



RUND UM DIE GEBURT



„Fit für den Start...und das Baby kann kommen“ ist das Plus neben der Geburtsvorbereitung für alle werdenden Eltern, die das Leben mit ihrem Kind entspannter und mit mehr Freude beginnen wollen.

Neben Informationen zu Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit erfahren Sie hier bereits in der Schwangerschaft viele praktische Hilfe zum neuen Lebensabschnitt mit Kind. Mit „Fit für den Start“ können sie sich rundum gut vorbereitet fühlen. Spezielle Väterangebote bieten Treffen in lockerer Atmosphäre mit Themen wie: Crashkurs „Babyhandling“, „Schwangerenverstehen“ und „Papa sein von Anfang an“. In den „Fit für den Start Kursangeboten treffen Sie andere werdende Eltern. Sie sind „einfach nicht mehr so alleine schwanger“.

„Fit für den Start...und das Baby kann kommen“ ergänzt die Schwangerschaftsvorsorge und Betreuung der gynäkologischen Praxen und Hebammen und stärkt Ihre natürlichen Elternkompetenzen.

Anmeldung und Einblicke finden Sie auf der eigenen Projekthomepage unter: www.fit-fuer-den-start.de „Fit für den Start ...und das Baby kann kommen“ bietet Ihnen Begleitung und Unterstützung von der 19. SSW bis zum 4. Lebensmonat ihres Kindes.

Gerne beraten die Mitarbeiterinnen im Projektbüro unter Tel. 0541-35868-22 bei der Wahl des passenden Kursmodells. Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby!

Fit für den Start, ... und das Baby kann kommen

„Modell Mama & Papa“ optional mit Vätermodulen“

Termin: wöchentlich 10 mal

R11001 Mittwoch, 24.08.2011, 19.30 - 21.00 Uhr

S11002 Mittwoch, 01.02.2012, 19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldung

und Leitung: Lydia Loheide, Erzieherin,
Tel. 05473/958213

R11003 Mittwoch, 28.09.2011, 19.00 - 20.30 Uhr

S11004 Mittwoch, 11.01.2012, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 90,00 € (pro Paar)

Anmeldung

und Leitung: Marion Hanses, Hebamme
Tel. 0541-75042123

„Kombikurs mit integrierter Geburtsvorbereitung und optionalen Vätermodulen“

S11005 Dienstag, 27.03.2012, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 154,00 € (pro Paar)

Anmeldung

und Leitung: Marion Hanses, Hebamme
Tel. 0541-75042123

„Kombikurs mit integrierter Geburtsvorbereitung und optionalen Vätermodulen“

R11006 Freitag 09.12.2011, 18.30 - 20.00 Uhr

S11007 Mittwoch 16.05.2012, 18.30 - 20.00 Uhr

Anmeldung

und Leitung: Silvia Retta-Juchem, Dipl.-Soz.-Päd.,
PEKiP-Gruppenleiterin,
Geburtsvorbereiterin, Tel. 0541/4066735

Gebühr: 154,00 € (pro Paar)

Die Gebühren für die Geburtsvorbereitung der Mutter werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Yoga in der Schwangerschaft

Sich mit Yoga auf die Geburt vorzubereiten, schafft sowohl in körperlicher als auch in emotionaler Hinsicht eine gute Möglichkeit, aktiv und trotzdem entspannt zu sein.

Die Yogaübungen werden lebendig vermittelt und so erlernt, dass sie zu Hause weiter geübt werden können. Sie helfen bei vielerlei Problemen in der Schwangerschaft und verschaffen Energie und Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit.

Für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Ort: Yogaschule Osnabrück, Miquelstr. 15a,
49082 Osnabrück

Termin: wöchentlich 6 mal/8 mal

R11010 Mittwoch 07.09.2011, 15.15 - 16.45 Uhr (6 x)

S11011 Mittwoch 18.04.2012, 15.15 - 16.45 Uhr (8 x)

Leitung: Brigitte Jung-Wilke, Yogalehrerin BDY/EYU,
Heilpraktikerin der Psychotherapie

Gebühr: 48,00 € (6x)

64,00 € (8x)

Viele weitere Yoga-Kurse finden Sie unter „Gesundheit und Bewegung“, s.S. 54 ff.

„Hallo Anne, hallo Mats... ... wir besuchen Ihren Schatz!“

... unter diesem Motto gibt es seit Beginn 2010 den **Babybesuchsdienst**

der Städte und (Samt-)Gemeinden im Landkreis Osnabrück. Da wird jedes Neugeborene herzlich willkommen geheißen und es gibt auch ein Geschenk. Bildungsgutscheine können in der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V. eingelöst werden.

„Das sind ja komfortable Aussichten!“



Bitte wenden Sie sich an Ihr örtliches Kinder- und Familienservice-Büro