



KURSE 2023

**Familienzentrum**  
Klosterkamp 8 in Bad Segeberg

**Kursheft 2023**

Liebe werdende Eltern, liebe Eltern & Co,

mit dieser Broschüre möchten wir uns euch als Familienzentrum Bad Segeberg vorstellen.

Ein Kind zu bekommen und Eltern zu werden gehört zu den spannendsten Phasen im Leben überhaupt. Euch in dieser aufregenden Zeit, vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres eine verlässliche Anlaufstelle zu sein, ist unser Ziel.

Auf den folgenden Seiten habt ihr die Möglichkeit, euch umfassend über unser Angebot zu informieren.

Weitere Informationen und aktuelle Termine findet ihr auch auf unserer Homepage:

<https://beleghebammen-bad-segeberg.jimdosite.com/>

Kursanmeldungen laufen direkt über die jeweilige Kursleitung.

Wir freuen uns auf euch!

Euer Familienzentrum in Bad Segeberg

# Übersicht aller Kurse

Geburtsvorbereitung für Frauen.....	Seite 4
Schwangerschaftsyoga.....	Seite 5
Rückbildungsgymnastik ohne Kind.....	Seite 6
Rückbildungsgymnastik mit Baby.....	Seite 7
HIIT BabyExpress.....	Seite 8
Babymassage.....	Seite 9
Säuglingspflege.....	Seite 10
Breikochkurs.....	Seite 11
Geschwisterkurs.....	Seite 12
BabySteps.....	Seite 13
BabySigns.....	Seite 14
Schlafcoaching für Babys und Kleinkinder.....	Seite 15
Trageberatung/-workshop .....	Seite 16/17
Erste Hilfe am Kind.....	Seite 18
Akupunktur-Tape-Laser-Sprechstunde.....	Seite 19
Stillambulanz.....	Seite 20
Still-/Eltern-Café.....	Seite 21
Kreißsaalführung.....	Seite 22
Geburtsanmeldung.....	Seite 23
Link zum Stillvideo als optimale Vorbereitung.....	Seite 24

# Geburtsvorbereitung für Frauen

Jeweils donnerstags von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Termine:

- 12.01.2023 bis 23.02.2023
- 27.04.2023 bis 15.06.2023 (18. Mai entfällt)
- 17.08.2023 bis 05.10.2023 (28. Sept. entfällt)
- 01.11.2023 bis 14.12.2023
- 11.01.2024 bis 22.02.2024

Kursleitung: Hebamme Nicole Winter

Anmeldung unter [www.deine-hebamme-nicole.de](http://www.deine-hebamme-nicole.de) mit Anmeldeformular zum Download.

Es sind jeweils ein bis zwei Paar-Abende in Absprache mit den Kursteilnehmerinnen vorgesehen, so wird für den Abend mit Partner 16 € erhoben. Die Kursgebühr für die Schwangere wird von der Krankenkasse getragen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken, Mutterpass, Versichertenkarte, Kursgebühr

# Schwangerschafts-Yoga

Die Kurse werden nach Bedarf und Kapazität ausgeschrieben. Bitte meldet euch telefonisch bei eurer Kursleiterin.

Kursleitung: Hebamme Janin Langenau,  
zertifizierte prä- und postnatale Yogatrainerin

Anmeldung telefonisch unter: 04551/ 9428530

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken,  
Mutterpass, Versichertenkarte, Kursgebühr

# Rückbildungsgymnastik ohne Kind

Ab ca. 12 Wochen nach der Geburt sollte mit diesem Kurs begonnen werden. Mit viel Spaß sollen alle Muskelpartien nach der Schwangerschaft wieder aktiviert werden.

Kursleitung: Hebamme Claudia Kelp

Kursgebühr: Krankenkassenleistung

Wann: montags von 17:00 Uhr bis 18:15 Uhr.

Wo: Kursraum des Vitalia Gesundheitszentrums

Den nächsten Kursbeginn erfahrt ihr auf:

<https://www.haus-der-hebammen.de/>

-

Anfragen und Anmeldung zum nächstmöglichen Kurs bitte schriftlich an: 0160/2346510

Mitzubringen sind:

Sportsachen, großes Handtuch, Getränk,

Krankenversicherungskarte beim 1. Termin

# Rückbildungsgymnastik mit Kind

Die Kräftigung von Bauch-, Becken und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des gesamten Körpers stehen im Vordergrund, damit der Körper nach der Schwangerschaft und den Belastungen der Geburt wieder auf sanfte Weise zur alten Form zurückfindet und ein gutes Körpergefühl gestärkt wird. Die Babys geben Ansporn und sorgen für gute Laune.

Mitzubringen sind Sportbekleidung, großes Handtuch, Decke für das Baby, Getränk

Kursgebühr: Krankenkassenleistung

Kursleitung: Hebamme Sophie Bohn

Jeweils donnerstags von 9:00 Uhr bis 10:15 Uhr  
an folgenden Terminen:

- 12.01.2023-02.03.2023
- 23.03.2023-11.05.2023
- 06.10.2023-23.11.2023

Anmeldung telefonisch unter 0176/60945373 oder auf [www.bauch-gefluester.de](http://www.bauch-gefluester.de) mit Anmeldeformular zum Download.

# HIIT Express Mama

(mit Babybetreuung)

Egal ob durch Kilos aus der Schwangerschaft oder Rektusdiastase... wir bauen deinen Bauch wieder auf!

Keine Energie?

Unser Mama Lifestyle ist anstrengend. Mein Kurs gibt dir wieder mehr Power und macht happy!

Wenig Zeit für dich?

Wir Mamas kümmern uns um so viel. Gut, dass mein Kurs nur 30 Min. dauert (dafür Vollgas & mit Baby Betreuung).

HIIT EXPRESS MAMA ist ein intensives 10-Wochen-Fitness-Programm (im Anschluss an deinen Rückbildungskurs) um extra Kilos zu vernichten und wieder richtig fit zu werden.

Leitung: Postnataler Fitness Trainer Yonna Hardt

Termine: Montag oder Freitag 10:00–10:30 Uhr

27.06.2022 (10 Termine + Nachholtermin), 19.08.2022,  
12.09.2022, 04.11.2022

Kursgebühr: 150 € inkl. Baby Betreuung, Ernährungstipps & Videos für verpasste Kurse.

Anmeldung: 0151-21861654 oder [www.yonnahardt.com](http://www.yonnahardt.com).





# Babymassage

Die liebevolle Kommunikation mit Ihrem Baby und die Berührung mit Respekt stehen im Vordergrund dieses besonderen Massagekonzepts.

Kursleitung: Hebamme Sophie Bohn

Jeweils donnerstags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr.

Termine:

- 12.01.2023-23.02.2023
- 23.03.2023-04.05.2023
- 05.10.2023-16.11.2023

Anmeldung telefonisch unter 0176/60945373 oder auf [www.bauch-gefluester.de](http://www.bauch-gefluester.de) mit Anmeldeformular zum Download.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Babydecke oder Handtuch und Wickelunterlagen  
Kursgebühr: 95 € inkl. Babymassagebuch und Massageöl.

# Säuglingspflege

Wann: freitags 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr **und**  
samstags 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ein Kurs rund um die ersten Tage mit Ihrem Baby! Sie bekommen einen Einblick in die Ernährung Ihres Kindes. Praktische Übungen sollen Ihnen helfen, wie Sie ihr Baby baden, wickeln und tragen können.

Weitere Themen: Erstausrüstung, Wickeltechniken, Erstversorgung im Kreißsaal, Besonderheiten eines Neugeborenen, Baden, Stillen und Einführung von Beikost.

Kursleitung:  
Kinderkrankenschwester und Stillberaterin (IBCLC)  
Simone Lietsche

Anmeldung telefonisch unter 04551/304725 oder  
über [www.saugling-und-familie.de](http://www.saugling-und-familie.de)

Kursgebühr 70 € (Paar), Einzelperson 60 €

Termine:

- 03./04. 03. 2023
- 14./15. 07.2023
- 27./28.10. 2023

# Breikochkurs

Wann: Alle 2 Monate jeden 1. Montag im Monat,  
von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Erfahren Sie alles über das Einführen von Breikost.  
Wir kochen gemeinsam und probieren Gläschenkost.  
Säuglinge sind willkommen.

Kursleitung:

Kinderkrankenschwester und Stillberaterin (IBCLC)

Simone Lietsche

Anmeldung telefonisch unter 04551/304725 oder  
über [www.saugling-und-familie.de](http://www.saugling-und-familie.de)

Kursgebühr 60 €

Termine:

- 03.04.2023
- 03.07.2023
- 06.11.2023

# Geschwisterkurs

Wann: Montag, 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr (1x2 Std.)

Kursangebot für werdende Geschwister ab Kindergartenalter (ohne Eltern). Ziel des Kurses ist es, die "Großen" spielerisch auf die anstehenden Veränderungen im Familienalltag vorzubereiten. Am Ende des Kurses wird jedem Kind der "Geschwisterführerschein" überreicht.

Kursleitung:

Kinderkrankenschwester und Stillberaterin (IBCLC)

Simone Lietsche

Anmeldung telefonisch unter 04551/304725 oder über [www.saugling-und-familie.de](http://www.saugling-und-familie.de)

Kursgebühr 20 €

Mitzubringen sind: eine Puppe, bequeme Kleidung.

Termine:

- 06.03. 2023
- 05.06. 2023
- 04.10. 2023

# Baby Steps

(2-12 Monate)

In diesem bindungsorientierten Kurs erfahrt ihr, wie Menschenbabys sind und warum das genau richtig ist. In lockerer Runde gehen wir zu allen wichtigen Themen des 1. Lebensjahres in den Austausch - Bindung, Milch, Tragen, Schlafen, Beikost und Kommunikation bilden hier die Themenschwerpunkte.

Außerdem werden die Babys mit Sing- und Spielaktionen sowie Bewegungsanreizen in ihrer individuellen Entwicklung begleitet.

Leitung: Sandra Valentin - Doula und Trageberaterin

Anmeldung online über [www.Baby-und-Geburt.de](http://www.Baby-und-Geburt.de),  
per Mail an [info@baby-und-geburt.de](mailto:info@baby-und-geburt.de) oder per  
WhatsApp an 0152/27691265

Kursgebühr: 95 € (7-Wochenkurs)

Termine: Dienstags, 10-11 Uhr Maxis (6-12 Monate) +  
11:30-12:30 Uhr Minis (2-6 Monate)

- 10.01.2023 - 21.02.2023
- 07.03.2023 - 18.04.2023
- 02.05.2023 - 13.06.2023
- 22.08.2023 - 10.10.2023
- 17.10.2023 - 05.12.2023

# Baby Signs

(6 - 18 Monate)

Kinder können sich schon so viel früher verständigen als uns Großen eigentlich bewusst ist, wenn wir ihnen das Handwerkzeug dazu geben. Mit Spiel, Spaß und Liedern werden die Kinder unterhalten, während die Eltern ganz nebenbei Babygebärden lernen und Anregungen erhalten, um diese im Alltag zu integrieren.

Der Austausch findet ganz entspannt unter gewissen Themenschwerpunkten statt.

Leitung: Sandra Valentin - Doula und Trageberaterin

Anmeldung online über [www.Baby-und-Geburt.de](http://www.Baby-und-Geburt.de),  
per Mail an [info@baby-und-geburt.de](mailto:info@baby-und-geburt.de) oder per  
WhatsApp an 0152/27691265

Kursgebühr: 95 € (8-Wochenkurs)

Termine: Dienstags, 14:30 Uhr-15:30 Uhr

- 10.01.2023 - 28.02.2023
- 07.03.2023 - 25.04.2023
- 02.05.2023 - 20.06.2023
- 22.08.2023 - 10.10.2023
- 17.10.2023 - 05.12.2023

# Schlafcoaching

Es gibt einen sanften Weg aus eurem Schlafdefizit!

Im Schlafcoaching wird im Einzel- bzw. Paargespräch gemeinsam nach möglichen Ursachen für Schlafschwierigkeiten des Kindes gesucht. Eine Lösung kann erarbeitet werden und somit finden alle wieder erholsamen Schlaf.

Präventives Schlafcoaching für Babys von 0-3 Monaten kann bedeuten, Lösungen und Schlafgewohnheiten zu schaffen, damit sich ein Schlafproblem gar nicht erst entwickeln kann.

Babys von 4 Monaten bis 1 Jahr und Kleinkinder ab dem 1. Lebensjahr haben unterschiedliche Bedürfnisse und Schlafgewohnheiten.

Mit liebevollen und sanften Veränderungen lernt ein Kind Schritt für Schritt altersgerecht ein- und durchzuschlafen.

Ein Termin zum Informationsgespräch kann schon in der Schwangerschaft vereinbart werden.

Leitung: Hebamme Sophie Bohn

Anmeldung für Einzelgesprächstermine bitte telefonisch unter 0176/60945373 oder per Email an [info@babyschlafcoach.de](mailto:info@babyschlafcoach.de)

# Trageberatung

Gern berate ich Sie fachkundig und individuell in einem Einzeltermin zum Tragen Ihres Kindes in einem Tragetuch oder einer geeigneten Tragehilfe.

Kosten: 30 €

Dauer: 1-1,5 Std

Leitung:

Hebamme Angela Schönfeldt,  
Stillberaterin - IBCLC,  
zertifizierte Trageberaterin der  
Trageschule Dresden ® seit 2008

Terminabsprachen telefonisch  
oder per E-Mail:

Tel: 04554/4884

hebaschoenfeldt@dg-email.de



# Trageworkshop

Egal ob schwanger, allein oder mit Partner. Ich zeige Euch in einer kleinen Gruppe die verschiedenen Binde- und Trageweisen, die gängigsten Tücher und Tragehilfen und gebe Euch einen kompakten Einblick in dieses breite Thema.

Danach seid Ihr an der Reihe. Testet Euch in entspannter Atmosphäre durch mein Angebot. Dies könnt Ihr entweder mit einer Tragepuppe oder mit Eurem Baby tun.

Kosten: 50 €

Anmeldung unter: [marlen-braun@gmx.de](mailto:marlen-braun@gmx.de)  
oder 0176/62257269

Termine jeweils samstags von 14:30 -16:30 Uhr:

- 17.12.2022
- 11.02.2023
- 21.04.2023
- 15.07.2023
- 23.09.2023
- 02.12.2023

# Erste-Hilfe-am-Kind

Wann: Samstags, 10 Uhr bis 15 Uhr

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind verschluckt ein Stück Apfel und droht zu ersticken, stürzt vom Wickeltisch oder bekommt mitten in der Nacht Pseudokrapp. Ich nehme Ihnen die Angst, etwas falsch zu machen und bespreche in netter Runde, die richtigen Maßnahmen und Handgriffe. Stillkinder können mitgebracht werden.

Leitung: Claudia Schimkat, Fachkinderkrankenschwester

Anmeldung telefonisch unter 040/66894255 oder über [www.sicherheit-am-kind.de](http://www.sicherheit-am-kind.de)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken  
Kursgebühr: 70,- €, inkl. Schulungsunterlagen, Paare zahlen zusammen € 130,00.

Termine:

- 19.11.2022
- 04.02.2023
- 06.05.2023
- 02.09.2023
- 25.11.2023

# Akupunktur-Laser-Tape Sprechstunde

Durch Akupunktur, Tape oder Laser-Behandlung können viele Schwangerschafts- und Wochenbettbeschwerden gelindert werden, z. B. Übelkeit in der Frühschwangerschaft, Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Karpaltunnel-Syndrom, Sodbrennen oder Schlaflosigkeit, Symphysenlockerung, wundte Brustwarzen, Hämorrhoiden, Damm- und Kaiserschnitt Narbenbehandlung.

Kosten: teilweise über die Krankenkasse abrechenbar, pro Behandlung fällt jedoch eine Zuzahlung an.

Neben der Betreuung durch Ihre Hebamme bieten wir zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten im Wochenbett an (eine Beratungsgebühr von € 5,- wird erhoben):

1€ je Akupunkturnadel

10 € pro Tapeanlage

1 € Laser pro Minute

Die Akupunktur zur Geburtsvorbereitung ab der 36. SSW, in der Regel 4 Termine, ist eine Privatleistung und kostet pro Sitzung € 15,-.

Informationen und Termine unter:

Hebamme Sophie Bohn, Tel: 0176/60945373

oder Hebamme Nicole Winter, Tel: 04551 9997945

# Stillambulanz

Wann: Dienstags 9 Uhr bis 13 Uhr

Terminvergabe über Simone Lietsche 04551/304725 oder Frau Apel-Hübner 04551 801-1041

Das Angebot richtet sich an Eltern OHNE Hebammenbetreuung in der Schwangerschaft und nach der Geburt ihres Kindes. Simone Lietsche, Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin der Wochenstation der Segeberger Kliniken wird in einem individuellen Einzelgespräch beraten.

Diese Leistung ist ein kostenloses Angebot zur Rund-um-Betreuung der Frauen, die in Bad Segeberg entbinden wollen oder entbunden haben.

- Schwangere Frauen können ein vorbereitendes Stillgespräch erhalten
- Gewichtskontrollen für die Säuglinge
- Beratung bei Stillproblemen durch wunde Brustwarzen oder anderen Anlegeproblemen
- Informationen zur Flaschenfütterung
- Gespräche bei Fragen rund um die Ernährung im ersten Lebensjahr

# Still-/Eltern-Café

Wann: mittwochs 10 Uhr bis 11:30 Uhr

Das Still-Café steht allen interessierten Müttern und werdenden Müttern unter der Leitung einer erfahrenen und geschulten Kinderkrankenschwester zum Erfahrungsaustausch offen - auch wenn Sie nicht Stillen, sind Sie herzlich willkommen.

Ort:

Familienzentrum Bad Segeberg,  
Klosterkamp 8 in Bad Segeberg

Die Teilnahme ist kostenfrei.

# Kreißsaalführung

Wann:

Jeden 1. Montag im Monat um 19 Uhr

Treffpunkt:

Bistro im AK Bad Segeberg, Krankenhausstr. 2

Leitung:

Chefarzt Dr. med. Christian Rybakowski  
zusammen mit einer Hebamme

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



# Geburtsanmeldung

Die Anmeldesprechstunden für eine Geburt im Krankenhaus in Bad Segeberg finden montags und freitags nach Terminabsprache statt.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig ab der 30. SSW zur Terminvergabe für ein Gespräch telefonisch unter **04551/802-9944** oder per E-Mail an [geburtsanmeldung@segebergerkliniken.de](mailto:geburtsanmeldung@segebergerkliniken.de)



# Stillvideo

Als zertifizierte "babyfreundliche" Geburtsklinik ist uns eine gute Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind ein besonderes Anliegen.

Mit nachstehendem Videolink möchten wir dir die Möglichkeit geben, schon jetzt die richtige Anlegetechnik beim Stillen zu verinnerlichen.

<https://www.youtube.com/watch?v=2wM6smicH8>

