

BABYSCHWIMMEN

Kinder haben Spaß, sich im warmen Wasser (Wassertemperatur 33 Grad, Wassertiefe 1,35 Meter) zu bewegen und den eigenen Aktionsradius zu erweitern. Durch vielfältige Bewegungsanreize wird die Motorik Ihres Kindes geschult. Für Babys ab dem 4. Lebensmonat. **Kursgebühr für 8 Treffen á 60 Minuten € 60,00.** Die Kurse finden von montags bis samstags statt, bitte Termine in der Elternschule erfragen.



MIT ALLEN SINNEN SPIELEN

Kinder ab dem 13. Monat können gemeinsam mit Gleichaltrigen ihre Umgebung mit allen Sinnen erkunden. In Gemeinschaft mit anderen Müttern (Vätern) können die Kinder zusammen toben, klettern, spielen, singen, viel Spaß haben und die Eltern sich austauschen. **Unsere Kurse sind vormittags von 09.30 - 11.00 Uhr und nachmittags von 15.30 - 17.00 Uhr.**



DAS PROGRAMM GRIFFBEREIT

Dies ist eine mehrsprachige Spielgruppe für Kinder ab dem 1. Geburtstag und richtet sich an Familien mit Migrationshintergrund. Die Kurssprache ist deutsch, Eltern erhalten die Kursmaterialien in ihrer Muttersprache - in Kooperation mit dem kommunalen Integrationszentrum Kreis Warendorf. **Termine bitte in der Elternschule erfragen.**

FLOHMARKT

In der Lohnhalle, Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen werden 2 x im Jahr Sachen rund ums Baby und Kleinkind verkauft. **Termine bitte in der Elternschule erfragen.**

Für viele Kurse ist der Familiengutschein des Kreises Warendorf einsetzbar. Dieser ist ein Willkommensgeschenk bei der Geburt Ihres ersten Kindes im Wert von 40,- Euro. Sprechen Sie uns auf Kursermäßigungen an!

Anmeldungen und Beratung erhalten Sie persönlich im Büro der Elternschule **montags bis freitags von 8.00 - 09.30 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 14.30 - 15.30 Uhr unter 02382/858321 oder per mail: elternschule@sfh-ahlen.de**

Bankverbindung:
DKM Darlehnskasse Münster eG:
DE 69 400 602 650 003 159 500

Sparkasse Münsterland Ost:
DE51 400 501 500 000 000 208

Weitere Kursinformationen können Sie unter www.sfh-ahlen.de einsehen



S. Mansbrügge
Susann Mansbrügge
(Leiterin der Elternschule)



Markus Gantert
Dr. Dr. med. Markus Gantert
(Chefarzt der Frauenklinik)

St. Franziskus-Hospital Ahlen | Elternschule
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Parkstraße 45, 59227 Ahlen
Parkplatz hinter der Kinderklinik

Anmeldung und Information
Susann Mansbrügge (Leitung)

Tel.: 0 23 82 858 - 321 | Fax: 0 23 82 858 - 324
elternschule@sfh-ahlen.de
www.sfh-ahlen.de

Für werdende Eltern
und junge Familien

DIE ELTERN SCHULE INFORMIERT



Foto iStock

ST. FRANZISKUS-HOSPITAL
AHLEN



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

Liebe werdende Eltern,

die Erfahrung von Schwangerschaft, Geburt und dem Zusammenleben mit Kindern, der Sie nun entgegengehen, ist vielfältig, bereichernd und wunderschön. Die Elternschule des St. Franziskus-Hospitals Ahlen stellt Ihnen zahlreiche Kurse, Informationsveranstaltungen und Hotline-Kontakte zur Verfügung, die Ihnen dabei helfen, die Zeit vor und nach der Geburt ganz bewusst und eigenverantwortlich zu meistern und zu genießen.

Wir freuen uns, Sie in unserer Elternschule persönlich begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine gute Vorbereitungszeit bis zur Geburt Ihres Kindes und einen gelungenen Start in ein erfülltes und glückliches Familienleben.

Das Team der Elternschule

INFOABEND ZUR GEBURT

An **jedem 1. Montag im Monat um 18.30 Uhr** stellen wir in der Cafeteria unsere Geburtshilfe im St. Franziskus-Hospital Ahlen vor. Ein Rundgang durch die Kreißsäle und Wochenbettstation schließt sich an.

INFOABEND ZUM STILLEN

An **jedem 1. Donnerstag im Monat von 18.30 - 19:30 Uhr** informiert die Stillberatung der geburtshilflichen Abteilung kostenlos über die Vorteile des Stillens. Treffpunkt: Konferenzraum 4, auf der Empore im St. Franziskus-Hospital Ahlen.

GEBURTSVORBEREITUNG ÜBER 6 ABENDE

In diesem Kurs können sich Frauen über den Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt, Entspannungsübungen und Atemmuster, Massagen, Gebärpositionen, Wochenbett, Stillen, das Leben mit dem Neugeborenen vorbereiten. Die Partner nehmen an 3 Abenden teil.
dienstags von 19.00 - 21.15 Uhr, bitte Termine erfragen

CRASH-GEBURTSPREPARATIONSKURS

ÜBER 2 ABENDE

In diesem Kurs erfahren Sie in komprimierter Form alles, was Sie zum Thema Geburt wissen möchten.

Termine bitte in der Elternschule erfragen.

GEBURTSPREPARATIONSBILDE AKUPUNKTUR

Ab der 36. SSW bei unkomplizierter Schwangerschaft,
mittwochs 13.00 - 14.00 Uhr, 1 x wöchentlich 20 Minuten

Bei weiteren Fragen rufen Sie bitte unter
Tel. 02382/7768399 „Die Hebammenpraxis“ an.

AQUAFITNESS FÜR SCHWANGERE

Sie können sich im warmen Wasser fit und gelenkig halten. Das warme Wasser hilft bei vielen schwangerschaftsbedingten Beschwerden. Kostenbeteiligung durch viele Krankenkassen möglich.

mittwochs und donnerstags von 16.00 - 17.00 Uhr, 8 x

BABYMASSAGE

Verwöhnen sie Ihr Baby mit sanften Händen. Körperkontakt ist „Nahrung“ für unsere Kinder und trägt zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes bei. Ihr Baby sollte bei Kursbeginn mindestens 7 Wochen alt sein.

Termine bitte in der Elternschule erfragen.

ERSTE-HILFE-KURS

Ein Kinderarzt informiert über die häufigsten Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern und erklärt, wie Sie darauf reagieren können.

1 x im Frühjahr, 1 x im Herbst. Termine bitte erfragen.

ERNÄHRUNGSABENDE

Zur Einführung der Beikost (ab dem 5. Lebensmonat) und zum Übergang zur Familienkost (ab dem 10. Lebensmonat). Es werden Rezepte ausprobiert und Sie erhalten ein

Termine bitte in der Elternschule erfragen.

PEKiP

(PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM)

Begleitet Sie und Ihr Baby mit Spiel- und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr.



Foto © PEKiP e.V.

PEKiP bedeutet für die Babys:

- In einer anregenden Umgebung spielen und individuelle Fähigkeiten entwickeln
- Sich ohne Kleidung besser bewegen und spüren
- Erste Erfahrungen mit anderen Babys zu machen

PEKiP bedeutet für die Eltern:

- Austausch über den Alltag mit dem Baby
- Anregungen für entwicklungsgerechtes Spielen
- Lernen, die Bedürfnisse und Fähigkeiten Ihres Babys besser wahrzunehmen

PEKiP bedeutet für Eltern und Babys:

- Zeit füreinander haben
- Miteinander spielen und lachen
- Neue Familien kennenlernen



Kursbeginn ist ab der 6. Lebenswoche Ihres Kindes. Mehrere Kurse wöchentlich von 09.30 - 11.00 Uhr und 15.30 - 17.00 Uhr für 1,5 Stunden. Die genaue Alterseinteilung erfragen Sie bitte in der Elternschule.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Hier können Sie die Muskeln wieder stärken, die durch Schwangerschaft und Geburt besonders stark belastet waren. Bei regelmäßiger Teilnahme übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Termine bitte in der Elternschule erfragen.