

Kurse für Babys und Kinder

Baby- und Kleinkindschwimmen

In kleinen Gruppen kann Ihr Kind im warmen Wasser planschen und sich nahezu schwerelos bewegen. Die Kursleitung vermittelt Übungen zur Wassergewöhnung und zur Förderung der Motorik der Babys und Kleinkinder. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab 4 Monaten.

Spielkreis

Einen Spielkreis für Babys und Kleinkinder in Begleitung eines Elternteils bietet der Elterngarten zweimal wöchentlich an. Die Kleinen können sich gemeinsam mit anderen Kindern in einer Bewegungs- und Spielandschaft tummeln, und die Eltern haben derweil Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Gesundheitsimpulse/Elterngarten

DIAKO Gesundheitsimpulse (Seminarhaus im Park)
c/o DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus
gemeinnützige GmbH
Gröpelinger Heerstraße 406–408
28239 Bremen

Aktuelle Informationen und Termine auf unserer Webseite www.diako-bremen.de oder per Telefon:

Tel. (0421) 6102-2101

Fax (0421) 6102-2109

gesundheitsimpulse@diako-bremen.de

Weitere Kursangebote und Informationen finden Sie auch im zweimal jährlich erscheinenden Programm der DIAKO Gesundheitsimpulse.



DER ELTERN GARTEN



Kurse für Schwangere und Eltern mit Kindern

Kurse vor der Geburt

Kreißsaalführung

Jeden zweiten Montag eines Monats ab 18 Uhr lädt die Frauenklinik am DIAKO werdende Eltern ein. Hebammen, Geburtshelfer, eine Kinderkrankenschwester, Kinderärzte und Ärzte stehen für alle Fragen rund um die Geburt zur Verfügung. Bei dem anschließenden Kreißsaal-Rundgang lernen die Besucherinnen und Besucher die drei Geburtzimmer, ein Wassergeburtzimmer und zwei Räume mit Badewannen kennen. Für eilige Kaiserschnitte steht ein spezieller Raum bereit. Ein Vorwehenzimmer beziehungsweise Ruheraum komplettiert den Kreißsaal. Die Führungen zeigen auch die Mutter-Kind-Station mit den drei Familienzimmern und dauern etwa zwei Stunden. Treffpunkt ist im 8. Obergeschoss des DIAKO. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Geburtsvorbereitung für Paare

Auf die Geburt ihres Kindes können sich Frauen und Paare im Elterngarten vorbereiten. Der Kurs vermittelt Informationen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die erste Zeit mit dem Neugeborenen. Die Teilnehmenden erlernen zudem Atem- und Entspannungsübungen, mit denen Schmerzen unter den Wehen zu lindern sind. Die Kurse erstrecken sich über sieben Termine. Die Kosten für Schwangere trägt die Krankenkasse.

Wassergymnastik für Schwangere

Wassergymnastik ist eine angenehme Art, während der Schwangerschaft fit zu bleiben. Der Auftrieb des Wassers entlastet die Gelenke und erleichtert die Bewegungen. Die Übungen im 131 Zentimeter tiefen und wohltemperierten Wasser stärken die Muskulatur und regen den Stoffwechsel an. Der Kurs umfasst fünf Termine und findet montags im Bewegungsbad des DIAKO statt.

Säuglingspflegekurs

Der Säuglingspflegekurs wird an einem Mittwochnachmittag pro Monat angeboten. Wir informieren werdende Eltern und gerne auch Großeltern unter anderem über Vorsorgeuntersuchungen, Aspekte zur Körperpflege unter Berücksichtigung natürlicher Pflegeprodukte, Schlafumgebung und Ausstattung des Kinderzimmers.

Kurse nach der Geburt

Stillcafé

An zwei Dienstagen pro Monat laden wir vormittags ins Stillcafé im Elterngarten ein. Hier können Frauen in entspannter Runde mit anderen Müttern ins Gespräch kommen. Neben Fragen zum Stillen beziehungsweise zur Flaschenernährung geht es auch um angrenzende Themen wie Babyschlaf, Beikost, Tragen im Tragesack oder im Tragetuch. Eine Kinderkrankenschwester beantwortet gerne aufkommende Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Rückbildung

Nach der Geburt langsam wieder in Form kommen. Bei der Rückbildungsgymnastik trainieren Sie mit speziellen Übungen den Beckenboden, bauen die Bauchmuskulatur wieder auf und festigen sie. Die Kosten für die Kurse werden von den Krankenkassen übernommen, wenn Sie den Kurs neun Monate nach der Geburt beendet haben.



Beckenbodengymnastik

Eine gut funktionierende Beckenbodenmuskulatur verhindert beziehungsweise lindert eine Blasen- oder Gebärmutter senkung und Harninkontinenz. Die Muskulatur unterstützt effektiv die Aufrichtung des Körpers.

Mama Zumba

Zumba für Mütter ist ein Ganzkörper-Fitness-Programm, bei dem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert werden und man das Baby einfach mitnehmen kann. Das Training kräftigt die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und ist auch für Anfänger geeignet ist. Die Kinder können sich frei bewegen, zusammen auf der Decke liegen oder in die Übungen integriert werden. Die Musiklautstärke ist natürlich an die Kleinen angepasst. Empfehlenswert ist ein Rückbildungskurs im Vorfeld, da Zumba keine Rückbildungsgymnastik ist.