



**Familienzentrum**  
Klosterkamp 8 in Bad Segeberg

**Kursheft 2025**

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  
Klosterkamp 8, 23795 Bad Segeberg

# Übersicht aller Kurse

Geburtsvorbereitung für Frauen.....	Seite 4
Geburtsvorbereitung Crash-Kurs für Paare.....	Seite 5
Geburtsvorbereitung nach traumatischer Geburt.....	Seite 6
Schwangerschaftsyoga.....	Seite 7
Blessing Way (die etwas andere Baby-Party).....	Seite 8
Rückbildungsgymnastik ohne Kind.....	Seite 9
Rückbildungsgymnastik mit Baby.....	Seite 10
Kanga-Training.....	Seite 11
Tupler-Technik (Rektusdiastase adé).....	Seite 12
BabyMassage.....	Seite 13
Säuglingspflege.....	Seite 14
Breikochkurs.....	Seite 15
Geschwisterkurs.....	Seite 16
Schlafcoaching für Babys und Kleinkinder.....	Seite 17
Trageberatung/-workshop .....	Seite 18/19
Erste Hilfe am Kind.....	Seite 20
Akupunktur-Tape-Laser-Sprechstunde.....	Seite 21
Stillambulanz.....	Seite 22
Still-/Eltern-Café.....	Seite 23
Kreißsaalführung/Info Abend .....	Seite 24
Geburtsanmeldung.....	Seite 25
Link zum Stillvideo als optimale Vorbereitung.....	Seite 26

# Geburtsvorbereitung für Frauen

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

Termine:

- 09.01.2025 bis 20.02.2025
- 05.06.2025 bis 17.07.2025
- 11.09.2025 bis 16.10.2025
- 06.11.2025 bis 18.12.2025
- 08.01.2026 bis 19.02.2026

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 20 € erhoben. Die Kursgebühr für die Schwangere wird von der Krankenkasse getragen.

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

Kursort:

Familienzentrum

Klosterkamp 8, 23795 Bad Segeberg

# Crash-Kurs für Paare

Der Kurs findet jeweils an einem Wochenende statt  
Termine:

- 01.03.2025 und 02.03.2025
- 10.05.2025 und 11.05.2025
- 12.07.2025 und 13.07.2025

Uhrzeit jeweils von 10 - 13 Uhr und 14 - 18 Uhr

Kursleitung: Hebamme Katja Keller

Anmeldung unter [www.hebamme-katjakeller.de](http://www.hebamme-katjakeller.de)

Die Kursgebühr für die Schwangere wird von der Krankenkasse getragen. Die Kurskosten für die Begleitung liegt bei 140 €.

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

Kursort:

Familienzentrum

Klosterkamp 8, 23795 Bad Segeberg

# Geburtsvorbereitung nach traumatischer Geburt

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Paare, welche schon geboren haben.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und **dieses** Kind. Wir gehen individuell auf Ihre Situation ein, bearbeiten die bisherigen Geburten und schaffen Vertrauen in **diese** Schwangerschaft, die anstehende Geburt und die besondere Situation als bald schon etwas größere Familie.

Kurs + 1 Einzeltermin für ein Gespräch über die letzte Geburt.

Kursleitung: Hebamme Karoline Luckhardt

- 23.11.2024 und 24.11.2024

Die Grundgebühren für die Frau werden von der Krankenkasse getragen. Die Partnergebühr beträgt 150,00 € und wird vom Kursteilnehmer selbst getragen. (Die Quittung zum Einreichen bei der Krankenkasse wird am 1. Kursabend ausgehändigt).

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

Weitere Infos und Anmeldung auf: [www.karoline-luckhardt.de](http://www.karoline-luckhardt.de)

# Schwangerschafts-Yoga

Einfache Yoga-Übungen die deinem Körper wohl tun und Schwangerschaftsbeschwerden lindern. Nimm dir in dieser ganz besonderen Phase Zeit für dich und dein heranwachsendes Kind. Baue Verbindung zu deinem Baby auf, indem du achtsam mit dir und deinem Körper umgehst.

Ich freue mich auf dich!

Kurstermine:

- 10.02. bis 17.03.2025
- 31.03. bis 12.05.2025
- 23.06. bis 28.07.2025
- 01.09. bis 06.10.2025
- 20.10. bis 24.11.2025

Zeit: jeweils montags von 19 bis 20 Uhr

Kursleitung: Timna, zertifizierte prä- und postnatale Yogatrainerin

Anmeldung: 0176/60864523

Kosten vorab nach vorheriger Anmeldung:  
6 Einheiten á 1 Stunde 89 €

Kursort:

Familienzentrum

Klosterkamp 8, 23795 Bad Segeberg

# Blessing Way

Die etwas andere "Baby-Party"!

Mit den engsten Freundinnen feiern wir die werdende Mama in einem uralten spirituellen Ritual zur Vorbereitung auf die Geburt.

Bei der Zeremonie entsteht ein kraftvoller Frauenkreis um die Mama in dem Übergang von Schwangerschaft zur Mutterschaft zu stärken und ihr Energie und Glück auf diesen Weg mitzugeben.

Ich komme zu euch nach Hause und leite euch durch das Ritual.

Kursinhalte:

- Hand- Fußmassage
- Anfertigen einer Geburtskette
- Ängste verbrennen
- Gestalten einer Geburtskerze

Kursleitung: Timna, zertifizierte prä- und postnatale Yogatrainerin

Anmeldung: 0176/60864523

Kosten: 170 €

Dauer zwischen 3-4 Stunden



# 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

Nächster Kursstart: 10.02.25 bis 31.03.2025

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

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

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

27.03.2025 bis 22.05.2025 (01.05.25 entfällt)

28.08.2025 bis 23.10.2025 (11.09.25 entfällt)

Kursleitung: Hebamme Sophie Bohn

Anmeldung: 0176/60 94 53 73

oder per Mail: [hebamme-sophie-bohn@gmx.de](mailto:hebamme-sophie-bohn@gmx.de)

# Kanga-Training

Du möchtest gemeinsam mit deinem Baby wieder fit werden und andere Mamas treffen?

Dann komm zu unserem Kanga-Trainings-Kurs. Das Workout für Mamas schließt perfekt an die Rückbildungsgymnastik an und nimmt weiter Rücksicht auf deine Bedürfnisse als Mama, während dein Baby in der Trage kuschelt, schlummert oder spielt.

Kursgebühr:

- Schnupperstunde 15 €
- 5er-Karte: 65 €

Kursleitung: Carolin Iden

Anmeldung: <https://www.mamazeitmitcarolin.de/>

# Tupler-Technik

Die Rektusdiastase hat viele Gesichter. Ausschlaggebend für den Schweregrad einer Diastase ist nicht nur die Breite des Spalts, sondern vielmehr der Zustand des Bindegewebes zwischen den auseinander stehenden Muskelbäuchen. Betroffene mit besonders ausgeprägten Rektusdiastasen leiden häufig unter dem nicht verschwindenden wollenden „Mamabauch“, der vor allem nach Mahlzeiten oder zum Abend hin größer wird. Beschwerden im Gastrointestinaltrakt (Verstopfungen, Blähungen oder Völlegefühl), ein nach außen gestülpter Bauchnabel, Schmerzen im Lendenbereich und Inkontinenz zählen unter anderem zu der breiten Palette an Symptomen, die auf eine bestehende Rektusdiastase hinweisen können.

Mit der Tupler-Technik möchten wir einen weiteren Kurs anbieten für betroffene Frauen im Anschluss an den reguläre Rückbildungskurs.

Kursgebühr: 5er-Karte: 70 €

Kursleitung: Carolin Iden

Anmeldung: <https://www.mamazeitmitcarolin.de/>

Kursort: Familienzentrum, Klosterkamp 8, Bad Segeberg

# Babymassage

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

Erlerne unter meiner Anleitung die indisch-schwedische Babymassage, vertiefe die Bindung zu deinem Baby und unterstütze liebevoll die geistige und körperliche Entwicklung.

Jeweils donnerstags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr an folgenden Terminen:

27.03.2025 bis 15.05.2025 (01.05.25 entfällt)

28.08.2025 bis 23.10.2025 (11.09.25 entfällt)

Kosten: 95 € für 7 Einheiten inkl. Buch und Öl

Kursleitung: Hebamme Sophie Bohn

Anmeldung: 0176/60 94 53 73

oder per Mail: [hebamme-sophie-bohn@gmx.de](mailto:hebamme-sophie-bohn@gmx.de)

# 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:

- nach Absprache

# 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:

- nach Absprache

# 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:

- nach Absprache



# 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 €

Kursleitung: Marlen Braun, Krankenschwester und Trageberaterin

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

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

- 08.03.2025
- 03.05.2025
- 26.07.2025
- 06.09.2025
- 01.11.2025

# Erste-Hilfe-am-Kind

Wann: Samstags, 10 Uhr bis 14:30 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 0171/356 4601  
oder über: [www.sicherheit-am-kind.de](http://www.sicherheit-am-kind.de)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken  
Kursgebühr: 85,- €, inkl. Schulungsunterlagen,  
Paare zahlen zusammen € 145,00.

Termine:

- 08.02.2025
- 18.05.2025
- 13.09.2025
- 22.11.2025

# 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, wunde 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 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 **04551/801-1041** 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=2wM6smiclh8>

## Handgewinnung von Muttermilch - Erklärvideo

[https://youtu.be/aaLsUr-XmY?si=EHUulqO6IJ\\_Pt26C](https://youtu.be/aaLsUr-XmY?si=EHUulqO6IJ_Pt26C)

