



Langenhorner Chaussee 690, 22419 Hamburg

Kursangebote 2015

Kursanmeldung:

040 - 52 72 11 9/-0 /-523

oder

stillberatung@fam-nord.de

Ihre Ansprechpartner sind:

Thea Juppe-Schütz

Sabine Trede

Stillcafe' „Familienzeit“

Donnerstag alle 14 Tage 10:30-12:00 Uhr

Offener Treffpunkt für Mütter und ihre Kinder während des 1. Lebensjahres des Kindes. Begleitung zu allen Fragen der Entwicklung, des Stillens, der Ernährung ab dem 6. Lebensmonat sowie dem Schlafverhalten von Kindern während der ersten 12 Lebensmonate.

Leitung: Thea Juppe-Schütz (Still- und Laktationsberaterin

IBCLC, Kinderkrankenschwester)

Andrea Westphal (Kinderkrankenschwester)

Termine: Jeden 2. und 4. Donnerstag
im Monat

Stillberatung

Individuelle Stillberatung nach telefonischer Anmeldung, bereits während der Schwangerschaft und begleitend während der Stillzeit, durch erfahrene Still- und Laktationsberaterinnen.

Babypflege & Babyhandling

gewusst wie !

Wir können mit dem Smartphone umgehen, wissen was Blu-ray ist, surfen stundenlang im Internet und finden tausend Dinge heraus, aber was wissen wir über die Bedürfnisse unseres Babys und was es im ersten Lebensjahr so alles braucht? Wie oft muss ich wickeln? Wie sollte es schlafen? Was ist das U-Heft? Was zieh ich wann an?... All diese Dinge werden im Kurs angesprochen und Fragen Ihrerseits beantwortet. Der Kurs findet regelmäßig an einem Sa oder So statt oder individuell nach Absprache mit der Kursleitung.

Samstag oder Sonntag 11:00-16:00 Uhr oder individuell nach Absprache

Kosten: 40,00€ p.P Leitung: Ilka Kopp
(Kinderkrankenschwester)

Termine:

auf Anfrage

Babymassage

Die Babymassage hat eine uralte Tradition, für Eltern und Kinder ist sie ein wunderbares Mittel der Kommunikation. Eltern gewinnen über die Babymassage an Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind. Durch den innigen Kontakt über die Haut und die Augen lernen die Eltern, die Signale ihres Kindes zu deuten, Vorlieben wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Für Babys im Alter von 6 Wochen bis 4 Monate.

Montag 10:00 – 11:15 Uhr, 6 x 1,25 Std.

Kosten: 70,00 €

Leitung: Martina Müller (Hebamme)

Termine:

BM 02-15 18.05.-29.06.2015

BM 03-15 07.09.-12.10.2015

Rückbildungskurse

Rückbildung - Gezielte Beckenboden- und Kräftigungsübungen unterstützen den Körper nach der Schwangerschaft. Die Muskeln werden gestärkt und das seelische Gleichgewicht der Mutter gefördert. Entspannungsübungen helfen dabei, Kraft zu schöpfen.

Vormittagskurs mit Kind

Mittwoch 10:30 – 12.00 Uhr, 7x1,5 Std.

Kosten: 73,00€ (Abrechnung erfolgt über Hebamme)

Leitung: Martina Müller (Hebamme)

Termine:

RK 02-15 22.04.-03.06.2015

RK 03-15 26.08.-07.10.2015

Von der Milch zum Brei

Ernährungskurs für das 2. Lebenshalbjahr des Kindes durch eine Oecotrophologin. Dieser Kurs wird von den Krankenkassen mitfinanziert.

Freitag oder Montag 09:30 – 11:30 Uhr oder nach Absprache
(1x Theorie + 1X Praxis oder 1x 4Std.)

Kosten: 60,00€ p.P.

Leitung: Tanja Reese

Termine:

MB 02-15 20.02. + 27.02.2015
MB 03-15 20.03. + 27.03.2015
MB 04-15 17.04. + 24.04.2015
MB 05-15 22.05. + 29.05.2015
MB 06-15 19.06. + 26.06.2015

Erste Hilfe am Kind

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern, Erzieher/-in, Betreuer und allen, die mit Kindern und Säuglingen zu tun haben.

In den ca. 4 Stunden umfassenden Lehrgang lernen Sie den Umgang mit Kindern und Säuglingen in Notfallsituationen kennen.

Themen werden unter anderem sein:

- Verschlucken
- Vergiftungen
- Stromunfälle
- Krampfanfälle
- Verbrennungen
- Verbände
- Stabile Seitenlage
- Wiederbelebungsmaßnahmen

Sonntag 11.00-15.00h, 1x4 Std.

Kosten: 30,00€/Pers. 55,00€/Paar

Leitung: Timo Srda (Rettungsassistent)

Termine:

EH 03-15 15.03.2015
EH 04-15 26.04.2015
EH 05-15 14.06.2015

Frauengesundheit

Funktionsgymnastik für Beckenboden, Rücken- und Bauchmuskulatur nach der Rückbildung:

Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt können durch spezifische Maßnahmen positiv beeinflusst werden. Entspannungs- und Atemübungen runden die Übungseinheiten ab, ebenso Techniken und Bewegungsabläufe zum rückschonenden Heben und Tragen oder für Alltagsaktivitäten.

Dienstag 18:45-19:45 Uhr, 8x 1 Std.

Kosten: 80,00€ p.P.

Leitung: Ulrike Liegandt (Physiotherapeutin u. Beckenbodentrainerin)

Termine:

Auf Anfrage!

Funktionsgymnastik für Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskulatur für Frauen ab 40 Jahre:

Vermeidung von Beckenbodenproblemen durch gezielte Haltungs- und Bewegungsschulung. In der Übungsauswahl wird u.a. die Wahrnehmung rund um das Becken und die Beckenbodenmuskulatur gefördert.

Dienstag 17.30-18:30 Uhr, 8x 1 Std.

Kosten: 80,00€ p.P.

Leitung: Ulrike Liegandt (Physiotherapeutin u. Beckenbodentrainerin)

Termine:

Auf Anfrage!

Delfi-Kurse

In Zusammenarbeit mit der ev. Familienbildung Norderstedt. Informationen und Anmeldung zu den Kursen direkt über die FB unter der Telefonnummer: 040-525 65 11

Wichtige Information zu allen Kursen

Stornierungen:

Anmeldungen können bis 2 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Danach betragen die Stornierungskosten 50% der Kursgebühr.

Erfolgt die Stornierung kurzfristiger als eine Woche vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt. Dies gilt ebenfalls bei Nichterscheinen.