

## Schwangerschaft und Geburt

Bei allen Kursen informieren Sie sich bitte VOR Ihrem Kursbeginn über unsere Homepage (Aktuelles) über die aktuellen Coronavorgaben

### **Geburtsvorbereitung für Frauen (2 Partnerabende) (ohne Ermäßigung)**

In unseren Geburtsvorbereitungskursen, die von einer Hebamme geleitet werden, wird ausgiebig der Geburtsverlauf besprochen, es werden Massagen erlernt und verschiedene Atem-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen durchgeführt. Neben den Themen Schwangerschaftsbeschwerden und Geburtskomplikationen, werden natürlich auch Ihre persönlichen Fragen besprochen. Das Ziel des Kurses besteht darin, den eigenen Körper kennen zu lernen, sich selbst helfen zu können und so zu einem möglichst positiven und selbstbestimmten Geburtserlebnis zu gelangen.

Und nach der Geburt? Auch über diesen Zeitraum werden wir nachdenken und uns damit beschäftigen.

Der errechnete Geburtstermin sollte bei einer normalen Schwangerschaft möglichst nicht weniger als 2 Wochen und nicht viel mehr als 4 Wochen nach dem Kursende sein.

Bitte geben Sie Ihren voraussichtlichen Entbindungstermin bei der Anmeldung an.

Für unsere Geburtsvorbereitungskurse gelten gesonderte Bedingungen. Diese lassen wir Ihnen mit der Anmeldebestätigung per E-Mail zukommen.

An zwei Abenden kann der Partner oder eine Begleitperson Ihrer Wahl am Kurs teilnehmen. Die Kosten für die Partnerabende betragen pauschal 40,-€ und werden vom Haus der Familie von Ihrem Konto per Lastschrift eingezogen. Eine verbindliche Anmeldung der Begleitperson erfolgt am ersten Kursabend über die Hebamme.

Bitte beachten Sie, dass mit Kursteilnahme nicht automatisch die Betreuung im Wochenbett gewährleistet ist. Kümmern Sie sich bitte frühzeitig um eine betreuende Hebamme.

Hilfreiche Informationen erhalten Sie unter: [schwanger-in-bb.de](mailto:schwanger-in-bb.de) oder [www.hebammen-bb.de](http://www.hebammen-bb.de).

Bitte beachten Sie die Terminabweichung am 4.7. und 1.8.2022 (montags statt dienstags)

*M | Mund-Nasenschutz*

*Bequeme Kleidung, größeres Handtuch oder Decke,*

*dicke Socken nach Bedarf, Kissen, Getränk,*

*Versichertenkarte, Kautions- und Mutterpass*



**K | 22F-21102**

Z | dienstags, 21.06. - 01.08.22, jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr

Bitte beachten Sie die Terminabweichung am 4.7. und 1.8.2022 (montags statt dienstags)

G | Gebühr Frauen: siehe Kurstext: Abrechnung entweder über KK oder als Privatrechnung

Gebühr Partner: 40,- €

L | Kerstin Stanullo, Hebamme

O | Haus der Familie, Stumpengasse 8, Sindelfingen

pixabay

## Weitere Angebote für einen guten Start ins Leben

### **HappyBauch - fit und beweglich in der Schwangerschaft**

HappyBauch ist speziell auf die Bedürfnisse von Frauen während der Schwangerschaft abgestimmt.

Dieses Programm beinhaltet unterschiedliche Elemente aus Cardio, Kräftigung, Atem- und Entspannungsübungen. Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit und Balance, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft sowohl das psychische als auch das physische Wohlbefinden positiv zu stärken.

Der Kurs ist speziell für Schwangere im zweiten und dritten Trimester empfohlen.

Er findet in Präsenz unter den aktuell gültigen Vorgaben der Corona-Verordnung des Landes BW statt.

Hinweis: Das Einverständnis des Gynäkologen ist unbedingt notwendig für den Sport in der Schwangerschaft!

*M | Handtuch, Sportschuhe für den Innenraum, ausreichend zu trinken*

**K | 22F-21203**

Z | 16.03. - 04.05.22  
8 x Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
G | 65,- €  
L | Heike Kutscher, Prä- und Postnatale Fitnesstrainerin, Fitness für Schwangere  
O | Haus der Familie, 1.OG Raum 5

## Aquafitness in der Schwangerschaft

Aquafitness in der Schwangerschaft dient der Kräftigung der Muskulatur, das Bindegewebe wird gestärkt, die Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Wassereinlagerungen werden durch den Wasserwiderstand einfach "herausmassiert". Die Gymnastik wirkt bei Rückenschmerzen entlastend und schmerzbefreiend. Sie stärkt gleichzeitig die Rückenmuskulatur. Die Wassergymnastik ist eine Wohltat und Sie fühlen sich leicht und beweglich.

Hinweis: Das Einverständnis des Gynäkologen ist unbedingt notwendig für den Sport in der Schwangerschaft! Aquafitness in der Schwangerschaft ersetzt nicht den Geburtsvorbereitungskurs.

Bitte Hygienevorschriften des Gartenhallenbades beachten: [www.gartenhallenbad-maichingen.de](http://www.gartenhallenbad-maichingen.de)

M | *Handtücher, Badeschuhe, Badeanzug*

### K | 22F-21206

Z | 03.05. - 28.06.22  
7 x Dienstag, 9.45 - 10.30 Uhr  
G | 38,- € zzgl. Eintritt Hallenbad pro Termin  
L | Claudia Komorek-Klingler, Bewegungsberaterin, Motopädagogin, Übungsleiterin-B, Aqua-Trainerin, Nordic-Walking-Instruktor, Förderverein Gartenhallenbad  
O | Gartenhallenbad Maichingen



pixabay

## Vorfreude Geburt - Angstfrei gebären

### Workshop

Bereits in der Schwangerschaft entwickeln sich häufig Fragen und Sorgen rund um das Thema Geburt und Geburtsschmerz. Wie fühlt sich eine Wehe an? Werde ich alle Wehen bewältigen können, bis mein Baby da ist?

Vorfreude ist ein wichtiger Helfer für eine angenehme Geburtsreise. In diesem Workshop gehen wir deshalb dem Sinn des Geburtsschmerzes auf den Grund und erarbeiten eine angenehme Geburtsumgebung, in der sich die Geburtsarbeit gut bewältigen lässt und der Vorfreude Raum gibt.

Außerdem simulieren wir die Länge von Wehen, um dich auf den Geburtsrhythmus einzustimmen.

Sobald du dein Baby in den Armen hältst, darfst du deine Leistung feiern - du hast es geschafft zu gebären.

M | *Decke oder großes Handtuch, kleines Handtuch, warme Socken, kleines Kissen, Getränk, bequeme Kleidung Mund-Nasenschutz*

### K | 22F-21204

Z | 20.04. - 27.04.22  
2 x Mittwoch, 17.00 - 19.00 Uhr  
G | 55,- €

### K | 22F-21208

Z | 20.05. - 27.05.22  
2 x Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr  
G | 55,- €

L | Carina Hellmann, Doula-Geburtsbegleiterin  
O | Haus der Familie, Stumpengasse 8, Sindelfingen

## "Eltern werden ist nicht schwer - Behördenkram dagegen sehr..."

Eine Schwangerschaft verändert das Leben und bringt viel Freude, aber auch viele Fragen mit sich. Dieser Informationsabend für werdende Mütter und Väter verschafft Ihnen einen Überblick über folgende Themen: Mutterschutz am Arbeitsplatz, Hebammenhilfe, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, Elterngeld und ElterngeldPlus, Elternzeit, weitere Beratungsangebote und vieles mehr.

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Schwangere (Gesundheitsamt des Landkreises Böblingen)

Der Kurs findet in Präsenz unter den aktuell gültigen Hygiene- und Coronavorgaben statt. Ggf. kann der Kurs auch online stattfinden, wir benachrichtigen Sie entsprechend rechtzeitig, abhängig von der aktuellen Coronasituation.

*M | Voraussetzung für die Teilnahme ist ein stabiler Internetzugang, ein Computer, Laptop oder mobiles Telefon. Der Kurs wird über "Zoom" angeboten. Bei Nutzung auf dem Computer/Laptop muss kein eigener Zoom-Account vorhanden sein.*

*Die Zugangsdaten und eine Anleitung erhalten Sie vor Kursbeginn.*

**K | 22F-21207**  
Z | 17.05.22  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
G | 5,- €  
L | Claudia Borchers, Dipl. Sozialpädagogin (BA)  
O | Haus der Familie, 1.OG Raum 4



Pixabay

## Rückbildung

### Pilates Postnatal -

Ein Kurs für Mütter, die sich nach der Geburt wieder fit machen wollen (Kleingruppe mit besonderen Hygienemaßnahmen)

Aufbauend auf der Stabilität der Körpermitte (powerhouse) wird mit "Pilates Postnatal" der Körper nach der Geburt wieder gestärkt. Insbesondere wird die Beckenboden- und Bauchmuskulatur angesprochen, die eng mit der Muskulatur von Po, Beinen, und Wirbelsäule zusammenarbeitet. So wird in diesem Kurs ein harmonisches Wohlbefinden für den gesamten Körper wieder hergestellt. Wann mit diesem Kurs begonnen werden kann, ist individuell verschieden. Diese Frage sollte bitte mit einem behandelnden Arzt oder einer Hebamme abgeklärt werden. Pilatesübungen leisten gute Dienste bei der Rückbildung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur und können später gut im Alltag mit einbezogen werden. Ein Baby kann zum Kurs mitgebracht werden, vorausgesetzt, es kann noch nicht krabbeln. Eine Pause kann selbstverständlich zum Stillen eingelegt werden, die Babys werden nicht in die Übungen mit einbezogen.

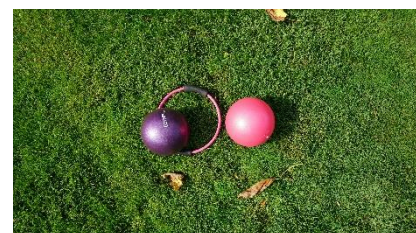
Ob der Kurs online oder in Präsenz stattfindet entscheidet sich nach den Osterferien.

*M | Sportkleidung, großes Handtuch, Socken, Matte*  
*Voraussetzung für eine Onlineveranstaltung ist ein stabiler Internetzugang, ein Computer, Laptop oder mobiles Telefon. Der Kurs wird über "Zoom" angeboten. Bei Nutzung auf dem Computer/Laptop muss kein eigener Zoom-Account vorhanden sein.*  
*Die Zugangsdaten erhalten Sie vor Kursbeginn per E-Mail.*

**K | 22F-22001**  
Z | 02.05. - 18.07.22  
10 x Montag, 17.45 - 18.30 Uhr  
G | 78,- €

**K | 22F-22002**  
Z | 02.05. - 18.07.22  
10 x Montag, 18.45 - 19.30 Uhr  
G | 78,- €

**K | 22F-22003**  
Z | 06.05. - 22.07.22  
10 x Freitag, 9.00 - 9.45 Uhr  
G | 78,- €  
L | Martina Seidl-Basile, Pilates-Trainerin, Übungsleiterin für Kindersport  
ORT wird noch bekannt gegeben



pixabay

# Säuglingspflege

## **Säuglingspflege kompakt (Präsenzkurs) - Hurra! ein Baby kommt in die Familie!**

für angehende Eltern, Großeltern und Menschen, die sich an der Säuglingspflege beteiligen möchten

Hurra! ein Baby kommt in die Familie.....!

und Sie möchten sich über die neuesten Erkenntnisse informieren, wie Sie gut und sicher mit dem Säugling umgehen können? Oder möchten Sie Ihr Wissen auffrischen und werden so zu einem erwünschten Babysitter?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier bekommen Sie praktisch und kompakt die wichtigsten und neuesten Informationen zu den wichtigsten Themen wie: Pflege, Wickeln, Schlafen, Schreien, Tragen, Unfallverhütung und Ernährung. Diese Kenntnisse geben Ihnen Sicherheit im Umgang mit dem neuen Familienmitglied.

Bitte beachten Sie VOR Kursbeginn die aktuellen Coronavorgaben auf unserer Homepage:  
[www.hdf-sindelfingen.de](http://www.hdf-sindelfingen.de)

*M | Es gelten die aktuellen Corona-Vorgaben, siehe Webseite, Aktuelles.*

**K | 22F-23001**

Z | 27.04.22  
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr  
G | 16,50 € p.P.

**K | 22F-23002**

Z | 24.05.22  
Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr  
G | 16,50 € p.P.

**K | 22F-23003**

Z | 21.06.22  
Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr  
G | 16,50 € p.P.

**K | 22F-23004**

Z | 27.07.22  
Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr  
G | 16,50 € p.P.

L | Katharina Eisenberger, Kinderkrankenschwester  
O | Haus der Familie, EG Raum 2

## **Säuglingspflege für werdende Mütter, Väter und Großeltern (Präsenzkurs lang)**

Die Entwicklung einer sicheren emotionalen Bindung eines Kindes an seine Eltern wird heute als ein bedeutender Schutzfaktor in der kindlichen Entwicklung betrachtet.

Neugeborene und Säuglinge brauchen Liebe, Fürsorge und Anregung, um sich zu glücklichen, selbstbewussten Kindern entwickeln zu können.

In unseren Kursen bekommen Sie grundlegende, aktuelle Informationen, damit die erste Zeit mit dem Baby gut gelingt.

Bedürfnisse des Neugeborenen

Sinnvolle Erstausrüstung

Praktische Übungen zum Tragen, Lagern, Wickeln und Baden

Zeitgemäße Körper- und Nabelpflege

Stillen und Ernährung bis zur Familienkost

Umgang mit Krankheiten, Unfallverhütung.

Sie erhalten auch wertvolle Anregungen, wie Sie Ihre eigenen Vorstellungen über das Leben mit einem Baby im Alltag umsetzen können. Der Kurs bietet darüber hinaus Gelegenheit, andere werdende Eltern kennenzulernen.

Es ist sinnvoll, diesen Kurs schon früh in der Schwangerschaft zu planen, um Überschneidungen mit Ihrem Geburtsvorbereitungskurs zu vermeiden.

Bitte beachten Sie unsere Kursangebote für das erste Lebensjahr im Bereich der "Eltern-Kind-Gruppen" sowie die pädagogischen Angebote für Eltern.

Bitte beachten Sie VOR Kursbeginn die aktuellen Coronavorgaben auf unserer Homepage:  
[www.hdf-sindelfingen.de](http://www.hdf-sindelfingen.de)

**K | 22F-23005**  
Z | 01.07. - 02.07.22  
2 x Freitag, 19.00 - 14.00 Uhr  
G | Gebühr Einzelperson: 45,- €  
Paargebühr pro Person: 37,50 €  
L | Katharina Eisenberger, Kinderkrankenschwester  
O | Haus der Familie, EG Raum 2



pixabay