zeit** 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr 97,50 € **Treffen** 10 x 1,5 Std.

D022 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-A28LC7

Leitung Martina Schmittroth, Yogalehrerin, BDY/EYU
 Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29, 1. OG
 Termin Di, 16.04. – 02.07. (nicht 21.05./28.5.) **Zeit** 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr 97,50 € **Treffen** 10 x 1,5 Std.

D023 Yoga für Schwangere - Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-USTEDM

Leitung Daniela Hessenberger, Yogalehrerin, RDY/EYA
 Ort Löhehaus, Bismarckstr. 3
 Termin Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 1.5./22.5./29.5.) **Zeit** 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr 97,50 € **Treffen** 10 x 1,5 Std.

SCANDI28

Maximilianstraße 28 - 95444 Bayreuth
092180026870
online@scandiclub.de
www.scandiclub.de
Mo-Sa 10.18.30 Uhr

*Bayreuth hat ein neues
Kindergeschäft auf der
Maximilianstraße:
SCANDI28 by Scandi Club*

Hier findest Du auf zwei
Stockwerken (fast) alles was
Skandinavien für Babys & Kinder
zubieten hat.



HUTTELHUT

WHEAT

maileg

LIEWOOD

HUST
and
CLAIRE

konges slojd

Kompaktkurs Säuglingspflege

für werdende Mütter und Väter

Damit Sie von Anfang an sicher mit ihrem Kind umgehen können, bieten wir für werdende Mütter und Väter, die ihr erstes Kind erwarten oder die gerne bestens informiert sein wollen, Säuglingspflegekurse an.

Es wird alles besprochen, was ein Neugeborenes von Ihnen erwartet. Der Kurs gibt nicht nur umfassende Information, sondern bietet auch viel Raum für persönliche Fragen und ist nebenbei eine gute Gelegenheit, andere werdende Mütter und Väter kennen zu lernen. Er wird idealerweise in der Zeit vom 6. - 8. Monat der Schwangerschaft besucht.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien (Stift, Block)

- Informationen zur sinnvollen Erstausrüstung
- Säuglingspflege mit praktischen Übungen
- Baden und Wickeln, Informationen, Wickelmethode
- Richtiges Handling, Heben, Tragen des Neugeborenen
- Stillen, Flaschenernährung, Informationen zur Taufe

Ort: Storchhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss



D024 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
Termin Sa, 13.01. **Treffen** 1 x 5 Std.
Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D025 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
Termin Sa, 17.02. **Treffen** 1 x 5 Std.
Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

Kompaktkurs Säuglingspflege

Ort: Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss

D026 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 16.03. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D027 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 13.04. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D028 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 18.05. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D029 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 22.06. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D030 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 20.07. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

D031 Kompaktkurs Säuglingspflege

Informationen zu Pflege, Baden, Wickeln, Handling

Leitung Pia Röder, Kinderkrankenschwester
 Termin Sa, 17.08. **Treffen** 1 x 5 Std.
 Zeit 10.00 – 15.30 Uhr, incl. Mittagspause
 Gebühr 37,00 Euro, Paar 45,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)

Hinweis zum Paar-Seminar, S. 51:

C025 Wenn aus Paaren Eltern werden

Herausforderungen für die Paarbeziehung

Referentin Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberaterin
 Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Saal EG
 Termin Do, 29.02. **Gebühr** 10,00 €
 Zeit 19.00 – 21.00 Uhr **Treffen** 1 x 2 Std

Säuglingspflege - Geschwisterführerschein

D032 Säuglingspflege als Auffrischung - NEU

für werdende Großeltern, Tagesmütter/-Väter und Babysitter

In Ihrer Familie wird Nachwuchs erwartet und Sie sind sich nach den langen Jahren unsicher im Umgang mit einem Neugeborenen? Oder sind Sie Tagesmutter/-vater und betreuen kleine Babys? Oder interessierst du dich für den Job als Babysitter und möchtest mehr über das Handling von Säuglingen wissen? Dann ist dieser Kurs genau richtig – es gibt Informationen rund um das Neugeborene, hilfreiche Tipps für die Betreuung und auch das Wickeln und Anziehen kann an unseren naturgetreuen Babypuppen geübt werden! Der Kurs ist eine großartige Möglichkeit, das Wissen und die Fähigkeiten zu erwerben, die für die verantwortungsvolle Betreuung von Säuglingen erforderlich sind.

- Säuglingspflege mit praktischen Übungen
- Wickeln und Füttern mit Informationen
- Richtiges Handling, Heben, Tragen des Neugeborenen

Bitte mitbringen: Stift, Block

Leitung	Pia Röder, Kinderkrankenschwester		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss		
Termin	Sa, 27.04.	Zeit	10.00 – 13.00 Uhr
Gebühr	25,00 Euro, Paar 35,00 Euro (incl. 2,- Euro Skript)		

D033 Geschwister – Führerschein ab 3 Jahren

Minisäuglingspflegekurs Vater/Mutter, Oma/Opa und Geschwisterkinder

Das Angebot der Säuglingspflege vermittelt Sicherheit im Umgang mit den Neugeborenen. Ebenso wie die Eltern müssen auch werdende Geschwister ab ca. 3 Jahren Informationen über die Bedürfnisse und das Handling eines Neugeborenen erhalten. Im Kurs werden die Informationsinhalte der Säuglingspflege kompakt und altersentsprechend vermittelt. Praxisorientierte Einheiten führen Eltern oder Großeltern wie auch die werdenden Geschwister in die Thematik ein. Die Erwachsenen frischen dabei ihr Wissen über die Pflege eines Neugeborenen auf.

Leitung	Sophia Köhler, Kinderkrankenschwester		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Erdgeschoss		
Termin	Sa, 20.04.	Zeit	10.30 – 12.00 Uhr
Gebühr	12,00 €	Treffen	1 x 1,5 Std.

Nach einem pädagogischen Konzept lernen die Geschwister sich altersentsprechend an der Säuglingspflege zu beteiligen.

Bitte Badepuppe (wenn vorhanden) und eine kleine Brotzeit mitbringen.



Entwicklungsfördernd begleiten I – im Treffpunkt St. Georgen 1

„Eltern werden“ – Infos zur entwicklungsfördernden Säuglingspflege schon während der Schwangerschaft

So kleine Wesen – so große Bedürfnisse – so viele Fragen!

In unserem Kurs vor der Geburt vermitteln wir euch einen achtsamen Umgang mit eurem Kind. Ihr erfahrt, wie ihr alltägliche Situationen wie Wickeln, Tragen, Stillen und Füttern entwicklungsfördernd gestalten könnt, um Wahrnehmung und Wohlbefinden eures Kindes wirksam zu fördern. **Themen des Kurses** sind Bonding, Pflege, Ernährung, Schlafen, Kinästhetik.

D034

„Eltern werden“

Entwicklungsfördernde Säuglingspflege
Teresa Annibale, Jessica Weigl

Leitung

Termin

Mo, 08.01.

Zeit

9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr

35,00 € / 45,00 € Paar

Treffen

1 x 2 Std.



D035

„Eltern werden“

Entwicklungsfördernde Säuglingspflege
Teresa Annibale, Jessica Weigl

Leitung

Termin

Mi, 13.03.

Zeit

9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr

35,00 € / 45,00 € Paar

Treffen

1 x 2 Std.

D036

„Eltern werden“

Entwicklungsfördernde Säuglingspflege
Teresa Annibale, Jessica Weigl

Leitung

Termin

Mo, 17.06.

Zeit

9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr

35,00 € / 45,00 € Paar

Treffen

1 x 2 Std.

Weiterführendes Eltern-Kind-Treffen „Entwicklungsfördernd
begleiten und zusammenwachsen“ auf S. 139



Teresa Annibale

.....

Stillberatung

Trageberatung

Babyfreundliche Beikostberatung

Auf Anfrage Teresa.a@outlook.de
oder

0176-63.195.864

Stillvorbereitung im Storchenhaus – mit Teresa Annibale, Kinderkrankenschwester, Stillspezialistin

Stillvorbereitungskurs

Stillen ist natürlich und einfach – wenn du weißt wie! Egal, ob du über Still Erfahrungen verfügst oder ob es dein erstes Kind ist, das du stillen willst oder nicht, kannst du dich in diesem Kurs noch besser informieren und dich leichter für deinen individuellen Weg entscheiden.



Du erfährst: - warum Muttermilch die beste Investition in die Zukunft deines Kindes ist - wie du dein Baby korrekt anlegst und stillst, - wie du erkennst, ob dein Baby genug Milch bekommt, - wie du Stillhürden überwinden kannst, - was dir den Alltag erleichtern kann.

D037 Stillvorbereitung

Stillen – natürlich und einfach

Termin	Mi, 17.01. (EG)	Zeit	16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

D038 Stillvorbereitung

Stillen – natürlich und einfach

Termin	Mi, 06.03. (EG)	Zeit	16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

D039 Stillvorbereitung

Stillen – natürlich und einfach

Termin	Mo, 17.06. (1. Stock)	Zeit	15.45 – 17.45 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

Trageworkshop im Storchenhaus, 1. OG – mit Teresa Annibale, Kinderkrankenschwester, Trageberaterin

Tragetuchberatung - für alle die tragen möchten

Du bist oder wirst Mutter, Vater, Oma, Opa oder arbeitest in einer Betreuungseinrichtung für Säuglinge und Kleinkinder? Und möchtest das optimale Tragesystem für dich finden? In diesem Workshop erhältst du alle Informationen und Tipps rund ums Tragen sowie einen Überblick über die verschiedenen Systeme und worauf bei der Auswahl zu achten ist. Ich zeige dir, wie du ein Tuch binden und eine Tragehilfe anlegen kannst. Zeit ist zum Austausch, zum Testen der Tragesystem und für Fragen im Anschluss.

D040 Trageworkshop

Welches Tragetuchsystem passt für mich

Termin	Mi, 24.01. (EG)	Zeit	16.30 – 18.30 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

D041 Trageworkshop

Welches Tragetuchsystem passt für mich

Termin	Mo, 24.06. (1. Stock)	Zeit	15.45 – 17.45 Uhr
Gebühr	30,00 €	Treffen	1 x 2 Std.

Stoffwindelberatung im Storchenhaus

Stoffwindeln – ein Relikt längst vergangener Zeiten? In meinem Workshop werde ich dir zeigen, dass es sich hierbei um eine tolle, natürliche und nachhaltige Alternative handelt, dein Kind ab Geburt ganz ohne Chemie zu wickeln. Es ist weder kompliziert noch aufwendig Stoffwindeln zu verwenden.



Ich stelle dir die verschiedenen Systeme vor, erläutere die Vor- und Nachteile und was du dafür benötigst. In lockerer Runde hast du die Möglichkeit alle von mir vorgestellten Systeme und Materialien zu testen und auszuprobieren. Mitbringen solltest du gute Laune und warme Socken.

D042 Stoffwindelberatung

Workshop rund um die Möglichkeiten der verschiedenen Stoffwindeln

Referentin	Nicole Stilp, Stoffwindelberaterin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Saal im EG		
Termin	Sa, 01.06.	Gebühr	35,00 €
Zeit	14.30 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2,5 Std.

D043 Stoffwindelberatung

Workshop rund um die Möglichkeiten der verschiedenen Stoffwindeln

Referentin	Nicole Stilp, Stoffwindelberaterin		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Saal im EG		
Termin	Sa, 06.07.	Gebühr	35,00 €
Zeit	14.30 – 17.00 Uhr	Treffen	1 x ca. 2,5 Std.



Apotheker Dr. Thomas Dennstedt
Hohenzollernring 58 • 95444 Bayreuth
Telefon: 09 21 / 6 50 16 • Telefax: 09 21 / 6 50 17
Internet: www.bayreuther-apotheken.de
E-Mail: aporotmain@t-online.de

**Haben Sie noch Fragen
rund um das Thema Schwangerschaft,
Geburt und die Zeit danach?
Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner!**



Apotheke im Rotmain-Center • Hummelgau Apotheke
Adler Apotheke • Hof Apotheke • Storchenn Apotheke
Apotheke am Schlossberg

BAYREUTHER APOTHEKENGEMEINSCHAFT



**ADLER
APOTHEKE**

Maximilianstraße 47
95444 Bayreuth
Telefon 09 21 / 6 54 61



R.-Wagner-Straße 2
95444 Bayreuth
Tel. 09 21 / 6 52 10



Rosenstraße 2
95511 Mistelbach
Tel. 09201 / 7822

Rückbildung mit einer Hebamme – im Saal des Löhehauses, Bismarckstr. 3

Neben Beckenbodengymnastik werden Übungen zur Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur angeleitet, um Rückenschmerzen und Haltungsschäden vorzubeugen. Bei regelmäßiger Teilnahme werden 10 Stunden von den Krankenkassen übernommen. Bei Verhinderung an der Teilnahme einzelner Kursstunden werden die Fehlstunden von den Hebammen in Rechnung gestellt.

Bitte die Versichertenkarte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und Getränk mitbringen.

D044 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Marlette Deбри, Hebamme		
Termin	Mo, 08.01. – 18.03.	Zeit	9.15 – 10.15 Uhr
Gebühr	ohne	Treffen	10 x 1 Std.

D045 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Bianca Müller, Hebamme		
Termin	Fr, 12.01. – 23.02. (nicht 16.2.)	Zeit	9.30 - 10.45 Uhr
Gebühr	ohne	Treffen	6 x 1,25 Std.

D046 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Bianca Müller, Hebamme		
Termin	Fr, 01.03. – 19.04. (nicht 29.3./5.4.)	Zeit	9.30 - 10.45 Uhr
Gebühr	ohne	Treffen	6 x 1,25 Std.

D047 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Marlette Deбри, Hebamme		
Termin	Mo, 08.04. – 24.06. (nicht 20.5./27.5.)	Zeit	9.15 - 10.15 Uhr
Gebühr	ohne	Treffen	10 x 1 Std.

D048 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Bianca Müller, Hebamme		
Termin	Fr, 26.04. – 14.06. (nicht 24.5./31.5.)	Zeit	9.30 - 10.45 Uhr
Gebühr	ohne	Treffen	6 x 1,25 Std.

D049 Rückbildung und Beckenbodengymnastik

Rückbildungsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme

Leitung	Bianca Müller, Hebamme		
Termin	Fr, 21.06. – 26.07.	Zeit	9.30 - 10.45 Uhr
Gebühr	ohne	Treffen	6 x 1,25 Std.

Rückbildung mit Physiotherapeutinnen

In der Rückbildung und der Beckenbodengymnastik nach der Geburt steht der Beckenboden im Mittelpunkt. Ziel ist vor allem eine verbesserte Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Auch die Bauchmuskulatur, unter Berücksichtigung von Rektusdiastasen, wird gekräftigt und die Atmung geschult. Zu den alltagstauglichen Übungen kommen Infos rund um das Thema Beckenboden. Denn nur ein fitter Beckenboden kommt mit den Belastungen im Alltag und beim Sport wieder gut zurecht. Ab der 6 – 8. Woche nach der Geburt, die Kurse müssen bis zum 9. Monat nach der Geburt beendet sein. Fehlstunden werden bei Lucia Sollik mit 8,- € in Rechnung gestellt. Versichertenkarte bitte mitnehmen.

Bitte eigene Matte oder Badehandtuch als Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.

D050 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen mit Baby

Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 3
Termin	Di, 09.01. – 19.03. (nicht 13.2.)
Zeit	16.45 – 17.45 Uhr Treffen 10 x 1 Std

D051 Rückbildung für Frauen nach der Geburt

Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen mit Baby

Leitung	Lucia Sollik, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz 3
Termin	Di, 09.04. – 25.06. (nicht 21.5./28.5.)
Zeit	16.45 – 17.45 Uhr Treffen 10 x 1 Std

D052 Beckenbodengymnastik für Frauen

Für junge Mütter nach der Geburt, **Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB**

Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29
Termin	Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 14.2.) Gebühr 80,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr Treffen 10 x 1 Std.

D053 Beckenbodengymnastik für Frauen

Für junge Mütter nach der Geburt, **Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB**

Leitung	Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29
Termin	Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 01.5./22.5./29.5.) Gebühr 80,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr Treffen 10 x 1 Std.

Mama-Workout und Sport im Park - Fit mit Baby!

Mama-Workout – Fit im Alltag!

Hast du bereits erfolgreich deine Rückbildung absolviert oder sogar schon den ein oder anderen Fitnesskurs gemeistert? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für dich! Hier steht die gezielte Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur im Vordergrund, und das Ganze auf dem individuellen Fitnesslevel jeder Frau. Das Ziel: Ein großartiges Körpergefühl und eine gestärkte, selbstbewusste Version von dir! Zu diesem Kurs darfst du allein aber auch mit deinem Baby kommen.

Bei Fragen bitte an kontakt@stefanie-hacker.de wenden.

D054 Mama-Workout

Fit und aktiv im Mama-Alltag – Dein Training mit Baby

Referentin	Stefanie Hacker, Ernährungs- und Fitnesscoach		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mi, 10.01. – 21.02. (nicht 14.2.)	Zeit	15.00 – 16.00 Uhr
Gebühr	36,00 Euro	Treffen	6 x 1 Std.

Mama´s Power Walk – Nordic Walking mit Baby

Entdecke die Energie der Natur mit deinem Baby! Dieser Nordic Walking Kurs ist speziell auf Mamas zugeschnitten und bietet die perfekte Balance zwischen Fitness und einer kleinen Auszeit vom Alltag. Hab dein Baby ganz nah bei dir, während du in der frischen Luft trainierst. Mit gezielten Übungen stärkst du deine Ausdauer und kräftigst deinen Körper, während du mit deinem Baby kostbare Momente teilst. Verbinde Fitness und Bindung in dieser einzigartigen Kombination von Bewegung und Mutter-Kind-Zeit.

Bei Fragen bitte an kontakt@stefanie-hacker.de wenden.

D055 Mama´s Power Walk – Nordic Walking mit Baby

Gemeinsame Fitness und Bindung in der Natur erleben

Ort	Eremitage, Treffpunkt am Parkplatz Eremitage		
Termin	Do, 07.03. – 02.05. (nicht 28.03./04.04.)		
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr		
Gebühr	42,00 Euro	Treffen	7 x 1 Std.

D056 Mama´s Power Walk – Nordic Walking mit Baby

Gemeinsame Fitness und Bindung in der Natur erleben

Ort	Eremitage, Treffpunkt am Parkplatz Eremitage		
Termin	Do, 06.06. – 18.07.	Zeit	9.30 – 10.30 Uhr
Gebühr	42,00 Euro	Treffen	7 x 1 Std.

Fit im Park mit Stefanie Hacker**Fit im Park – Fit im Alltag**

Hast du bereits erfolgreich deine Rückbildung absolviert oder sogar schon den ein oder anderen Fitnesskurs gemeistert? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für dich! Hier steht die gezielte Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und deiner Ausdauer im Vordergrund, und das Ganze auf dem individuellen Fitnesslevel jeder Frau. Das Ziel: Ein großartiges Körpergefühl und eine gestärkte, selbstbewusste Version von dir! Zu diesem Kurs darfst du allein aber auch mit deinem Baby kommen. Bei schlechtem Wetter findet das Training via Zoom statt. Bei Fragen bitte an kontakt@stefanie-hacker.de wenden.

D057 Fit im Park – Fit im Alltag

Dein Fitnesstraining für deinen Alltag mit Baby

Ort	Brunnen hinter dem Schloss im Hofgarten		
Termin	Mi, 06.03. – 08.05. (nicht 27.3./03.04./01.05.)		
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr		
Gebühr	42,00 Euro	Treffen	7 x 1 Std.

D058 Fit im Park – Fit mit Baby

Dein Fitnesstraining für deinen Alltag mit Baby

Ort	Brunnen hinter dem Schloss im Hofgarten		
Termin	Mi, 05.06. – 17.07.	Zeit	9.00 – 10.00 Uhr
Gebühr	42,00 Euro	Treffen	7 x 1 Std.



Stefanie Hacker,
Ernährungs- und Fitnesscoach