

GUT ZU WISSEN

UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

- Geburtsvorbereitung
- Entspannung und Bewegung in der Schwangerschaft
- Säuglingspflege
- Rückbildung
- Fitness für Mütter
- Babymassage
- PEKIP
- Bewegen mit allen Sinnen
- Vorbeugen und Handeln

UNSERE WEITEREN ANGEBOTE

- Anmeldung zur Geburt ab der 20. Schwangerschaftswoche
- Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. SSW
- Vorträge ›Rund um das Kind‹
- Finanzielle und soziale Hilfen  
Fragen dazu beantwortet die Leiterin des Sozialdienstes, Anne Kahle-Greffrath, Fon (0421) 6606-1659

Anmeldungen werden grundsätzlich vom Kreißsaalsekretariat angenommen: Fon (0421) 6606-1553.

Achten Sie aber bitte auch auf die Ausnahmen bei einigen unserer Angebote. Die Telefonnummern sind dann angegeben. Das Eltern Zentrum erreichen Sie unter Fon (0421) 6606-1253

ANFAHRT

Sie erreichen das Klinikum Bremen-Nord wie folgt:

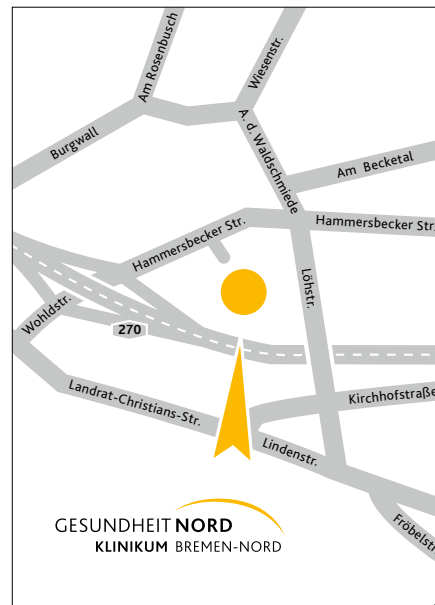
**Mit Bahn und Bus aus Bremen Zentrum**

Regionalexpress von Bremen-Hbf nach Bremen-Vegesack (halbstündlich), Buslinie 75 oder 76 ab Bahnhof Vegesack bis zur Haltestelle Klinikum Bremen-Nord; Gesamtfahrzeit ca. 45 Minuten.

**Mit dem Auto**

A 27, Autobahnabfahrt Bremen-Nord – Richtung Vegesack auf der A 270 bis zur Abfahrt Blumenthal, rechts abbiegen in die Hammersbecker Str., das Klinikum ist ab hier ausgeschildert.

Das Eltern Zentrum liegt direkt am Parkplatz Wohlstraße im Praxisgebäude.



www.gesundheitnord.de

ELTERN ZENTRUM

im Klinikum Bremen-Nord



VON MENSCH ZU MENSCH

1908 2008 100 JAHRE GESUNDER FORTSCHRITT

## ELTERN ZENTRUM

im Klinikum Bremen-Nord

### UNSERE ANGEBOTE UND TERMINPLANUNG 2009

- Geburtsvorbereitung
- Abendkurse über 7 Wochen
- Jeweils 2 Stunden
- Frauen oder Paare
- Wochenendkurs für Paare

Gemeinsam werden wir herausfinden, welcher Kurs am besten zu Ihren Wünschen und Ihrem persönlichen Terminplan passt. Fon (0421) 6606-1553

### Entspannung und Bewegung in der Schwangerschaft

Kräftigende und entspannende Übungen, sowie Elemente aus dem Yoga fördern das Wohlbefinden in der Schwangerschaft, lindern und beugen Beschwerden vor.

☉ donnerstags 10.00 – 11.30 Uhr

Kontakt und Anmeldung direkt bei der Kursleiterin Ute Köhler, Krankengymnastin. Fon (0421) 653837

### Finanzielle und soziale Hilfen

Ihre Fragen zu diesen Themen beantwortet Ihnen Frau Kahle-Greffrath, Leiterin des Sozialdienstes, gerne unter Fon (0421) 6606-1659.

### Säuglingspflege

Abendkurs über 4 Wochen

Kursleiterin: Barbara Regensdorff

Kinderkrankenschwester

☉ Bitte melden Sie sich unter Fon (0421) 6606-1553

Dort erfahren Sie auch die jeweiligen Kurstermine.

### Rückbildungsgymnastik

Wir führen zu unterschiedlichen Zeiten Kurse durch. Um herauszufinden, welcher Kurs am besten zu Ihren Wünschen und Ihrem Terminkalender passt, rufen Sie uns bitte unter Fon (0421) 6606-1553 an.

### Sanfte Fitness für Mütter

Ein spezielles Trainingsprogramm für die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

☉ Montag und Donnerstag 18.30 – 19.45 Uhr

Kursleiterin: Ute Köhler, Fon (0421) 653837

### PEKIP

Prager-Eltern-Kind-Programm

Bewegung / Spiel / Kontakte

Für Babys ab der 6. bis 8. Lebenswoche

☉ Info und Anmeldung bitte direkt bei der

Kursleiterin Iris Cordes, Fon (0421) 622260



### Bewegen mit allen Sinnen

Neugierde wecken, sanfte Entwicklungsförderung, entwicklungsgerechte Spielanregungen.

Kurs für Mütter / Väter mit ihren Babys ab dem 3. Monat.

☉ Grundsätzlich finden diese Kurse à 10 Terminen

montags und freitags morgens statt.

Info und Anmeldung bitte direkt bei der Kursleiterin

Ute Köhler, Krankengymnastin, Fon (0421) 653837

### Mutter-Kind-Café

Ins Gespräch kommen und Erfahrungen austauschen  
Jeden Donnerstag von 10.30 – 12.00 Uhr

**Folgende Vorträge finden im Rahmen des Cafés statt. Anmeldung nicht erforderlich.**

### Wie ernähre ich mein Baby?

Vortrag mit Beratung

Fr. Dr. H. Martin, Dipl. oec. troph.

jeweils donnerstags, 26. Februar 2009, 14. Mai 2009,

03. September 2009, 10. Dezember 2009

### So entwickelt sich unser Kind

Im ersten Lebensjahr

Vortrag mit Beratung

C. Kastendieck, Kinderarzt

Donnerstag, 16. April 2009

### Notfälle im Kindesalter

Vortrag mit Beratung

J. Schernikau, Kinderarzt

Donnerstag, 20. August 2009

### Alles über das Impfen

Vortrag mit Beratung

Dr. S. Herrlinger, Kinderärztin

Donnerstag, 22. Oktober 2009