

Stilltreff (für Schwangere und Stillende)

Sind Sie schwanger und möchten sich rechtzeitig über das Stillen informieren? Haben Sie erst vor kurzem ein Baby geboren und haben Fragen rund ums Stillen? Ist Ihr Baby schon älter und Ihre Fragen drehen sich ums Zufüttern bzw. Abstillen? Dann sind Sie beim Stilltreff der Elternschule Frauenklinik Aalen e.V., der von einer Stillberaterin IBCLC geleitet wird, an der richtigen Stelle.

Teilnahmegebühr: 4 € pro Treffen

Termin: jdn. 4. Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Keine Anmeldung erforderlich.

PEKiP Prager-Eltern-Kind-Programm



Dieser Kurs vermittelt Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm für Eltern mit ihren Babys von der sechsten Lebenswoche bis zum 12. Lebensmonat.



Kursumfang: 10 Treffen à 1,5 Stunden

Kursgebühr: 80 €

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Diesen Kurs führen wir auch in der Klinik am IpF in Bopfingen durch.

Informationen, Anmeldungen und Termine

Erika Fischer

Telefon: 07361/64290 oder 07361/551401

E-Mail: info@elternschule.de

Internet: www.elternschule.de

Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.

Im Kälblesrain 1

73430 Aalen

Sind Sie sich nicht sicher, welche Kurse für Sie geeignet sind?

Wir beraten Sie gerne!

Es gibt einen separaten Flyer für Kurse vor der Geburt.

Unsere Kursleiterinnen sind in der Regel Hebammen und (Kinder-) Krankenschwestern mit Zusatzausbildung in den jeweiligen Bereichen.

Den KursteilnehmerInnen steht eine umfangreiche Leih-Bücherei zu Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit, erstes Lebensjahr des Kindes usw. zur Verfügung.

Kostenübernahme durch die Krankenkassen: Die Kosten für die mit * gekennzeichneten Kurse können für Pflichtversicherte direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Die Kurse in der Klinik am IpF in Bopfingen, Jahnstr. 24, sind im Eingangsbereich der Klinik. Die Kurse in Abtsgmünd finden im Altenzentrum St. Lukas, Hallgarten 16, statt. Für die Kurse an den Kursorten Bopfingen und Abtsgmünd gibt es separate Flyer.



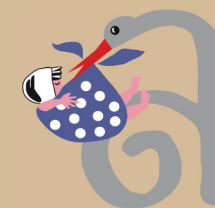
www.staerke.ostalbkreis.de



Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.

Kursprogramm

Kurse nach der Geburt



Liebe Eltern,

die Elternschule Frauenklinik Aalen wird seit Februar 1992 als gemeinnütziger, eingetragener Verein geführt und bietet seitdem Kurse vor und nach der Geburt an. Ziel der Kurse der Elternschule ist ein möglichst umfassendes Konzept der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft anzubieten. Nach der Geburt des Babys gibt es Kurse für Mütter und Kurse für Mütter, Väter und Babys.

Rückbildungsgymnastik*

Die Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett ist wichtig, um einer späteren Senkung des Beckenbodens oder einer Harninkontinenz vorzubeugen. Der Beginn ist idealerweise 5 bis 6 Wochen nach der Geburt des Kindes.

Kursumfang: 10 x 60 Min.

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Diesen Kurs führen wir auch in der Klinik am Ipf in Bopfingen und im Altenzentrum St. Lukas, Abtsgmünd, durch.

Pilates-Rückbildung

Der Kurs baut auf der Rückbildungsgymnastik auf und enthält weiterhin das Beckenbodentraining. Schwerpunkte werden allerdings auch Rückenschule in Form von Stärkung der Rückenmuskulatur und Stretching sowie Konditionstraining sein.

Kursumfang: 6 x 60 Min.

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Kursgebühr: 42 €

Harmonische Babymassage - zum Aufbau einer stabilen Eltern-Kind-Beziehung (auch Wochenendkurse)



Die Harmonische Babymassage lässt durch intensive Zuwendung und Körperkontakt Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren. Sie führt zu gesundheitlicher Stabilität und hilft Allergien, Infektanfälligkeit, Blähungen und Durchschlafproblemen entgegenzuwirken. Den Eltern werden theoretische Grundlagen und die praktischen Fähigkeiten der Harmonischen Babymassage vermittelt.

Kursumfang: 5 x 80 Min.

Kursgebühr: 64 €

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Diesen Kurs führen wir auch in der Klinik am Ipf in Bopfingen und im Altenpflegezentrum St. Lukas in Abtsgmünd durch.

Wasserspaß für Säuglinge und Kleinkinder

(Kein Schwimmkurs!)

Unter dem Wasserspaß für Säuglinge verstehen wir die spielerische Wassergewöhnung und psychomotorische Frühentwicklung im Wasser für Säuglinge und Kleinkinder. Es werden auch Kurse für Väter angeboten.



Kursumfang: 5 x 60 Min. bzw. 4 x 60 Min. (Väterkurs)

Kursort: Bewegungsbad, Ostalb-Klinikum, Ebene 2

Kursgebühr: 35 € bzw. 28 € (Väterkurs)

Aquavital für Frauen

Aquavital ist aktive Bewegung im Wasser in Form von Aquajogging, Aquarobic, Wassergymnastik und Entspannungstechniken. Dank des Wasserauftriebs werden Sehnen, Wirbelsäule und Gelenke geschont, außerdem gilt die Bewegung im Wasser als ideal für Kreislauf und Muskulatur. Aquavital wurde u. a. für Frauen entwickelt, die einige Wochen nach der Entbindung und dem Abschluß der Rückbildungsgymnastik eine Methode zum Aufbau von Ausdauer und Kraft sowie zur Regeneration und Entspannung suchen.

Kursumfang: 8 x 60 Minuten

Kursgebühr: 64 €

Kursort: Bewegungsbad, Ostalb-Klinikum, Ebene 2

Baby-Treff mit Mütterberatung

(Alter: bis zu ca. 1 Jahr)

Die Eltern haben sich gut auf die Geburt und das Leben mit einem Baby vorbereitet. Viele Informationen bezogen sich auf die Zeit bis zur Geburt. Viele Fragen tauchen aber erst nach der Entlassung aus der Klinik auf. Der Baby-Treff soll die Möglichkeit bieten, Antworten auf diese Fragen zu bekommen und Kontakte zu anderen Müttern und Vätern aufzunehmen.

Teilnahmegebühr: 4 € pro Treffen

Termin: jeden 2. Mittwoch im Monat ab 15.00 Uhr

Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Keine Anmeldung erforderlich.