



Katholisches Klinikum Essen



GESUND DURCH INFORMATION, PRÄVENTION UND REHABILITATION

# Kursangebote 02/2017

In Kooperation mit dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie  
an der Universität Duisburg-Essen e.V.

# Rund um Schwangerschaft, Geburt und Babys

Das Katholische Klinikum Essen bietet im Rahmen seiner Elternschule die Möglichkeit, an Angeboten zur Geburtsvorbereitung teilzunehmen. Alle Veranstaltungen werden von erfahrenen Ärzten/Ärztinnen, Hebammen und Kinderkrankenschwestern geleitet. Persönliche Beratungsgespräche und spezielle Vorsorgeuntersuchungen runden das Angebot ab.

## ➤ **Kreißsaalführungen – Willkommen im Leben – Schwangerschaft, Geburt in Sicherheit und Geborgenheit**

Gespräche über Schwangerschaft und Geburt mit Führung durch die Entbindungsabteilung, die Wöchnerinnenstation und das Säuglingszimmer.

### **Marienhospital Altenessen:**

Jeweils am 1. werktäglichen Freitag im Monat, 18.30 Uhr

- **Voranmeldungen sind nicht erforderlich**
- **weitere Informationen erhalten Sie im Kreißsaal unter Tel. 02 01/64 00–38 60**

## **Hebammensprechstunde**

Jeden Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr.  
Telefonisch oder persönlich für alle werdenden und gewordenen Mütter.

- bei allen Fragen zu Schwangerschaft und Geburt
- Ernährungsberatung für Mutter und Kind
- Stillberatung und Brustpflege
- Akupunktur z.B. bei Beckenendlage (Moxibustion)
- Anmeldung zu allen Kursen der Elternschule
- **Offene Ohren für alle Sorgen und Probleme**

**Anfrage im Kreißsaal:**  
Tel. 02 01/64 00–38 60

**Veranstaltungsort**  
Marienhospital Altenessen  
1. OG, Kreißsaal

## Geburtsvorbereitung – Schwanger und fit

### Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,  
6. OG, Raum 2

### Termine

09.10. bis 27.11. 2017 (8x)

### Zeit

montags 18.45 bis 20.00 Uhr

Ab der 25. Schwangerschaftswoche können Sie in diesen durch Hebammen geleiteten Kurs einsteigen. Durch leichtes Training, vor allem im Bauch- und Beckenbereich, wird Ihre Muskulatur gekräftigt und dehnfähig gehalten, damit die bevorstehende Geburtsarbeit erleichtert wird. Entspannungsübungen und -erlebnisse sind ebenfalls Inhalte des Kurses.

Das Angebot beinhaltet auch eine Fülle von Informationen und Übungen zum Thema Geburt.



## Geburtsvorbereitung für Paare

### Termine

27.09. bis 18.10.2017  
08.11. bis 29.11.2017

### Zeit

4 Abende  
mittwochs 19.00 bis 21.00 Uhr

### Gebühr

*Die Kosten für die Schwangere werden von der Krankenkasse übernommen.*

*Statt des Partners können auch andere Personen (Freundin, Mutter etc.) zur Begleitung mitkommen.*

*Gebühr der Begleitperson 55,- €.*

### Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,  
6. OG, Raum 1

### Anmeldung

KreisSaal, Tel. 02 01/64 00-38 60

Ein Kind zu bekommen, ist für die werdenden Eltern ein tiefgreifendes Erlebnis.

In unseren Geburtsvorbereitungskursen versuchen wir durch gezieltes Erleben von Schwangerschaft und Geburt Ihren Wunsch nach einem natürlichen und bewussten Geburtserlebnis zu unterstützen. Der Kurs wird von einer Hebamme geleitet.

### Kursinhalte

*Aufklärende Gespräche über Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärmethode; Erlernen von Atemtechniken; Erproben von Entspannungs- und Massagetechniken*

## Stillberatung

Stillen ist die natürlichste und beste Art, für sein Kind zu sorgen. Stillen bedeutet nicht nur optimale Ernährung, sondern bietet weitgehend Schutz vor Infektionen und Allergien, gibt dem Kind viel Körperkontakt und Geborgenheit. Stillen kann man lernen.

Die Stillberatung erfolgt an unserem Haus durch eine Kinderkrankenschwester und Still- und Laktionsberaterin IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant). In der Stillberatung bieten wir Informationen über Stillen und angrenzende Themen an, geben Hilfestellung und beraten bei Stillschwierigkeiten.

### Termine

Stillberatung erfolgt durch eine Kinderkrankenschwester oder Hebamme nach telefonischer Voranmeldung auf der Station A 4.2.

Es gibt keine festen Termine mehr.

### Info und Anmeldung

Tel. 02 01/64 00-37 50

## Rückbildungsgymnastik

Während der Geburt des Kindes vollbringt der Körper wahre Höchstleistungen. Muskeln und Organe werden stark beansprucht.

Gezielte Dehn- und Entspannungsübungen kräftigen die betroffenen Muskelgruppen und fördern ihre Regeneration. Rückbildungsgymnastik, mit der frühestens 4–6 Wochen nach der Entbindung begonnen werden sollte, beugt eventuellen Spätfolgen wie Blasen-schwäche oder Gebärmutter-senkung vor.

### Kursinhalte

*Gymnastische Übungen; Entspannungsübungen*

### Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,  
6. OG, Raum 2

### Termine

31.07. bis 18.09.2017  
09.10. bis 27.11.2017

### Zeit

montags 20.00 bis 21.15 Uhr

**Gebühr:** 57,00 €

*Die Kosten werden bis zum 10. Lebensmonat von den Krankenkassen übernommen.*

### Termine und Anmeldung

KreisSaal, Tel. 02 01/64 00-38 60



# Eltern-und-Kindkurse

## Säuglingspflege Geschwisterkurs

### Termine

26.09., 21.11.2017

### Zeit

dienstags 15.00 bis 16.30 Uhr

### Gebühr

5,00 € pro Kind

### Info und Anmeldung

Frau Vanessa Wrobel  
Tel. 0171/178 98 90  
E-Mail: vwrobel@arcor.de  
Station A4.2  
0201/6400-3750

Das ältere Geschwisterkind wird oft von sehr ambivalenten Gefühlen bewegt, wenn ein neues Geschwisterchen unterwegs ist oder geboren wurde.

In diesem Kurs lernt ihr Kind, was das Baby in Mamas Bauch macht, wie es zur Welt kommt und was es alles braucht. Es übt den praktischen Umgang mit einem Neugeborenen an einer Babypuppe (z.B. Tragen, Heben, Wickeln, Baden, Füttern). Ihr Kind erfährt, warum das Baby viel Aufmerksamkeit und Zuwendung von den Eltern benötigt und wie es dabei mithelfen kann. Dabei wollen wir ein Gefühl des Stolzes auf die neue Rolle als älteres Geschwisterkind wecken. Zum Schluss gibt es eine tolle Urkunde für euch.



## Baby-Massage

### Termine

Samstag 23.09. bis 21.10.2017  
11.00 bis 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss 21.08.2017

Mittwoch 08.11. bis 06.12.2017  
11.00 bis 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss 09.10.2017

Zur Teilnahme ist der Zahlungseingang erforderlich.

**Gebühr:** 40,00 € (5x)

### Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,  
6. OG, Raum 1

### Info und Anmeldung

Frau Vanessa Wrobel  
Tel. 0171/178 98 90  
E-Mail: vwrobel@arcor.de

*Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.*

– Frederik Leboyer

Nach der Geburt hat der Säugling ein großes Bedürfnis nach Körperkontakt. Ab ca. der 6. Woche können Mutter/Vater mit ihrem Baby die Baby-Massage erlernen. Im Kurs erfahren die Eltern, wie sie das Bedürfnis ihres Kindes nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können.

# Bewegungs- und Spielanregungen für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr

Bewegungs- und Sinneserfahrungen sind für Kinder die Grundlage für jegliches Lernen. Sie sind der beste Weg zu einer gesunden körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung. Der Kurs unterstützt die frühkindliche Entwicklung der Babys und vertieft die Beziehung zwischen Babys und Eltern.

## Kursinhalte

*Spiel- und Bewegungsanregungen;  
Fingerspiele und Lieder; Austausch mit  
anderen Eltern*



## Termine

Dienstag 05.09. bis 28.11.2017  
11.00 bis 12.30 Uhr  
Anmeldeschluss 08.08.2017

Donnerstag 05.10. bis 21.12.2017

Dienstag 07.11. bis 19.12.2017  
09.30 bis 11.00 Uhr  
Anmeldeschluss 10.10.2017

Zur Teilnahme ist der Zahlungseingang erforderlich.)

*Keine Veranstaltungen in den  
Ferien und an Feiertagen*

## Gebühren

75,00 € (10 x)

## Veranstaltungsort

Marienhospital Altenessen,  
6. OG, Raum 1

## Info und Anmeldung

Frau Vanessa Wrobel  
Tel. 0171/178 98 90  
E-Mail: vwrobel@arcor.de

## Kanga Training®

- Schont und stärkt deinen Beckenboden
- Ist ein vollständiges Workout
- Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es.

## Anmeldungen:

Nicole Friese Tel.: 0173 77 77 237  
Nicole.f@kangatraining.de

# Anmeldeverfahren



Katholisches Klinikum Essen  
Marienhospital Altenessen  
Kommunikations- u. Gesundheitszentrum  
Hospitalstr. 24  
45329 Essen



Information und Beratung möglich unter:  
Telefon: 0201/6400-1022

**Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Bitte senden Sie Ihr ausgefülltes Anmeldeformular (am Ende des Heftes).**



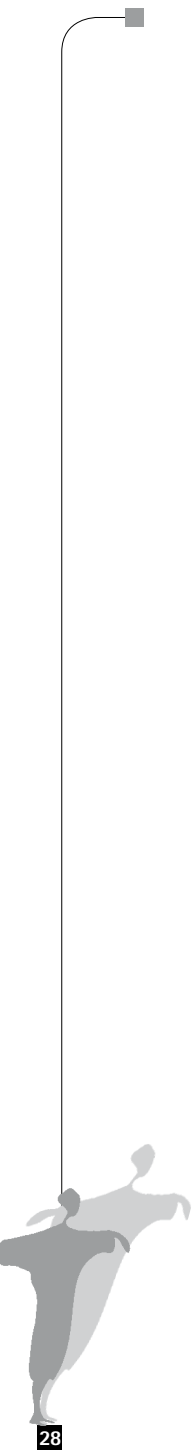
VGSU  
Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie  
an der Universität Duisburg-Essen e.V.  
Henri-Dunant-Str. 65  
45131 Essen  
Fax: 0201/94 67 1113

**Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Bei einigen Angeboten ist die Nachfrage so groß, dass es leider Wartelisten gibt. Rufen Sie bitte an, bevor Sie uns Ihr ausgefülltes Anmeldeformular (am Ende des Heftes) zusenden.**



Information und Beratung möglich unter:  
Telefon: 0201/64 95 98 20







# Anmeldung 2. Halbjahr 2017

## Kommunikations- und Gesundheitszentrum Marienhospital Altenessen

Rückseite bitte ausfüllen  
und an folgende Adresse senden:



Katholisches Klinikum Essen  
Marienhospital Altenessen  
Kommunikations- u. Gesundheitszentrum  
Hospitalstr. 24  
45329 Essen

Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Bitte senden Sie Ihr ausgefülltes Anmeldeformular (siehe Rückseite).

# ■ Kursanmeldung

Kursbezeichnung \_\_\_\_\_

Termin \_\_\_\_\_ Tag/Uhrzeit \_\_\_\_\_

Kursbezeichnung \_\_\_\_\_

Termin \_\_\_\_\_ Tag/Uhrzeit \_\_\_\_\_

Kursbezeichnung \_\_\_\_\_

Termin \_\_\_\_\_ Tag/Uhrzeit \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Krankenkasse \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Nur ausfüllen bei „ELTERN & KIND“ Angeboten

Name des Kindes \_\_\_\_\_



# Anmeldung 2. Halbjahr 2017

VGSU

Rückseite bitte ausfüllen  
und an folgende Adresse senden:



VGSU

Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie  
an der Universität Duisburg-Essen e.V.

Henri-Dunant-Str. 65

45131 Essen

Fax: 02 01 / 94 67 11 13

E-Mail: [info@vgsu.de](mailto:info@vgsu.de)

Die Kursanmeldungen sind verbindlich. Bei einigen Angeboten ist die Nachfrage so groß, dass es leider Wartelisten gibt. Rufen Sie bitte an, bevor Sie uns Ihr ausgefülltes Anmeldeformular (am Ende des Heftes) zusenden.



Bitte wenden

# ■ Anmeldung

Kurs/Veranstaltung \_\_\_\_\_

Tag/Zeit/Veranstaltungsort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

**Bei Kinderkursen:** Name des Kindes \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber) \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich/mein Kind verbindlich für die o.g. Veranstaltung an. Die nachstehend aufgeführten „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ (AGB) habe ich zur Kenntnis genommen.

Essen, den \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

---

---

## SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich den VGSU, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen; das SEPA-Lastschriftmandat gilt für alle zu entrichtenden Rechnungsbeträge. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom VGSU auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

Kreditinstitut (Name + BIC) \_\_\_\_\_

IBAN-Nummer DE \_\_\_\_\_

Essen, den \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für Kurse und Veranstaltungen des VGSU

## (1) SEPA-Lastschriftmandat

Die Anmeldungen zu den Kursen und Veranstaltungen des VGSU sind nur gültig mit erteiltem SEPA – Lastschriftmandat; d.h., eine Teilnahme ist nur dann möglich, wenn Sie dem SEPA-Basislastschriftverfahren zugestimmt haben!

## (2) Die Anmeldung ist verbindlich, Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung!

Die für Ihren Kurs/Veranstaltung zu entrichtende Gebühr ist – je nach Veranstaltungsort – den aktuellen Aushängen, Programmheften oder Hinweisen auf unserer Homepage ([www.vgsu.de](http://www.vgsu.de)) zu entnehmen.

Nach Veranstaltungsbeginn wird für alle Kurse und Veranstaltungen die zu entrichtende Gebühr per Lastschrift eingezogen. Bei fehlerhaften Angaben der Bankverbindung bzw. für Lastschriften, die von Ihrer Bank nicht eingelöst werden können, gehen sämtliche damit verbundenen Bearbeitungs- und Bankgebühren zu Ihren Lasten!

Sollte der Kurs/die Veranstaltung ausgebucht sein oder auf Grund zu geringer Anmeldezahlen abgesagt werden, benachrichtigen wir Sie umgehend. Es entstehen Ihnen in diesem Fall keine Kosten!

## (3) Ausfall von Übungseinheiten

Bei halbjährlich stattfindenden Kursen/Veranstaltungen sind die Gebühren so kalkuliert, dass durch besondere Umstände, wie Schneechaos, kurzfristiger Kursleiterausfall, kurzfristige Hallenschließung etc., 2 Stunden ausfallen können. Darüber hinaus werden ausgefallene Stunden nur nachgeholt bzw. verrechnet, wenn der Ausfall dem VGSU angelastet werden kann und Raum- und Personalsituation dies zulassen. Ein Wechsel der Kursleitung bewirkt keinen Rückerstattungsanspruch!

## (4) Versicherung/Haftung

Eine Haftung für persönliche Gegenstände wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Wir empfehlen, wertvolle Kleidung, Schlüssel usw. nicht in den Umkleieräumen zu belassen. Brillenträgern wird das Tragen von Sportbrillen empfohlen. Die Versicherung übernimmt im Schadensfall nur einen sehr geringen Betrag.

In Eltern-Kind-Veranstaltungen obliegt die Aufsichtspflicht den Eltern bzw. Begleitpersonen. Die Unfallversicherung bezieht sich nur auf das angemeldete Kind.

Die Haus- und Badeordnung in den verschiedenen Sportstätten ist zu beachten. Den Anweisungen der Kursleiter/Vereinsmitarbeiter ist Folge zu leisten.

## (5) Rücktritt

Falls Sie Ihre Anmeldung stornieren möchten, muss uns Ihre schriftliche Benachrichtigung spätestens zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen. Bei späterer Abmeldung wird die gesamte Gebühr erhoben, es sei denn, es wird eine Ersatzperson gestellt. In diesem Fall fällt nur eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,00 an.

Die Teilnahme an der laufenden Veranstaltung kann 4 Wochen zum Ende eines Kalenderhalbjahres gekündigt werden.



Diese Kündigung muss fristgerecht in schriftlicher Form in der VGSU-Geschäftsstelle vorliegen.

#### **(6) Rücktritt bei Krankheit**

Sollten Sie aus Krankheitsgründen nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit. Bei Vorlage eines ärztlichen Attests, welches die Möglichkeit einer weiteren Teilnahme grundsätzlich ausschließt, besteht die Möglichkeit der fristlosen Kündigung.

Sofern der Platz in der Veranstaltung bei längerer Erkrankung freigehalten werden soll, wird bei Einreichen eines ärztlichen Attests, welches für die Dauer von mind. 4 Wochen ausgestellt ist, die Kursgebühr für 4 Wochen erlassen und mit dem nächsten Lastschrifteinzug verrechnet.

#### **(7) Datenschutz**

Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes verarbeitet und innerhalb des VGSU verwendet werden.

#### **(8) Ermäßigungen**

SozialhilfeempfängerInnen sowie Arbeitslose im Leistungsbezug erhalten bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei einigen Kursen/Veranstaltungen eine Ermäßigung. Bitte sprechen Sie uns an!

MitarbeiterInnen des Katholischen Klinikums Essen zahlen eine ermäßigte Veranstaltungsgebühr – ausgenommen §20 Kurse!

#### **(9) Information und Beratung**

Sofern Sie weitere Informationen zu unserem Kursprogramm wünschen oder sich persönlich beraten lassen möchten, wenden Sie sich bitte an uns.

– Stand: 01/2015 –



# So finden Sie uns:

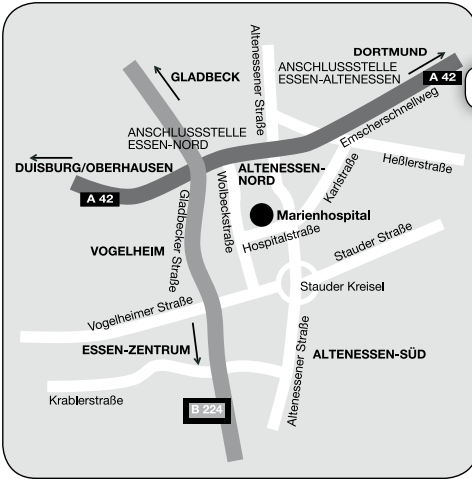
## Marienhospital (Haltestelle Karlsplatz)

### Mit dem ÖPNV:

U-Bahn: 11 und 17 (Karlsplatz)  
Straßenbahn: 106 (bis Altenessen Bhf.)  
Buslinien: 162, 172, 173, 183 (Karlsplatz);  
170 (bis Altenessen-Mitte)

### Mit dem PKW:

Über die Altenessener Straße/Wilhelm-Nieswandt-Allee in die Hospitalstraße;  
A 42: Abfahrt ABK Essen-Nord, dann über die Gladbecker Straße (B224), Johannis-kirchestraße/Wolbeckstraße in die Hospitalstraße



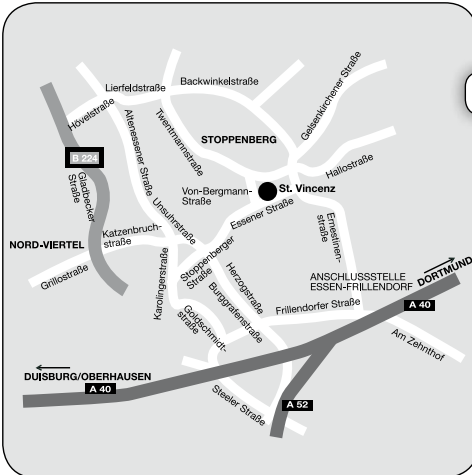
## St. Vincenz Krankenhaus

### Mit dem ÖPNV:

Buslinien: 160, 161, 140 (Ernestinenstraße)  
Straßenbahn: 107 (Stoppenberg)

### Mit dem PKW:

A 40: Abfahrt Essen-Frillendorf, rechts in die Ernestinenstraße, dann links in die Essener Straße und rechts in die Von-Bergmann-Straße



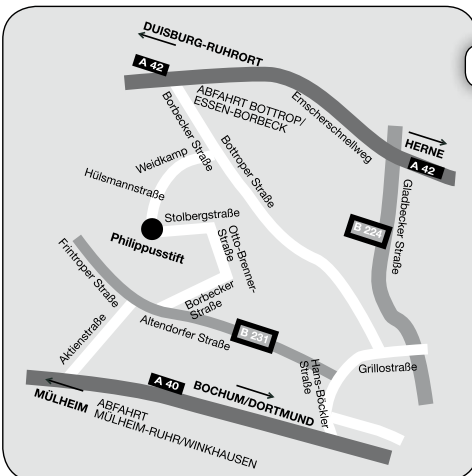
## Philippusstift

### Mit dem ÖPNV:

Regionalexpress: RE 14 (Bhf. Essen-Borbeck)  
S-Bahn: Linie 9 (Bhf. Essen-Borbeck)  
Straßenbahn: 101 und 103  
Buslinien: 170 und 186

### Mit dem PKW:

A 42: (Abfahrt Bottrop-Süd) über die Borbecker Str./Bottroper Straße (L631), Alte Bottroper Straße und Weidkamp in die Hülsmannstraße  
A 40: (Abfahrt Mülheim/Ruhr-Winkhausen) über die Aktienstraße, Frintroper Straße (B 231), dann Borbecker Straße und Otto-Brenner-Straße zur Hülsmannstraße





## Katholisches Klinikum Essen



Katholisches Klinikum Essen  
Hospitalstraße 24 • 45329 Essen  
Fon 0201 6400-1022 • Fax 0201 6400-1029  
Mail [info@kk-essen.de](mailto:info@kk-essen.de) • [www.kk-essen.de](http://www.kk-essen.de)