

2011 Kurse



LANDESVERBAND DER
HEBAMMEN
Nordrhein-Westfalen e.V.

Annette Pollerberg, Hebamme

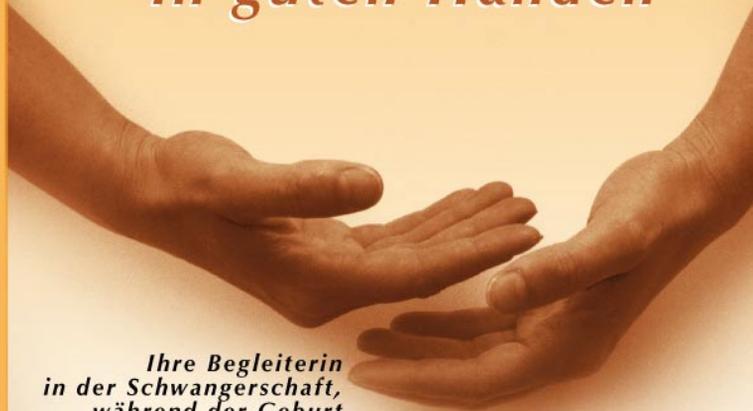
Droste-Hülshoff-Straße 1
45721 Haltern am See
Tel.: 02364 - 10 67 30

E-Mail: annetepollerberg@web.de
www.annette-pollerberg.de

Für Fragen zu Kursen und Anmeldung
erreichen Sie mich am besten:
Montag - Freitag, 8.00 - 9.00 Uhr.
Nutzen Sie auch den Anrufbeantworter,
ich rufe gerne zurück.

Jede Schwangere kann unmittelbar
- ohne Überweisung - mit einer
Hebamme Kontakt aufnehmen.
Hebammenhilfe ist eine
Leistung der Krankenkasse.

*Von Anfang an
in guten Händen*



*Ihre Begleiterin
in der Schwangerschaft,
während der Geburt
und im Wochenbett*

Annette Pollerberg
Hebamme

Kurse 2011

Von Anfang an in guten Händen

Geburtsvorbereitung für Paare... nach der Methode Menner-Heller

- Inhalte:**
- Geburtsablauf
 - Verschiedene Gebärdpositionen
 - Umgang mit Wehen
 - Atem- und Entspannungsübungen
 - Gymnastik gegen Beschwerden
 - Alternative Methoden der Geburtsvorbereitung wie Akupunktur, Homöopathie und Hypnose
 - Vorbereitung auf die Wochenbettzeit und das Stillen
 - Informationen und Beratung des Partners
 - Kreißsalführung

Kursumfang: 7 Treffen à 2 Stunden

Kosten: 60,- € für den Partner.
Kursgebühr für die Schwangere trägt die Krankenkasse

Nach Absprache Kurse für Frauen und Paare, die bereits Kinder haben.



**St. Sixtus-Hospital,
Physiotherapie
Neubau, Untergeschoss,
Blauer Raum**

Mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr

05.01.11 - 16.02.11
02.03.11 - 13.04.11
04.05.11 - 15.06.11
22.06.11 - 03.08.11
12.10.11 - 23.11.11
07.12.11 - 25.01.12

Donnerstags, 19.15 - 21.15 Uhr

21.03.11 - 26.05.11
15.09.11 - 27.10.11

Info und Anmeldung

Annette Pollerberg: Tel. 02364/10 67 30

Rückbildungsgymnastik am Vormittag... als abgeschlossener Kurs

mit Elementen des Pilates-Trainings für die Rückbildung der Gebärmutter und zur Festigung des Beckenbodens sowie der Bauchmuskulatur. Geschwisterkind-Betreuung während des Kurses nach Absprache.

Optimaler Zeitpunkt: 5. bis 6. Lebenswoche

Kursumfang: 10 Treffen à 1 Stunde

Kosten: übernimmt die Krankenkasse



**Josefshaus,
Am Richthof 18**

ST. SIXTUS
Kath. Pfarrgemeinde Haltern am See

Donnerstags, 11.00 - 12.00 Uhr

06.01.11 - 10.03.11
24.03.11 - 16.06.11
30.06.11 - 01.09.11
08.09.11 - 10.11.11
24.11.11 - 02.02.12

Babymassage... für die Förderung der Motorik des Kindes

und zur Entwicklungsförderung bei Frühgeborenen. Massage schenkt Babys Geborgenheit, Zuneigung, Entspannung sowie Hilfe bei Schlafproblemen, Unruhezuständen, Dreimonatskoliken und bei der Verarbeitung eines Geburtstraumas.

Optimaler Zeitpunkt: ab 6. Lebenswoche

Kursumfang: 10 Treffen à 1 Stunde

Kosten: 60,- €.



**Josefshaus,
Am Richthof 18**

ST. SIXTUS
Kath. Pfarrgemeinde Haltern am See

Donnerstags, 10.00 - 11.00 Uhr

06.01.11 - 10.03.11
24.03.11 - 16.06.11
30.06.11 - 01.09.11
08.09.11 - 10.11.11
24.11.11 - 02.02.12