



FamilienForum
Katharina



KATHARINEN
HOSPITAL
UNNA



**ANGEBOTE, KURSE
UND TERMINE**

2020

FamilienForum Katharina am Katharinen-Hospital Unna
Kurse in Bergkamen, Bönen, Fröndenberg, Kamen, Unna und Werl

VOR DER GEBURT

Kreißsaalführung als Infoabend	5
Geburtsvorbereitungskurse	6
Geburtsvorbereitung Bergkamen	7
Yoga für Schwangere ab 14. SSW	8
Wassergymnastik für Schwangere ab 14. SSW	9
fitdankbaby® PRE	9
Fitness in der Schwangerschaft ab 14. SSW	10
„Relax und Fit“ in der Schwangerschaft	10
Ich freue mich auf's Baby	10
Geschwisterkurs	11
Elterngeld, Kindergeld und Co.	12
Traumprodukt Muttermilch – Stillen - aber wie?	12
Säuglingspflege	13
Säuglingspflegekurs für Großeltern	13

OFFENE ANGEBOTE

Frühstückstreff	14
Stillcafé	14
FamoS-Hebammen-Sprechstunde	15
Krisen-, Still- und Schreiambulanz	15
Lasertherapie	16
Geburtsvorbereitende Akupunktur	16
Stillambulanz	16
Erste Hilfe–Reanimation	17
Wunden, Beulen & Co	17
Infoabend Tragen	18
Stoffwindelberatung – schief gewickelt !?!	18
Impfen	19
Kinderkrankheiten – natürlich behandeln	19
Baby und Hund	20
Gesunder Mund, gesunde Kinder	20
Hör auf Dein Baby	21
Babysitter – „Fit für Babysitter“	21
Tag der offenen Tür – Second-Hand-Markt	22
Früherkennung – warum die Brustuntersuchung wichtig ist?	23

NACH DER GEBURT

Neugeborenensegnung	23
Rückbildung	24
Elternstart NRW	25
PEKiP® - Kurse	26
Liedergarten® / Musikgarten® / Klangstraße	26
Spiel und Bewegung	27
Basteln und bewegen	28
Kinderyoga	28
fitdankbaby®	29
fitdankbaby® OUTDOOR	29
Mehr Freude – weniger Stress in der Erziehung	30
Was brauchen Kinder – was brauchen Eltern?	30
Das beste Essen für Babys	31
Konflikte in der Familie	31

BEWEGUNG FÜR ALLE

Pilates	32
Qigong	32
Yoga	33
Bauch–Beine–Po	33
Hula Hoop	33

HEBAMMENPRAXIS SONNENSCHEN FRÖNDENBERG

Geburtsvorbereitung für Paare	34
Pilates	34
Elternstart NRW	34
PEKiP®	34
Liedergarten®	35
Rückbildungskurse	35
Yoga für Schwangere	35
Mütter- und Stilltreff	35
Säuglingspflegekurs für Großeltern	35
Tag der offenen Tür	35
Kontaktdaten	36

LIEBE (WERDENDE) ELTERN UND INTERESSIERTE

Neuer Name – bewährte Qualität! Noch klingt der Name FamilienForum Katharina ungewohnt, aber er zeigt, was wir sind und weiter sein möchten: Ein Forum für Familien. Ein Ort, an dem viele zusammenkommen, sich austauschen und gehört werden.

Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Fragen, Gedanken und Anliegen. Ausdrücklich willkommen in unserem Forum sind auch Großeltern und Interessierte. Unser FamilienForum ist ein lebendiges Haus, das der gesamten Familie offensteht.

Der neue Name gibt auch Raum für die Angebote, die zum Bereich „Gesundheit“ gehören: Sportkurse wie Pilates, Yoga oder auch Bauch-Beine-Po. Jede und jeder ist bei uns willkommen.

Schwangerschaft und Geburt, der Weg zum „Familie werden“ sind eine besondere, faszinierende und unvergessliche Zeit. Wir freuen uns, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken und wir sind dankbar, dass wir Sie begleiten dürfen.

Ihr Team des FamilienForum Katharina



Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie auf unserer Homepage unter www.familienforum-katharina.de

Besuchen Sie uns auch mit der Maus-App und auf facebook.



Für alle Kurse und Informationsabende ausgenommen der Kreißsaalführung, des Stillcafés und der Neugeborenensegnung ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Anmeldung unter E-Mail: familienforum@hospitalverbund.de
oder Tel.: 02303/100-2848



VOR DER GEBURT

KREISSAALFÜHRUNG ALS INFOABEND

Lernen Sie unsere babyfreundliche, ganzheitliche und familienorientierte Geburtshilfe, Hebammen, Kinderkrankenschwestern sowie das Kursangebot des FamilienForum Katharina kennen. Alle Fragen rund um die Geburtsvorbereitung und die Geburt werden beantwortet. Zudem können die Mutter-Kind-Station und der Kreißsaal besichtigt werden. Die Kreißsaalführung als Infoabend für werdende Eltern beginnt jeweils um 18 Uhr.

TERMINE:

1. QUARTAL

06. Januar
20. Januar
03. Februar
17. Februar
02. März
16. März

2. QUARTAL

06. April
20. April
04. Mai
18. Mai
Di., 02. Juni
15. Juni

3. QUARTAL

06. Juli
20. Juli
03. August
17. August
07. September
21. September

4. QUARTAL

05. Oktober
19. Oktober
02. November
16. November
07. Dezember
21. Dezember

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Marija Golka**, Oberärztin
Kirstin Kettrup, Leitung FamilienForum Katharina

KOSTEN: kostenfrei

GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

Die Zeit vor der Geburt wirft bei den meisten Eltern viele Fragen auf. Wie wird die Geburt sein? Was kann ich während der Schwangerschaft für meinen Körper tun? Wie bereite ich mich und meine Familie auf das Baby und die Elternschaft vor? Antworten darauf finden Sie in unseren Geburtsvorbereitungskursen.

> für Paare über 5–7 Wochen

06.01.–17.02.2020	19.00–21.00 Uhr	Hebamme Sara Schulz
05.03.–02.04.2020	18.00–20.00 bzw. 21.00 Uhr	Hebamme Sultan Kürk
04.05.–22.06.2020	19.00–21.00 Uhr	Hebamme Sara Schulz
11.06.–09.07.2020	18.00–20.00 bzw. 21.00 Uhr	Hebamme Sultan Kürk
31.08.–12.10.2020	19.00–21.00 Uhr	Hebamme Sara Schulz
29.10.–26.11.2020	18.00–20.00 bzw. 21.00 Uhr	Hebamme Sultan Kürk

> für Paare am Wochenende

10.–12.01.2020	Fr. 19.00–21.00 Uhr	
	Sa. und So. 10.00–15.00 Uhr	Hebamme Nicole Fricke
08.–09.02.2020	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr	Hebamme Rosi Brandt
21.–22.03.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Annika Albers-Winkelsen
18.–19.04.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Bettina Stawinski
09.–10.05.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Nicole Fricke
13.–14.06.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Bettina Stawinski
04.–05.07.2020	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr	Hebamme N.N.
25.–26.07.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Annika Albers-Winkelsen
29.–30.08.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Bettina Stawinski
26.–27.09.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Anna Landau
24.–25.10.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Annika Albers-Winkelsen
21.–22.11.2020	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr	Hebamme Rosi Brandt
12.–13.12.2020	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme Bettina Stawinski

> für Frauen / Mehrgebärende über 6 Wochen

TERMINE:	auf Anfrage
ORT:	Unna, Fröndenberg (s.S34 Hebammenpraxis Sonnenschein) und Bergkamen
KOSTEN:	die Kosten für die Frau übernimmt die Krankenkasse, Beitrag für Männer auf Anfrage

GEBURTSVORBEREITUNG BERGKAMEN

> für Paare am **Wochenende**

01.–02.02.2020	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr
06.–07.06.2020	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr
12.–13.09.2020	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr
21.–22.11.2020	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr

> für Frauen am **Wochenende**

28.–29.03.2020	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr
-----------------------	-----------------------------

ORT: Pestalozzihaus, Pestalozzistr. 6, Bergkamen

KURSLEITUNG: Sultan Kürk, Hebamme

© candy1812 – stock.adobe.com



© Leonid & Anna Dedukh – stock.adobe.com



YOGA FÜR SCHWANGERE

ab 14. SSW

Yoga schenkt schwangeren Frauen die Fähigkeit, sich mit Flexibilität auf die inneren und äußeren Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, einzustellen. Durch bewusstes Atmen und die Harmonie des Körpers mit der natürlichen Schwerkraft werden Verspannungen und Stress gelöst, so dass der Körper einen Zustand der Leichtigkeit erreicht und im Einklang mit sich selbst ist.

MONTAG 17.30–19.00 Uhr

TERMINE:	17.02.–30.03.2020	6 Termine	54€
	04.05.–22.06.2020	6 Termine	54€
	31.08.–05.10.2020	6 Termine	54€
	02.11.–07.12.2020	6 Termine	54€

KURSLEITUNG: Monika Lünemann, YOGA-Lehrerin nach Hatha
ORT: Familienzentrum **Vorstadtstrolche**, Unna-Mühlhausen

DIENSTAG 17.30–19.00 Uhr

TERMINE:	07.01.–11.02.2020	6 Termine	54€
	18.02.–31.03.2020	7 Termine	63€
	21.04.–23.06.2020	9 Termine	81€
	18.08.–06.10.2020	7 Termine	63€
	27.10.–08.12.2020	7 Termine	63€

KURSLEITUNG: Hilke Bethke, zertif. YOGA-Lehrerin SKA
ORT: Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

MITTWOCH 09.15–10.45 Uhr

TERMINE:	08.01.–12.02.2020	6 Termine	54€
	19.02.–25.03.2020	6 Termine	54€
	01.04.–13.05.2020	5 Termine	45€
	27.05.–24.06.2020	5 Termine	45€
	19.08.–16.09.2020	5 Termine	45€
	23.09.–11.11.2020	6 Termine	54€
	18.11.–16.12.2020	5 Termine	45€

KURSLEITUNG: Monika Lünemann, YOGA-Lehrerin nach Hatha
ORT: Phys. Abteilung, UG Katharinen-Hospital

WASSERGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

ab 14. SSW

Aqua-fit fördert das körperliche Wohlbefinden. Wasser erleichtert die Bewegung, lockert Verspannungen und wirkt anregend auf den Körperkreislauf, den Stoffwechsel und die Atmung.

DONNERSTAG 20.30–21.30 Uhr

TERMINE: auf **Anfrage**

ORT: **Hellweg Schwimmbad** Massen
Königsborner Str. 12, 59427 Unna-Massen

KURSLEITUNG: **Alessa Voigt**, Bewegungstherapeutin

KOSTEN: 8 Termine **72€**

FITDANKBABY® PRE

Bei fitdankbaby®-PRE liegt das Augenmerk besonders auf der Haltung und Beweglichkeit der Mutter, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Gezielte Übungen verbessern Kraft und Koordination und helfen dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Der Kurs bietet einen trainingsphysiologisch sinnvollen, durchdachten und abwechslungsreichen Kursverlauf für Mütter mit Babybauch ab der 14. SSW.

Termine Kurszeiten und Anmeldungen über www.fitdankbaby.de



fitdankbaby® PRE
Aktiv mit Babybauch

FITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT

ab 14. SSW

So bleiben Sie auch in der Schwangerschaft fit: Individuell abgestimmte Übungen beugen Beschwerden wie Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen in den Beinen vor. Die natürlichen Bewegungsreize fördern zudem die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes.

DONNERSTAG 20.00–21.00 Uhr

- TERMINE:** auf **Anfrage**
ORT: Bewegungsraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
KURSLEITUNG: **Anne Eggenstein**, Hebamme und Kinderkrankenschwester
KOSTEN: 8 Termine **72€**



„RELAX & FIT“ IN DER SCHWANGERSCHAFT

Dieser Kurs unterstützt dabei, auch mit zunehmendem Babybauch den Alltag mit Kraft und Beweglichkeit zu meistern. Die Übungen lockern den Körper, mobilisieren die Wirbelsäule und wirken Verspannungen entgegen. So bleiben bei verändertem Körperschwerpunkt Balance und Koordination erhalten. Der Körper wird mit frischer Energie versorgt, das Wohlbefinden wird gesteigert, so dass der Körper fit und stark für die Geburt ist. Den Abschluss der Übungen bildet immer ein sanftes Stretching.

- TERMINE:** **DIENSTAG** 18.45–19.45 Uhr auf **Anfrage**
ORT: Bewegungsraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
KURSLEITUNG: **Sandra Heindorf**, Gymnastiklehrerin
KOSTEN: 8 Termine **72€**

GESCHWISTERKURS

HURRA, ICH BEKOMME EIN GESCHWISTERCHEN

Wie hält man das Baby und wie kann man es eventuell auch tragen? Wie ziehe ich das Baby an und aus? Wie wird das Baby gewickelt? Wie bade ich das Baby?

Angehende Geschwister haben in diesem Kurs für Kinder von 3–8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen die Möglichkeit, sich mit der neuen Situation vertraut zu machen und sich auf das neue Geschwisterchen vorzubereiten.

SAMSTAG 10.00–12.15 Uhr

TERMINE: 22.02.2020 20.06.2020 19.09.2020 07.11.2020

ORT: Gruppenraum 2, FamilienForum Katharina, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: Heidi Feltmann, Dipl.-Sozialpädagogin

KOSTEN: 10€ / Kind, 5€ / Geschwisterkind

© Robert Kneschke – stock.adobe.com



ELTERNGELD, KINDERGELD UND CO.

WELCHE STAATLICHEN LEISTUNGEN STEHEN ELTERN ZU?

Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick und erläutert, wann, wo und unter welchen Voraussetzungen Sie diese Leistungen geltend machen können. Praktische Tipps und Fallbeispiele erleichtern das Einreichen der Anträge und machen gesetzliche Grundlagen verständlich. U.a. werden folgende Themen erörtert: das Mutterschaftsgeld, das Elterngeld, Kindergeld und Kinderzuschlag, steuerliche Vergünstigungen wie Kinderfreibetrag, steuerliche Anrechnung von Kinderbetreuungskosten, sonstige Förderungen wie Elternzeit, Anspruch auf bezahlte Freistellung von der Arbeit, Haushaltshilfe, Recht auf Teilzeit-Arbeit.

MONTAG 18.30 Uhr

TERMINE: **10.02.2020** **27.04.2020** **22.06.2020** **10.08.2020**
12.10.2020 **23.11.2020**

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

REFERENT: **Markus Lewwe**, Dipl.-Kaufmann (FH)

KOSTEN: **8€ / Person, 12€ / Paar**

TRAUMPRODUKT MUTTERMILCH

STILLEN - ABER WIE?

Stillen ist die natürliche und beste Ernährung für Ihr neugeborenes Kind. Die Muttermilch ist einzigartig auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. Zusätzlich zu den Nahrungsbestandteilen besteht die Muttermilch aus einer Vielzahl von natürlichen Stoffen, die dem Kind den sog. „Nestschutz“ mitgeben, der es vor Infektionen und Allergien schützt. Das Stillen vermittelt dem Kind innigen Körperkontakt, intensive Zuwendung und viel Geborgenheit. Dadurch wird die Beziehung zwischen Mutter und Kind gefördert.

Neben den werdenden Eltern sind auch die Großeltern herzlich eingeladen!

DONNERSTAG 18.30–20.30 Uhr

TERMINE: **09.01.2020** **19.03.2020** **14.05.2020** **09.07.2020**
10.09.2020 **12.11.2020**

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

REFERENTIN: **Martina Rothaupt**, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

KOSTEN: **8€ / Person, 12€ / Paar**

SÄUGLINGSPFLEGE

An diesem Abend erhalten Sie viele wichtige Informationen, die Ihnen helfen können, die ersten Wochen mit dem Baby zu genießen. Durch Informationen, Gespräche und praktisches Üben wird werdenden Müttern und Vätern aber auch Großeltern und Interessierten Sicherheit im Umgang mit einem Neugeborenen gegeben. Es geht um den Umgang mit dem Neugeborenen, Anziehen, Wickeln, Baden, Tragen, um die Babypflege aber auch um sein Verhalten und seine Entwicklung. Neben praktischen Fragen nach der Erstausrüstung und Vorsorgen und Untersuchungen ist auch Zeit für Ihre Fragen.

DONNERSTAG 18.30–20.30 Uhr

TERMINE: **13.02.2020** **02.04.2020** **04.06.2020** **13.08.2020**
08.10.2020 **10.12.2020**

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
REFERENTIN: **Anja Wulf**, Kinderkrankenschwester, Still- u. Laktationsberaterin, Hebamme
KOSTEN: **8€ / Person, 12€ / Paar**

SÄUGLINGSPFLEGEKURS FÜR GROSSELTERN

„Früher haben wir das so gemacht“ hören die Hebammen häufig von den Großeltern, wenn sie die jungen Familien nach der Geburt des Kindes Zuhause betreuen. In diesem Säuglingspflegekurs möchten wir in gemütlicher Runde Zeit zum Austausch finden und die aktuellen Tipps rund um die Pflege, Ernährung, Schlafposition usw. des Babys vorstellen.

DONNERSTAG 18.30–20.30 Uhr

TERMINE: **12.03.2020**, 18.30–20.30 Uhr (in Fröndenberg)
12.11.2020, 18.00–20.30 Uhr (in Unna)

ORT: **Hebammenpraxis Sonnenschein**, In den Telgen 57, Fröndenberg (s.S.35)
Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
REFERENTIN: **Anja Wulf**, Kinderkrankenschwester, Still- u. Laktationsberaterin, Hebamme
KOSTEN: **8€ / Person, 12€ / Paar**

OFFENE ANGEBOTE

FRÜHSTÜCKSTREFF

Gesund und lecker essen, sich mit anderen austauschen und Fragen beantwortet bekommen, das beinhaltet unser „Frühstückstreff“ für Schwangere und Eltern mit Babys. Neben einem reichhaltigen und gesunden Frühstücksangebot bieten wir auch Beratung an zu allen Fragen, die in der Schwangerschaft und der ersten Zeit mit dem Baby auftauchen. Schwangere und Familien mit Kindern sind willkommen, auch Väter, Großmütter und -väter, Tanten etc. sind herzlich eingeladen.

MITTWOCH 10.00–12.00 Uhr

TERMINE: **22.01.2020** **06.05.2020** **02.09.2020**
19.02.2020 **03.06.2020** **07.10.2020**
11.03.2020 **01.07.2020** **04.11.2020**
01.04.2020 **05.08.2020** **02.12.2020**

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

LEITUNG: **Kirstin Kettrup**, Leitung FamilienForum Katharina
Anke Markmann, Hebamme

KOSTEN: 5€ / Erwachsener

STILLCAFÉ

Eingeladen zum offenen Stillcafé sind alle Schwangeren, Mütter und Großmütter. Auch Geschwisterkinder sind gern gesehen. Hier können alle Fragen rund um das Baby, Stillen, die erste Ernährung sowie Einführung der Beikost beantwortet werden.

TERMINE: **MITTWOCH** 14.00–15.30 Uhr

ORT: Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

LEITUNG: **Martina Rothaupt**, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
Kinderkrankenschwester

KOSTEN: kostenfrei

FAMOS-HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE

Schwangerschaft, Geburt und die Zeit sind etwas Wunderbares, aber neben der Freude ist es manchmal auch nicht immer einfach und es braucht mehr Zeit und Unterstützung, bis sich der Alltag wieder eingespielt hat.

In der Sprechstunde erhalten Sie Unterstützung bei Fragen nach der Ernährung, der Pflege, zur Gewichtskontrolle und Entwicklung Ihres Kindes. Bei Bedarf helfen wir zudem bei persönlichen Schwierigkeiten, die richtige Unterstützung zu finden, um dem Kind in der Familie eine gute Entwicklung zu ermöglichen.

- TERMINE:** nach **Absprache**
- ORT:** Hebammenpraxis **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
- LEITUNG:** **Anke Markmann**, Hebamme und Familienhebamme
- KOSTEN:** kostenfrei

KRISEN-, STILL-, UND SCHREIAMBULANZ

Hier finden Familien Hilfe bei Stillproblemen und anderen Fragen: Schlafprobleme, Quengeln und Schreien, Problematisches Verhalten, Still- und Fütterstörungen, schwierige Entwicklungsphasen, u.v.m.. Manchmal braucht es einen Anstoß von außen, um Betroffenen aus ihrer Spirale von Stress und Ohnmachtsgefühlen zu helfen und wieder Ruhe in die Familie einkehren zu lassen.

- TERMINE:** **täglich** werktags nach **Absprache**
- ORT:** Hebammenpraxis **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
- LEITUNG:** **Martina Rothaupt**, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Weiterbildung in der Krisenbegleitung
- KOSTEN:** kostenfrei



LASERTHERAPIE

Die Lasertherapie, eine schmerzlose Lichttherapie, bewirkt, dass die Zellen schneller heilen und fördert dadurch die Wundheilung. Zudem wirkt sie entzündungshemmend und schmerzlindernd. Wir setzen sie in der Schwangerschaft und im Wochenbett ein.

TERMINE: täglich werktags nach **Absprache**

ORT: Hebammenpraxis **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KOSTEN: für die **Erstbehandlung 10€**, jede weitere Behandlung **5€**

GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

Die geburtsvorbereitende Akupunktur kann ab der 37. SSW durchgeführt werden. Rein statistisch gesehen, verkürzt sich die Geburtsdauer um ca. 2 Stunden. Einmal wöchentlich werden ab Knie abwärts die Akupunkturnadeln gelegt und bleiben ca. 20 Minuten liegen.

TERMINE: nach **Absprache**

ORT: Hebammenpraxis **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

LEITUNG: **Anja Wulf**, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin

KOSTEN: **12€ / Sitzung**

STILLAMBULANZ–IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Bereits in der Schwangerschaft erhalten Sie Beratung zum Stillen, zur Milchbildung und zur Brust. Bei diabetischen Schwangeren besteht die Möglichkeit, bereits zum Ende der Schwangerschaft Kolostrum zu gewinnen. Nach der Geburt beraten und behandeln wir bei Stillproblemen, u.a. bei wunden/gereizten Brustwarzen, Milchstau, zu viel oder zu wenig Milch, Tandemstillen, Zwillingen etc. Beschwerden können u.a. mit der Laser- oder Akupunkturbehandlung behandelt werden. Kommen Sie gerne zum Wiegen oder zur Beikostberatung.

TERMINE: täglich werktags nach **Absprache**

ORT: Hebammenpraxis **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KOSTEN: kostenfrei

ERSTE HILFE–REANIMATION

Bei einem Notfall zählt jede Sekunde. An dem Kursabend lernen Sie was zu tun ist, wenn ein Kind keine Atmung hat (z.B. Herz-Lungen-Wiederbelebung beim Säugling und Kleinkind) sowie was Sie tun, wenn Probleme bei der Atmung durch Verschlucken von Gegenständen, Asthma oder Pseudokrapp auftreten. Sie erfahren Wichtiges zur Sicherheit und Vorbeugung.

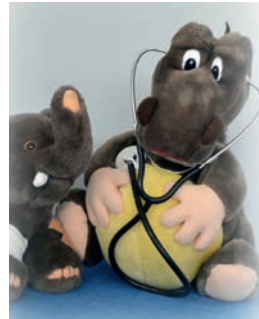
DONNERSTAG 19.00–21.15 Uhr

TERMINE: 23.01.2020 20.02.2020 16.04.2020 07.05.2020
20.08.2020 05.11.2020 17.12.2020

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna,

KURSLEITUNG: Ausbilder der **Johanniter-Unfallhilfe**

KOSTEN: 20€ / Person, 30€ / Paar



WUNDEN, BEULEN UND CO.

ERSTE HILFE AM KIND

Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie in typischen Notfallsituationen (Verbrennungen, Vergiftungen, Verschlucken von Fremdkörpern und allgemeine Verletzungen) handeln. Tipps zur Ausstattung ihrer Hausapotheke und die Möglichkeit zum Üben der Verbände werden Ihnen gegeben. Zeit für Ihre Fragen ist ebenfalls.

DONNERSTAG 19.00–21.15 Uhr

TERMINE: 05.03.2020 25.06.2020 24.09.2020

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna,

KURSLEITUNG: Ausbilder der **Johanniter-Unfallhilfe**

KOSTEN: 20€ / Person, 30€ / Paar, incl. Verbandmaterial

INFOABEND TRAGEN

Tragen ist eine wunderbare Möglichkeit, die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken, Linderung bei Bauchschmerzen o.ä. zu schaffen oder einfach mal wieder die Hände frei zu haben. Der Abend vermittelt die Hintergründe des Tragens und zeigt unterschiedliche Tragehilfen und Tragetücher. Sie können verschiedene Systeme einem genauen Test unterziehen. Egal ob noch schwanger oder schon frischgebackene Mama, Trage-Neuling oder „alter Hase“, hier sind alle willkommen!

TERMINE: **02.03.2020** **15.06.2020** **19.10.2020**
jeweils von 19.30–21.00 Uhr

ORT: Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

LEITUNG: **Nadine Kastenmaier**, Physiotherapeutin und Trageberaterin

KOSTEN: **8€ / Person, 12€ / Paar**

STOFFWINDELBERATUNG

SCHIEF GEWICKELT ?!?

Stoffwickeln hat nichts mehr mit Omas Zeiten zu tun. Die Stoffwindeln von heute sind schön, einfach in der Handhabung, umweltfreundlich und gesünder für Babys zarte Haut. Eine erfahrene Stoffwindelberaterin zeigt die Handhabung der Windeln, verschiedene Windelsysteme und erklärt, wie man die Windeln pflegt und wäscht.

TERMINE: **16.03.2020** **21.09.2020** von 19.30–21.00 Uhr

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

REFERENTIN: **Stefanie Sabinarz**, Stoffwindelberaterin

KOSTEN: **10€ / Person, 15€ / Paar**



IMPFFEN

Die aktuelle Impfdebatte führt zunehmend zu Fragen und Verunsicherungen. Was bewirken Impfungen im Körper und welche Vor- und Nachteile ergeben sich daraus? Welche Impfungen braucht mein Kind? Wann sind welche Impfungen routinemäßig vorgesehen? Grundlagen und Gesichtspunkte für eine individuelle Impfentscheidung vermittelt dieser Infoabend.

- TERMIN:** Montag, **04.05.2020** von 19.30–21.00 Uhr
- ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
- REFERENTIN:** **Dr. G. Hein**, Kinderarzt
- KOSTEN:** **8€** / Person, **12€** / Paar

KINDERKRANKHEITEN–NATÜRLICH BEHANDELN

Wie kann ich mein Kind zum Beispiel bei Husten, Halsschmerzen, Fieber oder Ohrenschmerzen naturkundlich unterstützen? Was versteht man unter Homöopathie und wie kann ich bei meinem Kind anwenden? Wie viele Globulis gebe ich wann? Was sollte ich beachten? Der Informationsabend für alle Interessierten beantwortet diese und weitere Fragen.

- TERMINE:** **09.03.2020** **14.09.2019** jeweils von 19.30–21.00 Uhr
- ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
- REFERENTIN:** **Heike Schepp**, Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Naturheilverfahren und Homöopathie, zertifizierte Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler
- KOSTEN:** **8€** / Person, **12€** / Paar



BABY UND HUND

Wenn das erste Baby in der Familie erwartet wird, ist die Umstellung für einen in der Familie lebenden Hund sehr groß, ist er nun nicht mehr der einzige, der Aufmerksamkeit erhält. Der Tagesablauf ändert sich für ihn gravierend, sowohl was Zeiten der Beschäftigung angeht, als auch Liegeplätze etc. Einige Dinge sollten möglichst schon vor der Geburt beachtet werden, um ein harmonisches Zusammenleben aller möglich zu machen.

TERMINE: **06.04.2020** **05.10.2020**
18.00–20.00 Uhr

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**,
Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Bettina Stawinski**, Hebamme

KOSTEN: **8€ / Person, 12€ / Paar**



GESUNDER MUND, GESUNDE KINDER

– WIE WICHTIG ERNÄHRUNG UND ZÄHNE FÜR BABYS ENTWICKLUNG SIND

Ein Elternabend zum Thema Entwicklung der Zähne, zur Kariesentstehung aber vor allem zur Erhaltung gesunder und kariesfreier Zähne. Worauf muss bei der Fluoridgabe in der Säuglingszeit geachtet werden? Was ist bei der Auswahl von Sauger und Schnuller zu beachten? Wann muss ich mit dem Putzen bei meinem Kind beginnen und wie mache ich das? Darüber hinaus wird genügend Zeit verbleiben, um auf die individuellen Fragen der Teilnehmenden einzugehen

TERMINE: **18.05.2020** **06.11.2020** 18.00–20.00 Uhr

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Dr. Claudia Sauerland**, Leiterin Zahnärztlicher Dienst Kreis Unna

KOSTEN: **8€ / Person, 12€ / Paar**

HÖR AUF DEIN BABY

Lerne die fünf Reflex-Laute, die jedes Neugeborene ab dem 1. Tag für seine wichtigsten Bedürfnisse nutzt und Du weißt, was Dein Baby gerade braucht.

Der Kurs richtet sich an Eltern während der Schwangerschaft und in den ersten 12 Lebenswochen des Kindes sowie Interessierte.

TERMINE:	27.01.2010	09.30–12.00 Uhr
	26.03.2020	18.00–20.30 Uhr
	25.06.2020	18.00–20.30 Uhr
	09.11.2020	18.00–20.30 Uhr

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Meike Gräfingschulte**, Dunstan Babysprache Kursleitung

KOSTEN: **35€ / Person, 60€ / Paar**

BABYSITTER – „FIT FOR BABY-SITTING“

Wer in seiner Freizeit ein Baby oder Kleinkind betreuen möchte, sollte sich auf diese verantwortungsvolle Aufgabe vorbereiten. Babysitter benötigen Kenntnisse im Umgang mit Kindern und auch Einfühlungsvermögen. An zwei Samstagen werden praxisnah verschiedene Themen erarbeitet: Entwicklung von Kindern, Pflege, Ernährung, Spielmöglichkeiten, Sicherheitsfragen und Erste Hilfe am Kind.

Jeweils **SAMSTAG** von 10.00–16.00 Uhr

TERMINE:	14.03. und 21.03.2020
	16.05. und 23.05.2020
	24.10. und 31.10.2020

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Mirjam Gerigk**, Dipl.-Sozialpädagogin
N.N.

KOSTEN: **30€ pro Person**



IN VIA

in Zusammenarbeit mit **IN VIA** Unna



FamilienForum
Katharina



KATHARINEN
HOSPITAL
UNNA

TAG DER OFFENEN TÜR

am 07.03. und 12.09.2020 von 10 bis 13 Uhr



FamilienForum Katharina
Seminarraum und
Gruppenräume 1 und 2
Mozartstraße 26
59423 Unna

KOSTEN: 15,00€ / Stand SECOND-HAND-MARKT

KONTAKT UND INFORMATION

FamilienForum Katharina
am Katharinen-Hospital Unna
Tel. 02303 / 100-2848
Internet: www.familienforum-katharina.de
E-Mail: familienforum@hospitalverbund.de



FRÜHERKENNUNG

– WARUM DIE BRUSTUNTERSUCHUNG WICHTIG IST?

Die Brustselbstuntersuchung ist für Frauen eine erfolgreiche Methode zur Entdeckung des Brustkrebses. Über 80 Prozent der Fälle von Brustkrebs werden durch die Selbstuntersuchung entdeckt, obwohl nur 27 Prozent aller Frauen ihre Brust allmonatlich untersuchen. Durch regelmäßige Untersuchungen der Brust können ein Knoten, Veränderungen oder Verdickungen entdeckt werden. Die meisten Brustkrebserkrankungen werden eher geheilt, je früher sie festgestellt werden.

TERMINE: Donnerstag, **30.04.2020**, 18:00–20:00 Uhr
und auf **Anfrage**, 2 Frauen pro Termin

KURSLEITUNG: **Barbara Liß**, MammaCare-Trainerin und Breast Care Nurse

KOSTEN: **30€** / Person

NACH DER GEBURT

EIN SEGEN FÜR DAS LEBEN

SEGENSEFEIER FÜR NEUGEBORENE

Unter dem Motto „Ein Segen für das Leben“ laden wir alle Neugeborenen und ihre Familien herzlich zu einer rund 30 Minuten dauernden Segensfeier ein. Der Segen soll die Kinder in ihr Leben hinein begleiten und unter den Schutz Gottes stellen. Die Segnungsfeier ist unabhängig von der Religionszugehörigkeit und ein schönes Erlebnis für die ganze Familie.

TERMINE: **19.02.2020** **20.05.2020** **19.08.2020** **18.11.2020**
von 17.00–ca. 17.45 Uhr

ORT: **Kapelle im Katharinen-Hospital**, Obere Husemannstr. 2, Unna

RÜCKBILDUNG UNNA

Nach der Geburt wird der Rückbildungsprozess durch gezielte Übungen sinnvoll unterstützt. Der Kurs beinhaltet aufbauende und stärkende Übungen für Beckenboden- und Bauchmuskulatur sowie Entspannungsübungen, die unter Anleitung einer Hebamme erlernt werden.

TERMINE: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**

Jeweils Montag	19.00–20.30 Uhr	Tanja Stiller-Buddenberg , Hebamme
Jeweils Dienstag	18.00–19.30 Uhr 19.45–21.15 Uhr	Anke Markmann , Hebamme NN
Jeweils Mittwoch	10.45–12.00 Uhr (mit Baby möglich) 12.15–13.30 Uhr (mit Baby möglich)	Nicole Fricke, Sara Schulz, Jutta Heiduck , Hebammen
Jeweils Donnerstag	18.30–21.00 Uhr	Anke Markmann , Hebamme

ORT: **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse

RÜCKBILDUNG BÖNEN

TERMINE: **Montag** 19.00–20.15 Uhr 8 Termine
Donnerstag 12.15–13.30 Uhr 8 Termine auf **Anfrage**

ORT: **Kindergarten Nordlicht**, Nordstr. 32, Bönen

KURSLEITUNG: **Nicole Fricke**, Hebamme

KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse

Rückbildung Fröndenberg (s. Hebammenpraxis Sonnenschein S.35)

RÜCKBILDUNG KAMEN

TERMINE: **04.02.–10.03.2020** 9.15–10.45 Uhr
21.04.–26.05.2020 9.15–10.45 Uhr
18.08.–22.09.2020 9.15–10.45 Uhr
27.10.–01.12.2020 9.15–10.45 Uhr

ORT: DRK Familienzentrum **Monopoli**, Gertrud-Bäumer-Str.13a

KURSLEITUNG: **Sara Schulz**, Hebamme

KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse

ELTERNSTART NRW

Elternstart NRW ist ein kostenfreies Kursangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr. An fünf Terminen bekommen Mütter und Väter die Grundlagen der Babymassage vermittelt, sowie Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby. Sie können die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben und erlangen so mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle.



TERMINE: täglich auf **Anfrage** in Zusammenarbeit mit **IN VIA** Unna

ORT: **Unna:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26
Fröndenberg: **Hebammenpraxis Sonnenschein**, In den Telgen 57
Kamen: Freizeitzentrum **Lüner Höhe**, Ludwig-Schröder-Str. 18
Werl: **Hebammenpraxis Bauchgefühl**, Engelhardstr. 5

KOSTEN: **kostenfrei**



PEKiP®-MUTTER-KIND KURSE

Im wöchentlich stattfindenden Kurs erleben Babys erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern werden darin begleitet, die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes wahrzunehmen und zu unterstützen und erhalten Spiel- und Bewegungsanregungen für ihre Kinder. Die Spielangebote sind auf den jeweiligen Entwicklungsstand und die Bedürfnisse der Babys abgestimmt. Es gibt viel Gelegenheit zum Austausch der Eltern untereinander. Die Kurse finden in Abschnitten von jeweils zehn Wochen bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres statt.



TERMINE: täglich auf **Anfrage**

ORT: Unna: **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26
Fröndenberg: **Hebammenpraxis Sonnenschein**, In den Telgen 57
Kamen: **Freizeitzentrum Lüner Höhe**, Ludwig-Schröder-Str. 18
Werl: **Hebammenpraxis Bauchgefühl**, Engelhardstr. 5

KOSTEN: 10 Termine **80€**

LIEDERGARTEN® / MUSIKGARTEN® / KLANGSTRASSE

Durch gemeinsames Musizieren und das Spielen mit Tönen und Geräuschen mit einfachen Instrumenten entwickeln Kinder ab einem Jahr ein Gefühl für Musik und Rhythmus und werden spielerisch an Musik herangeführt. Eine ausgewogene Mischung aus Singen und Sprechen, Bewegung und Instrumentalspiel sorgt für viel Spaß. An den Musikgarten/ Liedergarten-Kursen nehmen Kinder in Begleitung eines Erwachsenen teil. Die Klangstraße schließt sich als Aufbaukurs ohne Begleitung eines Erwachsenen an.

TERMINE: **Mittwoch** 14.45, 15.30, 16.15 und 17.30 Uhr auf **Anfrage**

ORT: Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Birgit Nakken**, zertifizierte Musikgartenlehrerin

TERMINE: **Mittwoch** 15.00, 15.45 und 16.30 Uhr auf **Anfrage**

ORT: **Pfarrheim St. Marien**, Massener Hellweg 41, Unna-Massen

KURSLEITUNG: **Daniela Gabor**, zertifizierte Liedergarten-Kursleitung

TERMINE: **Donnerstag** 09.00 und 10.00 Uhr auf **Anfrage**
ORT: **Pfarrheim St. Marien**, Massener Hellweg 41, Unna-Massen
KURSLEITUNG: **Birgit Nakken**, zertifizierte Musikgartenlehrerin

TERMINE: **Donnerstag** 14.00, 15.00 und 16.00 Uhr auf **Anfrage**
ORT: **AWO Kindergarten Liliput**, Lünerner Schulstr. 10, Unna
KURSLEITUNG: **Daniela Gabor**, zertifizierte Liedergarten-Kursleitung

Liedergarten in Fröndenberg (s.S.34 Hebammenpraxis Sonnenschein)

KOSTEN: 10 Termine **40€**

SPIEL UND BEWEGUNG

Kinder lernen die Lust an Bewegung durch ein abwechslungsreiches Spiel- und Bewegungsprogramm. Das Beherrschen alterstypischer Bewegungsfertigkeiten wie z.B. Rennen, Springen, Werfen, Fangen, Rollen, Klettern und Balancieren sichert dem Kind ein positives Selbstbild und stärken sein Selbstvertrauen. Die Eltern lernen, ihrem Kind mehr Gelegenheiten für verschiedene Bewegungsspiele zu bieten.

Aufbauend findet Montagnachmittags ein Sportangebot für Kinder ab drei Jahren ohne Erwachsene in der Turnhalle „Obere Husemannstraße“ statt.

TERMINE: täglich auf **Anfrage** 09.00–10.30 Uhr, 10.45–12.15 Uhr

Montag 15.00–16.30 Uhr

Dienstag 16.00–17.30 Uhr

Donnerstag 16.15–17.45 Uhr

ORT: Bewegungsraum
FamilienForum Katharina, Mozartstr. 26
Mo, Die, Do Nachmittag in der **Turnhalle des Werkstatt-Qualifizierungszentrums**, Obere Husemannstraße

KOSTEN: 10 Termine **50€**



BASTELN UND BEWEGEN

Bei diesem Kurs für die ganz Kleinen geht es nicht ums „Produzieren“, sondern um die Materialerfahrung. Malen, Matschen, Kneten, Krümeln, Patschen, Quetschen. Auch laufen, klettern, kriechen und singen kommen nicht zu kurz. Kinder ab 2 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen eingeladen.

TERMINE: **FREITAGS** 10.45–12.15 Uhr auf **Anfrage**

ORT: Bewegungsraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Sabine Finke**, Erzieherin

KOSTEN: 10 Termine **50€**



KINDERYOGA

Für Mädchen und Jungen von 9–12

Mit Spaß und Bewegung die Muskeln und das Selbstbewusstsein stärken, beweglicher und ausgeglichener werden, den eigenen Körper und die Gefühle besser spüren lernen – und den ganzen Schulstress loswerden – das geht mit Yoga!

TERMINE: **MONTAGS** 17.15–18.45 Uhr auf **Anfrage**

ORT: Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Anne-Katrin Schlegel**, Yogalehrerin BDY/EYU

KOSTEN: 6 Termine **54€**

FITDANKBABY®

FITNESS FÜR MUTTER UND KIND–NACH DER RÜCKBILDUNG

Diese beiden Kursangebote – MINI für Mütter mit Babys zwischen 3 und 7 Monaten sowie MAXI für Mütter mit Krabbelkindern vereint Fitnessstraining für Mütter und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs. Das Besondere: Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, der speziell entwickelte fitdankbaby® Gurt unterstützt die sichere und kontrollierte Ausführung der Übungen im Stand und auf der Matte.

Termine Kurszeiten und Anmeldungen über www.fitdankbaby.de



fitdankbaby® MINI
Aktiv mit Baby



fitdankbaby® MAXI
Aktiv mit Krabbelkind

FITDANKBABY®–OUTDOOR

Ergänzend zu den regulären Kursen gibt es jetzt auch etwas für die „Draußensportler“: Was liegt näher als den obligatorischen „Spaziergang“ mit dem Kinderwagen mit gezielten Übungen und Bewegung in der Gruppe zu kombinieren? Die Vorteile: gesteigerter Kalorienverbrauch, Stressabbau an der frischen Luft und mehr Kraft und Ausdauer für die Mütter.

TREFFPUNKT: vor dem FamilienForum Katharina, Mozartstr. 26, Unna

Termine Kurszeiten und Anmeldungen über www.fitdankbaby.de



fitdankbaby® OUTDOOR
Aktiv mit Kinderwagen

MEHR FREUDE – WENIGER STRESS IN DER ERZIEHUNG

ELTERNKURS

Die drei Abende vermitteln eine praktische, ganzheitliche Erziehungshilfe, bei der die persönlichen Möglichkeiten und Ziele von Eltern und Kindern berücksichtigt werden. Wir lenken den Blick auf die Stärken von Eltern und Kindern, auf Respekt, gemeinsame Erfahrungen und helfen so, erziehungsbedingten Stress und Konflikte zu reduzieren. Für die Anliegen der Teilnehmer ist Zeit und Platz. Die Themen der Abende sind:

- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Konflikte entschärfen – Probleme lösen – Grenzen setzen
- Selbständigkeit fördern – Kooperation entwickeln

TERMINE: **MONTAG** **20.01., 27.01. und 03.02.2020**
26.10., 02.11. und 09.11.2020
jeweils 19.30–21.00 Uhr

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Kirstin Kettrup**, Dipl. Pädagogin, Leitung **FamilienForum Katharina**

KOSTEN: **20€ / Person, 30€ / Paar**

WAS BRAUCHEN KINDER- WAS BRAUCHEN ELTERN?

Eltern wünschen sich glückliche Kinder und tun viel dafür, die Bedürfnisse der Kinder zu erfüllen. Dabei laufen sie Gefahr, sich zu verausgaben selber aus dem Blick zu verlieren. Was genau brauchen Kinder und was braucht jeder einzelne? Wie bringe ich die Wünsche aller Familienmitglieder unter einen Hut? Wo und wie setze ich wirkungsvoll Grenzen und unterstütze die Kinder dabei, zu selbstbewussten Personen heranzuwachsen?

TERMIN: **07.09.2020** 19.00 Uhr

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

REFERENTIN: **Dr. Hedwig Metschies**, Heilpraktikerin Psychotherapie, Lehrerin

KOSTEN: **10€ / Person, 15€ / Paar**

DAS BESTE ESSEN FÜR BABYS

– ZWISCHEN BRUST UND BRATWURST

Mit Einführung der Beikost beginnt für Eltern und Kind ein neuer Abschnitt im ersten Lebensjahr. Wann beginne ich mit der Beikost? Wie führe ich die Beikost ein? Welche Nährstoffe braucht mein Baby jetzt? Was ist empfohlen: Fertigbrei oder selbstgekochter Brei? Diese Infoveranstaltung richtet sich an Eltern, die kurz vor der Einführung der Beikost stehen und besteht aus Theorie und praktischen Übungen.

TERMINE: **30.03.2020** 19.00 Uhr
 09.06.2020 10.00 Uhr
 17.09.2020 10.00 Uhr

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina** und Küche, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Andrea Grote**, Diätassistentin

KOSTEN: **10€ / Person**



KONFLIKTE IN DER FAMILIE

„Besser ein Streit als gar kein Gespräch?“ Das Zusammenleben und Aufeinander-Terminen unterschiedlicher Wünsche und Vorstellungen führt in Familien zwangsläufig zu Konflikten, sie gehören zum Familienleben dazu. Doch wie mit der eigenen Wut und der der Kinder umgehen? Wo müssen Eltern eingreifen und wie können sie ihre Kinder unterstützen ihre Gefühle auszudrücken?

TERMIN: **02.06.2020** 19.00–21.00 Uhr

ORT: Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

REFERENT: **Alfred Gerhards**, Familientherapeut

KOSTEN: **10€ / Person, 15€ / Paar**

YOGA

Yoga ist ein jahrtausendealtes, wohltuendes Übungssystem aus Indien, das den Körper, die Seele und den Geist harmonisiert. Es stärkt die Muskeln, Knochen und Gelenke, löst Verspannungen, unterstützt das Immunsystem und baut Stress ab.

TERMINE: **MONTAG** 17.30–19.00 Uhr und 19.15–20.45 Uhr

10.02.–20.04.2020 9 Termine **90€** **27.04.–29.06.2020** 9 Termine **90€**

10.08.–05.10.2020 9 Termine **90€** **26.10.–21.12.2020** 9 Termine **90€**

ORT: Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Kerstin Salmon-Nitsch**, Yogalehrerin BYV

BAUCH–BEINE–PO

Bauch–Beine–Po ist ein Kurs, der eine ganzheitliche Körperkräftigung mit Straffung der Problemzonen bietet. Im Vordergrund stehen der Aufbau der Kondition, die Kalorienverbrennung, sowie die Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch Steigerung der Kraft verbessern sich Balance und Haltung.

TERMINE: **MONTAG** 19.00–20.00 Uhr auf **Anfrage**

ORT: Bewegungsraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Nadine Kurse**, Physiotherapeutin

KOSTEN: 10 Termine **70€**

HULA HOOP

Hula Hoop lässt uns den Alltagsstress vergessen und steigert Fitness, Balance und Koordination. Ganz nebenbei verbrennt man ordentlich Kalorien und mobilisiert den Rücken. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung haben, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede Stunde beginnt mit einem Warmup und schließt mit einem Stretching ab.

TERMINE: **MITTWOCH** 19.00–20.00 Uhr auf **Anfrage**

ORT: Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna

KURSLEITUNG: **Elke Haschke**, Hula Hoop Übungsleiterin

KOSTEN: 10 Termine **70€**



GEBURTSPREBEREITUNG für PAARE

TERMINE: 11.01.–12.01.2020 28.03.–29.03.2020 20.05.–21.05.2020
29.08.–30.08.2020 14.11.–15.11.2020
jeweils von 10.00–15.00 Uhr

KURSLEITUNG: Anja Wulf, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin
Heike Möller, Hebamme

PILATES

TERMINE: MONTAG 18.00–19.00 und 19.00–20.00 Uhr auf Anfrage

KURSLEITUNG: Elisabeth Winning, Pilatetrainerin

KOSTEN: 10 Termine 70€

ELTERNSTART NRW

TERMINE: MONTAG / DIENSTAG / MITTWOCH / FREITAG auf Anfrage

KURSLEITUNG: Ch. Jäckel, C. Roos, N.N. – PEKiP®-Kursleitung

KOSTEN: kostenfrei

PEKiP®

TERMINE: MONTAG / DIENSTAG / MITTWOCH / FREITAG auf Anfrage

KURSLEITUNG: Christina Jäckel, C. Roos, N.N. – PEKiP®-Kursleitung

KOSTEN: 10 Termine 80€

LIEDERGARTEN®

TERMINE: **DONNERSTAG** 09.00–9.45 Uhr auf **Anfrage**

KURSLEITUNG: **Daniela Gabor**, zert. Liedergartenlehrerin

KOSTEN: 10 Termine **45€**

RÜCKBILDUNGSKURSE

TERMINE: **FREITAG** 09.15–10.30 Uhr (mit Baby möglich) auf **Anfrage**

KURSLEITUNG: **Claudia Schildmann**, Hebamme

KOSTEN: trägt die **Krankenkasse**

YOGA FÜR SCHWANGERE

TERMINE: **DONNERSTAG** 10.00–11.30 Uhr auf **Anfrage**

KURSLEITUNG: **Monika Lünemann**, YOGA-Lehrerin nach Hatha

KOSTEN: 7 Termine **63€**

MÜTTER- UND STILLTREFF

TERMINE: Jeden letzten **MONTAG** im Monat von 11.00–12.30 Uhr

KURSLEITUNG: **Anja Wulf**, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin

SÄUGLINGSPFLEGEKURS FÜR GROSSELTERN

TERMIN: **12.03.2020** 18.30–20.30 Uhr

KURSLEITUNG: **Anja Wulf**, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin

KOSTEN: **8€ / Person, 12€ / Paar**

TAG DER OFFENEN TÜR

TERMIN: **14.03.2020** 10.00–13.00 Uhr

Hebammen stellen sich und Ihre Arbeit vor, Trageberatung, Stoffwindelberatung, Angebote des **FamilienForum Katharina**



FamilienForum
Katharina

HABEN SIE WEITERE FRAGEN?

Sollten Sie **individuelle Fragen** oder weiteren **Informationsbedarf** haben, sprechen Sie die Mitarbeiterinnen des FamilienForum Katharina an. Sie stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

WO SIE UNS FINDEN

FamilienForum Katharina
Mozartstraße 26
59423 Unna

MELDEN SIE SICH AN

Für Kurse und Veranstaltungen ist eine verbindliche **Anmeldung** erforderlich.

Tel. 02303 / 100 - 28 48

Fax 02303 / 100 - 28 57

familienforum@hospitalverbund.de

Bankverbindung:

IBAN: DE48 4435 0060 0000 0081 69

BIC: WELADED1UNN

www.familienforum-katharina.de

Das Katharinen-Hospital Unna ist Teil des **Katholischen Hospitalverbundes Hellweg**. Weitere Informationen finden Sie dazu im Internet unter **www.hospitalverbund.de**



**KATHOLISCHER
HOSPITALVERBUND
HELLWEG**



Stand: 10/2019