

Elternschule Marienkäfer
Ärztelhaus am Marienkrankenhaus
Goethestraße 17 · 58239 Schwerte
Telefon 02304 - 109-333
E-Mail: marienkaefer@marien-kh.de
www.marien-kh.de

MKS St. Paulus GmbH
Marienkrankenhaus Schwerte
Goethestraße 19 · 58239 Schwerte



Die Klinikstandorte des Marienkrankenhaus Schwerte in der Goethestraße und in der Schützenstraße liegen im Zentrum von Schwerte nur 500 Meter Luftlinie voneinander entfernt. Rund 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um Ihr Wohl und entwickeln individuell abgestimmte Behandlungskonzepte, medizinisch-pflegerisch kompetent und serviceorientiert. Unser Anspruch ist es, dass Sie sich bei uns in familiärer Atmosphäre gut aufgehoben fühlen und Sie sich ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren können.

Fotos: Susanne Beimann, istockphoto.com, adobestockphoto.com, www.unsplash.com, www.freeipik.com | Layout: www.netgroup.de | Stand: 02.2026



Elternschule Marienkäfer

Kursprogramm 2026

Willkommen in der Elternschule.

Unser Kursprogramm rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Liebe (werdende) Eltern,

Sie erwarten ein Baby – herzlichen Glückwunsch! Wir, das Team des Marienkrankenhauses Schwerte und die Elternschule „Marienkäfer“, begleiten Sie gern auf dem Weg zur Geburt und unterstützen Sie mit Rat und Tat – auch in der Zeit nach der Entbindung.

Mit unserem Kursprogramm möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass Sie voller Zuversicht und Vertrauen der Geburt Ihres Kindes entgegen sehen. Wir bereiten Sie rundum auf dieses schöne Ereignis vor, damit Sie es bewusst, aktiv und frei von Ängsten erleben können. Unser Team besteht aus Hebammen, Ärztinnen, Ärzten, Kranken- und Kinderkrankenschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen, Physiotherapeuten, Erzieherinnen und vielen anderen. Gemeinsam stehen wir Ihnen vor, während und nach der Geburt kompetent zur Seite. Dabei bieten wir Ihnen eine freundliche, familienorientierte und sichere Umgebung. In den Räumlichkeiten der Elternschule „Marienkäfer“ können Sie in gemütlicher Atmosphäre ein breit gefächertes Spektrum an Kursen rund um die Schwangerschaft und Geburt nutzen. Das Marienkrankenhaus verfügt über einen modernen, renovierten, wohnlichen

Kreißaaltrakt mit drei Entbindungsräumen, die jeweils mit einer eigenen Badewanne ausgestattet sind. Außerdem steht Ihnen eine große Entbindungswanne mit der Möglichkeit der Wassergeburt zur Verfügung. Grundsätzlich ist es uns wichtig, die positiven Kräfte der Natur in der Geburtshilfe zu unterstützen. Homöopathika und Akupunktur spielen hier eine wichtige Rolle, aber auch andere Möglichkeiten der Schmerztherapie bis hin zur Periduralanästhesie (PDA) werden rund um die Uhr angeboten.

Als zusätzlichen Service haben wir für Sie vor dem Haupteingang einen „Storchenparkplatz“ eingerichtet. Wenn es soweit ist und Ihr Baby sich ankündigt, können Sie Ihr Fahrzeug dort kostenlos abstellen und gelangen auf kürzestem Weg zu uns.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserem Kursprogramm, über das wir Sie auch gern telefonisch oder persönlich informieren.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Entbindungs- und Stationsteam



Vor der Geburt

Vorwort	3
Teams	6
Kreißsaalführung	8
Tag der offenen Tür in der Geburtshilfe	9
Angebote online buchen	9
Geburtsvorbereitung für Frauen	10
Gipsabdruck vom Bauch	10
Geburtsvorbereitung für Paare	11
Pränatal-Yoga	12
Aqua-Fit für Schwangere	12
fitdankbaby®PRE	13
Café Kugelrund – Zeit für dich und dein Baby	14
Liebevolle Säuglingspflege	15
Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt	15
Weltstillwoche / Stillinfoabend	16
Stark an ihrer Seite – Stillen unterstützen als werdender Vater	17
Geburtsvorbereitende Akupunktur	17
Großeltern werden – entspannt begleiten, liebevoll unterstützen	18
Geschwisterschule	18
Begleitung für verwaiste Eltern	19
Begleitung nach traumatischer Geburt	19
Watsu – Entspannung im warmen Wasser	19

Hagen

Elternschule „Storchenliebe“ in Hagen	20
Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	21
Rückbildungsgymnastik	22
Geburtsvorbereitende Akupunktur	22
Wochenbettbetreuung in Hagen	23
Allgem. Schwangerschaftsberatung, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden	23
Tapen	23
Still- und Ernährungsberatung	23

Nach der Geburt

Wochenbettbetreuung / Hebammen-Nachsorge	24
Ich will dich segnen... und Du sollst ein Segen sein!	25
Babywald	25
Der Lotsendienst – ein guter Start für Familien!	26
Rückbildungsgymnastik	26
Aqua-Rückbildungs-Gymnastik	27
fitdankbaby®RÜCKBILDUNG mit Baby	28
fitdankbaby®OUTDOOR	28
fitdankbaby®	29
Offener Treff für stillende und nichtstillende Mütter	30
Babymassage	31
Lasertherapie bei wunden Brustwarzen	31
Mama, chill´ mal wieder (welcome-Projekt)	32
Familienbüro Stadt Schwerte	32
Eltern-Kind-Kurse für Babys und Kinder in den ersten Lebensjahren	33
Krabbelgruppe	34
Vinys folgt dem Slogan „Spielerischer Spaß an Bewegung“	35

Vorträge

Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?	36
Offene Sprechstunde	37
Erste Hilfe am Kind	37
Selbstmedikation bei Kindern: Husten, Schnupfen, Heiserkeit ...	38
Homöopathie und Anthroposophie für Kinder	38
Wichtige Telefonnummern	38
Anmeldung und Information	39
Anfahrt	40



Dr. Michael Hartmann
Chefarzt

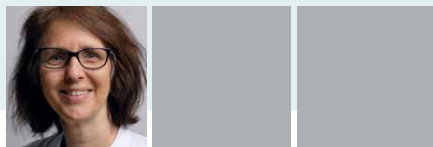
Lars Gottschalk
Oberarzt

Dr. Sonja Fälker
Oberärztin

Dr. Lisa Peeters
Oberärztin

Steffen Saul
Oberarzt

**Dr. Maximilian
Niculescu-Valeanu**
Oberarzt



Dr. Susanne König
Fachärztin

Dilan Tufanoglu
Assistenzärztin

Hannah Lindau
Assistenzärztin



Kathy Pandrick
Abteilungsleitung

Nadine Teske
Stationsleitung

Simone Kuhaupt
Stellv. Stationsleitung
Breast Care Nurse

Michaela Schlesing
Stationssekretärin

Beata Slesiona
Gesundheits- und
Krankenpflegerin

Anissa El Majdouli
Gesundheits- und
Krankenpflegerin



Lea Schlender
Breast Care Nurse

Doris Strippel
Breast Care Nurse

Carola Heidemeyer
Gesundheits- und
Krankenpflegerin

Nicole Lindheim
Praxisanleitung
GuKK

Michaela Schulte
Gesundheits- und Kin-
derkrankenpflegerin

Carmen Hüskén
Gesundheits- und Kin-
derkrankenpflegerin



Christiane Kulla
Teamleitung

Selen Melis Soyhan

Bozena Lingnau

Nanja Kersebaum

Barbara Mazurczak

Swantje Nier



Luisa Gluth

Jule Winkler

Silvia Simons

Stella Passon

Pia Marie Arnold

Valentina Horn



Christiane Kulla
Teamleitung

Selen Melis Soyhan

Bozena Lingnau

Nanja Kersebaum

Barbara Mazurczak

Swantje Nier



Luisa Gluth

Jule Winkler

Silvia Simons

Stella Passon

Pia Marie Arnold

Valentina Horn



Jasmin Dreszer
Assistenzärztin

Nicole Röttcher
Assistenzärztin

Dr. Jessica Mannstein
Assistenzärztin

Jana Reinhart
Assistenzärztin

Dr. Theresa Knaup
Assistenzärztin



Jennifer von Thaden
Still- und Laktations-
beraterin

Katrin Klaus-Weber
Still- und Laktations-
beraterin

Sibylle Marx
Gesundheits- und Kin-
derkrankenpflegerin

Ute Fischer
Gesundheits- und Kin-
derkrankenpflegerin

Vivian Prinz
Hebamme

Alina Karneil
Hebamme

Charikleia Dimopoulou
Gesundheits- und
Krankenpflegerin



Sarah Michelle Ast
Pflegefachfrau

Cindy Diecks
Gesundheits- und Kin-
derkrankenpflegerin

Marietta Haberschuss
Gesundheits- und
Krankenpflegerin

Ilayda Sezenler
Pflegefachfrau

Anastasia Reicherseder
Pflegefachfrau



Adriana Morelli

Lavinia Vendel

Larissa Fieber

Anika Tigges

Alina Geitmann

Kayleigh Hennemann

Vor der Geburt



Kreißsaalführung

Lernen Sie uns und unsere Geburtsabteilung kennen. Der Abend beginnt mit einem informativen Vortrag rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Anschließend zeigen wir Ihnen unseren Kreißsaal und die Wochenbettstation – so können Sie sich in Ruhe umsehen und all Ihre Fragen direkt an unser Team der Geburtshilfe stellen.



Montags um 19:00 Uhr
(außer an Feiertagen) + zusätzlich
1x im Quartal sonntags um 12:00 Uhr
18.01. | 31.05. | 19.07. | 11.10.2026



Marienkrankehaus, Goethestraße 19,
4. Etage, hintere Cafeteria 008



Anmeldung in der Elternschule
oder online



*Wir freuen uns, Sie als
werdende Eltern bei uns
willkommen zu heißen!*

Tage der offenen Tür der Geburtshilfe 2026

*Frühlingserwachen in der Geburtshilfe –
Willkommen, kleine Wunder!*

Freitag, 20.03.2026 16:00 - 18:00 Uhr

*Wärme, Licht und Leben –
Geburtshilfe zum Anfassen*

Sonntag, 27.09.2026 11:00 - 14:00 Uhr

*Kleine Wunder, große Freude –
Weihnachten in der Geburtshilfe*

Freitag, 04.12.2026 16:00 - 18:00 Uhr

Unsere Abteilung für Geburtshilfe lädt werdende Eltern herzlich ein, die Kreißsäle und die Wochenbettstation zu besichtigen. Freuen Sie sich auf ein kompaktes und informatives Programm rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby. Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt. Auch die Geschwisterkinder sind herzlich willkommen! **Ohne Anmeldung!**

Am großen Haupttermin im September erwarten Sie erweiterte Aktionen, Infostände und Vorträge.



Angebote online buchen

Ganz bequem von zu Hause aus!

In unserer Elternschule können Sie sich einfach und unkompliziert online anmelden. Auf unserer Startseite www.marien-kh.de finden Sie unten im Veranstaltungskalender unter „Elternschule“ alle aktuellen Vorträge, Kurse und Seminare. Ein Klick auf das gewünschte Angebot führt Sie direkt in unser Buchungsportale – dort können Sie sich mit wenigen Schritten anmelden. Nach der Anmeldung erhalten Sie automatisch eine Bestätigung per E-Mail. Bei Fragen steht Ihnen unsere Mitarbeiterin selbstverständlich gerne persönlich zur Verfügung.



Annerose Beyer
Sekretariat Elternschule Marienkäfer
Tel.: 02304 - 109-333



Mo, Mi, Do, 08:00 - 12:00 Uhr
und Di. 14:00 - 18:00 Uhr

www.marien-kh.de



Geburtsvorbereitung für Frauen

Der Kurs beinhaltet Massage-, Atem- und Entspannungsübungen und vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene.



Die Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen
6 × 2 Stunden



In den Räumen der Elternschule



Hebammen des Marienkrankenhauses Schwerte und freiberufliche Hebammen



Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen. 1 × pro Kurs ein Partnerabend für 19,00 €



Anmeldung in der Elternschule oder online



Gipsabdruck vom Bauch

Als Erinnerung an die Zeit der Schwangerschaft fertigen wir einen Gipsabdruck von Ihrem schwangeren Bauch. Ein kleines Kunstwerk, das Sie auch selber noch weiter gestalten können ...



Termine auf Anfrage



In den Räumen der Elternschule



Bozena Lingnau
(Hebamme am Marienkrankenhaus)



30,00 €



Anmeldung in der Elternschule
Bitte ein Handtuch mitbringen!



Geburtsvorbereitung für Paare

Der Kurs beinhaltet Massage-, Atem- und Entspannungsübungen und vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene.

Der Kurs kann montags fortlaufend oder kompakt als Wochenendkurs gebucht werden.



Montags

von 19:00 - 21:00 Uhr
5 × 2 Stunden



Samstags und sonntags

von 10:00 - 15:00 Uhr
2 × 5 Stunden



In den Räumen der Elternschule



Hebammen des Marienkrankenhauses Schwerte und freiberufliche Hebammen



Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen – die Partnergebühr beträgt 95,00 €.



Anmeldung in der Elternschule oder online



Pränatal-Yoga

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau. Diese und die Geburt erfordern viel Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gelassenheit. Bei diesem speziellen Yoga haben Frauen ab der 14. Schwangerschaftswoche, auch ohne Vorkenntnisse, die Möglichkeit, spezielle Körper-, Atem- und Entspannungstechniken zu üben, um Körper und Geist zu stärken und ein natürliches Verhältnis zu sich selbst zu gewinnen (Krankenkassen anerkannt – Hatha-Yoga-Kurse für Anfänger).



Freitags von 17:30 - 18:45 Uhr

23.01. - 13.03.2026

16.10. - 04.12.2026

Donnerstags von 16:45 - 18:00 Uhr

19.03. - 21.05.2026 (außer 02.04.26)

16.07. - 03.09.2026



In der Elternschule, großer Raum K 08



Freitag: Gudrun Küber (Yogalehrerin BDY/EYU, Zusatzausbildung für prä- und postnatales Yoga, Krankenschwester) und Donnerstag: Kirsten Schmielasz (Yogalehrerin BYV, Zusatzausbildung für prä- und postnatales Yoga / Unit Yoga)



8 x 75 Minuten / 140,00 €



Anmeldung in der Elternschule oder online



Aqua-Fit für Schwangere

Sanfte und effektive Bewegungen im Wasser fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mutter und Kind. Das gelenkschonende Training stärkt nicht nur deine Muskulatur sondern lindert und beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor. Genieße diese wertvolle Auszeit im Wasser und spüre die Leichtigkeit deines Körpers. Atem- und Entspannungsübungen runden das Angebot ab.



Sonntags von 18:40 - 19:40 Uhr



Lehrschwimmbecken Ergste,
Am Derkmannsstück 29, 58239 Schwerte



Alexandra Ledic, Hebamme und Beckenbodentrainerin



10 x 60 Minuten / 120,00 €
(Der Kurs kann mit 90 € über die Krankenkasse abgerechnet werden, der Eigenanteil beträgt 30 €. Als Zusatzkurs trägt die Kursteilnehmerin die vollen Kosten.)



Anmeldung in der Elternschule oder online



fitdankbaby® PRE
Aktiv mit Babybauch



Mittwochs 17:15 - 18:30 Uhr



In der Elternschule



Sandra Heindorff
Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de
Tel: 0176-38364410



8 x 75 Minuten / 80,00 €



Termine und Anmeldung:
www.fitdankbaby.de

fitdankbaby® PRE

Seid gemeinsam aktiv – von Anfang an! Dieser Kurs fördert das Wohlbefinden von Mama und Baby, denn schon in der Schwangerschaft wirkt sich Sport positiv aus. Gezielte Übungen verbessern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen dabei, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Besonderes Augenmerk liegt auf der Haltung und Beweglichkeit, aber auch die Entspannung kommt nicht zu kurz. Der Austausch mit anderen werdenden Mamas in einer netten, kleinen Gruppe aus und das Einholen praktischer Tipps für eine schöne Zeit mit Babybauch runden das Angebot ab. Die Kurse bieten, wie die regulären fitdankbaby®-Kurse, einen trainingsphysiologisch sinnvollen, durchdachten und abwechslungsreichen Kursverlauf für Mamas mit Babybauch ab der 14. SSW. fitdankbaby® PRE ist eine aktive Schwangerschaftsgymnastik und ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskursus!



Das Café Kugelrund verbindet Information, Austausch und Wohlbefinden – für eine Schwangerschaft, in der Sie sich gestärkt und gut begleitet fühlen.

Café Kugelrund – Zeit für dich und dein Baby

Im Café Kugelrund sind alle werdenden Mütter herzlich willkommen – ganz gleich, ob Sie erst am Anfang Ihrer Schwangerschaft stehen oder schon die letzten Wochen bis zur Geburt zählen. In entspannter Atmosphäre bei einer Tasse Tee oder Kaffee können Sie:

- andere Schwangere kennenlernen und sich austauschen.
- Fragen stellen und Unsicherheiten teilen.
- sich bewusst eine kleine Auszeit im Alltag gönnen.

Begleitet wird das Café von einer erfahrenen Hebamme, die mit Rat, Herz und offenen Ohren an Ihrer Seite steht. Sie nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen, gibt hilfreiche Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby und schafft einen geschützten Raum zum Wohlfühlen.



Jeden 1. Mittwoch von 10:00 - 12:00 Uhr
Jeden 3. Mittwoch von 15:00 - 17:00 Uhr



Marienkrankenhaus Schwerte
Station 3a im Frühstücksraum



Nanja Kersebaum (Hebamme)



Anmeldung in der
Elternschule oder online

Die Teilnahme ist kostenlos.

*Ein Café für Schwangere –
egal ab welcher Woche*



Freitags von 18:00 - 20:30 Uhr
27.02. | 26.06. | 11.09. | 27.11.2026



In der Elternschule



Marietta Haberschuss
(Gesundheits- und Krankenpflegerin)



15,00 € pro Teilnehmer



Anmeldung in der
Elternschule oder online



Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt

Die individuelle Beratung durch eine Hebamme bei Beschwerden in der Schwangerschaft steht im Mittelpunkt des Angebots, aber auch Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett werden beantwortet. Es werden keine Untersuchungen durchgeführt. Ab der 32. Schwangerschaftswoche können Sie über die Elternschule einen Termin zur Entbindung anmelden. Bei einer Überweisung zur Geburtsplanung (Ziffer 01780/ärztliche Vorstellung) bitte einen Termin über das Sekretariat Dr. Hartmann vereinbaren (Tel. 02304-109234).

*Die Geburt geht los
oder Ihr habt Fragen?
Kreißsaal: 02304-109232*

Liebevolle Säuglingspflege

Tipps für Mamis und Papas

Mit einem Baby beginnt für werdende Eltern eine spannende und zugleich herausfordernde Zeit. Neugeborene haben grundlegende Bedürfnisse, deren Erfüllung wichtig für ihr Wohlbefinden ist. In diesem Kurs erhalten Eltern hilfreiche Tipps und Anregungen, um sich gut auf das Leben mit ihrem Kind vorzubereiten. Wir sprechen darüber, was Babys wirklich brauchen, wie diese Bedürfnisse liebevoll gestillt werden können und was eine gesunde Entwicklung unterstützt. Außerdem geht es um die Frage, was ‚naturnahe Erziehung‘ bedeutet. Vorgestellt werden verschiedene Wickelmöglichkeiten, Tragetücher – und natürlich bleibt genügend Raum, um alle aufkommenden Fragen zu besprechen.



1 x wöchentlich
dienstags von 08:00 - 12:00 Uhr **oder**
mittwochs von 14:00 - 18:00 Uhr
Mit Terminvergabe: Tel. 02304-109333



Büro der Elternschule, Ärztehaus am
Marienkrankenhaus, Goethestraße 17

Weltstillwoche vom 28.09. – 04.10.2026

Während der Weltstillwoche planen die Hebammen/Stillbeauftragten für die werdenden Mütter ein Quiz mit einer Verlosung.

Stillinfoabend

Für werdende Mütter ist es hilfreich, sich bereits vor der Geburt aktiv mit dem Thema Stillen oder anderen Ernährungsfragen zu beschäftigen. Für einen guten Stillbeginn bieten wir bereits vor der Geburt während eines Stillinfoabends wertvolle Informationen rund ums Stillen. Wir erklären Schritt für Schritt den Weg zu einer erfolgreichen Stillbeziehung.

Folgende Themen werden unter anderen behandelt:

- Wie funktioniert die Milchproduktion?
- Vorteile des Stillens
- Ernährung in der Stillzeit
- Pflege der Brust
- Unterschiedliche Stillpositionen



Mittwochs um 18:30 Uhr
**21.01. | 18.03. | 20.05. | 15.07. |
16.09. | 16.12.2026**



4. Etage, Hintere Caferia 008



Nanja Kersebaum (Hebamme)



Anmeldung in der
Elternschule oder online



Die Teilnahme ist kostenlos.

Stark an ihrer Seite – Stillen unterstützen als werdender Vater

In unserem Still-Infoabend für werdende Väter erfahren Sie, wie Sie Ihre Partnerin sowohl während des stationären Aufenthalts im Wochenbett als auch zuhause bestmöglich begleiten können. Wir geben Ihnen praktische Tipps, beantworten Fragen und zeigen, wie Ihre Unterstützung das Stillen erleichtern und die Bindung zum Kind stärken kann.

Stillen ist eine wertvolle Zeit der Nähe und Fürsorge und Väter spielen dabei eine wichtige Rolle!



Freitags von 18:00 - 19:30 Uhr
**16.01. | 20.03. | 15.05. | 21.08. |
16.10. | 11.12.2026**



In der Elternschule



Katrin Klaus-Weber
(Laktations- und Stillberaterin)



Anmeldung in der
Elternschule oder online



Die Teilnahme ist kostenlos.

Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche

Die geburtsvorbereitende Akupunktur bereitet den Körper optimal auf die Geburt vor. Der Reifungsprozess des Muttermunds wird offensichtlich gesteigert und zielt auf eine Verkürzung der Geburtsdauer um ca. zwei Stunden. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Wassereinsparungen, Sodbrennen oder Schlafproblemen werden positiv beeinflusst und stärken so das Vertrauen in den eigenen Körper – für eine sanfte und gut vorbereitete Geburt.



Mittwochs um 9:00 Uhr (ca. 30 Min.)
(1 x pro Woche bis zur Geburt)



In der Elternschule



Peggy Fiegenschuh
(freiberufliche Hebamme)



60 € für alle Sitzungen (können von
der Krankenkasse bezuschusst werden)



Anmeldung in der Elternschule

Bitte ein Handtuch mitbringen.

Großeltern werden – entspannt begleiten, liebevoll unterstützen

Oma oder Opa zu werden ist ein großes Glück und bringt gleichzeitig viele Fragen mit sich. Wie kann ich die junge Mutter und die junge Familie liebevoll unterstützen, ohne Druck oder überhöhte Erwartungen? Wann ist es gut, eigene Ratschläge weiterzugeben – und wann sollte ich mich lieber zurücknehmen? Welche Tipps von „damals“ sind noch hilfreich, und was hat sich inzwischen geändert? In unserem Workshop für (werdende) Großeltern sprechen wir darüber, wie ein gutes Miteinander gelingt, wie Sie Stress vermeiden und eine wertvolle Stütze für die junge Familie sein können. Außerdem erhalten Sie Hinweise, wo Sie sich als Großeltern mit aktuellem Fachwissen informieren können.



Mittwochs von 14:00 – 15:30 Uhr
28.01. | 29.04. | 26.08. | 25.11.2026



Marienkrankehaus Schwerte, 2. Etage,
Station 3a im Aufenthaltsraum



Katrin Klaus-Weber (Laktations- und
Stillberaterin & zweifache Oma)



Anmeldung in der
Elternschule oder online



Die Teilnahme ist kostenlos.



Geschwisterschule

Kinder zwischen 3 und 7 Jahren, die bald ein Geschwisterchen bekommen, haben in dieser Zeit viele drängende Fragen. In der Geschwisterschule werden die großen Brüder und Schwestern durch Hebammen und Kinderkrankenschwestern auf diese spannende Zeit vorbereitet. Es wird das Wickeln und Baden an Babypuppen geübt und auch die Babymassage könnte das echte Geschwisterchen schon bald erfreuen. Natürlich bekommt jede/r Teilnehmer/-in ein „Geschwister- Diplom“ überreicht. **Der Kurs findet ohne Eltern statt.**



Mittwochs von 16:00 – 17:15 Uhr
18.02. | 06.05. | 26.08. | 25.11.2026



In der Elternschule



Hebammen am Marienkrankehaus



Anmeldung in der
Elternschule oder online



Die Teilnahme ist kostenlos.



Lichtschwelle
Basilissa Jessberger
Hauptstraße 47, 58730 Fröndenberg
Telefon: 02378 - 890530
Mobil: 0176 - 10318700
basilissa@lichtschwelle.com

www.lichtschwelle.com

Begleitung nach traumatischer Geburt

Die Geburt ist eine Situation im Leben, in der wir immer an unsere Grenzen stoßen. Manchmal jedoch werden diese Grenzen überschritten. Orientierungslosigkeit und eine Identitätskrise als Frau und Mutter können die Folgen sein, obwohl wir doch den Anspruch haben, glücklich über und mit unserem Kind zu sein. Basilissa Jessberger möchte Ihnen Raum geben, dieses Gefühl zu verstehen, damit die Freude und das Glück nicht von einem schwierigen Geburtserlebnis überschattet werden. Im Wochenbett kann diese Leistung zum Teil als Wochenbettbetreuung abgerechnet werden.

Begleitung für verwaiste Eltern

Wenn Paare ihr Kind verlieren und zu Grabe tragen müssen, trifft sie der größte Schmerz, die größte Verzweiflung. Vor ihnen liegt ein langer Weg des Abschieds, der Trauerarbeit, der Verarbeitung und der Sinnsuche, bis sie sich wieder dem Leben öffnen können. Auf diesem Weg möchte die Referentin diese Eltern begleiten, egal wie alt die Schwangerschaft oder das Kind war ...

Watsu – Shiatsu im warmen Wasser

Sanfte Körperarbeit im warmen Wasser (ca. 35 °C) bringt die Shiatsu-Meridiane in Fluss und stimuliert wichtige Energiepunkte. Sie schenkt tiefe Entspannung, stärkt die Verbindung zum ungeborenen Kind, unterstützt die Geburtsvorbereitung und kann innere Prozesse und Heilung begleiten. Außerdem hilft sie, Stress abzubauen, Erschöpfung vorzubeugen und einfach mal eine Pause zu genießen. (Auch gut für gestresste Mütter!)
Zurzeit steht leider kein privates Bad zur Verfügung.

Elternschule Storchenliebe in Hagen



Seit 2023 betreibt unsere leitende Hebamme Christiane Kulla in Kooperation mit der Kath. St. Paulus Gesellschaft eine Zweigstelle der Elternschule „Marienkäfer“ mit dem schönen Namen „Storchenliebe“ in der Emster Str. 107 in Hagen.

Auf der Homepage des Marienkrankenhauses können die Kurse unter dem Stichwort Elternschule „Storchenliebe“ gebucht werden.

- Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende
- Rückbildung (gerne mit Baby)
- Akupunktur ab der 36. SSW
- Still- und Ernährungsberatung
- Wochenbettbetreuung (vor Ort) für Mütter, die bislang ohne Hebamme sind (Abrechnung erfolgt über die Krankenkasse der Mutter)
- Tapen
- Allgemeine Schwangerschaftsberatung (z.B. bei Beschwerden)



Elternschule „Storchenliebe“
Hebamme Christiane Kulla
Emster Str. 107
58093 Hagen

Mobil 0172 – 575 26 59
storchenliebe@marien-kh.de



Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Der Kurs vermittelt theoretische Grundkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Neugeborene und es werden Massage-, Atem- und Entspannungsübungen eingeübt.



Samstags und sonntags
von 10:00 - 15:00 Uhr
2 x 5 Stunden



Elternschule „Storchenliebe“
in Hagen



Christiane Kulla (Hebamme)



Die Kosten für die werdende Mutter werden von der Krankenkasse übernommen / Partnergebühr 95,00 €



Anmeldung in der Elternschule „Marienkäfer“ oder online

Rückbildungsgymnastik

Die Kurse beginnen rund 2 - 3 Monate nach der Entbindung und beinhalten gezielte Gymnastik sowie Beckenbodentraining. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Fragen zum Babyalltag zu stellen und sich mit anderen Müttern auszutauschen.



Mittwochs vormittags
10 x 1 Stunde



Elternschule „Storchenliebe“
in Hagen



Christiane Kulla (Hebamme)



Werden von der Krankenkasse
übernommen



Anmeldung in der Elternschule
„Marienkäfer“ oder online



Mittwochs um 8:30 Uhr
ca. 30 Minuten pro Sitzung



Elternschule „Storchenliebe“ Hagen



Christiane Kulla (Hebamme)



Einmalig 60,00 € für alle Sitzungen
Bezahlung bar vor Ort. (Bezuschus-
sung durch Krankenkasse möglich)



Nur mit Terminabsprache!
Bitte ein Handtuch mitbringen.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur soll zu einer leichteren Eröffnung des Muttermundes führen und wird ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich angewandt. Dadurch soll sich die Geburt durchschnittlich um 2 Stunden verkürzen.



Wochenbettbetreuung in Hagen

Für Mütter, die bislang ohne Hebamme sind

Jede Frau hat während der Schwangerschaft, Geburt und nach der Entbindung Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme. Nach der Geburt besucht die Hebamme Sie über die ersten 8 Wochen zu Hause und steht Ihnen zur Seite bei Fragen zu Pflege, Stillen, Füttern, Versorgung des Nabels, Gewichtsentwicklung oder auch bei Schwierigkeiten wie Wundsein, Blähungen usw. Auch nach Ablauf der ersten 8 Wochen kann die Hebamme bei Stillschwierigkeiten zu Rate gezogen werden. Des Weiteren beobachtet sie die Rückbildungsvorgänge und Abheilung von eventuell erlittenen Geburtsverletzungen. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Es können in den ersten 8 Wochen bis zu 26 Besuche stattfinden (in den ersten 10 Tagen täglich, danach noch bis zu 16 weitere Besuche) und bis zum Ende der Stillzeit weitere 2 Besuche. **Nur mit Terminabsprache!**

Allgemeine Schwangerschaftsberatung Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Der Anspruch auf Hebammenhilfe besteht von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Sollten sich während der Schwangerschaft Probleme wie z.B. Übelkeit in der Frühschwangerschaft, Ödeme, Ischialgien, Sodbrennen, Rückenschmerzen, Steißlage, Ängste zeigen, steht Ihnen die Hebamme mit ihrer Beratung und durch unterstützende Maßnahmen zur Seite (Homöopathie, Akupunktur, u.a.). Die Kosten werden zum Großteil von den Krankenkassen übernommen. **Nur mit Terminabsprache!**

Tapen

K-Taping ist eine ganzheitliche und medikamentenfreie Methode zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden, auch in der Zeit der Schwangerschaft und im Wochenbett. Als K-Taping Gyn Therapeuten sind wir zertifiziert, sie beispielsweise bei Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, Symphysen-Schmerzen, Ödemen (Wassereinlagerungen) oder zur Entlastung der Bauchmuskulatur zu behandeln. Die Anwendung ist völlig schmerzfrei, ein positiver Effekt tritt meist sofort ein und eine Tape-Anlage hält in der Regel 4-7 Tage. Die Kosten werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Je nach Aufwand und Materialverbrauch liegt der Preis zwischen 10-40 €. **Nur mit Terminabsprache!**

Still- und Ernährungsberatung

Nach Abschluss des Wochenbettes (ca. 8.-12. Woche nach der Geburt) können Sie weiterhin bis zum Ende der Stillzeit Beratung einer Hebamme in Anspruch nehmen. Sie dürfen sich gerne melden, wenn Sie Fragen zum Stillen, zur Ernährung Ihres Babys oder Ernährung in der Schwangerschaft haben. Besuche in der Elternschule können bis zum 9. Lebensmonat des Kindes bzw. bis zum Ende Ihrer Stillzeit mit der Krankenkasse abgerechnet werden. **Nur mit Terminabsprache!**

Terminabsprache

Mobil 0172 – 575 26 59
storchenliebe@marien-kh.de

Nach der Geburt



Wochenbettbetreuung/Hebammen-Nachsorge

Jede Frau hat während der Schwangerschaft, unter der Geburt sowie nach der Entbindung Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme. Die Betreuung nach der Geburt erstreckt sich über die ersten 8 Wochen, in denen die Hebamme Sie zu Hause besucht. Dort steht sie Ihnen bei allen Fragen zur Pflege, zum Stillen oder zum Füttern, zur Versorgung des Nabels, zur Gewichtsentwicklung aber auch bei Schwierigkeiten wie Wundsein, Blähungen usw. zur Seite.

Auch nach Ablauf der ersten 8 Wochen kann die Hebamme bei Stillschwierigkeiten zu Rate gezogen werden. Des Weiteren beobachtet die Hebamme die Rückbildungsvorgänge und Abheilung von eventuell erlittenen Geburtsverletzungen.

Die Kosten für diese Betreuung werden von den Krankenkassen übernommen. Es können in den ersten 8 Wochen bis zu 26 Besuche stattfinden (in den ersten 10 Tagen täglich, danach noch bis zu 16 weitere Besuche) und bis zum Ende der Stillzeit weitere 2 Besuche.

Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu einer Hebamme auf. So haben Sie die Möglichkeit, einander kennen zu lernen und haben schon in der Schwangerschaft eine kompetente Ansprechpartnerin. Einen Hebammenflyer erhalten Sie über das Sekretariat der Elternschule unter **02304 - 109333 oder im Internet.**

Ich will dich segnen... und Du sollst ein Segen sein!

Wir laden Sie, die Eltern, zur Segnung Ihres Kindes in die Kapelle des Marienkrankenhauses Schwerte ein. Dort findet eine kleine, feierliche Zeremonie von etwa 20 Minuten statt. Ob mit Eltern, Geschwistern, Großeltern, Freund:innen – alle sind ganz herzlich willkommen. Gemeinsam schenken wir Raum für Musik, gesprochene Worte, Ruhe und einen liebevollen Start ins Leben. Die Segensfeier ist konfessionsübergreifend – die Teilnahme steht allen offen!

Ohne Anmeldung!



**08.01. | 05.02. | 05.03. | 02.04. |
07.05. | 11.06. | 02.07. | 06.08. |
03.09. | 01.10. | 05.11. | 03.12.2026**

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 17:30 Uhr (Termine unter Vorbehalt: Diese finden nur statt, wenn sie in der Woche auf der Homepage stehen)



Kapelle des Marienkrankenhauses Schwerte



Ulrike Nagel (Krankenhausseelsorgerin), Tel. 02304 - 109334

Babywald

Der Brauch, für Neugeborene oder Kleinkinder einen Baum zu pflanzen, ist Jahrhunderte alt. Der Baum soll ein lebenslanger Begleiter sein, der symbolisch für Stärke, Beständigkeit, Gesundheit und Schutz steht. Mit der Gemeinschaftsaktion „Babywald“ bieten die Kooperationspartner Stadt Schwerte e. V., Marienkrankenhause Schwerte und Gartencenter Pötschke Eltern, Großeltern, Paten und Freunden der Familie die Möglichkeit, für ein Kind einen Baum als „bleibende“ Erinnerung in die Erde zu setzen. Interessenten können unter www.stadtmktg.de per Formular einen Baum für 139,90 € bestellen. In den Boden gepflanzt werden die Bäume während eines Festes, das am Sonntag, 19.10.2025, von 11.00 – 14.00 Uhr am Villigster Friedhof stattfindet.



Sonntag, 18. Oktober 2026
von 11:00 – 14:00 Uhr

Der Lotsendienst

Ein guter Start für Familien!

Die Zeit der Schwangerschaft und das Ereignis, Eltern zu werden, sind besondere Lebensabschnitte! Mit dem Lotsendienst möchte das Netzwerk Frühe Hilfen in Schwerte frühzeitig und freiwillig den werdenden Eltern und ihren Kindern zu einem guten Start als Familie verhelfen. Der Lotsendienst bietet eine an den Bedürfnissen der Wöchnerinnen orientierte, individuelle Information an, um bei Bedarf an weiterführende Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln. Gerne auch telefonisch oder nach Vereinbarung während der Sprechzeiten. Erfahrene Kinderkrankenschwestern des Schwerter Netzes werden den jungen Familien mit Rat und Tat bei den ersten Fragestellungen zur Seite stehen.



Montags und donnerstags
jeweils 14:00 - 15:00 Uhr



Frauenstation 3a



Carla Voß und
Nicole Lotz

Tel. 02304-1091164



Kostenlos – ohne Anmeldung

Netzwerkkoordination
Frühe Hilfen Schwerte, Stefan Jäger
stefan.jaeger@stadt-schwerte.de
Tel. 02304 104204

www.schwerter-netz.de



SCHWERTER NETZ
für Jugend und Familie

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Rückbildungsgymnastik

Die Kurse beginnen rund 2-3 Monate nach der Entbindung und beinhalten gezielte Gymnastik sowie Beckenbodentraining. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Fragen zum Babyalltag zu stellen und sich mit anderen Müttern auszutauschen.



Termine auf Anfrage – Kurse in
regelmäßigen Abständen vormittags,
nachmittags oder abends (10 Std.)

**Vormittags und nachmittags kann
das Baby mitgebracht werden!**



In der Elternschule



Hebammen des Marienkrankenhauses
und freiberufliche Hebammen



Werden von der Krankenkasse
übernommen



In der Elternschule oder online



Sonntags von 19:45 - 20:45 Uhr
10 × 60 Min.



Lehrschwimmbecken Ergste,
Am Derkmansstück 29,
58239 Schwerte



Alexandra Ledić, Hebamme und
Beckenbodentrainerin



120,00 € (Der Kursus kann mit
90 € über die Krankenkasse ab-
gerechnet werden, der Eigenanteil
beträgt 30 €. Als Zusatzkursus
trägt die Kursteilnehmerin die
vollen Kosten.)



In der Elternschule oder online

Aqua-Rückbildungs-Gymnastik

Diese schonende und durch die Dichte des Wassers äußerst effektive, aufbauende Rückbildungsgymnastik unterstützt dich dabei, deinen Körper nach der Geburt wieder sanft zu kräftigen. Stärkung des Beckenbodens und der körpereigenen Leistungsfähigkeit sind Ziele dieses Kurses.

Gönn dir diese besondere Zeit, in entspannter Atmosphäre Kraft zu tanken und neue Energie zu gewinnen.





fitdankbaby® RÜCKBILDUNG mit Baby

Nach einer Geburt braucht der Körper eine Zeit, um sich zu regenerieren. In diesem Kurs lernst du, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Weiterführende Informationen und Übungen für zuhause runden das Konzept ab.



Donnerstags 09:30 – 10:45 Uhr und
10:45 – 12:00 Uhr (8 × 75 Minuten)



In der Elternschule



80,00 €

fitdankbaby® OUTDOOR

Ergänzend zu den regulären Kursen werden während des obligatorischen „Spazierganges“ mit dem Kinderwagen gezielte Übungen und Bewegungen in der Gruppe angeboten. Die Babys, egal welchen Alters, sind immer mit dabei. Während der Bewegung an der frischen Luft werden die Problemzonen gekräftigt, Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit gestärkt, Kalorien verbrannt und Stress abgebaut.



Von März bis Oktober um 09:00 Uhr



An der Rohrmeisterei



9,00 € pro Stunde

fitdankbaby®

fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnessprogramm für Mamas mit Babys, nach der Rückbildung. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babyübungen in einem. Das Baby ist in die Stunde eingebunden, der speziell entwickelte Gurt unterstützt die sicheren und kontrollierten Ausführungen der Übungen im Stand und auf der Matte.



fitdankbaby®

Sandra Heindorff
Sandra.Heindorff@fitdankbaby.de
Tel: 0176 - 38364410

Termine + Anmeldung:
www.fitdankbaby.de



Fortlaufende Kurse montags und
donnerstags (8 × 75 Minuten)



fitdankbaby® MINI
(Babys von 3 - 7 Monaten)
09:30 – 10:45 Uhr



fitdankbaby® MAXI
(Babys von 8 - 12 Monaten)
10:45 – 12:00 Uhr

1x pro Quartal Papa-Special
(1 Std. am WE/10€)



In der Elternschule



80,00 €



Offener Treff für stillende und nichtstillende Mütter

Für Mamas und ihre kleinen Wunder von 0 - 6 Monaten

Wir laden alle Mütter herzlich zu einem offenen Austausch ein – ganz egal, ob Sie stillen oder nicht. In gemütlicher Atmosphäre können Sie andere Mamas kennenlernen, Erfahrungen teilen und Fragen rund um das Leben mit Baby besprechen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee plaudern wir über alles, was den Alltag mit Kind bewegt – von kleinen Sorgen bis zu großen Glücksmomenten. Hier ist Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung.



Mittwochs von 10:00 – 11:30 Uhr



In der Elternschule



Gesundheits- u. Kinderkrankenpflegerin, Stillberaterin



Anmeldung In der Elternschule oder online



Babymassage

Für Babys in der 5. - 16. Lebenswoche

Die Massage ist die ursprüngliche Art des „Gesundstreichelns“, welche der Vermittlung von Ganzkörperwohlbefinden dient. In diesem Kursus werden Ihnen die Grundlagen der indisch-schwedischen Babymassage nach F. Leboyér und V. Schneider vermittelt.



Vormittags in regelmäßigen Abständen (5 × 1 Stunde)



In der Elternschule



Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen des Marienkrankenhauses



50,00 €



Anmeldung in der Elternschule oder online



Lasertherapie bei wunden Brustwarzen

Die Lasertherapie ist eine schmerzlose Lichttherapie, die die Zellen schneller heilt und die Wundheilung fördert. Sie wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die Lasertherapie wird durch die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen der 3a durchgeführt.



täglich nach Vereinbarung
3 Sitzungen à 5 min/Brustseite



Säuglingszimmer



20,00 €



Anmeldung telefonisch unter 02304 - 109233

Mama, chill´mal wieder (wellcome-Projekt)

Das Leben mit Kindern ist wunderbar und zugleich echt anstrengend. Eltern stehen großen Herausforderungen gegenüber, nicht immer lässt sich alles so ohne Weiteres unter einen Hut bringen. Wer keine Hilfe von Familie, Nachbarn oder Freunden hat, kann sie in den ersten Lebensjahren des Kindes von wellcome erhalten – individuell und unbürokratisch. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des Schwerter Netzes für Jugend und Familie kommt ein- bis zweimal in der Woche nach Hause und begleitet und unterstützt Eltern.



Kontakt

Maria Luckow und

Birgit Tillmann

Tel.: 02304 - 9393570

schwerte@wellcome-online.de

Sprechzeiten

Freitags, 9:00 - 10:30 Uhr

Das Familienbüro ist für Sie da:

Dienstag	8 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Mittwoch	8 bis 12 Uhr
Donnerstag	8 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Freitag	8 bis 12 Uhr
jeden 1. Samstag	10 bis 13 Uhr

Sie finden uns:

Mährstraße 10
(in der Fußgängerzone)
58239 Schwerte

Ihre Ansprechpartner*innen:

Delia Hartmann
Leitung Familienbüro
Telefon: 02304/ 7772358
E-Mail: delia.hartmann@stadt-schwerte.de

Stefan Jäger
Netzwerkkoordination Frühe Hilfen
Telefon: 02304/ 104-204
E-Mail: stefan.jaeger@stadt-schwerte.de

Wie melde ich mein Kind für die Kita, Tagespflege oder Schule an?

Welche Angebote gibt es für Familien in unserer Stadt?

Wie komme ich in Kontakt mit anderen Familien?

Wo finde ich Unterstützung rund um die Geburt meines Kindes?

Wer berät mich in herausfordernden Lebenslagen?

FAMILIENBÜRO
STADT SCHWERTE



Eltern-Kind-Kurse für Babys und Kinder in den ersten Lebensjahren

Entdeckerzeit (6–12 Monate): Gemeinsam die Welt entdecken: In diesem Kurs gehen Eltern und Kinder auf spielerische Entdeckungsreise. Mit altersgerechten Bewegungs- und Sinnesanregungen wird die Entwicklung der Babys gefördert und die Bindung gestärkt. Reime, Lieder und kleine Spiele regen zum Mitmachen an, schaffen Nähe und Freude. Die Eltern erhalten zudem Raum für Austausch rund um den Familienalltag und die Entwicklung ihres Kindes.

Abenteuerzeit (1–2 Jahre): In diesem Kurs erforschen die Kinder aktiv ihre Umgebung: krabbelnd, laufend, balancierend und mit allen Sinnen. Spielerisches Turnen, Bewegungslandschaften und kreative Materialien laden zum Ausprobieren ein. Eltern und Kinder erleben wertvolle gemeinsame Zeit, stärken ihre Bindung und bekommen neue Anregungen für den Alltag. Auch der Austausch untereinander kommt dabei nicht zu kurz.



Entdeckerzeit montags 9:15 Uhr
Abenteuerzeit montags 10:15 Uhr



Kath. Familienzentrum Arche Noah,
Haselackstr. 20, 58239 Schwerte



Sarah Graßmeier



50,00 € pro Kurseinheit
(10 x 60 Minuten)



Kath. Familienzentrum Arche Noah
Tel. 02304 – 18482
arche-noah-schwerte@kkoerg.de

www.dorftraum.de





Krabbelgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle Krabblen und Brabblen im Alter von 6-24 Monaten und ihre Eltern – Zeit zum Singen, Lachen, Spielen, Bewegen, Entdecken und Kontakte knüpfen.



Freitags

6–12 Monate 14:30 - 15:30 Uhr

12–24 Monate 16:00 - 17:00 Uhr



Kursraum Elternschule



85,00 € (10 x 60 Minuten)



Patricia Eckel
(staatl. anerkannte Erzieherin/
Fachkraft für U3)



Anmeldung und weitere Infos
Krabbelgruppe.eckel@gmx.de
Tel. 0173 / 75 67 168

Vinys – Spielerischer Spaß an Bewegung

Bei Vinys entdecken Kinder schon früh, wie viel Freude in Bewegung steckt. Ob krabbeln, laufen, springen oder klettern – wir bieten altersgerechte Kurse, die motorische Fähigkeiten fördern, Selbstvertrauen stärken und einfach riesigen Spaß machen. Das Besondere bei uns: Mit nur einem Mitgliedsbeitrag habt ihr Zugang zu allen Angeboten – flexibel und unkompliziert.

Sportentdecker/-Zwerg (6 Monate - 3 Jahre)

Eltern-Kind-Turnen

Beim Eltern-Kind-Turnen erleben schon die Kleinsten erste Abenteuer in der Turnhalle! Gemeinsam mit Mama oder Papa wird gekrabbelt, geklettert, balanciert und gespielt – alles ganz spielerisch und mit viel Spaß.

Sportriesen (3-6 Jahre)

Kinderturnen ohne Eltern

Beim Kinderturnen können sich Kinder nach Herzenslust austoben, klettern, springen und balancieren. Spielerisch verbessern sie ihre Koordination, lernen erste turnerische Grundlagen und stärken ganz nebenbei Beweglichkeit, Kraft und Teamgeist.

Kindergeburtstag in der Turnhalle

(3 bis 10 Jahre)

Feiere deinen Geburtstag mal ganz anders – mit viel Action und Abenteuer in unserer Sporthalle! Gemeinsam mit deinen Freundinnen und Freunden kannst du klettern, toben, spielen, balancieren und spannende Bewegungslandschaften entdecken.



Sportentdecker/-Zwerg

Montag bis Sonntag 10:30 - 11:20 Uhr

Montag bis Freitag 15:00 - 15:50 Uhr

Sportriesen

Montag bis Freitag 16:00 - 16:50 Uhr



Vinys, Karl-Gerharts-Straße 35,
58239 Schwerte
(Kostenlose Parkplätze)



Daniel Metzen



Monatlich kündbare Mitgliedschaft:
59,90€/Monat
Jahresmitgliedschaft: 49,90€/Monat
Familienmitgliedschaft: 79,90/Monat



Anmeldung und weitere Infos

www.vinys.de

Instagram: [vinys.de](https://www.instagram.com/vinys.de)

Vorträge



Welche staatlichen Leistungen stehen Eltern zu?

Der Vortrag verschafft den werdenden Eltern einen Überblick wann, wo und unter welchen Voraussetzungen sie welche Leistungen geltend machen können. Wie können Sie davon profitieren? Ganz praktisch wird Ihnen erläutert, wie die gesetzlichen Grundlagen aussehen und welche Anträge Sie einreichen sollten.

Hier ein Überblick über die Themen:

- Mutterschaftsgeld
- Elterngeld und Elternzeit
- Kindergeld und Kindergeldzuschlag
- Kinderfreibetrag
- Steuerliche Anrechnung von Kinderbetreuungskosten
- Recht auf Teilzeit-Arbeit
- Wie profitiere ich als Familie
- Kinder und gesetzliche Rente
- Besondere Rechte der Eltern, z.B. als Arbeitnehmer

Natürlich bietet der Vortrag auch Raum für Ihre Fragen zu diesem komplexen Thema und gibt Ihnen hilfreiche Adressen und Tipps aus den Erfahrungen junger Eltern.



Dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr
17.03. | 23.06. | 15.09. | 15.12.2026



Marienkrankenhaus Schwerte,
4. Etage, Hintere Cafeteria 008



Markus Lewwe
Diplom-Kaufmann (FH)



Anmeldung in der
Elternschule oder online



Die Teilnahme ist kostenlos.



Freitags
vor- und nachmittags im Wechsel



Kath. Familienzentrum Arche Noah,
Haselackstr. 20, 58239 Schwerte



Monika Fischer



Kath. Familienzentrum Arche Noah
Tel. 02304 - 18482
arche-noah-schwerte@kkoerg.de

Offene Sprechstunde

In Kooperation mit der Beratungsstelle der Diakonie Schwerte bietet das Familienzentrum regelmäßige Beratungsstunden an (kostenlos). In den Beratungsgesprächen kann es um alle Erziehungsfragen, Familienkrisen oder belastende Situationen gehen. Die Hilfesuchenden können allein, in Begleitung, als Paar oder als Familie kommen.

Erste Hilfe am Kind

Kompetente Maßnahmen bei Unfällen und Krankheiten Ihres Säuglings oder Kleinkindes sowie Prävention von Unfällen. Da der Schutzengel Ihres Kindes nicht ständig aufpassen kann, passieren Unfälle in und außerhalb der Wohnung. In diesem Kurs werden Eltern theoretisch und praktisch auf plötzliche Notfälle vorbereitet. Eltern erlernen, wie sie bei Verletzungen und Stürzen, bei Verbrennungen/Verbrühungen oder Verschlucken von Gegenständen helfen können. Wichtige akute Krankheiten werden angesprochen und es wird aufgezeigt, wie Eltern richtig handeln. Außerdem erhalten Sie Tipps für die richtige Zusammenstellung der Hausapotheke.



Donnerstags von 19:00 - 21:30 Uhr
29.01. | 19.03. | 16.04. | 21.05. | 09.07. | 03.09. | 08.10. | 26.11.2026



Marienkrankenhaus Schwerte,
4. Etage, Hintere Cafeteria 008



Bernd Düllmann (Notfallsanitäter)



20,00 €
(bar vor Ort an die Kursleitung)



Anmeldung in der
Elternschule oder online





Selbstmedikation bei Kindern: Husten, Schnupfen, Heiserkeit ...

Es gibt auch im Kindesalter einige „banale“ Erkrankungen, für die in den meisten Fällen ein Arztbesuch nicht erforderlich ist. In dem Vortrag werden Arzneimittel zur Selbstmedikation bei Kindern vorgestellt, auf ihre Besonderheiten bzgl. der Dosierung eingegangen und Vorschläge für eine Hausapotheke für Kinderarzneimittel gemacht.



Mittwoch, **18.11.2026** um 19:00 Uhr



Marienkrankehaus Schwerte,
4. Etage, Hintere Cafeteria 008



Diana Tomkowiak
(Apothekerin der Marien-Apotheke)



Eine kostenlose Teilnahme
Anmeldung in der
Elternschule oder online



Homöopathie und Anthroposophie für Kinder

Die natürliche Heilung von Krankheiten und Wehwehchen ist gerade bei den Kleinsten manchmal tückisch. In dem Vortrag wird das Konzept der Homöopathie und Anthroposophie vorgestellt. Da viele Arzneimittel für Kinder nicht erprobt wurden, bietet sich eine Bandbreite, auf die man auch schon im Säuglingsalter zurückgreifen kann.



Mittwoch, **15.04.2026** um 19:00 Uhr



Marienkrankehaus Schwerte,
4. Etage, Hintere Cafeteria 008



Diana Tomkowiak
(Apothekerin der Marien-Apotheke)



Eine kostenlose Teilnahme
Anmeldung in der
Elternschule oder online



Wichtige Rufnummern

Marienkrankehaus Schwerte
02304 - 1090

Kreißsaal
02304 - 109232

Station 3a
02304 - 109235

Säuglingszimmer
02304 - 109233

Sekretariat Chefarzt
Dr. Michael Hartmann
02304 - 109234

Elternschule Marienkäfer
02304 - 109333

Kinderärztliche Notfall-
ambulanz (AKH)
02331 - 201-2406 oder -2407

Kinderärztliche Notfallpraxis (KV)
116117

Klinik für Kinder und
Jugendmedizin Dortmund
0231 - 95321700

Gemeinschaftskrankehaus
Herdecke Notfallambulanz
02330 - 620

Giftnotrufzentrale NRW (24/7)
0228 / 19240

Zentrale Notrufnummer
116117 oder 112

Anmeldung und Information

Elternschule Marienkäfer
Ärztehaus am Marienkrankehaus
Goethestraße 17 | 58239 Schwerte



Annerose Beyer
Sekretariat Elternschule Marienkäfer
Tel.: 02304 - 109-333
(außerhalb der Öffnungszeiten bitte
auf den Anrufbeantworter sprechen)
marienkaefer@marien-kh.de



Elternschule Marienkäfer
Ärztehaus am Marienkrankehaus
Goethestraße 17 | 58239 Schwerte



Mo, Mi, Do, 08.00 - 12.00 Uhr
und Di. 14.00 - 18.00 Uhr

www.marien-kh.de

