FamilienForum Katharina

CHRISTLICHES KLINIKUM UNNA

# 2027

# ANGEBOTE, KURSE UND TERMINE

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

CHRISTLICHES KLINIKUM UNNA

Für **alle** Kurse und Informationsabende melden Sie sich bequem online über unsere Homepage **www.familienforum-katharina.de** oder den **QR-Code** an. Ausgenommen sind die Kreißsaalführung, das Milch- und das Schwangerencafé. Gerne beraten wir Sie weiterhin telefonisch oder per Mail bei der Suche nach dem passenden Kurs.
Abweichungen vom Kursprogramm sind möglich.

# HERZLICH WILLKOMMEN, LIEBE (WERDENDE) ELTERN UND INTERESSIERTE

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programmheft. Es wurde mit viel Liebe, Herz und Leidenschaft zusammengestellt, um Sie und Ihre Familie in einer ganz besonderen Lebenszeit zu begleiten.
Jede Schwangerschaft, jedes Baby und jede Familie ist einzigartig. Deshalb finden Sie bei uns ein vielfältiges Angebot, das Sie vom Beginn der Schwangerschaft über die erste Zeit mit Ihrem Baby bis hinein in den lebendigen Familienalltag begleitet.
Unsere Kurse schaffen Raum für Wissen, Austausch, gemeinsame Erlebnisse und wertvolle Momente.
Doch wir sind nicht nur in unseren Kursen für Sie da. In unserer Hebammenpraxis begleiten wir Sie auch mit individueller Beratung und ergänzenden Angeboten wie Akupunktur. Mit viel Erfahrung, Einfühlungsvermögen und Zeit unterstützen unsere Hebammen Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg.
Wir möchten einen Ort schaffen, an dem Sie sich willkommen, verstanden und gut aufgehoben fühlen – einen Ort, an dem Begegnung, Vertrauen und Gemeinschaft wachsen dürfen.
Wir freuen uns drauf, Sie und Ihre Familie kennenzulernen und ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen. Herzlich Willkommen in unserer Gemeinschaft.

Das 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 auf facebook und Instagram.

## VOR DER GEBURT


Kreißsaalführung als Infoabend 6
Geburtsvorbereitungskurse 7
Yoga für Schwangere 10
Aquafit-Wassergymnastik 11
Fitness in der Schwangerschaft 12
Pilates für Schwangere 12
„Relax und Fit“ in der Schwangerschaft 13
Geschwisterkurs 13
Elterngeld, Kindergeld und Co. 14
Traumprodukt Muttermilch – Stillen - aber wie? 15
Säuglingspflege 16
Säuglingspflegekurs für Großeltern 16


## OFFENE ANGEBOTE


MilchCafé 17
Gemeinsam kugelrund 17
FamoS-Hebammen-Sprechstunde 18
Lasertherapie 19
Geburtsvorbereitende Akupunktur 19
Stillberatung 19
Kinesiotaping 20
Schlafberatung 20
Erste-Hilfe am Kind 21
Babysitter – „Fit für Babysitter“ 22

Tag der offenen Tür 23




KURSÜBERSICHT SEITE

## NACH DER GEBURT


Ein Segen für das Leben – Segensfeier für Neugeborene 24
Rückbildung 25
Sanfte Rückbildung – Starke Körpermitte 27
Pilates nach der Rückbildung 28
Aquapower 29
Elternstart NRW 30
PEKiP® - Mutter/Vater-Kind Kurse 31
Offener Picknick-Treff 32
Papas & Babys 33
Liedergarten® 34
Spiel und Bewegung 35
Papas & Minis 36
Kreativkids 37
Mutter-Baby Yoga 37
Fitdankbaby ® – Mini & Maxi 38


## BEWEGUNG FÜR ALLE


Pilates 38
Yogilates 39
Qigong 39
Yoga 40
Bauch–Beine–Po 42
Hula Hoop 42
Aquafitness für Everybody 43
Entspannung, Wohlgefühl & Selbstfürsorge 43

# VOR DER GEBURT

## KREISSSAALFÜHRUNG ALS INFOABEND

Lernen Sie unsere babyfreundliche, ganzheitliche, familienorientierte und auch hebammengeleitete Geburtshilfe, Ärzte, 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 18:00 Uhr.

TERMINE:

| 1. QUARTAL | 2. QUARTAL | 3. QUARTAL | 4. QUARTAL |
|---|---|---|---|
| 04. Januar | 05. April | 05. Juli | 04. Oktober |
| 18. Januar | 19. April | 19. Juli | 18. Oktober |
| 01. Februar | 03. Mai | 02. August | Di. 02. November |
| 15. Februar | Di. 18. Mai | 16. August | 16. November |
| 01. März | 07. Juni | 06. September | 06. Dezember |
| 15. März | 21. Juni | 20. September | 20. Dezember |

LEITUNG: **Anne Eggenstein**, Abteilungsleitung Geburtshilfe
**Kirstin Kettrup**, Leitung FamilienForum Katharina
CA Doctor-medic **Cosmin-Paul Sarac**

ORT: **Aula der ehemaligen Nicolaischule CKU Mitte**
Gerhard-Hauptmann-Str., 59423 Unna, Zugang Schulhof

KOSTEN: kostenlos



## GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

Die Zeit vor der Geburt wirft bei den meisten Eltern viele Fragen auf. Was erwartet mich bei der Geburt? Was kann ich während der Schwangerschaft für meinen Körper tun? Wie bereite ich mich und meine Familie auf das Baby und die Elternschaft vor? Was ist wichtig zu wissen für die Zeit nach der Geburt? Antworten darauf und viel Zeit zum Austausch finden Sie in unseren Geburtsvorbereitungskursen.

### > FÜR PAARE ÜBER 5–6 WOCHEN IN UNNA

| | | |
|---|---|---|
| **07.01.–04.02.2027** | 18.00 bzw. 19.00–21.00 Uhr | Hebamme **Sultan Kürk** |
| **03.05.–07.06.2027** | 19.00–21.00 Uhr | Hebamme **Sara Schulz** |
| **06.09.–11.10.2027** | 19.00–21.00 Uhr | Hebamme **Sara Schulz** |
| **11.11.–09.12.2027** | 18.00 bzw. 19.00–21.00 Uhr | Hebamme **Sultan Kürk** |

### > FÜR PAARE AM WOCHENENDE IN UNNA

| | | |
|---|---|---|
| **30.01.–31.01.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhrr | Hebamme **Anja Wulf** |
| **13.02.–14.02.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Stefanie Heiming** |
| **13.03.–14.03.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Anja Wulf** |
| **03.04.–04.04.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Katharina Benzler** |
| **24.04.–25.04.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Nicole Fricke** |
| **22.05.–23.05.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Isabell Reinemann** |
| **19.06.–20.06.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Heb. **Anika Albers-Winkelsen** |
| **10.07.–11.07.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Isabell Reinemann** |
| **14.08.–15.08.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Katharina Benzler** |
| **18.09.–19.09.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Stefanie Heiming** |
| **16.10.–17.10.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Heb. **Anika Albers-Winkelsen** |
| **13.11.–14.11.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Nicole Fricke** |
| **11.12.–12.12.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Katharina Benzler** |

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: die Kosten für die Frau übernimmt die Krankenkasse, Beitrag für Männer auf Anfrage

# GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

## > FÜR PAARE AM WOCHENENDE IN BERGKAMEN

| | | |
|---|---|---|
| **06.02.–07.02.2027** | Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr | Hebamme **Sultan Kürk** |
| **26.06.–27.06.2027** | Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr | Hebamme **Sultan Kürk** |
| **27.11.–28.11.2027** | Sa. und So. 09.00–16.00 Uhr | Hebamme **Sultan Kürk** |

ORT: **Pestalozzihaus**, Pestalozzistr. 6, Bergkamen

KOSTEN: die Kosten für die Frau übernimmt die Krankenkasse, Beitrag für Männer auf Anfrage

## > FÜR PAARE AM WOCHENENDE IN FRÖNDENBERG

| | | |
|---|---|---|
| **13.02.–14.02.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Heike Möller** |
| **22.05.–23.05.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Anja Wulf** |
| **25.09.–26.09.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Anja Wulf** |
| **16.10.–17.10.2027** | Sa. und So. 10.00–16.00 Uhr | Hebamme **Heike Möller** |

ORT: **Evangelisches Gemeindehaus Frömern**, Brauerstr. 5, Frdbg.

KOSTEN: die Kosten für die Frau übernimmt die Krankenkasse, Beitrag für Männer auf Anfrage

# GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

## > FÜR FRAUEN AB DEM 2. KIND IN UNNA

Wenn Sie bereits Mutter eines Kindes sind, kennen Sie die Abläufe einer Geburt. Jetzt stehen Sie vor neuen Fragen: Wie wird es mit 2 oder mehr Kindern? Was bedeutet das für uns als Familie? Wie bereiten wir die Geschwister vor? Wie kann ich schon in der Schwangerschaft allen gerecht werden und auch Zeit für mich finden?
Um diese und weitere Gedanken geht es in diesem Kurs. Neben Information und Entspannung stehen Austausch und Stärkung im Vordergrund.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Samstag, | **13.03.2027** | 10.00–17.00 Uhr | Hebamme **Heike Möller** |
| Mittwoch, | **12.05.–09.06.2027** | 18.00–20.00 Uhr, 5 Termine | Heb. **Heike Möller** |
| Mittwoch, | **29.09.–27.10.2027** | 18.00–20.00 Uhr, 5 Termine | Heb. **Heike Möller** |
| Samstag, | **20.11.2027** | 10.00–17.00 Uhr | Hebamme **Heike Möller** |

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: die Kosten für die Frau übernimmt die Krankenkasse

# YOGA FÜR SCHWANGERE (ab der 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.

| | | | |
|---|---|---|---|
| TERMINE: | **DIENSTAG** | 17.30 – 19.00 Uhr | |
| | **12.01. – 03.03.2027** | 8 Termine | **96 €** |
| | **06.04. – 25.05.2027** | 8 Termine | **96 €** |
| | **08.06. – 13.07.2027** | 6 Termine | **72 €** |
| | **31.08. – 19.10.2027** | 6 Termine | **72 €** |
| | **09.11. – 14.12.2027** | 6 Termine | **72 €** |
| | **Präventionskurs + nach § 20 SGB V** | | |
| LEITUNG: | **Anne-Kathrin Schlegel**, zertif. YOGA-Lehrerin SKA | | |
| ORT: | **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| TERMINE: | **FREITAG** | 10.45 – 12.15 Uhr | |
| | Termine **auf Anfrage** sowie unter | | |
| | **www.familienforum-katharina.de** | | |
| LEITUNG: | **Sabrina Kohlpoth**, YOGA-Lehrerin BYV | | |
| ORT: | **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna | | |

# AQUAFIT–WASSERGYMNASTIK

## FÜR SCHWANGERE IN UNNA-LÜNERN

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

| | | |
|---|---|---|
| TERMINE: | **SONNTAG** | 18.00 – 19.00 Uhr |
| | **auf Anfrage** sowie unter **www.familienforum-katharina.de** | |
| LEITUNG: | **Annika Froese-Hoffmann**, Ergotherapeutin | |
| ORT: | **Hellweg-Bad**, Lünerner Schulstr. 13, 59427 Unna-Lünern | |
| KOSTEN: | 8 Termine | **104 €** |

## FÜR SCHWANGERE IN DORTMUND

| | | |
|---|---|---|
| TERMINE: | **MITTWOCH** | 13.00 und 13.45 Uhr |
| | **auf Anfrage** sowie unter **www.familienforum-katharina.de** | |
| | **06.01. – 24.02.2027** | |
| | **03.03. – 12.05.2027** | |
| | **19.05. – 07.07.2027** | |
| | **14.07. – 01.09.2027** | |
| | **08.09. – 10.11.2027** | |
| | **17.11. – 12.01.2028** | |
| | **Präventionskurs nach § 20 SGB V** | |
| LEITUNG: | **Daniela Seifert**, Physiotherapeutin | |
| ORT: | **Radisson Blu** Hotel Dortmund<br>An der Buschmühle 1, 44139 Dortmund | |
| KOSTEN: | 8 Termine | **104 €** |

# 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.

TERMINE: **DONNERSTAG** 19.30 – 20.30 Uhr
auf Anfrage sowie unter **www.familienforum-katharina.de**

LEITUNG: **Anne Eggenstein**, Hebamme und Kinderkrankenschwester
ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **100 €**

# PILATES FÜR SCHWANGERE

## BEWEGLICHER & KRAFTVOLLER DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Es werden die tiefen Muskeln von Bauch, Rücken und Beckenboden trainiert, ohne die Gelenke zu belasten. Die Übungen verschaffen den in der Schwangerschaft stark beanspruchten Gelenken, den Muskeln und der Wirbelsäule Linderung und bringen sie zurück in die Balance. Das Zusammenspiel von Atem und Bewegung lassen Sie den Körper besser erspüren und schenken Ihnen und dem Kind Ruhe und Entspannung.

TERMINE: jeweils **MITTWOCH** 18.00 – 19.00 Uhr
auf Anfrage sowie unter **www.familienforum-katharina.de**

LEITUNG: **Ninja Münstermann**, Pilatestrainerin, Prä-/Postnatal zertifiziert
ORT: **Complete Physio Pilates & Yoga Unna**
Hertinger Str. 48, 59423 Unna

KOSTEN: 6 Termine **90 €**
nach 2 teilgenommenen Kursen ist die Abrechnung als **Präventionskurs nach § 20 SGB V** möglich



# „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 **MITTWOCH** 20.15 – 21.15 Uhr

LEITUNG: **Ann-Kristin von Domarus**, Physiotherapeutin

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **100 €**

# GESCHWISTERKURS

## HURRA, ICH BEKOMME EIN GESCHWISTERCHEN

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. 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?

TERMINE: jeweils **SAMSTAG** 10.00 – 12.15 Uhr
**20.02.2027** **12.06.2027** **28.08.2027** **06.11.2027**

LEITUNG: **Heidi Feltmann**, Dipl.- Sozialpädagogin

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: **15 €** / Kind, **7,50 €** / Geschwisterkind

# ELTERNGELD, KINDERGELD UND CO.

## WELCHE STAATLICHEN LEISTUNGEN STEHEN ELTERN ZU?

Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick darüber, wann, wo und welche staatlichen Leistungen Eltern bekommen 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.

TERMINE: **MONTAG** 18.30 – 20.30 Uhr
**01.02.2027** **12.04.2027** **07.06.2027**
**06.09.2027** **11.10.2027** **29.11.2027**

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

ORT: **Christliches Klinikum Unna Mitte**
Obere Husemannstr. 2, 59423 Unna, Großer Konferenzraum

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

# TRAUMPRODUKT MUTTERMILCH

## STILLEN - ABER WIE?

Häufig erfordert das Stillen etwas Geduld und Übung. Stillen ist die natürliche und beste Ernährung für Ihr neugeborenes Kind. Die Muttermilch ist einzigartig auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt und besteht 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. Die Teilnehmer erhalten Informationen rund um das „Wie“ des Stillens sowie viele hilfreiche Tipps. Neben den werdenden Eltern sind auch die Großeltern herzlich eingeladen!

TERMINE: **DIENSTAG** 18.30 – 20.00 Uhr
**02.03.2027** **09.11.2027**

REFERENTIN: **Anja Wulf**, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

ORT: **FamilienForum Katharina**
Falkstr. 5, 59423 Unna, Klassenraum

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

## SÄUGLINGSPFLEGE

An diesem Abend stehen die ersten Wochen mit dem Baby im Mittelpunkt. 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 u.a. um das Anziehen, Wickeln, Baden, Tragen, um die Babypflege aber auch um sein Verhalten und seine Entwicklung. Neben praktischen Fragen nach der Erstausstattung, Vorsorgen und Untersuchungen ist auch Zeit für Ihre Fragen.

TERMINE: **DIENSTAG** 18.30–20.30 Uhr
**12.01.2027** **13.04.2027** **08.06.2027** **14.09.2027**

REFERENTIN: **Anja Wulf**, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

ORT: **FamilienForum Katharina**
Falkstr. 5, 59423 Unna, Klassenraum

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: Dienstag **23.02.2027** 18.30–20.30 Uhr
Dienstag **12.10.2027** 18.00–19.30 Uhr

REFERENTIN: **Anja Wulf**, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Hebamme, Kinderkrankenschwester

ORT: **FamilienForum Katharina**
Falkstr. 5, 59423 Unna, Klassenraum

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



# OFFENE ANGEBOTE

## MILCHCAFÉ (W,M,D)

Unser Café ist ein gemütlicher und lockerer Treff für Schwangere, stillende und nichtstillende Mütter und Väter. Es können alle Fragen rund um das Baby, das Stillen, die erste Ernährung sowie die Einführung der Beikost beantwortet werden. Auch Geschwisterkinder sind gern gesehen.

TERMINE: **MITTWOCH** 14.00–15.30 Uhr

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

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna, Gruppenraum 2

KOSTEN: kostenlos

## GEMEINSAM KUGELRUND

### SCHWANGERENCAFÉ

Herzlich eingeladen sind alle werdenden Eltern zu unserem monatlich stattfindenden SchwangerenCafé. In entspannter Atmosphäre gibt es Raum für Austausch, Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby sowie wertvolle Informationen und praktische Tipps. Lernen Sie andere werdende Eltern kennen und genießen Sie eine gemeinsame Auszeit bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

TERMINE: jeden ersten **FREITAG** im Monat von 10.00–11.30 Uhr

LEITUNG: **Anke Markmann**, Hebamme und Familienhebamme

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna, Gruppenraum 1

KOSTEN: kostenlos

# 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 Betreuung beinhaltet:**

FÜR DAS NEUGEBORENE:
Anleitung zur allgemeinen Pflege, Nabelpflege, Umgang mit dem Baby, Hilfe bei Verdauungsproblemen, Gewichtskontrolle.

FÜR DIE MUTTER:
Kontrolle der Gebärmutterrückbildung und der Wundheilung, Anleitung zu den ersten Rückbildungsübungen, Hilfe und Unterstützung beim Stillen und Abstillen, Beratung über Flaschenernährung und eine persönliche Beikost-Beratung.

AUSSERDEM:
Zusammen mit der Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle des Kreises Unna bieten wir eine Familienhebammensprechstunde im Gesundheitshaus Unna und im Familienforum Katharina an. Wir unterstützen bei der Hebammensuche, beraten zum Thema Haushaltshilfe, Familienhebammen-Betreuung und weiteren Beratungsangeboten, wie z.B. Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreisen.

Diese Form der Betreuung findet nicht bei Ihnen zuhause, sondern im **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5 oder im **CKU Mitte**, Obere Husemannstr.2 im Büro der Familienhebamme in 59423 Unna statt.

| | |
|---|---|
| TERMINE: | nach Absprache |
| LEITUNG: | **Anke Markmann**, Hebamme und Familienhebamme |
| ORT: | **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna |
| KOSTEN: | kostenlos |
| ANMELDUNG: | **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: | **Montag**-, **Mittwoch**- und **Freitagvormittag**<br>nach **Anmeldung** unter 02303 / **100-7610** |
| ORT: | **Büro der Familienhebamme**<br>CKU Mitte, Obere Husemannstr. 2, 59423 Unna |
| KOSTEN: | **10 €** je Behandlung |

# 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 **Anmeldung** unter 02303 / **100-7610** |
| LEITUNG: | **Anja Wulf**, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin |
| ORT: | **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna |
| KOSTEN: | **12 €** / Sitzung |

# STILLBERATUNG – 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 Beikost-Beratung.

| | |
|---|---|
| TERMINE: | nach **Anmeldung** unter 02303 / **100-7610** |
| LEITUNG: | **Anja Wulf**, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin |
| ORT: | **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna |
| KOSTEN: | kostenlos für Frauen, die im CKU entbunden haben, sonst **40 €** |

# KINESIOTAPING (K-TAPES)

Kinesiotapes oder K-Tapes sind elastische Pflaster, die zur Therapie, Prophylaxe und Nachbehandlung von schmerzhaften Gelenkproblemen und Muskelbeschwerden eingesetzt werden. Das Kinesiotape schränkt die Bewegungen nicht ein, sondern unterstützt, um auf diese Weise die inneren Heilungsprozesse zu aktivieren. Dabei werden weder Medikamente noch Wirkstoffe benötigt.

TERMINE: nach **Anmeldung** unter 02303 / **100-7610**
LEITUNG: **Anja Wulf**, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin
ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna
KOSTEN: **10 €** pro Sitzung

# SCHLAFBERATUNG

Ihr Baby schläft nur auf dem Arm ein oder schläft unruhig? Das Kind schläft nicht allein? Sie als Eltern sind erschöpft und ratlos? Fast alle Eltern leiden unter Schlafmangel, weil ihr Baby nicht durchschläft oder oft aufwacht und weint. Das kann viele Ursachen haben. Das Schlafverhalten von Babys ist ebenso individuell und vielfältig wie die möglichen Lösungen bei schwierigen Nächten. Anhand eines Schlafprotokolls und Anamnese suchen wir gemeinsam nach Lösungen, wie Sie Ihrem Kind beim „Schlafen lernen“ unterstützen können.

TERMINE: nach **Anmeldung** unter 02303 / **100-7610**
LEITUNG: **Kirstin Kettrup**, Dipl. Päd., Schlafberaterin
ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna
KOSTEN: kostenlos



# ERSTE-HILFE AM KIND - REANIMATION

## ERSTE HILFE MASSNAHMEN UND REANIMATIONSTRAINING BEI SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

Da in Notfallsituationen oft jede Sekunde zählt, vermittelt dieser Kurs wichtige Kenntnisse zur Sicherheit im Umgang mit Kindern und der Prävention von Kindernotfällen. Was tun bei Pseudokrupp, Stromunfall, Vergiftung, Fieberkrampf, Verbrennung und weiteren Verletzungen? Neben umfassenden theoretischen Inhalten werden auch praktische Übungen an Simulatoren durchgeführt, wie die Reanimation von Säuglingen und Kleinkindern, die Beatmung mit Beatmungstuch oder lebensrettende Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Verschlucken von Gegenständen.
Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, kritische Erkrankungen im Kindesalter zu erkennen, Notfallsituationen korrekt einzuschätzen, die Rettungskette zu alarmieren und entsprechend ihrer Möglichkeiten zu handeln.
Der Einsatz von Defibrillatoren wird ebenso geübt wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

TERMINE: 18.00–21.00 Uhr

| | | | |
|---|---|---|---|
| **12.01.2027** | **11.02.2027** | **11.03.2027** | **16.04.2027** |
| **13.05.2027** | **15.06.2027** | **13.07.2027** | **14.09.2027** |
| **12.10.2027** | **19.11.2027** | **14.12.2027** | |

LEITUNG: **Tobias Moij**, Medizin- & Notfallpädagoge, Leitung des **Notfallinstituts Hellweg**

ORT: **Christliches Klinikum Unna Mitte**, Obere Husemannstr. 2, 59423 Unna, Großer Konferenzraum

KOSTEN: **40 €** / 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. In diesem Qualifizierungskurs werden praxisnah verschiedene Themen erarbeitet: Entwicklung von Kindern, Pflege, Ernährung, Spielmöglichkeiten, Sicherheitsfragen und Erste Hilfe am Kind.

| | | |
|---|---|---|
| TERMINE: | jeweils **SAMSTAG** | 10.00 – 16.00 Uhr |
| | **06.03.** und **13.03.2027** | (Lena Hosang) |
| | **06.11.** und **13.11.2027** | (Lena Hosang) |
| ORT: | **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna | |
| KOSTEN: | **30 €** / Person | |

# TAG DER OFFENEN TÜR

**Lernen Sie uns und unsere Arbeit kennen!**

Hebammen stellen sich vor
Kreißsaalführungen
Waffeln und Getränke

**SECOND-HAND-MARKT** **15 €** / Stand

TERMINE: **06.03.2027** **11.09.2027** 10.00 – 13.00 Uhr

ORT: **Aula der ehemaligen Nicolaischule CKU Mitte**,
Gerhard-Hauptmann-Str., Unna, Zugang Schulhof

KONTAKT UND INFORMATION: **FamilienForum Katharina**, Unna
02303 / 100-7610
familienforum@hospitalverbund.de
www.familienforum-katharina.de

FamilienForum Katharina

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

CHRISTLICHES KLINIKUM UNNA

# EIN SEGEN FÜR DAS LEBEN

## SEGENSFEIER 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: **DONNERSTAG** 17.00 – ca. 17.45 Uhr
**18.02.2027 20.05.2027 19.08.2027 18.11.2027**

ORT: **Kapelle Christliches Klinikum Unna**
Obere Husemannstr. 2, 59423 Unna

# RÜCKBILDUNG

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.

## RÜCKBILDUNG IN UNNA

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

**DIENSTAG** 09:00–10:30 Uhr
6 Termine (mit Baby möglich)
**12.01. – 16.02.2027**
**13.04. – 18.05.2027**
**07.09. – 12.10.2027**
**09.11. – 14.12.2027**

LEITUNG: **Sara Schulz**, Hebamme
ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna
KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse

**MITTWOCH** 17:30–19:00 Uhr und 19:00 –20:30 Uhr
6 Termine
LEITUNG: **Melanie Warnke**, Hebamme
ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna
KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse

## RÜCKBILDUNG IN BÖNEN

TERMINE: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**
**MONTAG** 18.30 – 20.00 Uhr 8 Termine

LEITUNG: **Nicole Fricke**, Hebamme
ORT: **Kindergarten Nordlicht**, Nordstr. 32, Bönen
KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse

# RÜCKBILDUNG

## RÜCKBILDUNG IN FRÖNDENBERG

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

**DONNERSTAG** 09.00 – 10.30 Uhr
und ggf. 10.30 – 12.00 Uhr (mit Baby möglich)

LEITUNG: **Katharina Benzler**, Hebamme
ORT: **Evangelisches Gemeindehaus** Frömern,
Brauerstr.5, Fröndenberg-Frömern
KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse

## RÜCKBILDUNG IN HOLZWICKEDE

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

**MONTAG** 17.30 – 18.45 Uhr 6 Termine

LEITUNG: **Anika Albers-Winkelsen**, Hebamme
ORT: **Kita Emscherquelle**, Stichlingsweg 5, 59439 Holzwickede
KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse

## RÜCKBILDUNG KAMEN

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

**DONNERSTAG** 09.00 – 10.30 Uhr (mit Baby möglich)
sowie 10.30-12.00 Uhr, je 6 Termine

LEITUNG: **Anika Albers-Winkelsen**, Hebamme
ORT: **Freizeitzentrum Lüner Höhe**, Ludwig-Schröder-Str. 18, Kamen
KOSTEN: die Kosten trägt die Krankenkasse



# SANFTE RÜCKBILDUNG – STARKE KÖRPERMITTE

## PRÄVENTIONSKURS

Dieser zertifizierte Präventionskurs kann alternativ oder zusätzlich zum Rückbildungskurs belegt werden. Inhaltlich geht es ebenso wie beim Rückbildungskurs um ein gezieltes Beckenbodentraining, die Stabilität für die Körpermitte durch Aufbau der Tiefenmuskulatur sowie Schließen der Rektusdiastase. Der gesamte Körper wird mobilisiert und gekräftigt. Zusätzlich erhaltet Ihr wertvolle Tipps, wie der Mama-Alltag Rücken- und beckenbodenschonend gemeistert werden kann.

TERMINE: **MITTWOCH**
09.30 – 10.30 Uhr 8 Termine (mit Baby möglich)
sowie 10.45-11.45 Uhr 8 Termine (mit Baby möglich)

LEITUNG: **Ninja Münstermann**
Pilatestrainerin, Prä-/Postnatal zertifiziert

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 8 Termine **120€**

**zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V**

# PILATES NACH DER RÜCKBILDUNG

Dieser Kurs richtet sich an frisch gebackene Mamas, die ihren Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Die Bauchmuskeln sind geschlossen, erste Verbesserungen im Beckenboden sind spürbar, aber ganz so wie vorher ist es eben noch nicht. Man fühlt sich noch nicht fit genug, um in einen normalen Kurs zu gehen.

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

**DONNERSTAG** 09.30 – 10.30 Uhr (mit Baby möglich)
**DONNERSTAG** 10.30 – 11.30 Uhr (mit Baby möglich)

LEITUNG: **Ninja Münstermann**,
zertifizierte Pilates Trainerin Matte & Reformer

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **120 €**
**Präventionskurs nach § 20 SGB V**

# AQUAPOWER – RÜCKBILDUNG SCHWIMMEN

Nach der Geburt eines Kindes ist es wichtig, sich neben dem Wohl des Kindes auch um sein eigenes Wohlbefinden zu kümmern. Bewegung im Wasser ist dabei besonders gelenkschonend und zugleich effektiv.
Die Übungen fördern die Rückbildung und stärken den Beckenboden wie den gesamten Halteapparat. Es werden alle Muskelgruppen gekräftigt, die durch die Schwangerschaft und Geburt besonders beansprucht wurden. Das Bindegewebe wird gestrafft, Kreislauf und Stoffwechsel aktiviert. Auch für Entspannung und Stressabbau ist Zeit.
Der Kurs richtet sich an Frauen, die bereits an einem Rückbildungskurs teilgenommen haben.

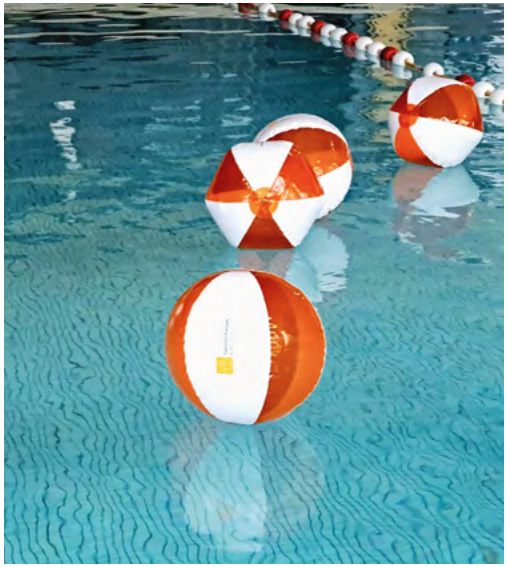
TERMINE: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**

**SONNTAG** 17.00 – 18.00 Uhr

LEITUNG: **Annika Froese-Hoffmann**, Ergotherapeutin

ORT: **Hellwegbad Unna Lünern**, Lünerner Schulstr. 13, 59427 Unna

KOSTEN: 10 Termine **130 €**



# 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 praktische Spiel- und Bewegungsanregungen. Darüber hinaus ist viel Zeit für Austausch mit Gleichgesinnten. Babys knüpfen erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern können die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben und erlangen so mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle.

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

LEITUNGEN: **Katharina Bonowitz, Heidi Feltmann, Stefanie Fischer, Christina Jäckel, Kirstin Kettrup, Karina Kunde, Nina Neuhaus, Julia Spallek**

ORTE: **Unna**: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna
**Fröndenberg**: **Gemeindehaus** der ev. Kirche Frömern, Brauerstr. 5, Frömern
**Holzwickede**: **Physiotherapiepraxis Am Markt**, Am Markt 3, 59439 Holzwickede
**Kamen**: Freizeitzentrum **Lüner Höhe**, Ludwig Schröder Str. 18, Kamen

KOSTEN: kostenlos

ANMELDUNG: unter **www.familienforum-katharina.de**

In Zusammenarbeit mit **IN VIA** Unna



# PEKIP®-MUTTER/VATER-KIND KURSE

## KRABBELKÄFERKURSE / PEKIP®

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** und unter **www.familienforum-katharina.de**

LEITUNGEN: **Katharina Bonowitz, Heidi Feltmann, Stefanie Fischer, Christina Jäckel, Kirstin Kettrup, Karina Kunde, Nina Neuhaus, Julia Spallek**

ORTE: **Unna**: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna
**Fröndenberg**: **Evangelisches Gemeindehaus Frömern**, Brauerstr. 5, Frömern
**Holzwickede**: **Physiotherapiepraxis Am Markt**, Am Markt 3
**Kamen**: **Freizeitzentrum Lüner Höhe**, Ludwig Schröder Str. 18

KOSTEN: 10 Termine **85 €**

# OFFENER PICKNICK-TREFF

## ELTERNSTART NRW

Zusammen mit den Kleinen verbringen wir einen schönen Nachmittag gemeinsam in der Natur. Ihr bringt eine Picknickdecke und einen Snack mit, für Getränke und Spielanregungen ist gesorgt. Die Kleinen nutzen die Zeit zum krabbeln, toben und erste Erkundigungen in der Natur, die Erwachsenen ist Zeit zum Austausch und gemeinsam singen und snacken wir. Je nach Wetterlage findet das Picknick in- oder outdoor statt.

TERMINE: **Donnerstag** 16.00 – 17.30 Uhr
**03.06.–22.07.2027** 10 Termine
**29.07.–16.09.2027** 10 Termine

LEITUNG: **Ann-Kristin von Domarus**
Physiotherapeutin, Spielgruppenleitung

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: kostenlos

# PAPAS & BABYS – GEMEINSAM LOSKRABBELN

## ELTERNSTART NRW

Zeit für Papa und Baby! Väter mit ihren kleinen Kindern im Krabbelalter sind herzlich willkommen.
Gemeinsam wird gespielt, gelacht, entdeckt und die Zeit miteinander genossen. Kreative Spielideen sowie altersgerechte Bewegungs- und Spielanregungen machen den Vormittag abwechslungsreich.
Im Mittelpunkt steht die Freude aneinander und die besondere Beziehung zwischen Vater und Kind. Gleichzeitig bleibt Raum für den Austausch mit anderen Vätern, während die Babys erste Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen.

TERMINE: jeden 2. **Samstag** 09.00 – 10.30 Uhr
**23.01. – 20.03.2027** 5 Termine
**10.04. – 05.06.2027** 5 Termine
**18.09. – 13.11.2027** Termine

LEITUNG: **Enrico Franz** Artgerecht Baby Coach, Erzieher
**Philip Staklies** Erzieher i.A., Übungsleiter

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: kostenlos

# LIEDERGARTEN®

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 Liedergarten-Kursen nehmen Kinder in Begleitung eines Erwachsenen teil.

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

**MITTWOCH** 15.00, 15.45, 16.30 und 17.15 Uhr

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

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **55 €**

# 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 stärkt sein Selbstvertrauen. Die Eltern lernen, ihrem Kind mehr Gelegenheiten für verschiedene Bewegungsspiele zu bieten. Der Kurs richtet sich an Kinder ab dem 1. Lebensjahr in Begleitung eines Erwachsenen.

TERMINE: **täglich** auf Anfrage und unter **www.familienforum-katharina.de**
09.00 – 10.30 Uhr und 10.30 – 12.00 Uhr

**MONTAG – DONNERSTAG** 14.30 – 16.00 Uhr und 16.00 – 17.30 Uhr

ORT: Bewegungsraum **FamilienForum Katharina**
Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **55 €**

Für Kinder mit mehr Bewegungsdrang bis zum Alter von höchstens sechs Jahren finden unsere Eltern-Kind-Kurse in der Turnhalle statt.

TERMINE:

| | | |
|---|---|---|
| **MONTAG** | 15.30 – 16.45 Uhr | und 16.45 – 18.00 Uhr |
| **DIENSTAG** | 16.30 – 18.00 Uhr | |
| **DONNERSTAG** | 16.00 – 17.30 Uhr | |

ORT: **Turnhalle des Werkstattqualifizierungszentrums**,
Obere Husemannstr. 10, Unna

KOSTEN: 10 Termine **55 €**

LEITUNGEN: **Sabine Finke, Stefanie Fischer, Janine Hille,**
**Nathalie Mittmann, Ann-Kristin von Domarus**

# SPIEL UND BEWEGUNG

**IN BÖNEN**

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

**MONTAG** 14.15 – 15.45 Uhr

LEITUNG: **Kyra Haumann**

ORT: **Kita Nordlicht**, Nordstr. 32, 59199 Bönen

KOSTEN: 10 Termine **55 €**

# PAPAS & MINIS – TOBEN, SPIELEN, LACHEN

Väter mit Kindern ab einem Jahr sind herzlich willkommen! Gemeinsam wird getobt, gespielt, gelacht und entdeckt. Spannende Bewegungslandschaften, kreative Spielideen und kleine Abenteuer sorgen für jede Menge Action und gemeinsame Erlebnisse.
Im Mittelpunkt steht die Zeit miteinander: Neues ausprobieren, Herausforderungen meistern und einfach Spaß haben. Die Kleinen knüpfen erste Kontakte, während Papas sich austauschen und neue Ideen für den Familienalltag mitnehmen.
Schuhe aus, Ärmel hoch – und los geht's!

TERMINE: jeden 2. **SAMSTAG** 10.30 – 12.00 Uhr
jeweils 5 Termine
**23.01. – 20.03.2027**
**10.04. – 05.06.2027**
**18.09. – 13.11.2027**

LEITUNG: **Enrico Franz** Artgerecht Baby Coach, Erzieher
**Philip Staklies** Erzieher i.A., Übungsleiter

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 5 Termine **27,50 €**



# KREATIVKIDS

In diesem Kurs lassen wie den Frühling kreativ erwachen, begrüßen den Osterhasen, freuen uns auf den Sommer, lassen im Herbst die Blätter und Drachen bunt werden, beginnen die dunkle Jahreszeit mit Lichtern und Laternen und schließen das Jahr mit Weihnachtshighlights ab. Dafür werden wir diverse Materialien nutzen und vielleicht auch Neues kennen lernen bzw. selber herstellen. Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 2,5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte einen Malkittel (altes Hemd) mitbringen!

TERMINE: **DIENSTAG** 16.00 – 17.30 Uhr
**MITTWOCH** 16.00 – 17.30 Uhr

LEITUNG: **Sabine Finke**, Erzieherin

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **55 €** plus **10 €** Materialkosten

# 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: **MITTWOCH** 11.00 – 12.30 Uhr

| | | |
|---|---|---|
| **13.01. – 03.03.2027** | 8 Termine | 96 € |
| **07.04. – 12.05.2027** | 6 Termine | 72 € |
| **31.05. – 14.07.2027** | 6 Termine (ohne 30.06.) | 84 € |
| **01.09. – 20.10.2027** | 8 Termine | 96 € |
| **10.11. – 15.12.2027** | 6 Termine | 72 € |

LEITUNG: **Anne-Katrin Schlegel**, Yogalehrerin BDY/EYU
ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

## FITDANKBABY® – MINI & MAXI

**– Fitness für Mutter und Kind**

Werde fit – gemeinsam mit deinem Baby. Ohne Babysitter, ohne Stress, dafür mit ganz viel Nähe, Energie und Spaß. 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 ANMELDUNG: **www.fitdankbaby.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: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**
**DIENSTAG** 19.00 – 20.00 Uhr
**MITTWOCH** 19.15 – 20.15 Uhr

LEITUNG: **Nina Neuhaus**, Pilatestrainerin
**Ann-Kristin von Domarus**, Physiotherapeutin

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **90 €**



## YOGILATES

Yogilates verbindet das Beste aus beiden Welten: mehr Kraft als klassisches Yoga, mehr Flexibilität als reines Pilates, bessere Körperhaltung und Balance, gleichzeitig Stressabbau und Entspannung. So entsteht ein ganzheitliches Training für Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.
Es richtet sich an alle, die Kraft und Beweglichkeit gleichzeitig verbessern möchten.

TERMINE: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**
**MITTWOCH** 18.00 – 19.00 Uhr

LEITUNG: **Ann-Kristin von Domarus**, Physiotherapeutin

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **100 €**

## 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 werden das Qi (Lebenskraft) ins Fließen gebracht und unsere Kraftpotentiale gestärkt, so dass wir zur Ruhe kommen.

TERMINE: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**
**FREITAG** 18.30 – 19.30 Uhr und 19.45 – 20.15 Uhr

LEITUNG: **Nicole Fleck**, Qigong Trainerin

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **80 €**
**Präventionskurs nach §20 SGB**

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

**11.01. – 15.03.2027** 10 Termine
**19.04. – 28.06.2027** 10 Termine
**06.09. – 06.12.2027** 10 Termine

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

ORT: **FamilienForum Katharina**
Falkstr. 5, 59423 Unna, Gruppenraum

KOSTEN: 10 Termine **120 €**

## Yoga im Familienzentrum St. Katharina

TERMINE: auf Anfrage und unter **www.familienforum-katharina.de**
**MONTAG** 18.00 – 19.30 Uhr

LEITUNG: **Kathrin Vogt-Stonies**, Yogalehrerin BYV

ORT: **Familienzentrum St. Katharina**, Kirchplatz 9, Unna

KOSTEN: 10 Termine **120 €**
**Präventionskurs nach §20 SGB**



YOGA

## Yoga in Frömern

TERMINE: **DONNERSTAG** 17.30 – 19.00 Uhr

LEITUNG: **Silke Paschedag**, Yogalehrerin
ORT: **Evangelisches Gemeindehaus Frömern**,
Brauerstr. 5, Fröndenberg-Frömern
KOSTEN: 10 Termine **120 €**

## Yoga in Königsborn

TERMINE: **MONTAG** 17.30 – 19.00 Uhr und 19.30 – 21.00 Uhr

LEITUNG: **Pamela Krisch**, Yogalehrerin
ORT: **Kita Rasselbande**, Döbelner Str. 1j, 59425 Unna

KOSTEN: 10 Termine **120 €**

## Yoga im Erlenweg

TERMINE: **DONNERSTAG** 17.15 – 18.15 Uhr

LEITUNG: **Pamela Krisch**, Yogalehrerin
ORT: **Kita Erlenweg**, Erlenweg 10, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **80 €**

# 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: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**
**MONTAG** 19.00–20.00 Uhr

LEITUNG: **Nadine Lein**, Physiotherapeutin

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

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: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**
**MONTAG** 18.00–19.00 Uhr und 20.00–21.00 Uhr

LEITUNG: **Nadine Lein**, Physiotherapeutin

ORT: **FamilienForum Katharina**, Falkstr. 5, 59423 Unna

KOSTEN: 10 Termine **80 €**



# AQUA-FITNESS FÜR EVERYBODY

**AND EVERY BODY!**

Durch unterschiedliche Übungen und Bewegungsformen werden in der Wassergymnastik nahezu alle Muskelgruppen beansprucht und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers ist das Training besonders effektiv und gelenkschonend zugleich.
Alle Altersstufen und Fitnesslevel sind willkommen. Bitte beachten Sie, dass das Schwimmbecken über eine Leiter erreicht werden muss.

TERMINE: auf **Anfrage** und unter **www.familienforum-katharina.de**
**SONNTAG** 19.00–20.00 Uhr

LEITUNG: **Annika Froese-Hoffmann**, Ergotherapeutin

ORT: **Hellweg-Bad**, Lünerner Schulstr. 13, Unna
KOSTEN: 10 Termine **130 €**

# ENTSPANNUNG, WOHLGEFÜHL & SELBSTFÜRSORGE

Der Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrungen mit dem autogenen Training gemacht, Entspannungsreisen und vielleicht auch die progressive Muskelentspannung ausprobiert haben und sich nun regelmäßig eine kleine Auszeit gönnen möchten.
PMR & AT werden eingebettet in entspannende Reisen, die die Sinne verwöhnen. Die Teilnehmenden können sich außerdem auf Meditationen, Achtsamkeits- und Atemübungen freuen und vieles mehr zum Thema Spiritualität, Körperbewusstsein, Selbstfürsorge und Stressmanagement erfahren.

TERMINE: **DONNERSTAG** 18.00 – 19.15 Uhr
**07.01.– 18.02.2027**
Weitere Termine unter **www.familienforum-katharina.de**
LEITUNG: **Christiane Kurrat-Müller**, Entspannungspädagogin
ORT: **FamilienForum Katharina**
Falkstr. 5, 59423 Unna, Gruppenraum
KOSTEN: 7 Termine **72 €**

FamilienForum
Katharina

## 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.

## MELDEN SIE SICH AN

Für Kurse und Veranstaltungen ist eine
verbindliche **Anmeldung** erforderlich.
Tel. 02303 / 100 - 76 10
familienforum@hospitalverbund.de
www.familienforum-katharina.de
**Anmeldung zur Geburtsplanung**:
Tel. 02303 / 100 - 62211 oder 100-62190
**Bankverbindung**:
IBAN: DE48 4435 0060 0000 0081 69
BIC: WELADED1UNN

KATHOLISCHER
HOSPITALVERBUND
HELLWEG

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

Das Christliche Klinikum Unna ist Teil des Katholischen Hospitalverbundes Hellweg.
Weitere Informationen finden Sie dazu im Internet unter **www.christliches-klinikum.de**.



Stand: 10/2026