



**Kath. St. Paulus Gesellschaft**

Marienkrankenhaus Schwerte



**Kath. St. Paulus Gesellschaft**

Marienkrankenhaus Schwerte

**Elternschule Marienkäfer**

Ärztehaus am Marienkrankenhaus

Goethestraße 17 · 58239 Schwerte

Telefon 02304 - 109-333

E-Mail: [marienkaefer@marien-kh.de](mailto:marienkaefer@marien-kh.de)

[www.marien-kh.de](http://www.marien-kh.de)

**MKS St. Paulus GmbH**

**Marienkrankenhaus Schwerte**

**Goethestraße 19 · 58239 Schwerte**



Die Klinikstandorte des Marienkrankenhaus Schwerte in der Goethestraße und in der Schützenstraße liegen im Zentrum von Schwerte nur 500 Meter Luftlinie voneinander entfernt. Rund 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um Ihr Wohl und entwickeln individuell abgestimmte Behandlungskonzepte, medizinisch-pflegerisch kompetent und serviceorientiert. Unser Anspruch ist es, dass Sie sich bei uns in familiärer Atmosphäre gut aufgehoben fühlen und Sie sich ganz auf Ihre Gesundung konzentrieren können.

Fotos: Susanne-Beimann, istockphoto.com, adobeistockphoto.com | Layout: www.netgroup.de | Stand: 12.2024



**2025**

**Kursprogramm der Elternschule**

vor der Geburt, nach der Geburt und Vorträge



## Liebe (werdende) Eltern,

*Sie erwarten ein Baby – herzlichen Glückwunsch! Wir, das Team des Marienkrankenhauses Schwerte und die Elternschule „Marienkäfer“, begleiten Sie gern auf dem Weg zur Geburt und unterstützen Sie mit Rat und Tat – auch in der Zeit nach der Entbindung.*

*Mit unserem Kursprogramm möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass Sie voller Zuversicht und Vertrauen der Geburt Ihres Kindes entgegen sehen. Wir bereiten Sie rundum auf dieses schöne Ereignis vor, damit Sie es bewusst, aktiv und frei von Ängsten erleben können. Unser Team besteht aus Hebammen, Ärztinnen, Ärzten, Kranken- und Kinderkrankenschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen, Physiotherapeuten, Erzieherinnen und vielen anderen. Gemeinsam stehen wir Ihnen vor, während und nach der Geburt kompetent zur Seite. Dabei bieten wir Ihnen eine freundliche, familienorientierte und sichere Umgebung. In den Räumlichkeiten der Elternschule „Marienkäfer“ können Sie in gemüthlicher Atmosphäre ein breit gefächertes Spektrum an Kursen rund um die Schwangerschaft und Geburt nutzen. Das Marienkrankenhaus verfügt über einen modernen, renovierten, wohnlichen Kreißsaaltrakt mit*

*drei Entbindungsräumen, die jeweils mit einer eigenen Badewanne ausgestattet sind. Außerdem steht Ihnen eine große Entbindungswanne mit der Möglichkeit der Wassergeburt zur Verfügung. Grundsätzlich ist es uns wichtig, die positiven Kräfte der Natur in der Geburtshilfe zu unterstützen. Homöopathika und Akupunktur spielen hier eine wichtige Rolle, aber auch andere Möglichkeiten der Schmerztherapie bis hin zur Periduralanästhesie (PDA) werden rund um die Uhr angeboten.*

*Als zusätzlichen Service haben wir für Sie vor dem Haupteingang einen „Storchenparkplatz“ eingerichtet. Wenn es soweit ist und Ihr Baby sich ankündigt, können Sie Ihr Fahrzeug dort kostenlos abstellen und gelangen auf kürzestem Weg zu uns.*

*Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Kursprogramm, über das wir Sie auch gern telefonisch oder persönlich informieren.*

**Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Entbindungs- und Stationsteam**

## VOR DER GEBURT

Vorwort	3
Teams	6-7
Informationsabend & Kreißsaalführung	8
Tag der offenen Tür	9
Angebote online buchen	9
Geburtsvorbereitung für Frauen	10
Gipsabdruck vom Bauch	10
Geburtsvorbereitung für Paare	11
Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	11
Pränatal-Yoga	12
Aqua-Fit für Schwangere	12
fitdankbaby®PRE	13
Shiatsu für Schwangere	14
Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt	14
Miteinander vertraut werden... Säuglingspflegekursus für werdende Eltern	15
Geburtsvorbereitende Akupunktur	15
Leichter zu Fuß ins Babyglück	15
Geschwisterschule	16
Weltstillwoche / Stillinfoabend	16
Watsu – Entspannung im warmen Wasser	17
Begleitung nach traumatischer Geburt	17
Begleitung für verwaiste Eltern	17

## IN HAGEN

Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen	18
Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	19
Rückbildungsgymnastik	20
Geburtsvorbereitende Akupunktur	20
Allgemeine Schwangerschaftsberatung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden	21
Tapen	21
Wochenbettbetreuung in Hagen	21
Still- und Ernährungsberatung	21

## NACH DER GEBURT

Wochenbettbetreuung / Hebammen-Nachsorge	22
Neugeborenen-Segnung	23
Babywald	23
Der Lotsendienst – ein guter Start für Familien!	24
Rückbildungsgymnastik	24
Aqua-Rückbildungs-Gymnastik	25
fitdankbaby®RÜCKBILDUNG mit Baby	25
fitdankbaby®	26
fitdankbaby®OUTDOOR	26
Stillcafé	27
Babymassage	27
PEKiP® – Spiel und Bewegung für Babys mit ihren Eltern	28
Lasertherapie bei wunden Brustwarzen	29
Dorn/Breuss Therapie	29
Mama, chill´ mal wieder (wellcome-Projekt)	30
Familienbüro Stadt Schwerte	30
Kidix-Eltern-Kind-Gruppe für Kinder in den ersten Lebensjahren	31
Krabbelgruppe	32
Vinys folgt dem Slogan „Spielerischer Spaß an Bewegung“	33

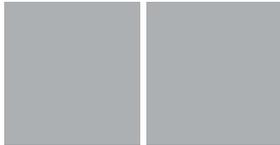
## VORTRÄGE

Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?	34
Offene Sprechstunde	35
„So klein und doch schon so groß“	35
Erste Hilfe am Kind	36
Selbstmedikation bei Kindern: Husten, Schnupfen, Heiserkeit ...	36
Homöopathie und Anthroposophie für Kinder	37
Schwangerschaft und Stillzeit	37
Wachswickel der Firma Wachswerk	37
Wichtige Telefonnummern	38
Elternschule Marienkäfer	38
Ihre Notizen	39
Anfahrt	40

DAS ÄRZTETEAM



**Dr. Michael Hartmann** Chefarzt  
**Lars Gottschalk** Oberarzt  
**Dr. Sonja Falker** Oberärztin  
**Dr. Lisa Peeters** Oberärztin  
**Dr. Susanne König** Fachärztin  
**Steffen Saul** Facharzt



**Katharina Ambrosy** Assistenzärztin  
**Dilan Tufanoglu** Assistenzärztin



**Jasmin Dreszer** Assistenzärztin  
**Nicole Röttcher** Assistenzärztin  
**Dr. Jessica Mannstein** Assistenzärztin  
**Jana Reinhart** Assistenzärztin  
**Dr. Theresa Knaup** Assistenzärztin  
**Hannah Lindau** Assistenzärztin  
**Dr. Zeinab Shein** Assistenzärztin

DAS PFLEGETEAM



**Kathy Pandrick** Abteilungsleitung  
**Johanna Rohde** Stationsleitung, Laktationsberaterin  
**Simone Kuhaupt** Komm. Stationsleitung  
**Michaela Schlesing**  
**Beata Slesiona**  
**Anissa El Majdouli**



**Lea Schlender**  
**Carola Heidemeyer**  
**Maria Stamm**  
**Janina Ulrich**  
**Michaela Schulte**  
**Carmen Hüsken**



**Jennifer von Thaden** Laktationsberaterin  
**Katrin Klaus-Weber**  
**Sibylle Marx**  
**Ute Fischer**  
**Doris Strippel** Breast Care Nurse  
**Anna Ante** Breast Care Nurse



**Nicole Lindheim**  
**Sarah Michelle Ast** Pflegefachfrau  
**Cindy Diecks**  
**Marietta Haberschuss**

DAS HEBAMMENTEAM



**Christiane Kulla** Teamleitung  
**Selen Melis Soyhan**  
**Bozena Lingnau**  
**Nanja Kersebaum**  
**Barbara Mazurczak**  
**Swantje Michel**



**Adriana Morelli**  
**Lavinia Vendel**  
**Larissa Fieber**  
**Anika Tigges**  
**Alina Geitmann**  
**Kayleigh Hennemann**  
**Luisa Kruck**

## Kreißsaalführung

Dieser Abend soll Ihnen die Möglichkeit geben, einen Einblick in unsere Arbeit und unsere Räumlichkeiten zu bekommen und sich persönlich davon zu überzeugen, dass Sie bei uns „in guten Händen“ sind! Die Führung beinhaltet die Besichtigung des Kreißsaals und den Besuch der Station 3a. Ärzt:innen, Hebammen oder Kinderkrankenschwestern beantworten alle wichtigen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett im Marienkrankenhaus. Eine Anmeldung ist erforderlich.



**Die Kreißsaalführungen finden jeden Montag um 19.00 Uhr statt. (Außer an Feiertagen)**

**Diese finden nur statt, wenn sie in der Woche auf der Homepage stehen!**

### Treffpunkt

Vor den Aufzügen, 2. Etage  
Goethestr. 19, Marienkrankenhaus Schwerte

### Mit Anmeldung



## Tag der offenen Tür am 21.09.2025

**Besichtigungen, Informationsstände, Vorstellung des Teams: Die Geburtshilfe des Marienkrankenhauses lädt zu einem Tag der offenen Tür ein am Sonntag, den 21.09.2025, von 11.00 - 14.00 Uhr.**

Die Abteilung Geburtshilfe präsentiert sich und den werdenden Eltern ein kompaktes Programm: Es werden Führungen angeboten, die Kreißsäle gezeigt, die Einrichtungen der Wochenbettstation vorgestellt und Infostände. Im Foyer wird zudem ein Trödelmarkt angeboten.

## Angebote online buchen

Angebote bequem buchen vom Sofa in den eigenen vier Wänden: Sie können sich in der Elternschule Marienkäfer auch online anmelden. Unter [www.marien-kh.de](http://www.marien-kh.de) sind alle Vorträge, Kurse und Seminare auf der Startseite im Veranstaltungskalender aufgeführt. Wenn Sie auf das Angebot klicken, das Ihr Interesse geweckt hat, werden Sie ins Buchungsportal geführt.

Nach der Anmeldung erhalten Sie automatisch eine Bestätigungsmail. Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, steht Ihnen unsere Mitarbeiterin im Sekretariat der Elternschule nach wie vor selbstverständlich weiter gerne zur Verfügung.

Annerose Beyer  
Sekretariat  
Elternschule Marienkäfer

**Tel.: 02304 - 109-333**

### Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do, 08.00 - 12.00 Uhr  
und Di. 14.00 - 18.00 Uhr

[www.marien-kh.de](http://www.marien-kh.de)



## Geburtsvorbereitung für Frauen

Der Kursus beinhaltet Massage-, Atem- und Entspannungsübungen und vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene.

### Wann

Die Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen

### Wo

In den Räumen der Elternschule

### Leitung

Hebammen des Marienkrankenhaus Schwerte und freiberufliche Hebammen

### Dauer

6 × 2 Stunden

### Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen

### Sonstiges

1 × pro Kursus ein Partnerabend / 15,00 €

### Anmeldung

In der Elternschule oder online



## Gipsabdruck vom Bauch

Als Erinnerung an die Zeit der Schwangerschaft fertigen wir einen Gipsabdruck von Ihrem schwangeren Bauch. Ein kleines Kunstwerk, das Sie auch selber noch weiter gestalten können ...

### Wann

Termine auf Anfrage

### Wo

In der Elternschule

### Kosten

30,00 €

### Leitung

Bozena Lingnau  
(Hebamme am Marienkrankenhaus Schwerte)

### Anmeldung

In der Elternschule

**Bitte ein Handtuch mitbringen!**

## Geburtsvorbereitung für Paare

Der Kursus beinhaltet Massage-, Atem- und Entspannungsübungen und vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene.

### Wann

Die Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen von 19.00 - 21.00 Uhr

### Wo

In der Elternschule

### Leitung

Hebammen des Marienkrankenhaus Schwerte und freiberufliche Hebammen

### Dauer

5 × 2 Stunden

### Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen – die Partnergebühr beträgt 85,00 €

### Anmeldung

In der Elternschule oder online

## Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Der Kursus beinhaltet Massage-, Atem- und Entspannungsübungen und vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene.

### Wann

Samstags und sonntags  
von 10.00 - 15.00 Uhr

### Dauer

2 × 5 Stunden

### Wo

In der Elternschule

### Leitung

Hebammen des Marienkrankenhaus Schwerte und freiberufliche Hebammen

### Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen – die Partnergebühr beträgt 85,00 €

### Anmeldung

In der Elternschule oder online



## Pränatal-Yoga

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Diese und die Geburt erfordern viel Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gelassenheit. Bei diesem speziellen Yoga haben Frauen ab der 14. Schwangerschaftswoche, auch ohne Vorkenntnisse, die Möglichkeit, spezielle Körper-, Atem- und Entspannungstechniken zu üben, um Körper und Geist zu stärken und ein natürliches Verhältnis zu sich selbst zu gewinnen (Krankenkassen anerkannt – Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger).

**Wann**

**Freitags von 17.30 – 18.45 Uhr** (Kübber)

**24.01.25 - 14.03.25**

**17.10.25 - 05.12.25**

**Dienstags von 16.45 – 18.00 Uhr** (Schmielasz)

**01.04.25 - 27.05.25** (außer 22.04.25)

(03.06.25 Puffertermin)

**02.09.25 - 21.10.25** (28.10.24 Puffertermin)

**Wo** In der Elternschule, großer Raum K 08

**Dauer** 8 × 75 Minuten

**Kosten** 140,00 €

**Leitung** Gudrun Kübber (Yogalehrerin BDY/EYU, Zusatzausbildung für prä- und postnatales Yoga, Krankenschwester) und Kirsten Schmielasz (Yogalehrerin BYV, Zusatzausbildung für prä- und postnatales Yoga / Unit Yoga)

**Anmeldung** In der Elternschule oder online

## Aqua-Fit für Schwangere

Sanfte und effektive Bewegungen im Wasser fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind. Das gelenkschonende Training stärkt nicht nur deine Muskulatur sondern lindert und beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor. Genieße diese wertvolle Auszeit im Wasser und spüre die Leichtigkeit deines Körpers. Atem- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.

**Wann** Sonntags von 18.45 – 19.45 Uhr

**Dauer** 10 × 60 Minuten

**Wo** Lehrschwimmbekken Ergste,  
Am Derkmansstück 29, 58239 Schwerte

**Kosten** 110,00 € (Der Kursus kann mit 80 € über die Krankenkasse abgerechnet werden, der Eigenanteil beträgt 30 €. Als Zusatzkursus trägt die Kursteilnehmerin die vollen Kosten.)

**Leitung** Alexandra Ledic, Hebamme und Beckenbodentrainerin

**Anmeldung** In der Elternschule oder online



## fitdankbaby® PRE

Seid gemeinsam aktiv – von Anfang an! Dieser Kursus fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Gezielte Übungen verbessern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Besonderes Augenmerk liegt auf der Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Der Austausch mit anderen werdenden Mamas in einer netten, kleinen Gruppe aus und das Einholen praktischer Tipps für eine schöne Zeit mit Babybauch runden das Angebot ab. Die Kurse bieten, wie die regulären fitdankbaby®-Kurse, einen trainingsphysiologisch sinnvollen, durchdachten und abwechslungsreichen Kursverlauf für Mamas mit Babybauch ab der 14. SSW. fitdankbaby® PRE ist eine aktive Schwangerschaftsgymnastik und ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskursus!

**Wann**

Mittwochs 17.15 - 18.30 Uhr

**Wo**

In der Elternschule

**Dauer**

8 × 75 Minuten

**Kosten**

80,00 €

**Leitung**

Sandra Heindorff

Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de

Tel: 0176-38364410

**Termine + Anmeldung**

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

## Shiatsu für Schwangere

Shiatsu heißt wörtlich „Fingerdruck“: Die japanische Massageform fördert das Wohlbefinden, löst Blockaden und sorgt so für eine Entspannung von Körper, Seele und Geist. Mit der sanften Drucktechnik per Hand, Ellenbogen und Knie wird das Energiesystem aktiviert. Die Vielfalt der Shiatsu-Praxis erlaubt es, bei der Wahl der geeigneten Position (in Rücken-, Seitenlage oder im Sitzen) die Bedürfnisse der schwangeren Frau zu berücksichtigen.

### Wann

Termine auf Anfrage

### Dauer

50 - 60 Minuten

### Wo

Physikalische Therapie des Marienkrankenhauses Schwerte

### Kosten

40,00 €

### Leitung

Martina Steimel (dipl. Shiatsu-Praktikerin)  
Margarete Januszek (dipl. Shiatsu-Praktikerin)

### Anmeldung

Physikalische Therapie des Marienkrankenhauses Schwerte unter 02304-109200

## Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt

Die individuelle Beratung durch eine Hebamme bei Beschwerden in der Schwangerschaft steht im Mittelpunkt des Angebots, aber auch Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett werden beantwortet. Es werden keine Untersuchungen durchgeführt. Ab der 32. Schwangerschaftswoche können Sie über die Elternschule einen Termin zur Entbindung anmelden. Bei einer Überweisung zur Geburtsplanung (Ziffer 01780/ärztliche Vorstellung) bitte einen Termin über das Sekretariat Dr. Hartmann vereinbaren, Tel.: 02304-109234.



### Wann

1 x wöchentlich  
dienstags von 08.00 - 12.00 Uhr **oder**  
mittwochs von 14.00 - 18.00 Uhr

Mit Terminvergabe über die Elternschule  
Tel. 02304 109333

### Wo

Im Büro der Elternschule  
Ärztelhaus am Marienkrankenhaus  
Goethestraße 17

Hebammen des Marienkrankenhauses Schwerte

## Miteinander vertraut werden ...

### Säuglingspflegekursus für werdende Eltern

Mit einem Baby kommen auf die werdenden Eltern viele neue Erfahrungen zu. Neugeborene haben Grundbedürfnisse, deren Erfüllung für ihr Wohlbefinden erforderlich sind. Praktische Übungen werden vorgestellt, Tipps und Anregungen gegeben, um Eltern auf das Leben mit dem Kind vorzubereiten.

**Wann** Freitags von 18.00 - 19.30 Uhr

**28.02. | 06.06. | 29.08. | 28.11.2025**

### Leitung

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen des Marienkrankenhauses Schwerte

**Wo** In der Elternschule

### Anmeldung

In der Elternschule oder online

**Kosten** 10,00 € pro Teilnehmer

## Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur soll zu einer leichteren Eröffnung des Muttermundes führen und wird ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich angewandt. Dadurch soll sich die Geburt durchschnittlich um 2 Stunden verkürzen.

**Wann** Mittwochs 8.30 Uhr (1 x pro Woche)

### Kosten

Einmalig 60,00 € für alle Sitzungen,  
Bezahlung im Büro der Elternschule  
Bitte ein Handtuch mitbringen.

**Wo** In der Elternschule

**Leitung** Peggy Fiegenschuh, Alina Geitmann  
(Hebammen)

**Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.**

**Dauer** ca. 30 Minuten

**Nur mit Anmeldung**

## Leichter zu Fuß ins Babyglück

Der Bauch wächst munter, das eine oder andere zusätzliche Kilo findet seinen Bestimmungsort – und Ihre Füße tragen das Gewicht unermüdlich. Für diese Leistung haben Sie eine Extraportion Pflege verdient. Wir bieten für werdende Mütter eine podologische Komplexbehandlung an (Nägelschneiden, Hornhaut-Entfernung sowie anschließend eine kleine Fußmassage mit einer individuell ausgewählten Creme mit ätherischen Ölen).

### Wann

Montags bis freitags von 07.30 - 18.00 Uhr

### Anmeldung

Podologische Praxis Scharff,  
Ärztelhaus am Marienkrankenhauses Schwerte,  
Goethestraße 17, unter 02304 - 9106545

**Kosten** 53,00 €

## Geschwisterschule

Kinder zwischen 3 und 7 Jahren, die bald ein Geschwisterchen bekommen, haben in dieser Zeit viele drängende Fragen. In der Geschwisterschule werden die großen Brüder und Schwestern durch Hebammen und Kinderkrankenschwestern auf diese spannende Zeit vorbereitet. Es wird das Wickeln und Baden an Babypuppen geübt und auch die Babymassage könnte das echte Geschwisterchen schon bald erfreuen. Natürlich bekommt jede/r Teilnehmer/-in ein „Geschwister- Diplom“ überreicht. Der Kursus findet ohne Eltern statt.

### Wann

1x pro Quartal mittwochs  
von 16.00 – 17.15 Uhr

**19.03. | 11.06. | 27.08. | 26.11.2025**

### Wo

In der Elternschule

### Hebammen

Alina Geitmann, Adriana Morelli, Swantje Michel

### Kosten

Die Teilnahme ist kostenlos

### Anmeldung

In der Elternschule oder online

## Weltstillwoche vom 29.09. – 05.10.2025

**Während der Weltstillwoche planen die Hebammen/Stillbeauftragten für die werdenden Mütter ein Quiz mit einer Verlosung.**

## Stillinfoabend

Für werdende Mütter ist es hilfreich, sich bereits vor der Geburt aktiv mit dem Thema Stillen oder anderen Ernährungsfragen zu beschäftigen. Für einen guten Stillbeginn bieten wir bereits vor der Geburt während eines Stillinfoabends wertvolle Informationen rund ums Stillen. Wir erklären Schritt für Schritt den Weg zu einer erfolgreichen Stillbeziehung.

Folgende Themen werden unter anderen behandelt:

- Wie funktioniert die Milchproduktion?
- Vorteile des Stillens
- Ernährung in der Stillzeit
- Pflege der Brust
- Unterschiedliche Stillpositionen

### Wann

Jeweils mittwochs um 18.30 Uhr

**15.01. | 09.04. | 09.07. | 08.10.2025**

### Wo

Konferenzzimmer, 5C 018, 5. Etage

### Leitung

Nanja Kersebaum (Hebamme)

### Anmeldung

In der Elternschule oder online

**Die Teilnahme ist kostenlos**

## Watsu – Shiatsu im warmen Wasser

Diese sanfte Körperarbeit ist die ideale Ergänzung zu meiner Arbeit. Dafür bewege und halte ich Dich sanft im ca. 35° warmen Wasser. Dabei werden die bei Shiatsu relevanten Meridiane in Fluss gebracht und die Shiatsu-Punkte stimuliert. Es ist eine tiefe Erfahrung, die anknüpft an die erste Zeit unseres Lebens, die Perinatalzeit und an die Dimension, mit der wir da noch ganz verbunden waren. Für Schwangere ist es eine wunderbare Geburtsvorbereitung. Die Verbindung zum ungeborenen Kind wird unterstützt und gestärkt. Beckenendlagenkinder haben Platz, sich zu drehen. Außerdem können eigene Geburtstraumata geheilt werden. In der inneren Prozessarbeit ist Watsu eine Hilfe, den Körper an erfolgreichen Schritten teilhaben zu lassen und Heilung in jeder Zelle zu verankern. Damit wird eine Veränderung im täglichen Leben erleichtert. Und nicht zuletzt ist diese Arbeit eine gute Möglichkeit, Burn-out vorzubeugen, eine Auszeit zu nehmen oder sich einfach Pause und Erholung zu gönnen (auch gut geeignet für gestresste Mütter). **Zur Zeit kann leider nicht auf ein privates Bad zurückgegriffen werden.**

## Begleitung nach traumatischer Geburt

Die Geburt ist eine Situation im Leben, in der wir immer an unsere Grenzen stoßen. Manchmal jedoch werden diese Grenzen überschritten. Orientierungslosigkeit und eine Identitätskrise als Frau und Mutter können die Folgen sein, obwohl wir doch den Anspruch haben, glücklich über und mit unserem Kind zu sein. Basilissa Jessberger möchte Ihnen Raum geben, dieses Gefühl zu verstehen, damit die Freude und das Glück nicht von einem schwierigen Geburtserlebnis überschattet werden. Im Wochenbett kann diese Leistung zum Teil als Wochenbettbetreuung abgerechnet werden.

## Begleitung für verwaiste Eltern

Wenn Paare ihr Kind verlieren und zu Grabe tragen müssen, trifft sie der größte Schmerz, die größte Verzweiflung. Vor ihnen liegt ein langer Weg des Abschieds, der Trauerarbeit, der Verarbeitung und der Sinnsuche, bis sie sich wieder dem Leben öffnen können. Auf diesem Weg möchte die Referentin diese Eltern begleiten, egal wie alt die Schwangerschaft oder das Kind war ...



### Kontakt

Lichtschwelle | Basilissa Jessberger  
Hauptstraße 47, 58730 Fröndenberg

Telefon: 02378 - 890530

Mobil: 0176 - 10318700

basilissa@lichtschwelle.com

**www.lichtschwelle.com**

## Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

Ab 2023 wird unsere lfd. Hebamme Christiane Kulla eine „Zweigstelle“ der Elternschule in Kooperation mit der Kath. St. Paulus Gesellschaft bzw. dem Marienkrankenhaus Schwerte mit dem schönen Namen „Storchenliebe“ in Hagen betreiben. Insbesondere für (werdende) Eltern, die im Einzugsgebiet Hagen leben, wird das zusätzliche Angebot eine große Lücke schließen. Im Kern werden anfangs die nachfolgenden Kurse angeboten. Weitere Kurse und Vorträge sind bereits in Vorbereitung und werden auf der Homepage des Marienkrankenhauses unter dem Stichwort Elternschule „Marienkäfer“ ständig aktualisiert. Auch die Buchung der Kurse ist dort unkompliziert möglich.

- Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende und auch in der Woche abends
- Rückbildung (gerne mit Baby)
- Akupunktur ab der 36. SSW
- Still- und Ernährungsberatung
- Wochenbettbetreuung (vor Ort) für Mütter, die bislang ohne Hebamme sind (Abrechnung erfolgt über die Krankenkasse der Mutter)
- Tapen
- Allgemeine Schwangerschaftsberatung (z.B. bei Beschwerden)

### Kontakt

Elternschule „Storchenliebe“  
Hebamme Christiane Kulla  
Emster Str. 107  
58093 Hagen  
Mobil 0172 – 575 26 59  
storchenliebe@marien-kh.de



## Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Der Kurs vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene und es werden Massage-, Atem- und Entspannungsübungen eingeübt.

### Wann

Samstags und sonntags von 10.00 – 15.00 Uhr

### Wo

Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

### Leitung

Hebamme Christiane Kulla

### Dauer

2 × 5 Stunden

### Kosten

Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen / Partnergebühr 85,00 €

### Anmeldung

In der Elternschule „Marienkäfer“ oder online

## Rückbildungsgymnastik

Die Kurse beginnen rund 2 - 3 Monate nach der Entbindung und beinhalten gezielte Gymnastik sowie Beckenbodentraining. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Fragen zum Babyalltag zu stellen und sich mit anderen Müttern auszutauschen.

**Wann** Mittwochs vormittags

**Wo** Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

**Dauer** 10 x 1 Stunde

**Leitung** Christiane Kulla, Hebamme

**Kosten** Werden von der Krankenkasse übernommen

**Anmeldung** In der Elternschule „Marienkäfer“ oder online



## Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur soll zu einer leichteren Eröffnung des Muttermundes führen und wird ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich angewandt. Dadurch soll sich die Geburt durchschnittlich um 2 Stunden verkürzen.



**Wann** Mittwochs um 08.30 Uhr nach Rücksprache

**Wo** Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen

**Dauer** ca. 30 Minuten pro Sitzung

**Leitung** Hebamme Christiane Kulla

**Kosten** Einmalig 60,00 € für alle Sitzungen / Bezahlung bar vor Ort

**Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Nur mit Terminabsprache! Bitte ein Handtuch mitbringen.**

## Allgemeine Schwangerschaftsberatung Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Der Anspruch auf Hebammenhilfe besteht von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Sollten sich während der Schwangerschaft Probleme wie z.B. Übelkeit in der Frühschwangerschaft, Ödeme, Ischialgien, Sodbrennen, Rückenschmerzen, Steißlage, Ängste zeigen, steht Ihnen die Hebamme mit ihrer Beratung und durch unterstützende Maßnahmen zur Seite (Homöopathie, Akupunktur, u.a.). Die Kosten werden zum Großteil von den Krankenkassen übernommen. **Nur mit Terminabsprache!**

## Tapen

K-Taping ist eine ganzheitliche und medikamentenfreie Methode zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden, auch in der Zeit der Schwangerschaft und im Wochenbett. Als K-Taping Gyn Therapeuten sind wir zertifiziert, sie beispielsweise bei Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, Symphysenschmerzen, Ödemen (Wassereinlagerungen) oder zur Entlastung der Bauchmuskulatur zu behandeln. Die Anwendung ist völlig schmerzfrei, ein positiver Effekt tritt meist sofort ein und eine Tape-Anlage hält in der Regel 4-7 Tage. Die Kosten werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Je nach Aufwand und Materialverbrauch liegt der Preis zwischen 10-40 €. **Nur mit Terminabsprache!**

## Wochenbettbetreuung in Hagen

### Für Mütter, die bislang ohne Hebamme sind

Jede Frau hat während der Schwangerschaft, unter der Geburt sowie nach der Entbindung Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme. Die Betreuung nach der Geburt erstreckt sich über die ersten 8 Wochen, in denen die Hebamme Sie zu Hause besucht. Dort steht sie Ihnen bei allen Fragen zur Pflege, zum Stillen oder zum Füttern, zur Versorgung des Nabels, zur Gewichtsentwicklung aber auch bei Schwierigkeiten wie Wundsein, Blähungen usw. zur Seite. Auch nach Ablauf der ersten 8 Wochen kann die Hebamme bei Still Schwierigkeiten zu Rate gezogen werden. Des Weiteren beobachtet die Hebamme die Rückbildungsvorgänge und Abheilung von eventuell erlittenen Geburtsverletzungen. Die Kosten für diese Betreuung werden von den Krankenkassen übernommen. Es können in den ersten 8 Wochen bis zu 26 Besuche stattfinden (in den ersten 10 Tagen täglich, danach noch bis zu 16 weitere Besuche) und bis zum Ende der Stillzeit weitere 2 Besuche. **Nur mit Terminabsprache!**

## Still- und Ernährungsberatung

Nach Abschluss des Wochenbettes (ca. 8.-12. Woche nach der Geburt) können Sie weiterhin bis zum Ende der Stillzeit Beratung einer Hebamme in Anspruch nehmen. Sie dürfen sich gerne melden, wenn Sie Fragen zum Stillen, zur Ernährung Ihres Babys oder Ernährung in der Schwangerschaft haben. Besuche in der Elternschule können bis zum 9. Lebensmonat des Kindes bzw. bis zum Ende Ihrer Stillzeit mit der Krankenkasse abgerechnet werden. **Nur mit Terminabsprache!**

### Terminabsprache

Hebamme Christiane Kulla  
Mobil 0172 – 575 26 59  
storchenliebe@marien-kh.de



## Wochenbettbetreuung/Hebammen-Nachsorge

Jede Frau hat während der Schwangerschaft, unter der Geburt sowie nach der Entbindung Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme. Die Betreuung nach der Geburt erstreckt sich über die ersten 8 Wochen, in denen die Hebamme Sie zu Hause besucht. Dort steht sie Ihnen bei allen Fragen zur Pflege, zum Stillen oder zum Füttern, zur Versorgung des Nabels, zur Gewichtsentwicklung aber auch bei Schwierigkeiten wie Wundsein, Blähungen usw. zur Seite.

Auch nach Ablauf der ersten 8 Wochen kann die Hebamme bei Still Schwierigkeiten zu Rate gezogen werden. Des Weiteren beobachtet die Hebamme die Rückbildungsvorgänge und Abheilung von eventuell erlittenen Geburtsverletzungen.

Die Kosten für diese Betreuung werden von den Krankenkassen übernommen. Es können in den ersten 8 Wochen bis zu 26 Besuche stattfinden (in den ersten 10 Tagen täglich, danach noch bis zu 16 weitere Besuche) und bis zum Ende der Stillzeit weitere 2 Besuche.

Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu einer Hebamme auf. So haben Sie die Möglichkeit, einander kennen zu lernen und haben schon in der Schwangerschaft eine kompetente Ansprechpartnerin. Einen Hebammenflyer erhalten Sie über das Sekretariat der Elternschule unter **02304 - 109333** oder im Internet.

## Neugeborenen-Segnung

Wir laden Sie, die Eltern und alle, die Ihnen lieb sind, zur Segnung Ihres Kindes in die Kapelle des Marienkrankenhauses Schwerte zu einer kleinen, feierlichen, rund 20 Minuten dauernden Zeremonie ganz herzlich ein. Das Segnen ist eine alte, christliche Tradition und soll die Kinder in ihr Leben hinein begleiten. Es ist ein schönes Erlebnis für Eltern und Kind, Geschwister und Angehörige. Die Segnungsfeier ist keine Taufe und unabhängig von der Religionszugehörigkeit. **Ohne Anmeldung und kostenlos.**



### Wann

**02.01. | 06.02. | 06.03. | 03.04. | 08.05. (wegen Feiertag eine Woche später) | 05.06. | 03.07. | 07.08. | 04.09. | 02.10. | 06.11. | 04.12.2025**

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr  
(Termine unter Vorbehalt: Diese finden nur statt, wenn sie in der Woche auf der Homepage stehen)

**Wo** Kapelle des Marienkrankenhauses Schwerte

### Ansprechpartnerin

Ulrike Nagel, Krankenhauseelsorgerin  
02304 - 109334

## Babywald

Der Brauch, für Neugeborene oder Kleinkinder einen Baum zu pflanzen, ist Jahrhunderte alt. Der Baum soll ein lebenslanger Begleiter sein, der symbolisch für Stärke, Beständigkeit, Gesundheit und Schutz steht. Mit der Gemeinschaftsaktion „Babywald“ bieten die Kooperationspartner Stadt Schwerte e. V., Marienkrankenhauses Schwerte und Gartencenter Pötschke Eltern, Großeltern, Paten und Freunden der Familie die Möglichkeit, für ein Kind einen Baum als „bleibende“ Erinnerung in die Erde zu setzen. Interessenten können unter [www.stadtmarketing.schwerte.de](http://www.stadtmarketing.schwerte.de) per Formular einen Baum für 139,90 € bestellen. In den Boden gepflanzt werden die Bäume während eines Festes, das am Sonntag, 19.10.2025, von 11.00 – 14.00 Uhr am Villigster Friedhof stattfindet.



### Termin zum Pflanzfest

**Sonntag, 19. Oktober 2025**

von 11.00 – 14.00 Uhr

## Der Lotsendienst – ein guter Start für Familien!

Die Zeit der Schwangerschaft und das Ereignis, Eltern zu werden, sind besondere Lebensabschnitte! Mit dem Angebot des Lotsendienstes im Marienkrankenhaus möchte das Netzwerk Frühe Hilfen in Schwerte frühzeitig und freiwillig den werdenden Eltern und ihren Kindern zu einem guten Start als Familie verhelfen. Der Lotsendienst bietet eine an den Bedürfnissen der Wöchnerinnen orientierte, individuelle Information an, um bei Bedarf an weiterführende Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln. Gerne auch telefonisch oder nach Vereinbarung während der Sprechzeiten. Erfahrene Kinderkrankenschwestern des Schwerter Netzes werden den jungen Familien mit Rat und Tat bei den ersten Fragestellungen zur Seite stehen.

Carla Voß und Nicole Lotz  
Tel. 02304 1091164

**Wann** Montag und Donnerstag,  
jeweils zwischen 14.00 und 15.00 Uhr

**Wo** Frauenstation 3a des Marienkrankenhauses

**Kostenlos – Anmeldung nicht erforderlich**

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen Schwerte  
Stefan Jäger  
stefan.jaeger@stadt-schwerte.de  
Tel. 02304 104204

[www.schwerter-netz.de](http://www.schwerter-netz.de)

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



## Rückbildungsgymnastik

Die Kurse beginnen rund 2-3 Monate nach der Entbindung und beinhalten gezielte Gymnastik sowie Beckenbodentraining. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Fragen zum Babyalltag zu stellen und sich mit anderen Müttern auszutauschen. Vormittags und nachmittags kann das Baby mitgebracht werden!

**Wann** Termine auf Anfrage – die Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen vormittags, nachmittags oder abends.

**Wo** In der Elternschule

**Dauer** (10 Stunden)

**Leitung** Hebammen des Marienkrankenhauses Schwerte und freiberufliche Hebammen

**Kosten** Werden von der Krankenkasse übernommen

**Anmeldung** In der Elternschule oder online



## Aqua-Rückbildungs-Gymnastik

Diese schonende und durch die Dichte des Wassers äußerst effektive, aufbauende Rückbildungsgymnastik unterstützt dich dabei, deinen Körper nach der Geburt wieder sanft zu kräftigen. Stärkung des Beckenbodens und der körpereigenen Leistungsfähigkeit sind Ziele dieses Kurses. Gönn dir diese besondere Zeit, in entspannter Atmosphäre Kraft zu tanken und neue Energie zu gewinnen.

**Wann**  
Sonntags von 19.45 - 20.45 Uhr

**Dauer**  
10 × 60 Min.

**Wo**  
Lehrschwimmbecken Ergste,  
Am Derkmannsstück 29, 58239 Schwerte

**Kosten**  
110,00 € (Der Kursus kann mit 80 € über die Krankenkasse abgerechnet werden, der Eigenanteil beträgt 30 €. Als Zusatzkursus trägt die Kursteilnehmerin die vollen Kosten.)

**Leitung**  
Alexandra Ledić, Hebamme und  
Beckenbodentrainerin

**Anmeldung** In der Elternschule oder online



fitdankbaby® RÜCKBILDUNG  
*Die Basis für dich und dein Baby*

## fitdankbaby® RÜCKBILDUNG mit Baby

Nach einer Geburt braucht der Körper eine Zeit, um sich zu regenerieren. In diesem Kurs lernst du, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Weiterführende Informationen und Übungen für zuhause runden das Konzept ab.

**Wann**  
Donnerstags 09.30 – 10.45 Uhr  
und 10.45 – 12.00 Uhr

**Kosten** 80,00 €

**Wo** In der Elternschule

**Leitung**  
Sandra Heindorff  
Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de  
Tel: 0176-38364410

**Dauer** 8 × 75 Minuten

**Termine + Anmeldung über [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)**



## fitdankbaby®

fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnessprogramm für Mamas mit Babys, nach der Rückbildung. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babyübungen in einem. Das Baby ist in die Stunde eingebunden, der speziell entwickelte Gurt unterstützt die sicheren und kontrollierten Ausführungen der Übungen im Stand und auf der Matte.

### Wann

Fortlaufende Kurse montags und donnerstags

### Dauer

8 x 75 Minuten

fitdankbaby® MINI (Babys von 3 - 7 Monaten)  
09.30 - 10.45 Uhr

### Kosten

80,00 €

fitdankbaby® MAXI (Babys von 8 - 12 Monaten)  
10.45 - 12.00 Uhr

### Leitung

Sandra Heindorff  
Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de  
Tel: 0176 - 38364410

1x pro Quartal papa-Special (1 Std. am WE/10€)

### Termine + Anmeldung:

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

### Wo

In der Elternschule



## fitdankbaby® OUTDOOR

Ergänzend zu den regulären Kursen werden während des obligatorischen „Spazierganges“ mit dem Kinderwagen gezielte Übungen und Bewegungen in der Gruppe angeboten. Die Babys, egal welchen Alters, sind immer mit dabei. Während der Bewegung an der frischen Luft werden die Problemzonen gekräftigt, Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit gestärkt, Kalorien verbrannt und Stress abgebaut.

### Wann

Von März bis Oktober um 09.00 Uhr

### Leitung

Sandra Heindorff  
Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de  
Tel: 0176 - 38364410

### Wo

An der Rohrmeisterei

### Termine + Anmeldung:

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

### Kosten

9,00 € pro Stunde

## Stillcafé

Das offene Stillcafé lädt alle stillenden und nicht stillenden Mütter zum Erfahrungsaustausch und gemütlichen Beisammensein in die Elternschule ein. Geplaudert wird über alles rund um das Thema Baby. Außerdem wird der erste Babybrei selbst hergestellt. **Für Mamis und ihre Babys von 0-6 Mon.**

### Wann

Mittwochs von 10.00 - 11.30 Uhr

### Leitung

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen  
des Marienkrankenhauses

### Wo

In der Elternschule

**Nur mit Anmeldung - Teilnehmerzahl begrenzt**



## Babymassage

Die Massage ist die ursprüngliche Art des „Gesundstreichelns“, welche der Vermittlung von Ganzkörperwohlbefinden dient. In diesem Kursus werden Ihnen die Grundlagen der indisch-schwedischen Babymassage nach F. Leboyer und V. Schneider vermittelt. Für Babys in der 5. - 16. Lebenswoche.

### Wann

Vormittags in regelmäßigen Abständen

### Dauer

5 x 1 Stunde

### Wo

In der Elternschule

### Kosten

50,00 €

### Leitung

Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen des Marienkrankenhauses

### Anmeldung und Termine

In der Elternschule oder online



## PEKiP® – Spiel und Bewegung für Babys mit ihren Eltern

Im Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) erlebst Du eine wunderbare Zeit mit Deinem Baby. Hier erhältst Du Spiel- und Bewegungsanregungen, um die individuelle Entwicklung Deines Babys zu unterstützen. Während unserer Gruppenstunden dürfen die Babys nackt sein, um ihnen uneingeschränkte Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Sie haben die Chance, erste Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen und Freude an der Gesellschaft anderer zu entwickeln. In einer Gruppe von 6-8 Elternteilen mit gleichaltrigen Babys kannst Du wertvolle Erfahrungen austauschen, wichtige Themen besprechen und gemeinsam mit anderen Eltern lernen. Unsere Kurse starten ab der 4.-6. Lebenswoche Deines Kindes und weitere Kurse für jede Gruppe sind bis zum Ende des 1. Lebensjahres möglich. In unserer PEKiP®-Gruppe hat Dein Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt mit Gleichaltrigen. Die PEKiP®-Gruppe wird von einer ausgebildeten und zertifizierten PEKiP®-Gruppenleiter\*in geleitet. In unserer wertorientierten Grundhaltung achten wir auf die UN-Kinderrechtskonvention. Freue Dich auf diese wunderbare Zeit mit Deinem Baby und entdecke die Freude des Lernens und Wachsens zusammen!

**Wann** Donnerstags, jeweils von 10.00 – 11.30 Uhr und 11.45 – 13.15 Uhr

**Wo** In der Elternschule

**Dauer** 6 x 90 Minuten

**Kosten** 105,00 €

**Vorübergehend finden keine Kurse statt. Auf der Website des Marienkrankenhauses geben wir den Neustart zu einem späteren Zeitpunkt noch bekannt.**

## Lasertherapie bei wunden Brustwarzen

Die Lasertherapie ist eine schmerzlose Lichttherapie, die die Zellen schneller heilt und die Wundheilung fördert. Sie wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die Lasertherapie wird durch die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen der 3a durchgeführt.

**Wann** täglich nach Vereinbarung

**Wo** Säuglingszimmer

**Dauer** 3 Sitzungen à 5 min/Brustseite

**Kosten** 20,00 €

**Anmeldung** telefonisch unter 02304 - 109-233



## Dorn/Breuss Therapie

Bei der Dorn-Therapie „rückt“ sich der Patient selbst zurecht. Durch die natürliche Bewegung (z.B. pendeln mit einem Bein oder schaukeln mit einem Arm) und einem Druck neben den Dornvorsätzen (neben der Wirbelsäule entlang) richtet der Körper sich selbst. Der Körper entscheidet intuitiv, was er möchte und ihm gut tut und was nicht. Diese Methode ist nahezu risikolos und nicht nur einmalig anwendbar. Besonders gut ist die Kombination mit einer Breuss-Massage. Diese ist eine sanfte, energetische Rückenmassage, die zur Lösung seelischer und körperlicher Verspannung entwickelt wurde. Für jeden der sich etwas Gutes tun möchte und Patienten/innen mit Lumbago, Ischialgie, Skoliose, Schulter-Arm-Syndrom, Schmerzen in Armen, Rücken oder Beinen, Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Wadenkrämpfen und Arthrose, sowie bei vielen organischen Beschwerden (z.B. Migräne, Schwindel).

**Wann** nach telefonische Terminabsprache

**Wo** Räume der Elternschulen Marienkrankenhaus Schwerte und Storchenliebe Hagen-Emst

**Dauer** ca. 40-60 min je nach Aufwand

**Kosten** 60-80 € je nach Aufwand

**Leitung** Hebammen Christiane Kulla und Alina Geitmann

**Anmeldung und weitere Infos** zentral über die Elternschule Frau Beyer Tel. 02304 – 109333

## Mama, chill´mal wieder (wellcome-Projekt)

Das Leben mit Kindern ist wunderbar und zugleich echt anstrengend. Eltern stehen großen Herausforderungen gegenüber, nicht immer lässt sich alles so ohne Weiteres unter einen Hut bringen. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, kann sie in den ersten Lebensjahren des Kindes von wellcome erhalten – individuell und unbürokratisch. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des Schwerter Netzes für Jugend und Familie kommt ein- bis zweimal in der Woche nach Hause und begleitet und unterstützt Eltern.



### Kontakt

Maria Luckow und Birgit Tillmann  
Tel.: 02304 - 9393570  
schwerte@wellcome-online.de

### Sprechzeiten

Dienstags, 8.30 - 10.00 Uhr  
Freitags, 9.00 - 10.30 Uhr



## Familienbüro Stadt Schwerte

### Das Familienbüro ist für Sie da:

Dienstag	8 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Mittwoch	8 bis 12 Uhr
Donnerstag	8 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Freitag	8 bis 12 Uhr
jeden 1. Samstag	10 bis 13 Uhr

### Sie finden uns:

Mährstraße 10  
(in der Fußgängerzone)  
58239 Schwerte

### Ihre Ansprechpartner\*innen:

Delia Hartmann  
Leitung Familienbüro  
Telefon: 02304/ 7772358  
E-Mail: delia.hartmann@stadt-schwerte.de

Stefan Jäger  
Netzwerkkoordination Frühe Hilfen  
Telefon: 02304/ 104-204  
E-Mail: stefan.jaeger@stadt-schwerte.de

Wie melde ich mein Kind für die Kita, Tagespflege oder Schule an?

Welche Angebote gibt es für Familien in unserer Stadt?

Wie komme ich in Kontakt mit anderen Familien?

Wo finde ich Unterstützung rund um die Geburt meines Kindes?

Wer berät mich in herausfordernden Lebenslagen?



**FAMILIENBÜRO**  
STADT SCHWERTE

## Kidix-Eltern-Kind-Gruppe für Kinder in den ersten Lebensjahren

Kidix bietet Eltern die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen und sich mit gleichgesinnten Eltern über Alltagssituationen in der Familie auszutauschen. Der Kurs wird durchgeführt von einer ausgebildeten Kursleitung mit Kidix-Zertifikat.

**Kidix U1:** Hier erhalten Eltern Informationen und Wissen zur kindlichen Entwicklung, Gesundheit/Ernährung und Erziehung im 1. Lebensjahr. Altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten fürs Baby werden vermittelt. Die Eltern lernen die einzelnen Entwicklungsphasen des Babys zu fördern und zu unterstützen. Die Babys bekommen im freien Spiel vielfältige Sinnesanregungen durch eine vorbereitete Umgebung. Lieder, Reime und Bewegungsspiele fördern die Beziehung zwischen Eltern und Kindern.

**Kidix Ü1:** Kinderzeit – selbständiges Erforschen, Experimentieren und Entdecken, andere Kinder kennenlernen... Elternzeit – Austausch, Erziehungsfragen, Gespräche mit der Kursleitung, beobachten und das eigene Kind entdecken... Gemeinsame Zeit – spielen, lachen, singen, Spaß haben, neue Erfahrungen machen...

### Wann

Kidix U1 (unter 1 Jahr): montags 9.30 Uhr  
Kidix Ü1 (über 1 Jahr): montags 11.30 Uhr

### Kosten

15,00 € pro Quartal

### Wo

Kath. Familienzentrum Arche Noah,  
Haselackstr. 20, 58239 Schwerte

### Dauer

90 Minuten

### Leitung

Frau Matheo-Struwe (Kidix-Kursleiterin)

### Anmeldung und weitere Infos

Kath. Familienzentrum Arche Noah  
Tel. 02304 – 18482  
arche-noah-schwerte@kkoerg.de



## Krabbelgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle Krabblen und Brabblen im Alter von 6-18 Monaten und ihre Eltern – Zeit zum Singen, Lachen, Spielen, Bewegen, Entdecken und Kontakte knüpfen.

### Wann

Freitags

14.30 – 15.30 Uhr 6-12 Monate

16.00 – 17.00 Uhr 12-24 Monate

**Wo** Kursraum Elternschule

**Kosten** 85,00 €

**Dauer** 10 Kursstunden

### Leitung / Anmeldung

Patricia Eckel

(staatl. Anerkannte Erzieherin/Fachkraft für U3)

Tel. 0173 / 75 67 168

Krabbelgruppe.eckel@gmx.de

## Vinys folgt dem Slogan „Spielerischer Spaß an Bewegung“

Wir sind dein Anbieter für Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen und Kleinkinderturnen in Schwerte und Umgebung. Vinys bietet dir ein flexibles Angebot, wo du mit nur einem Beitrag tagtäglich ein Angebot wahrnehmen kannst. Wir glauben fest daran, dass die Freude und Fertigkeit an Bewegung bereits in den ersten Lebensjahren ihren Ursprung finden. Deshalb bieten wir dir zwei kostenlose Schnupperstunden, um unser einzigartiges Programm kennenzulernen.

### Wann

#### Sportentdecker (6-18 Monate)

Montag bis Sonntag 9.30-10.30 Uhr und Montag bis Freitag 15.00-15.45 Uhr

#### Sportzwerge (1,5-3 Jahre)

Montag bis Sonntag 10.30-11.30 Uhr und Montag bis Freitag 15.00-15.45 Uhr

#### Sportriesen (3-6 Jahre)

Montag bis Freitag 16.00-16.45 Uhr

### Leitung

Daniel Metzen

### Kosten

Monatlich kündbare Mitgliedschaft: 59,90€/Monat

Jahresmitgliedschaft: 49,90€/Monat

Familienmitgliedschaft: 79,90/Monat

### Wo

Vinys, Karl-Gerharts-Straße 35, 58239 Schwerte

### Anmeldung und weitere Infos

[www.vinys.de](http://www.vinys.de)





## Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?

Der Vortrag verschafft den werdenden Eltern einen Überblick wann, wo und unter welchen Voraussetzungen sie welche Leistungen geltend machen können. Wie können Sie davon profitieren? Ganz praktisch wird Ihnen erläutert, wie die gesetzlichen Grundlagen aussehen und welche Anträge Sie einreichen sollten. Hier ein Überblick über die Themen:

- Mutterschaftsgeld
- Elterngeld und Elternzeit
- Kindergeld und Kindergeldzuschlag
- Kinderfreibetrag
- Steuerliche Anrechnung von Kinderbetreuungskosten
- Recht auf Teilzeit-Arbeit
- Wie profitiere ich als Familie
- Kinder und gesetzliche Rente
- Besondere Rechte der Eltern, z.B. als Arbeitnehmer

Natürlich bietet der Vortrag auch Raum für Ihre Fragen zu diesem komplexen Thema und gibt Ihnen hilfreiche Adressen und Tipps aus den Erfahrungen junger Eltern.

### Wann

Dienstags, jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr  
**11.03. | 24.06. | 09.09. | 09.12.2025**

### Wo

Marienkrankenhaus Schwerte, 4. Etage,  
 Hintere Cafeteria 008

### Referent

Markus Lewwe,  
 Diplom-Kaufmann (FH)

### Eine kostenlose Veranstaltung

**Anmeldung in der Elternschule oder online**

## Offene Sprechstunde

In Kooperation mit der Beratungsstelle der Diakonie Schwerte bietet das Familienzentrum regelmäßige Beratungsstunden an (kostenlos). In den Beratungsgesprächen kann es um alle Erziehungsfragen, Familienkrisen oder belastende Situationen gehen. Die Hilfesuchenden können allein, in Begleitung, als Paar oder als Familie kommen.

### Wann

1 x pro Monat, Freitag  
 vormittags und nachmittags

### Wo

Kath. Familienzentrum Arche Noah,  
 Haselackstr. 20, 58239 Schwerte

### Ansprechpartnerin

Birte Berkenkopf

### Anmeldung

Kath. Familienzentrum Arche Noah  
 Tel. 02304 – 18482  
 arche-noah-schwerte@kkoerg.de

## „So klein und doch schon so groß“ Die Entwicklung kindlicher Autonomie stärken

Je älter Kinder werden, desto weiter wird der Radius, in dem sie sich bewegen wollen und umso mehr wollen sie allein tun. Die Kleinen beginnen immer mehr, eigene Ideen und Wünsche zu äußern und sich durchzusetzen. Dann sind viele Eltern unsicher, wie viel sie ihrem Kind zutrauen können und wie stark sie es begrenzen dürfen. Eltern müssen lernen, den Spagat auszuhalten: ihrem Kind einerseits Grenzen zu setzen und Nein zu sagen und ihm andererseits Möglichkeit geben, selbstständig eigene Erfahrungen zu machen. Wie können Sie Ihr Kind in der Entwicklung seiner Selbstständigkeit unterstützen – in einem Rahmen der sowohl Freiheit als auch Sicherheit bietet? **Über dieses Thema möchten wir uns gerne austauschen und gemeinsam Ideen entwickeln, wie wir uns dieser Herausforderung stellen können!**

### Wann

Donnerstag, **03.04.2025** von 16.00 – 17.30 Uhr

### Wo

Kath. Familienzentrum Arche Noah,  
 Haselackstr. 20, 58239 Schwerte

### Anmeldung

Kath. Familienzentrum Arche Noah  
 Tel. 02304 – 18482  
 arche-noah-schwerte@kkoerg.de



## Erste Hilfe am Kind

Kompetente Maßnahmen bei Unfällen und Krankheiten Ihres Säuglings oder Kleinkindes sowie Prävention von Unfällen. Da der Schutzengel Ihres Kindes nicht ständig aufpassen kann, passieren Unfälle in und außerhalb der Wohnung. In diesem Kursus werden Eltern theoretisch und praktisch auf plötzliche Notfälle vorbereitet. Eltern erlernen, wie sie bei Verletzungen und Stürzen, bei Verbrennungen/Verbrühungen oder Verschlucken von Gegenständen helfen können. Wichtige akute Krankheiten werden angesprochen und es wird aufgezeigt, wie Eltern richtig handeln. Außerdem erhalten Sie Tipps für die richtige Zusammenstellung der Hausapotheke.

### Wann

Donnerstags, jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr  
**23.01. | 13.03. | 10.04. | 22.05. | 03.07. | 04.09. | 30.10. | 04.12.2025**

### Wo

Marienkrankenhaus Schwerte, 4. Etage,  
 Hintere Cafeteria 008

### Referent

Bernd Düllmann, Notfallsanitäter

### Kosten

20,00 € (bar vor Ort an die Kursleitung)

### Anmeldung

In der Elternschule oder online

## Selbstmedikation bei Kindern: Husten, Schnupfen, Heiserkeit ...

Es gibt auch im Kindesalter einige „banale“ Erkrankungen, für die in den meisten Fällen ein Arztbesuch nicht erforderlich ist. In dem Vortrag werden Arzneimittel zur Selbstmedikation bei Kindern vorgestellt, auf ihre Besonderheiten bzgl. der Dosierung eingegangen und Vorschläge für eine Hausapotheke für Kinderarzneimittel gemacht.

### Wann

Mittwoch, **12.11.2025** um 19.30 Uhr

### Wo

Marienkrankenhaus Schwerte, 4. Etage,  
 Konferenzraum 018

### Referentin

Anette Krezler, PTA/ Phyto-PTA  
 der Marienkrankenhaus-Apotheke

### Eine kostenlose Teilnahme

Anmeldung in der Elternschule oder online



## Homöopathie und Anthroposophie für Kinder

Die natürliche Heilung von Wehwehchen und Krankheiten ist gerade bei den Kleinsten von uns manchmal recht tückisch. In diesem Vortrag wollen wir Ihnen das Konzept der Homöopathie und Anthroposophie vorstellen. Da viele Arzneimittel für Kinder nicht erprobt wurden, bietet sich hier eine Bandbreite, auf die man auch schon im Säuglingsalter zurückgreifen kann.

### Wann

Mittwoch, **19.03.2025** um 19.00 Uhr

### Referentin

Diana Tomkowiak, Apothekerin der Marien-Apotheke

**Wo** Marienkrankenhaus Schwerte, 4. Etage,  
 Hintere Cafeteria 008

**Kostenlos mit Anmeldung in der Elternschule oder online**

## Schwangerschaft und Stillzeit

„Oh nein! Ich bin krank, aber was kann ich einnehmen, ohne meinem Kind zu schaden?“ Eine Frage, die sich wohl schon viele Schwangere und Stillende gestellt haben. Häufig führt der erste Weg doch zur eigenen Hausapotheke, aber sind die Medikamente dann überhaupt geeignet? Hier zeigen wir niederschwellige Möglichkeiten und einige Medikamente für Ihre Hausapotheke zur Linderung der Beschwerden.

### Wann

Mittwoch, **02.07.2025** um 19.00 Uhr

### Referentin

Diana Tomkowiak, Apothekerin der Marien-Apotheke

**Wo** Marienkrankenhaus Schwerte, 4. Etage,  
 Hintere Cafeteria 008

**Kostenlos mit Anmeldung in der Elternschule oder online**

## Wachswickel der Firma Wachswerk

Die Firma Wachswerk bietet ein breites Sortiment an Bienenwachs-Wickeln, deren Konzept auf der Therapie mit Wärme beruht. Dadurch werden auch heilsame Impulse gesetzt, die auch für die zwischenmenschliche Beziehung stärkend wirken. Gerade kranke Kinder suchen gerne mehr Zuneigung, Wärme und Trost bei den Eltern. Ein Stück davon wollen wir unseren Kindern mitgeben. Durch den dazugehörigen Einsatz von hochwertigen ätherischen Ölen werden viele Beschwerden, von Erkältungen über Unruhe oder Koliken gelindert.

### Wann

Mittwoch, **01.10.2025** um 19.00 Uhr

### Referentin

Diana Tomkowiak, Apothekerin der Marien-Apotheke

**Wo** Marienkrankenhaus Schwerte, 4. Etage,  
 Hintere Cafeteria 008

**Kostenlos mit Anmeldung in der Elternschule oder online**

