



FamilienForum  
Katharina



CHRISTLICHES  
KLINIKUM  
UNNA



**ANGEBOTE, KURSE  
UND TERMINE**

**2021**

---

FamilienForum Katharina am Christlichen Klinikum Unna  
Kurse in Bergkamen, Bönen, Fröndenberg, Kamen und Unna

Kursübersicht 3

### VOR DER GEBURT

Kreißsaalführung als Infoabend 5

Geburtsvorbereitungskurse 6

Geburtsvorbereitung Bergkamen 7

Yoga für Schwangere 8

Wassergymnastik für Schwangere 9

fitdankbaby® PRE 9

Fitness in der Schwangerschaft 10

„Relax und Fit“ in der Schwangerschaft 10

Geschwisterkurs 11

Elterngeld, Kindergeld und Co. 12

Traumprodukt Muttermilch – Stillen - aber wie? 12

Säuglingspflege 13

Säuglingspflegekurs für Großeltern 13

Psychisch stark in die Geburt 13

### OFFENE ANGEBOTE

Frühstückstreff 14

Stillcafé 14

FamoS-Hebammen-Sprechstunde 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

Gesunder Mund, gesunde Kinder 20

Hör auf Dein Baby 20

Vater-Baby Vormittag 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

Mutter-Baby Yoga 28

Kinderyoga 28

fitdankbaby® 29

fitdankbaby® OUTDOOR 29

Mehr Freude – weniger Stress in der Erziehung 30

Konflikte in der Familie 30

Was brauchen Kinder – was brauchen Eltern? 31

Spielen – zusammen, aber wie, wo 31

### BEWEGUNG FÜR ALLE

Pilates 32

Qigong 32

Yoga 32

Bauch–Beine–Po 33

Hula Hoop 33

### HEBAMMENPRAXIS SONNENSCHNEIN FRÖNDENBERG

Geburtsvorbereitung für Paare 34

Pilates 34

Elternstart NRW 34

PEKiP® 35

Liedergarten® 35

Rückbildungskurse 35

Yoga für Schwangere 35

Mütter- und Stilltreff 35

Kontaktdaten 36

## LIEBE (WERDENDE) ELTERN

Selten zuvor standen wir mit so viel Hoffnung und guten Wünschen für das kommende Jahr da. Selten zuvor fiel uns gleichzeitig die Planung des Programms so schwer. Unser Team und auch unsere Teilnehmer haben sich in den vergangenen Monaten durch Flexibilität, Kreativität, Einsatz und Geduld ausgezeichnet – ein ganz herzliches Dankeschön dafür!

Wie in den vergangenen Monaten passen wir uns auch im neuen Jahr an sich verändernde Situationen an. Daher legen wir Ihnen besonders unsere sozialen Medien wie unsere Homepage, die MausApp, facebook und Instagram ans Herz, denen Sie zeitnah eventuelle Änderungen entnehmen können.

Das vergangene Jahr hat uns gezeigt, dass realer Austausch, sich zu treffen, erzählen zu können und gehört zu werden durch nichts zu ersetzen ist. Unser FamilienForum bietet all das und noch mehr. Wir laden zum Stöbern in unserem Angebot ein, das sowohl Schwangere, werdende Eltern und Großeltern anspricht, als auch Mütter und Kinder sowie Familien. Die Beratungsangebote und der Bereich „Gesundheit“ haben sich mittlerweile etabliert. Unser FamilienForum ist ein lebendiges Haus, das der gesamten Familie und allen Interessierten offensteht.

Wir freuen uns, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken und wir sind dankbar, dass wir Sie in dieser spannenden Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein 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](http://www.familienforum-katharina.de)

Besuchen Sie uns auch mit der MausApp, auf facebook und Instagram.



Derzeit ist für **alle** Kurse und Informationsabende eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Anmeldung unter E-Mail: [familienforum@hospitalverbund.de](mailto: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. Nach Möglichkeit 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	2. QUARTAL	3. QUARTAL	4. QUARTAL
04. Januar	Di. 06. April	05. Juli	04. Oktober
18. Januar	19. April	19. Juli	18. Oktober
01. Februar	03. Mai	02. August	Di. 02. November
Di. 16. Februar	17. Mai	16. August	15. November
01. März	07. Juni	06. September	06. Dezember
15. März	21. Juni	20. September	20. Dezember

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

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

**KOSTEN:** kostenlos

**ANMELDUNG:** [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de)

# GEBURTSPREPARATIONSKURSE

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

04.01.–22.02.2021	19.00–21.00 Uhr	Hebamme <b>Sara Schulz</b>
26.04.–14.06.2021	19.00–21.00 Uhr	Hebamme <b>Sara Schulz</b>
20.05.–24.06.2021	18.00–20.00 bzw. 21.00 Uhr	Hebamme <b>Sultan Kürk</b>
23.08.–04.10.2021	19.00–21.00 Uhr	Hebamme <b>Sara Schulz</b>
26.08.–23.09.2021	18.00–20.00 bzw. 21.00 Uhr	Hebamme <b>Sultan Kürk</b>
11.11.–09.12.2021	18.00–20.00 bzw. 21.00 Uhr	Hebamme <b>Sultan Kürk</b>

## > für Paare am Wochenende

30.–31.01.2021	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Sultan Kürk</b>
13.–14.02.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Heike Möller</b>
13.–14.03.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Annika Albers-Winkelsen</b>
17.–18.04.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Anne Landau</b>
08.–09.05.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Annika Albers-Winkelsen</b>
19.–20.06.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Heike Möller</b>
17.–18.07.2021	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Rosi Brandt</b>
21.–22.08.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Annika Albers-Winkelsen</b>
18.–19.09.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Rosi Brandt</b>
09.–10.10.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Annika Albers-Winkelsen</b>
06.–07.11.2021	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>Nicole Fricke</b>
04.–05.12.2021	Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr	Hebamme <b>N.N.</b>

## > für Frauen / Mehrgebärende

<b>TERMINE:</b>	auf <b>Anfrage</b> , werktags je ein Termin pro Woche über <b>6 Wochen</b>
<b>ORT:</b>	Unna, Fröndenberg (s.S34 Hebammenpraxis Sonnenschein) und Bergkamen
<b>KOSTEN:</b>	die Kosten für die Frau übernimmt die <b>Krankenkasse</b> , Beitrag für Männer auf <b>Anfrage</b>

# GEBURTSPREPARATION BERGKAMEN

## > für Paare am Wochenende

13.–14.03.2021	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr
05.–06.06.2021	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr
25.–26.09.2021	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr
20.–21.11.2021	Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr

## > für Frauen am Wochenende

**TERMINE:** auf **Anfrage**

**ORT:** **Pestalozzihaus**, Pestalozzistr. 6, Bergkamen (bzw. Alternativort)

**KURSLEITUNG:** **Sultan Kürk**, Hebamme



## YOGA FÜR SCHWANGERE

Yoga schenkt schwangeren Frauen die Fähigkeit, sich mit außergewöhnlicher 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.

	jeweils <b>MONTAG</b>	17.30–19.00 Uhr	
<b>TERMINE:</b>	<b>25.01.–08.03.2021</b>	6 Treffen	<b>60€</b> Rosenmontag entfällt
	<b>03.05.–14.06.2021</b>	6 Treffen	<b>60€</b> Pfingsten entfällt
	<b>23.08.–27.09.2021</b>	6 Treffen	<b>60€</b>
	<b>08.11.–13.12.2021</b>	6 Treffen	<b>60€</b>

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

**ORT:** Familienzentrum **Vorstadtstrolche**  
Zum Osterfeld, Unna-Mühlhausen

	jeweils <b>DIENSTAG</b>	09.15–10.45 Uhr	
<b>TERMINE:</b>	<b>12.01.–16.02.2021</b>	6 Treffen	<b>60€</b>
	<b>23.02.–23.03.2021</b>	5 Treffen	<b>50€</b>
	<b>13.04.–18.05.2021</b>	6 Treffen	<b>60€</b>
	<b>01.06.–29.06.2021</b>	5 Treffen	<b>50€</b>
	<b>24.08.–05.10.2021</b>	7 Treffen	<b>70€</b>
	<b>26.10.–14.12.2021</b>	8 Treffen	<b>80€</b>

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

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

	jeweils <b>DIENSTAG</b>	17.30–19.00 Uhr	
<b>TERMINE:</b>	<b>12.01.–16.02.2021</b>	6 Treffen	<b>60€</b>
	<b>23.02.–23.03.2021</b>	5 Treffen	<b>50€</b>
	<b>13.04.–18.05.2021</b>	6 Treffen	<b>60€</b>
	<b>25.05.–29.06.2021</b>	5 Treffen	<b>50€</b>
	<b>24.08.–05.10.2021</b>	7 Treffen	<b>70€</b>
	<b>26.10.–14.12.2021</b>	8 Treffen	<b>80€</b>

**KURSLEITUNG:** **Hilke Bethke**, zertif. YOGA-Lehrerin SKA

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

## WASSERGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

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

**TERMINE:** auf **Anfrage**

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

**KURSLEITUNG:** **Alessa Voigt**, Bewegungstherapeutin

**KOSTEN:** 10 Termine **100€**

## 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 Frauen mit Babybauch ab der 14. SSW.

Termine, Kurszeiten und Anmeldungen über [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)



## FITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT

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.

- TERMINE:** jeweils **DONNERSTAG** 19.30–20.30 Uhr  
**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, so dass der Körper fit und stark für die Geburt ist. Den Abschluss bildet immer ein sanftes Stretching.

- TERMINE:** jeweils **DIENSTAG** 18.45–19.45 Uhr auf **Anfrage**  
**ORT:** Bewegungsraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**KURSLEITUNG:** **Sandra Heindorf**, Gymnastiklehrerin  
**KOSTEN:** 10 Termine **90€**

## 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.

- jeweils **SAMSTAG** 10.00–12.15 Uhr  
**TERMINE:** **20.02.2021** **12.06.2021** **04.09.2021** **06.11.2021**  
**ORT:** Gruppenraum 2, **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**KURSLEITUNG:** **Heidi Feltmann**, Dipl.-Sozialpädagogin  
**KOSTEN:** **15€** / Kind, **7,50€** / Geschwisterkind

## 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.

- jeweils **MONTAG** 18.30 Uhr  
**TERMINE:** **25.01.2021** **29.03.2021** **26.04.2021** **28.06.2021**  
**30.08.2021** **25.10.2021** **22.11.2021**  
**ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**REFERENT:** **Markus Lewwe**, Dipl.-Kaufmann (FH)  
**KOSTEN:** **10€** / Person, **15€** / 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 „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!

**TERMINE:** jeweils **DONNERSTAG** 18.30–20.30 Uhr  
**19.01.2021**    **02.03.2021**    **18.05.2021**    **24.08.2021**  
**26.10.2021**

**ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**REFERENTIN:** **Anja Wulf**, Kinderkrankenschwester, Still- u. Laktationsberaterin, Hebamme

**KOSTEN:** **10€ / Person, 15€ / 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, Vorsorgen und Untersuchungen ist auch Zeit für Ihre Fragen.

**TERMINE:** jeweils **DONNERSTAG** 18.30–20.30 Uhr  
**09.02.2021**    **13.04.2021**    **29.05.2021**    **10.08.2021**  
**30.11.2021**

**ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**REFERENTIN:** **Anja Wulf**, Kinderkrankenschwester, Still- u. Laktationsberaterin, Hebamme

**KOSTEN:** **10€ / Person, 15€ / 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.

**TERMINE:** **23.02.2021**    18.30–20.30 Uhr  
**05.10.2021**    18.00–20.30 Uhr

**ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**REFERENTIN:** **Anja Wulf**, Kinderkrankenschwester, Still- u. Laktationsberaterin, Hebamme

**KOSTEN:** **10€ / Person, 15€ / Paar**

## PSYCHISCH STARK IN DIE GEBURT

Was kann ich tun, um entspannt in die Geburt zu gehen und mit Freude in meine Mutterrolle zu wachsen? Angst vor der Geburt, vor den Schmerzen aber auch Sorge, wie man das Leben als Eltern meistern wird, sind nicht selten. Der Infoabend vermittelt Techniken, mit denen sich Angst und Stress schnell reduzieren lassen, beruhigende Atemtechniken und lenkt den Blick auf die Intuition und die Stärken der werdenden Eltern und stärken so das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

**TERMINE:** jeweils **MONTAG** 19.30–21.30 Uhr  
**09.02.2021**    **13.04.2021**    **29.05.2021**    **10.08.2021**  
**30.11.2021**

**ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**REFERENTIN:** **Beate Wille**, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**KOSTEN:** **10€ / Person, 15€ / 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 zu allen Fragen an, 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.

- ACHTUNG:** Aufgrund der aktuellen Corona Situation informieren wir auf unseren Social Media Kanälen, wann der Frühstückstreff wieder stattfinden kann.
- 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:** jeweils **DONNERSTAG** außerhalb der Ferien, 14.00–15.30 Uhr
- ORT:** Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
- LEITUNG:** **Anja Wulf**, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester
- KOSTEN:** kostenlos
- ANMELDUNG:** erforderlich unter [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de)

## FAMOS-HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE

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

Unsere Familienhebamme Anke Markmann steht Ihnen beratend zur Seite.

### Unsere Betreuung beinhaltet:

#### FÜR DAS NEUGEBORENE:

Anleitung zur allgemeinen Pflege, Nabelpflege, Umgang mit dem Baby, Hilfe bei Verdauungsproblemen, Gewichtskontrolle

#### FÜR DIE MUTTER:

Kontrolle der Gebäutterrückbildung und der Wundheilung, Anleitung zu den ersten Rückbildungsübungen, Hilfe und Unterstützung beim Stillen und Abstillen, Beratung über Flaschenernährung und eine persönliche Beikostberatung

#### AUSSERDEM:

Vermittlung von Kontakten zu Rückbildungskursen, Stillgruppen, Beratungsstellen, Gesprächskreisen und Selbsthilfegruppen

- TERMINE:** nach **Absprache**
- ORT:** Hebammenpraxis **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
- LEITUNG:** **Anke Markmann**, Hebamme und Familienhebamme
- KOSTEN:** kostenlos
- ANMELDUNG:** [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de) oder Tel.: 0171-1992100





## 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, z.B. zur Behandlung wunder Brustwarzen.

- TERMINE:** täglich werktags nach **Anmeldung** unter 02303/100-2848
- ORT:** Hebammenpraxis **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
- KOSTEN:** 10€ je Behandlung

## GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

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

- TERMINE:** täglich werktags nach **Anmeldung** unter 02303/100-2848
- 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/gerizten 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 **Anmeldung** unter 02303/100-2848
- ORT:** Hebammenpraxis **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna
- KOSTEN:** kostenlos für Frauen, die im Christlichen Klinikum Unna entbunden haben, sonst 40€

## 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.

jeweils **DONNERSTAG** 19.00–21.15 Uhr

- TERMINE:**
- |                   |                   |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>21.01.2021</b> | <b>18.02.2021</b> | <b>18.03.2021</b> | <b>15.04.2021</b> |
| <b>06.05.2021</b> | <b>24.06.2021</b> | <b>08.07.2021</b> | <b>19.08.2021</b> |
| <b>16.09.2021</b> | <b>25.11.2021</b> | <b>16.12.2021</b> |                   |

- ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna,
- KURSLEITUNG:** Ausbilder der **Johanniter-Unfallhilfe**
- KOSTEN:** 20€ / Person, 30€ / Paar

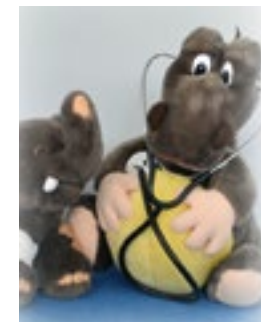
## WUNDEN, BEULEN UND CO.

### 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.

jeweils **DONNERSTAG** 19.00–21.15 Uhr

- TERMINE:** **22.07.2021** **04.11.2021**
- ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna,
- KURSLEITUNG:** Ausbilder der **Johanniter-Unfallhilfe**
- KOSTEN:** 25€ / Person, 37,50€ / 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 und Papa, Trage-Neuling oder „alter Hase“, hier sind alle willkommen!

jeweils **MONTAG** 19.30–21.00 Uhr

**TERMINE:** 01.03.2021 21.06.2021 06.09.2021

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

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

**KOSTEN:** 10€ / Person, 15€ / 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.

jeweils **MONTAG** 19.30–21.00 Uhr

**TERMINE:** 22.03.2021 20.09.2021

**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.

jeweils **MONTAG** 19.30–21.00 Uhr

**TERMINE:** 03.05.2021 15.11.2021

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

**REFERENTIN:** **Dr. G. Hein**, Kinderarzt

**KOSTEN:** 10€ / Person, 15€ / 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.

jeweils **MONTAG** 19.30–21.00 Uhr

**TERMINE:** 12.04.2021 04.10.2021

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

**REFERENTIN:** **Heike Schepp**, Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Naturheilverfahren und Homöopathie, zertifizierte Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler

**KOSTEN:** 10€ / Person, 15€ / 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.

jeweils **MONTAG** 19.30–21.00 Uhr

**TERMINE:** 19.04.2021 02.11.2021

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

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

**KOSTEN:** 10€ / Person, 15€ / 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.

jeweils **MONTAG** 19.30–22.00 Uhr

**TERMINE:** 01.03.2021 07.06.2021 16.08.2021 18.10.2021

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

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

**KOSTEN:** 35€ / Person, 60€ / Paar



## VATER-BABY VORMITTAG

In diesem Kurs für Väter und Babys stehen die Freude an gemeinsamen Aktivitäten und kreative Spielangebote mit dem Baby im Vordergrund. Fernab von pädagogischen Prämissen wird gelacht und gespielt, die Beziehung zueinander genossen und vertieft. Väter nehmen ihr Kind im Alltag wahr, begleiten es und lernen altersgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen kennen. Sie haben Gelegenheit zum Austausch mit anderen Vätern und die Babys nehmen Kontakt mit Gleichaltrigen auf.

**TERMIN:** 02.10.2021 10.00–11.00 Uhr

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

**KURSLEITUNG:** Thorsten Sabinarz, Qekk-Kursleiter und Vater von 3 Söhnen

**KOSTEN:** 10€ / Termin

## 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. In diesem Qualifizierungskurs 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:** 13.03. und 20.03.2021  
15.05. und 22.05.2021  
30.10. und 06.11.2021

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

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

Kerstin Holzbeck, Studentin der Sozialen Arbeit

**KOSTEN:** 30€ / Person

in Zusammenarbeit mit **IN VIA** Unna





# TAG DER OFFENEN TÜR

am 06.03. und 11.09.2021 von 10 bis 13 Uhr

Lernen Sie uns und unsere Arbeit kennen  
Hebammen stellen sich vor  
Kreißsaalführungen  
Waffeln und Getränke



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

## KONTAKT UND INFORMATION

FamilienForum Katharina, Mozartstraße 26  
am Christlichen Klinikum Unna  
Tel. 02303 / 100-2848  
Internet: [www.familienforum-katharina.de](http://www.familienforum-katharina.de)  
E-Mail: [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de)

Geburtsklinik  
zertifiziert von



## 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:** auf **Anfrage** 02303 / 100-1279, 2 Frauen pro Termin  
**ORT:** Seminarraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**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.

Jeweils **MITTWOCH** von 17.00–ca. 17.45 Uhr

- TERMINE:** **17.02.2021**    **19.05.2021**    **18.08.2021**    **17.11.2021**  
**ORT:** **Kapelle im Christlichen Klinikum Unna**  
Obere Husemannstr. 2, Unna  
**ANMELDUNG:** [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de)

## 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](http://www.familienforum-katharina.de)
- Jeweils **Montag**  
19.00–20.30 Uhr **Tanja Stiller-Buddenberg**, Hebamme
- Jeweils **Dienstag**  
18.00–19.30 Uhr **Anke Markmann**, Hebamme  
19.45–21.15 Uhr **N.N.**
- 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  
19.00–20.30 Uhr **Jessica Vrede**, Hebamme
- Jeweils **Donnerstag**  
18.00–19.30 Uhr **Anke Markmann**, Hebamme

- ORT:** **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26, Unna  
**KOSTEN:** die Kosten trägt die Krankenkasse  
**ANMELDUNG:** [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de)

## RÜCKBILDUNG BÖNEN

- TERMINE:** auf **Anfrage** und unter [www.familienforum-katharina.de](http://www.familienforum-katharina.de)
- Montag** 19.00–20.15 Uhr 8 Termine  
**Donnerstag** 12.15–13.30 Uhr 8 Termine
- ORT:** **Kindergarten Nordlicht**, Nordstr. 32, Bönen  
**KURSLEITUNG:** **Nicole Fricke**, Hebamme  
**KOSTEN:** die Kosten trägt die Krankenkasse  
**ANMELDUNG:** [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de)

Rückbildung Fröndenberg (s. Hebammenpraxis Sonnenschein S.35)

## RÜCKBILDUNG KAMEN

- TERMINE:** **16.02.–23.04.2021** 9.15–10.45 Uhr  
**01.06.–06.07.2021** 9.15–10.45 Uhr  
**24.08.–28.09.2021** 9.15–10.45 Uhr  
**26.10.–30.11.2021** 9.15–10.45 Uhr

- ORT:** DRK **Familienzentrum Monopoli**, Gertrud-Bäumer-Str.13a  
**KURSLEITUNG:** **Sara Schulz**, Hebamme  
**KOSTEN:** die Kosten trägt die Krankenkasse  
**ANMELDUNG:** [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de)

## 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 Baby-massage 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:** Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26  
**Fröndenberg:** **Hebammenpraxis Sonnenschein**, In den Telgen 57 (bzw. Alternativort)  
**Kamen:** Freizeitzentrum **Lüner Höhe**, Ludwig-Schröder-Str. 18  
**KOSTEN:** kostenlos  
**ANMELDUNG:** erforderlich unter [familienforum@hospitalverbund.de](mailto:familienforum@hospitalverbund.de)



## 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:** Gruppenraum **FamilienForum Katharina**, Mozartstr. 26  
**Fröndenberg:** **Hebammenpraxis Sonnenschein**, In den Telgen 57 (bzw. Alternativort)

**Kamen:** Freizeitzentrum **Lüner Höhe**, Ludwig-Schröder-Str. 18

**KOSTEN:** kostenlos

**KOSTEN:** 10 Termine **85€**

**TERMINE:** **Donnerstag** 09.00 und 10.00 Uhr

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

**KURSLEITUNG:** **Birgit Nakken**, zertifizierte Musikgartenlehrerin

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

**KOSTEN:** 10 Termine **45€**



## 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

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

**KURSLEITUNG:** **Birgit Nakken**, zertifizierte Musikgartenlehrerin

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

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

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

## 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.

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

**Montag** 15.00–16.30 Uhr

**Dienstag** 14.00–15.30 Uhr 15.45–17.15 Uhr

**Donnerstag** 14.00–15.30 Uhr 15.45–17.15 Uhr

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

**Mo, Die, Do** Nachmittag in der **Turnhalle des Werkstattqualifizierungszentrums**, Obere Husemannstraße

**KOSTEN:** 10 Termine **55€**

## MUTTER-BABY YOGA

Mit Yoga können Sie körperlich wieder beweglicher und kräftiger werden, mehr Sicherheit gewinnen für den Umgang mit den Bedürfnissen Ihres eigenen Körpers und auch denen Ihres Kindes. Sie nehmen sich bewusst Zeit und Raum für anregende und entspannende Übungen, in die Sie die Kinder, je nach Situation, mit einbeziehen.

Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die genauso sich selbst stärken wollen, wie die Beziehung zu ihrem Kind.

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

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

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

**KOSTEN:** 10 Termine 100€



## 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 60€

## FITDANKBABY®

### MINI & MAXI – FITNESS FÜR MUTTER UND KIND

Diese beiden Kursangebote – MINI für Mütter mit Babys zwischen 3 und 7 Monaten sowie MAXI für Mütter mit Krabbelkindern vereint Fitnesstraining 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](http://www.fitdankbaby.de)



## 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](http://www.fitdankbaby.de)



## 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:** **MONTAGS** **15.03., 22.03. und 29.03.2021** sowie  
**06.09., 13.09. und 20.09.2021**  
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**

## KONFLIKTE IN DER FAMILIE

„Besser ein Streit als gar kein Gespräch?“ Das Zusammenleben und Aufeinandertreffen 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:** **31.05.2021** 19.30–21.30 Uhr

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

**REFERENT:** **Alfred Gerhards**, Familientherapeut

**KOSTEN:** **10€ / Person, 15€ / Paar**

**ANMELDUNG:** familienforum@hospitalverbund.de

## 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 und 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 Menschen heranzuwachsen?

**TERMIN:** **08.11.2021** 19.30–21.30 Uhr

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

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

**KOSTEN:** **10€ / Person, 15€ / Paar**

**ANMELDUNG:** familienforum@hospitalverbund.de



## SPIELEN – ZUSAMMEN, ABER WIE, WO

Für Kinder ist Spielen eine wichtige EntwicklungsARBEIT. Sie erfahren und begreifen im täglichen Spiel die Welt, im wahrsten Sinne des Wortes. Freude, Frust, Versuch und Irrtum, Erfolg, ... alles wie im richtigen Leben. Von Anfang an!

Was kann ich tun, damit mein Kind gerne spielt - auch mal alleine? Welche Spielsachen fordern und fördern? Nach einigen grundlegenden Informationen besteht viel Gelegenheit zum Austausch.

**TERMIN:** **11.10.2021** 19.30–21.00 Uhr

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

**KURSLEITUNG:** **Heide Barenhoff**, Dipl.-Sozial Pädagogin

**KOSTEN:** **10€ / Person, 15€ / Paar**

**ANMELDUNG:** familienforum@hospitalverbund.de



# BEWEGUNG FÜR ALLE

## PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit verbindet. Eine besondere Rolle nimmt dabei das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung ein. In erster Linie wird beim Pilates-Training die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur angesprochen. Dies sorgt für eine gesunde Haltung und strafft den Körper.

**TERMINE:** **MITTWOCH** 18.00–19.00 Uhr 19.00–20.00 Uhr  
und 20.00–21.00 Uhr auf **Anfrage**

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

**KURSLEITUNG:** **Katja Schröer**, Wellnesstrainerin

**KOSTEN:** 10 Termine **70€**

**Pilates in Fröndenberg** (s.S.34 Hebammenpraxis Sonnenschein)

## QIGONG

„Es ist, als ob der ganze Körper lächelt“ (Großmeister Qingshan Liu)

Qigong ist eine chinesische Heilmethode, die die körperliche, seelische und geistige Gesundheit stärkt. Durch Atemübungen und Bewegungsabfolgen wird das Qi (Lebenskraft) ins Fließen gebracht und unsere Kraftpotentiale gestärkt, so dass wir zur Ruhe kommen.

**TERMINE:** jeweils **FREITAG** 18.30–19.30 Uhr auf **Anfrage**

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

**KURSLEITUNG:** **Nicole Fleck**, Qigong Trainerin

**KOSTEN:** 10 Termine **80€**

## 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:** **MONTAGS** 17.00–18.30 Uhr und 19.00–20.30 Uhr

**18.01.–22.03.2021** 9 Termine **90€** **19.04.–21.06.2021** 9 Termine **90€**

**23.08.–15.11.2021** 9 Termine **90€** **22.11.2021–07.02.2022** 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:** **MONTAGS** 19.00–20.00 Uhr auf **Anfrage**

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

**KURSLEITUNG:** **Nadine Kurse**, Physiotherapeutin

**KOSTEN:** 10 Termine **80€**

## 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:** **MONTAG** 20:15–21:15 Uhr

**KURSLEITUNG:** **Nadine Kurse**, Physiotherapeutin

**MITTWOCH** 18.00–19.00 Uhr, 19.00–20.00 Uhr  
sowie 20.00–21.00 Uhr

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

**ORT:** **Tanzraum** Unna-Massen, Nordstr. 41, Unna

**KOSTEN:** 10 Termine **80€**

Sofern die Nutzung der Räume in der Hebammenpraxis nicht möglich sein sollte, weichen wir vor Ort auf vergleichbare Räume aus.

## GEBURTSVORBEREITUNG für PAARE

**TERMINE:** 30.–31.01.2021 Anja Wulf, Hebamme  
20.–21.03.2021 Heike Möller, Hebamme  
12.–13.06.2021 Anja Wulf, Hebamme  
02.–03.10.2021 Heike Möller, Hebamme  
11.–12.12.2021 Anja Wulf, Hebamme  
jeweils von 10.00–15.00 Uhr

**KOSTEN:** die Kosten für die Frau übernimmt die Krankenkasse,  
Beitrag für den Partner auf Anfrage

## PILATES

**TERMINE:** MONTAGS 18.00–19.00 und 19.15–20.15 Uhr

**KURSLEITUNG:** Elisabeth Winning, Pilatetrainerin

**KOSTEN:** 10 Termine 70€

**ANMELDUNG:** familienforum@hospitalverbund.de

## ELTERNSTART NRW

**TERMINE:** DIENSTAG / MITTWOCH  
09.00–10.30 Uhr, 10.45–12.15 Uhr und 12.30–14.00 Uhr

**KURSLEITUNG:** Christina Jäckel, N.N. – PEKiP®-Kursleitungen

**KOSTEN:** kostenfrei

**ANMELDUNG:** familienforum@hospitalverbund.de

## PEKiP®

**TERMINE:** DIENSTAG / MITTWOCH  
09.00–10.30 Uhr, 10.45–12.15 Uhr und 12.30–14.00 Uhr

**KURSLEITUNG:** Christina Jäckel, N.N. – PEKiP®-Kursleitungen

**KOSTEN:** 10 Termine 80€

**ANMELDUNG:** familienforum@hospitalverbund.de

## LIEDERGARTEN®

**TERMINE:** auf Anfrage

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

**KOSTEN:** 10 Termine 45€

**ANMELDUNG:** familienforum@hospitalverbund.de

## 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:** DONNERSTAGS auf Anfrage

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

**KOSTEN:** 7 Termine 70€

## MÜTTER- UND STILLTREFF

**TERMINE:** auf Anfrage

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



## HABEN SIE WEITERE FRAGEN?

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

## WO SIE UNS FINDEN

FAMILIENFORUM KATHARINA  
am Christlichen Klinikum Unna  
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](http://www.familienforum-katharina.de)**

Das Christliche Klinikum Unna ist Teil des Katholischen Hospitalverbundes Hellweg. Weitere Informationen finden Sie dazu im Internet unter **[www.christliches-klinikum.de](http://www.christliches-klinikum.de)**.



**KATHOLISCHER  
HOSPITALVERBUND  
HELLWEG**

