



# ELTERNSCHULE



Informationen der Elternschule  
Diakonie Kliniken Bad Kreuznach gGmbH

## Kursübersicht – Elternschule

(Stand 08.05.2026)

Liebe werdende Eltern, liebe Mütter und Väter,

die Zeit um die Geburt Ihres Kindes ist eine Zeit großer Vorfriede, aber auch eine Zeit mit vielen Fragen und mancher Unsicherheit.

Wir, die Mitarbeiter/-innen der Abteilung für Geburtshilfe in den Diakonie Kliniken Bad Kreuznach, möchten Ihnen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der spannenden Zeit danach gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen und dafür sorgen, dass der Start in die neue Lebensphase als Eltern sicher und mit liebevoller Unterstützung gelingt.

Informieren Sie sich über unser Angebot im Internet unter:

[www.diakoniekliniken.de](http://www.diakoniekliniken.de)

Medizin und Pflege<Fachabteilungen<Gynäkologie und  
Geburtshilfe<Geburtshilfe<Elternschule

## VOR DER GEBURT

### Informationsabende für werdende Eltern

<b>Für:</b>	werdende Eltern
<b>Wann:</b>	zweiter und vierter Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Personalcafeteria, Diakonie Krankenhaus Bad Kreuznach
<b>Wer:</b>	Chefarzt Dr. Kumbartski oder Oberärztin Dr. Kother-Groh und eine Hebamme
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	keine

Eine Führung über Station und Kreißsaal erfolgt im Anschluss.

## Anmeldung zur Geburt

**Für:** Schwangere ab der 28. Woche (Terminvereinbarung für ca. 32. SSW)

**Wann:** Termine nach Vereinbarung  
Mittwochnachmittag und Donnerstagvormittag

**Wo:** Diakonie Krankenhaus, Ringstraße, 7. Stock

**Anmeldung:** 0671/605-2740 (Kreißaal)

Nutzen Sie die Gelegenheit sich ab der 32. Schwangerschaftswoche (in Risikosituationen auch gerne früher) zur Geburt vorzustellen. Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen - und wenn nötig und gewünscht ein Arzt - sprechen mit Ihnen über Ihre Wünsche und Fragen zur Geburt.

Bei Interesse an einer hebammengeleiteten Geburt (siehe hp) sollte die Kontaktaufnahme in der 24. SSW erfolgen, um einen Termin für die 26. - 29. SSW zu vereinbaren.

## Geburtsvorbereitungskurs am Donnerstag

**Für:** Schwangere

**Wann:** donnerstags, 18 Uhr

**Dauer:** 6 Abende (zwei Partnerabende)

**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach

**Kosten:** für die Schwangere übernimmt die Krankenkasse,  
für den Partner zusätzlich 40 Euro

**Leitung:** Familienhebamme Andrea Hieronimus

**Anmeldung:** andrea.hieronimus@web.de

**Starttermin:** **21.05.26 (ausgebucht), 27.08.26, 12.11.26**

Die Teilnahme an diesem Kurs soll helfen, sich körperlich und seelisch optimal auf die Geburt vorzubereiten. Es ist genug Gelegenheit Fragen zu stellen und sich mit anderen werdenden Eltern auszutauschen. Außerdem wird besprochen, wann ein günstiger Zeitpunkt ist, in den Kreißaal zu gehen und was es mit den vier Geburtsphasen auf sich hat - aus Sicht der Mutter und des Kindes. Geübt wird der Atemrhythmus für die Geburt und verschiedene Entspannungstechniken. Weitere Themen sind der Umgang mit Angst und Schmerzen.

## Geburtsvorbereitung kompakt

<b>Für:</b>	Schwangere ab der 20. SSW
<b>Wann:</b>	Freitag 15 bis 19 Uhr nur Schwangere Samstag 10 bis 14 Uhr mit Partner
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Mutterhaus Bad Kreuznach, Ringstrasse 58
<b>Kosten:</b>	für die Schwangere übernimmt die Krankenkasse, für die Begleitung am Samstag zusätzlich 40 Euro
<b>Leitung:</b>	Andrea Hieronimus, Familienhebamme
<b>Anmeldung:</b>	andrea.hieronimus@web.de
<b>Termin:</b>	<b>24.+25.07.26, 07.+08.08.26(beide ausgebucht!) 16.+17.10.26</b>

Die Teilnahme an diesem kompakten Kurs soll helfen, sich körperlich und seelisch auf die Geburt vorzubereiten. Es ist Gelegenheit Fragen zu stellen und sich mit anderen werdenden Eltern auszutauschen. Außerdem wird besprochen, wann ein günstiger Zeitpunkt ist, in den Kreißsaal zu gehen und was es mit den vier Geburtsphasen auf sich hat - aus Sicht der Mutter und des Kindes. Geübt wird der Atemrhythmus für die Geburt und verschiedene Entspannungstechniken. Weitere Themen sind der Umgang mit Angst und Schmerzen.

## Kurs für junge schwangere Frauen

<b>Für:</b>	werdende Mütter, unter 22 Jahren
<b>Wann:</b>	Mittwoch, 15.30 Uhr
<b>Dauer:</b>	7 -mal 90 Minuten
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	kostenlos
<b>Leitung:</b>	Andrea Hieronimus (Familienhebamme) und Isabelle Karras (FGKiKP)
<b>Anmeldung:</b>	katrin.freitag@kreis-badkreuznach.de
<b>Starttermin:</b>	<b>12.08.26, 21.10.26</b>

Der Kurs ist extra für junge schwangere Frauen unter 22 Jahren. In dem Kurs geht um die Entwicklung des Babys in der Schwangerschaft, die Geburt, die Versorgung des Babys aber auch um Erste Hilfe am Kind und um Hilfsmöglichkeiten und Angebote, wenn das Baby da ist. Es soll ebenfalls Raum für den Austausch und das Kennenlernen von anderen jungen werdenden Müttern geben.

## Hypnomentale Geburtsvorbereitung

(nach Dr. Schauble und Dr. Hüsken-Janßen)

- Für:** Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche  
**Wann:** Termine nach individueller Vereinbarung mit den Teilnehmerinnen  
**Wo:** Räume der Hebammen, Diakonie Krankenhaus, 7. Stock, Ringstrasse 64, Bad Kreuznach oder auch online möglich  
**Dauer:** vier Kurseinheiten von ca. 60-90 Minuten in 14-tägigem Abstand  
**Kosten:** 200 € inklusive Audiodateien zum vertiefenden Üben zu Hause  
**Leitung:** Dr. med. Susanne Kother-Groh, Oberärztin in der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe Hypnotherapeutin DGH

**Anmeldung:** [sk@hypnobirthing-rhein-nahe.de](mailto:sk@hypnobirthing-rhein-nahe.de) , [www.hypnobirthing-rhein-nahe.de](http://www.hypnobirthing-rhein-nahe.de)

Ziel des Kurses ist es, die werdende Mutter im Zustand tiefer Entspannung positiv auf die bevorstehende Geburt einzustimmen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und dadurch zu ermöglichen, den Geburtsvorgang aktiv mitzugestalten. Durch wissenschaftliche Untersuchungen dieser Methode der Geburtsvorbereitung konnte festgestellt werden, dass während der Geburt weniger Schmerzen und Erschöpfung erlebt werden und die Mutter-Kind-Bindung durch eine schnellere Erholung nach der Geburt günstig beeinflusst wird. Zu jedem Termin werden Audiodateien zur Verfügung gestellt. Eine Teilnahme online über Zoom ist auch möglich.

## Geschwisterkurs

- Für:** Kinder von 3 bis 6 Jahre  
**Wann:** Freitag, 15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal ca. 1,5 Stunden  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 30 Euro  
**Leitung:** Kinderkrankenschwester Jennifer Borger  
**Anmeldung:** [www.stillberatung-nahe-glan.de](http://www.stillberatung-nahe-glan.de)  
**Termin:** **29.05.26, 31.07.26**

Spielerische Vorbereitung auf das Baby- Geschwisterchen. Gemeinsam wird geübt, das Baby zu halten, wickeln, baden, sowie das Anziehen an der Puppe. Es wird geklärt, was ein Baby isst und warum es schreit. Außerdem was ein Baby schon so alles kann. Es bleibt auch genug Zeit für Fragen, und im Anschluss wird gemeinsam ein kleines Geschenk für das neue Geschwisterchen gebastelt.

## Säuglingspflege-Elternvorbereitungs-Kurs

<b>Für:</b>	werdende Eltern
<b>Wann:</b>	Dienstag, 18 Uhr
<b>Dauer:</b>	2-mal 120 Minuten
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	45 € pro Einzelperson, 70 € pro Paar
<b>Leitung:</b>	Svenja Traut, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
<b>Anmeldung:</b>	<a href="http://www.vertrautes-laecheln.de">www.vertrautes-laecheln.de</a>
<b>Termine:</b>	<b>26.05.+02.06.26, 07.07.+14.07.26</b>

Häufig haben werdende Eltern viele Fragen und Zweifel, ob sie in der Versorgung und Pflege ihres Babys alles richtig machen werden. Heutzutage werden die jungen Familien oftmals mit einer Flut von Informationen verunsichert. Der Kurs soll dabei helfen, die persönlichen, elterlichen Kompetenzen zu stärken, um eine positive Eltern-Kind-Beziehung aufzubauen, als Grundstein für eine gesunde Kindesentwicklung. Folgende Themen werden besprochen und geübt: Korrektes Handling, Wickeln und Baden, Körperpflege und Bekleidung des Babys. Außerdem gibt es Informationen zu folgenden Themen: Ernährung- Stillen sowie Flaschennahrung, Gestaltung der idealen Schlafumgebung, Schreien - Was will das Kind sagen, Erkennen von Bedürfnissen und eine adäquate Reaktion darauf; Besonderheiten der Neugeborenenzeit, Prophylaxen und Untersuchungen.

## Säuglingspflegekurs von Mann zu Mann

<b>Für:</b>	werdende Väter
<b>Wann:</b>	Donnerstag, 17:15 Uhr - 19:45 Uhr
<b>Dauer:</b>	Einmal 2,5 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Mutterhaus, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	35 Euro
<b>Leitung:</b>	Fabrizio Valentino, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:valentino.diakonie@gmx.de">valentino.diakonie@gmx.de</a>
<b>Termin:</b>	<b>19.05.26 (Dienstag), 23.07.26, 17.09.26, 26.11.26</b>

Dieser Kurs gibt den werdenden Vätern die Möglichkeit, sich mit einem männlichen Kursleiter und anderen werdenden Vätern über Erwartungen oder auch Sorgen auszutauschen. Die bevorstehende Zeit bringt viele Veränderungen: aus einem Paar wird eine Familie! Das Ziel des Kurses ist es, das wichtigste Wissen im Umgang mit dem Baby zu vermitteln, um sich für das Papawerden gut vorbereitet zu fühlen. Themen sind: korrektes Heben und Tragen des Babys, das Füttern, Wickeln und Baden des Neugeborenen, sichere Schlafumgebung und Unterstützung der Partnerin im Wochenbett.

## PreKanga

- Für:** Schwangere  
**Wann:** Montag, 18 – 19 Uhr  
**Dauer:** 6- mal 60 Minuten  
**Wo:** Räume in der Mühlenstraße 51, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 79 Euro  
**Leitung:** Carina Fleck bzw. Angelina Gorges  
**Anmeldung:** [www.kangatraining.net](http://www.kangatraining.net), [carina.fleck@kangatraining.de](mailto:carina.fleck@kangatraining.de)  
0176 – 349 144 51  
**Termin:** **01.06.26, Einstieg jederzeit möglich**

Dieses Angebot ist genau richtig, um in der Schwangerschaft sportlich aktiv zu sein. Das abwechslungsreiche Training umfasst: verschiedene Boden- und Entspannungsübungen, einfache Choreografien, Workouts für den ganzen Körper und Beckenbodentraining. Die Übungen werden an das persönliche Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass es sicher und trotzdem effektiv ist. Die Teilnahme ist in jedem Trimester möglich. Viele PreMamas freunden sich in den Kursen an und kommen nach der Geburt zusammen mit den kleinen Mäusen zurück ins Training – immer wieder ein besonderer Moment für alle!

## Yoga für Schwangere

- Für:** Schwangere  
**Wann:** Mittwoch, 10 Uhr  
**Dauer:** 5- mal 60 Minuten  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 65 Euro  
**Leitung:** Jutta Thomas, Kinderkrankenschwester  
**Anmeldung:** [thomas-jutta@outlook.com](mailto:thomas-jutta@outlook.com), 0671-8964869  
**Kursstart:** **20.05.26, 12.08.26**

Auch in der Schwangerschaft kann Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. In diesem Kurs stehen die körperlichen Übungen im Vordergrund, aber auch Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen werden angeleitet. Dies alles zusammen sorgt für Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht und soll vor allem guttun.

## Workshop: Bauchtanz in der Schwangerschaft

<b>Für:</b>	Schwangere ab 14. SSW
<b>Wann:</b>	Samstag, 15 Uhr, 90 Minuten
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstraße 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	20 Euro
<b>Leitung:</b>	Susanne Ullrich
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:bauchtanzmitsusanne@yahoo.de">bauchtanzmitsusanne@yahoo.de</a>
<b>Termin:</b>	<b>30.05.26, 11.07.26</b>

Das Baby wiegen bevor es da ist! Die sanften Bewegungen des Orientalischen Tanzes sind besonders für die Schwangerschaft geeignet. Interessierte werdende Mamas können an dem Kurs teilnehmen ohne irgendwelche Vorkenntnisse im OT haben zu müssen. Einfach neugierig sein und das Ungeborene in einer ganz speziellen Art und Weise wiegen, spüren und umfassen. Mit viel (Lebens-)Freude stärken wir die Muskulatur des Beckens und schaffen so eine gute Grundlage für die Schwangerschaft und die Geburt. Entspannt werden anmutige Bewegungen erlernt, egal welche Konfektionsgröße oder welchen Bauchumfang wir haben.

## VOR UND ODER NACH DER GEBURT

### Guter Start ins Kinderleben

<b>Für:</b>	Eltern und werdende Eltern
<b>Wann:</b>	Montag 8.30 Uhr bis 13.30 Uhr Freitag 8.30 Uhr bis 12 Uhr
<b>Wer:</b>	Koordinierende Fachkräfte: Kerstin Weber Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester Andrea Hieronimus Familienhebamme

**Terminvereinbarung:** 0671/605-2700, [guter-start@kreuznacherdiakonie.de](mailto:guter-start@kreuznacherdiakonie.de)

Im Rahmen dieses landesweiten Projektes bieten wir Ihnen eine persönliche Beratung an, um individuelle Unterstützung in ihrer neuen Lebenssituation zu vermitteln. In der Region Bad Kreuznach haben sich zahlreiche Institutionen zusammengeschlossen um die Unterstützungsmöglichkeiten für junge Eltern zu verbessern.

## Trageberatung

**Für:** Mütter, Väter und Schwangere

**Termine:** nach Absprache

Wir sind in der glücklichen Lage, zwei Trageberaterinnen im Team zu haben:

**Leitung:** Marina Schamber, Hebamme und Trageberaterin

**Wo:** In der privaten Hebammenpraxis in Volxheim

**Kosten:** 40 Euro pro Stunde, Abrechnung nach Dauer

**Anmeldung:** [schamber@hebammevolxheim.de](mailto:schamber@hebammevolxheim.de), 0160-7742498

**Leitung:** Carina Fleck, Kangatrainerin, Trageberaterin

**Wo:** im Kursraum Mühlenstraße Bad Kreuznach (Montag) oder  
in Aspisheim (Dienstag)

**Kosten:** 30 Euro, Dauer: 45 Minuten, Kangaschnupperstunde inclusive

**Anmeldung:** [www.kangatraining.net](http://www.kangatraining.net) / [carina.fleck@kangatraining.de](mailto:carina.fleck@kangatraining.de) /  
0176 – 34914451

Tragen fördert die Bindung zum Baby und hilft, den Alltag mit weniger Stress zu meistern. Das Baby zu tragen bedeutet nicht nur die Hände frei zu haben, sondern das Bedürfnis nach Geborgenheit, Nähe und Sicherheit zu stillen.

Eine Tragehilfe oder ein Tragetuch sitzt bei jedem unterschiedlich; was sich für den einen gut anfühlt, kann für den anderen unpassend sein.

Gerne können wir gemeinsam herausfinden, welches das perfekte Tragetuch oder die perfekte Tragehilfe ist. Die Beratung ist Herstellerneutral. Gemeinsam üben wir, wie das Baby physiologisch und ergonomisch richtig eingebunden wird.

## Online-kompakt-workshop: Mum & Milk

**Für:** werdende Eltern

**Dauer:** 75 Minuten

**Wo:** online über Zoom

**Kosten:** 30 Euro pro Zuschaltung

**Leitung:** Jennifer Borger, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,  
Still- und Laktationsberaterin

**Anmeldung:** [www.stillberatung-nahe-glan.de](http://www.stillberatung-nahe-glan.de)

**Termin:** **auf Anfrage**

In diesem Workshop geht es alltagstauglich und praxisnah um die Themen rund ums Stillen. Angefangen von der Milchbildung über die Hungerzeichen des Kindes bis zum konkreten Anlegen und um Sofortmaßnahmen bei Stillschwierigkeiten.

## Stillberatung/Stilltreff

- Für:** Mütter mit ihren Babys, Schwangere  
**Wann:** jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat  
**Dauer:** 14.30 bis 15.30 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** keine  
**Leitung:** Still- und Laktationsberaterinnen des Hauses  
**Anmeldung:** [stillberaterinnen@kreuznacherdiakonie.de](mailto:stillberaterinnen@kreuznacherdiakonie.de)

Unser Stilltreff in den Räumen der Elternschule ist eine gemütliche Runde für Mütter mit ihren Babys. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier ist Zeit für Gespräche und Fragen, um Erfahrungen auszutauschen und um Gleichgesinnte zu treffen. Eine erfahrene Stillberaterin bietet Ihnen Unterstützung, Tipps und Anregungen rund ums Stillen und das Baby. Um Anmeldung wird gebeten.

Eine Einzelberatung per mail, per Telefon oder vor Ort mit Termin ist auch möglich!

## Dunstan Babylaute - Workshop

- Für:** schwangere Eltern bzw. Eltern mit Baby bis zur 12.Lebenswoche  
**Wann:** Donnerstag, 9 – 12 Uhr  
**Dauer:** einmalig 3 Stunden  
**Wo:** online  
**Kosten:** 60 Euro pro „Zuschaltung“ (Wird von vielen Krankenkassen als „Schüttelprävention“ bezuschusst oder ganz übernommen!)  
**Leitung:** Stefanie Boos: ganzheitl. MamaCoach, Sozialpädagogin  
**Anmeldung:** [www.mamagie.net](http://www.mamagie.net)  
**Termine:** **09.07.26 (18-21 Uhr)**

Alle neugeborenen Babys nutzen ab der Geburt spezifische Laute, um ihre Grundbedürfnisse mitzuteilen: Hunger, Müdigkeit, Bauchweh, Aufstoßen müssen und Unwohlsein. Diese Laute basieren auf körperlichen Reflexen und sind eine universelle Sprache aller Neugeborenen weltweit – unabhängig von Muttersprache, Nationalität und Kulturkreis. Die Dunstan Babylaute sind eine sehr bereichernde Methode, die beibringt, die Bedeutung des Weinens des Babys zu verstehen – durch aufmerksames Zuhören. Wenn man weiß bzw. hört, welches Bedürfnis das Kind gerade äußert, kann man schneller darauf eingehen und das Bedürfnis rasch stillen. Das Baby kommt gar nicht erst ins Schreien. Weniger Rätselraten, weniger Schreien, weniger Frust, mehr Bindung und Kommunikation von Anfang an.

## Seelsorge – wenn es schwer wird...

- Für:** Eltern/werdende Eltern in einer schwierigen Lebenssituation  
**Wann:** Termine nach Vereinbarung  
**Wo:** Diakonie Kliniken, Ringstraße 64, Bad Kreuznach  
**Kosten:** Keine  
**Leitung:** Heike May, Diakonin und Kinderkrankenschwester  
**Anmeldung:** 0671-605-2822  
**Termin:** **Nach Vereinbarung**

Dieses Angebot findet im Rahmen der Krankenhausseelsorge statt und ist gerichtet an Eltern/werdende Eltern in schwierigen Lebenssituationen. Manchmal ist es hilfreich im Gespräch gemeinsam auf die Situation zu blicken. Termine können während dem stationären Aufenthalt stattfinden oder auch nach Vereinbarung.

## Workshop: Bedürfnisorientierte Kommunikation in Familien

- Für:** Eltern von Kindern von 0-6 Jahren und werdende Eltern  
**Wann:** Montag, 18.30 – 20.30 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstraße 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 39 € pro Person; 70 € pro Paar  
**Leitung:** Lisa Mattheis, Heilerziehungspflegerin  
**Anmeldung:** [www.lisamattheis.de](http://www.lisamattheis.de), 0176 23940283  
**Termin:** **25.05.26, 28.09.26**

Wir sind im Familienalltag mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Einige davon entstehen in dem Versuch, die unterschiedlichen Bedürfnisse aller einzelnen Familienmitglieder miteinander in Einklang zu bringen. Dabei fühlen wir uns oft hin- und hergerissen und kommen an unsere Grenzen. Eigentlich wünschen wir uns Harmonie und Verbindung. Manchmal haben wir den Eindruck an dieser Diskrepanz zu verzweifeln. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit solche Situationen im Sinne der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg zu betrachten. Der Fokus liegt darauf zu üben Bedürfnisse zu erkennen, (Selbst)Verständnis zu entwickeln und flexible Strategien zu finden, die nicht wie der einzige (Aus)Weg wirken. Zusätzlich zum Workshop besteht das Angebot einer 14-tägigen Übungsgruppe, zum regelmäßigen Üben der vier Stufen der gewaltfreien Kommunikation. (12 € pro Person).

## Erste Hilfe am Säugling und Kind (Präsenzkurs)

**Für:** Eltern, werdenden Eltern und alle, die mit Kindern zu tun haben  
**Wann:** Dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 3 – 3,5 Stunden  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 40 Euro Pro Person  
**Leitung:** Svenja Traut, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
Erste- Hilfe- Trainerin

**Anmeldung:** [www.vertrautes-laecheln.de](http://www.vertrautes-laecheln.de)

**Termin:** **19.05.26, 09.06.26, 23.06.26 (alle ausgebucht – danach eigene**

### **Babypause)**

Passiert Säuglingen oder Kindern etwas, ist der Schreck meist groß. Dieser Erste-Hilfe-Kurs soll helfen in entsprechenden Situationen schnell und sicher handeln zu können, im Fall der Fälle sogar Leben zu retten.

Themen: Was ist Erste- Hilfe, die Rettungskette und Notruf, Bewusstlosigkeit, Vitalfunktionen prüfen, stabile Seitenlage, Störung der Atmung (Pseudokrapp & Epiglottitis, Asthma bronchiale, Allergie, Hyperventilation), Verschlucken, Vergiftung, Schock, Verbrennungen & Verbrühungen, Sonnenstich, Fieberkrampf, Ertrinken, Unterkühlung, Insektenstich/ Zeckenbiss, Stürze, Wiederbelebung, Gefahrenquellen im Haushalt (Unfallverhütung). Es kann an Demopuppen folgendes geübt werden: Heimlich-Griff und die Wiederbelebung am Säugling/Kind/Jugendlichen.

## Erste Hilfe am Säugling und Kind – (Videokurs und Praxisteil Reanimation)

**Für:** Eltern, werdende Eltern und alle, die mit Kindern zu tun haben  
**Wann:** Theorieteil in Videoform, Praxisteil Reanimation: Samstag, 10 bis 11 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 69 Euro für den Videokurs, 15 Euro pro Person für den Praxisteil  
Alternativ: Praxisteil Reanimation ohne Videokurs 15 Euro pro Person  
**Leitung:** Kinderkrankenschwester Sandra Völker-Nauth  
**Anmeldung:** 0177 8843440 oder [info@kindergesundheit-rhein-nahe.de](mailto:info@kindergesundheit-rhein-nahe.de)  
**Termin Praxisteil:** **06.06.26, 21.11.26**

Dieser Videokurs vermittelt Ihnen, wie Sie in einem Notfall richtig und schnell reagieren, nimmt Ihnen die Angst, etwas falsch zu machen. Themen: Notruf, Stürze/Schädelhirntrauma, stumpfe Bauchverletzungen, Platz- u. Schnittwunden, Verbrennungen/Verbrühungen, Fieberkrampf/Krampfanfälle, Einatmen von Fremdkörpern, Pseudokrapp, Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage, Vergiftungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Hausapotheke. Der Zugang zu den Videos steht ein Jahr zur Verfügung. Beim Praxisteil vor Ort wird die Reanimation an Säuglings- und Kleinkindpuppen geübt.

# NACH DER GEBURT

## Rückbildung am Abend

- Für:** Mütter ab der 6. Woche nach Spontangeburt,  
bzw. ab der 8. Woche nach Kaiserschnitt
- Wann:** Montag, 19 Uhr
- Dauer:** 6-mal 90 Minuten
- Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
- Kosten:** die wahrgenommenen Stunden werden von der Krankenkasse erstattet
- Leitung:** Marina Schamber, Hebamme
- Anmeldung:** [schamber@hebammevolxheim.de](mailto:schamber@hebammevolxheim.de), 0160-7742498
- Start-Termin:** 11.05.26, Oktober 2026

Durch Schwangerschaft und Geburt werden sowohl der Beckenboden als auch die Bauch- und Rückenmuskulatur stark beansprucht. In der Folge sind diese funktionsgeschwächt. Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Beckenboden auf sanfte Weise reaktiviert und somit die allgemeine Stabilität gesteigert. Entspannungsübungen verhelfen außerdem zu einem verbesserten Körpergefühl. Die Übungen konzentrieren sich auf die Stärkung von Beckenboden, Rücken, Bauch, Beinen und Po. Der Kurs findet ohne das Baby statt.

## Rückbildung mit Baby

- Für:** Mütter ab der 6. Woche nach Spontangeburt,  
bzw. ab der 8. Woche nach Kaiserschnitt
- Wann:** Dienstag, 9:30 und 11 Uhr
- Dauer:** 8-mal 75 Minuten
- Wo:** Räume der Elternschule, Mühlenstrasse 51, Bad Kreuznach
- Kosten:** wird von der Krankenkasse erstattet
- Leitung:** Charlotte Weiß, Hebamme
- Anmeldung:** [cweiss011@icloud.com](mailto:cweiss011@icloud.com), 015770425844
- Start-Termin:** 11.08.26

Durch Schwangerschaft und Geburt werden sowohl der Beckenboden als auch die Bauch- und Rückenmuskulatur stark beansprucht. In der Folge sind diese funktionsgeschwächt. Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Beckenboden auf sanfte Weise reaktiviert und somit die allgemeine Stabilität gesteigert. Entspannungsübungen verhelfen außerdem zu einem verbesserten Körpergefühl. Die Übungen konzentrieren sich auf die Stärkung von Beckenboden, Rücken, Bauch, Beinen und Po. Das Baby kann beim Kurs dabei sein.

## Kangatraining

- Für:** Mütter mit Baby ab der 6. Woche nach Entbindung  
oder mit Kleinkind im Tragealter  
Väter sind auch willkommen
- Wann:** Montag, 10 Uhr
- Dauer:** 6 x 60 Minuten
- Wo:** Räume in der Mühlenstraße 51, Bad Kreuznach
- Kosten:** 79 Euro
- Leitung:** Carina Fleck
- Anmeldung:** [www.kangatraining.net](http://www.kangatraining.net), [carina.fleck@kangatraining.de](mailto:carina.fleck@kangatraining.de)  
0176-34914451
- Start-Termin: 01.06.26, Einstieg jederzeit möglich**

Eine kleine Mama-Auszeit im Alltag! Es gibt verschiedenen Choreografien und kleine Workout-Sessions. Der Spaß steht im Vordergrund. Je nach Fitnesslevel kann man selbst entscheiden, wie anstrengend es sein soll. Der Beckenboden ist großes Thema und wird die ganze Stunde über mit trainiert. Das Besondere ist, dass das Baby die ganze Zeit mit dabei ist – gleichzeitig macht man etwas für sich, während das Baby sich zufrieden ankuscht und die Nähe genießt. Eine Trage kann für den Kurs kostenlos ausgeliehen werden.

## PapaKanga

- Für:** Väter, mit deren Babys/Kleinkinder im Tragealter
- Wann:** Samstag, (Einzeltermin à 60 Minuten)
- Wo:** Räume der Mühlenstraße 51, Bad Kreuznach
- Kosten:** 19 Euro
- Leitung:** Carina Fleck, Kangatrainerin
- Anmeldung:** [www.kangatraining.net](http://www.kangatraining.net) / [carina.fleck@kangatraining.de](mailto:carina.fleck@kangatraining.de) /  
0176 – 34914451
- Termin: 03.10.26 (14Uhr), 21.11.26 (10 Uhr)**

Beim PapaKanga wird der gesamte Körper trainiert, das Baby wird dabei unterhalten und genießt es, exklusive Zeit nur mit dem Papa verbringen zu dürfen. In diesem Kurs lernen Väter, wie sie ihre Kleinen sicher tragen können, denn der Stunde geht eine kurze Trageberatung voraus. Die Papas werden ordentlich ins Schwitzen kommen, sei es bei Liegestütz, Squats und vielen weiteren Workouts. Ideal für frischgebackene Väter, die aktiv Zeit mit ihrem Baby verbringen möchten!

## Säuglingsschwimmen

- Für:** Säuglinge ab dem 5. Monat  
**Wann:** Freitag, 12 Uhr und 13 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 30 Minuten  
**Wo:** Schwimmbad der Bethesda-Schule, Waldemarstrasse 4, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 105 Euro  
**Leitung:** Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Jutta Thomas  
**Anmeldung:** 0671/8964869,  
thomasju@kreuznacherdiakonie.de, (bitte Telefonnummer angeben)  
**Termine:** **08-2026, 10-2026, 01-2027, 03-2027, 05- 2027(alle ausgebucht-Warteliste)**  
**08-2027**

Ein besonderes Erlebnis für Eltern und Kind. Bewegungs- und Wasserfreude stehen im Vordergrund. Durch die vielfältigen Eigenschaften des Wassers (Wärme, Druck, Auftrieb, Widerstand) werden die verschiedensten Sinne angeregt und die Körperwahrnehmung sowie Bewegung gefördert. Genießen Sie es selbst!

Anmeldung vor der Geburt sinnvoll.

## Frühchentreff

- Für:** Eltern mit frühgeborenen Kindern im ersten Lebensjahr  
**Wann:** 1 x im Quartal, Dienstag, 15 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** keine  
**Leitung:** Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen der Kinderintensivstation und wechselnde Referenten  
**Anmeldung:** fruehchentreff@kreuznacherdiakonie.de, 0671-605-2410  
**Termin:** **08.09.26**

Hier können sich Eltern frühgeborener Kinder mit medizinischem Fachpersonal beraten und sich im Rahmen dieser Selbsthilfegruppe mit anderen Eltern austauschen. Außerdem gibt es jeweils einen kleinen Vortrag, zu verschiedenen Themen. Bitte melden Sie sich bis 2 Tage vorher an.

## Abschied von der Windel

- Für:** Eltern von Kindern 1 bis 4 Jahre  
**Wann:** Dienstag, 17:30 bis 18:30 Uhr  
**Wo:** online über Microsoft Teams  
**Kosten:** 25 Euro  
**Leitung:** Svenja Traut, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
**Anmeldung:** [www.vertrautes-laecheln.de](http://www.vertrautes-laecheln.de)  
**Termin:** in Planung (nach der eigenen Babypause)

„Windelfrei werden“ ist ein wichtiger Entwicklungsschritt, dem Eltern oft ungeduldig entgegenfiebern. Es kommt deshalb oft vor, dass Eltern schon früh mit einem „Töpfchen-Training“ beginnen. An diesem Infoabend werden wertvolle Tipps vermittelt, um Kinder bedürfnisorientiert zu unterstützen und richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von ein bis vier Jahren. Der Rahmen bietet allerdings keine Möglichkeit von konkreten Fragen oder Problemen von Kindern die älter als 4 Jahre alt sind. Folgende Themen werden behandelt: Was ist „Training“ und dessen Folgen; Entwicklungsschritte der Darm- und Blasenentleerung; was die Autonomiephase damit zu tun hat; Tipps in der Begleitung im Alltag. Ein handout wird nach dem Infoabend per Post versendet.

## Oktopus Häkeltreff für Frühchen

- Für:** Interessierte Häkelbegeisterte, auch Anfänger  
**Wann:** Jeden vierten Freitag im Monat  
**Dauer:** 15:30 bis 18 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Mutterhaus,  
Ringstraße 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** Keine, nur eigene Häkelnadel  
**Leitung:** Christiane Mahler, Hebamme und  
Mitglied bei „Oktopus für Frühchen Deutschland“  
**Anmeldung:** [Christiane.mahler@oktopusfruehchen.org](mailto:Christiane.mahler@oktopusfruehchen.org)  
**Termine:** 22.05.26, 26.06.26, 24.07.26, 28.08.26, 23.10.26, 27.11.26

Bei diesem Treff wird in geselliger Runde für einen guten Zweck gehäkelt. Nach konkreter Anleitung werden Oktis für Frühgeborene gefertigt, damit die kleinen Frühchen an den Tentakeln ihren starken Greifreflex ausprobieren und sich somit keine Kabel und Schläuche ziehen. Alle gehäkelten Oktis werden gründlich überprüft und dann deutschlandweit an die Frühchenstationen der Kliniken gespendet. Es wäre schön, wenn sich ein paar häkelbegeisterte Menschen zusammenfinden. Um Anmeldung wird gebeten.

## Pflegeelterntreff

- Für:** Pflegemütter/Pflegeväter von Pflegekindern aller Altersgruppen  
**Wann:** erster Mittwoch in geraden Monaten, 19 bis 21 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule in der Mühlenstraße 51,  
Bruder-Jakobus-Haus, 55543 Bad Kreuznach  
**Kosten:** keine  
**Leitung:** Heike May und Dr. Judith Behr, beide Pflegemütter  
**Anmeldung:** [pflegeelterntreffbadkreuznach@gmail.com](mailto:pflegeelterntreffbadkreuznach@gmail.com)  
**Termine:** 03.06.26, 05.08.26, 07.10.26, 02.12.26

Haben Sie Interesse an einem Austausch mit anderen Pflegeeltern und Lust voneinander zu lernen, Gefühle zu teilen und sich gegenseitig wahrzunehmen?

Dann ist unser Pflegeelterntreff genau das Richtige! Denn manchmal tut es einfach gut, mit Menschen zu sprechen, die ebenfalls eine Idee davon haben, wie sich der Alltag als Pflegeeltern anfühlt.

Dieses kostenlose Angebot richtet sich an Pflegeeltern, die vom Jugendamt der Stadt Bad Kreuznach betreut werden und nicht im Bereich der Verwandtenpflege tätig sind.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung!

## Sternschnuppencafé – ein Angebot für trauernde Sternkindereltern

- Für:** Betroffene und Angehörige von Sternkindern  
**Wann:** Mittwoch, 16 bis 18 Uhr, einmal pro Monat  
**Wo:** Räume der Elternschule in der Mühlenstraße 51,  
Bruder-Jakobus-Haus, 55543 Bad Kreuznach  
**Kosten:** keine  
**Leitung:** Stefanie Spitzbarth, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
Karin Diehl, Gesundheits- und Krankenpflegerin  
**Anmeldung:** [sternschnuppencafe@posteo.de](mailto:sternschnuppencafe@posteo.de)  
**Termine:** 13.05.26, 17.06.26, 12.08.26, 16.09.26, 21.10.26, 18.11.26, 16.12.26

Unser Sternschnuppencafé richtet sich an Eltern und Angehörige, deren Kind vor - während oder kurz nach der Geburt verstorben ist. Wir bieten einen geschützten Raum, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, sich zu erinnern und Gefühle zu teilen. Wir möchten einen Impuls und Rahmen für den eigenen Trauerweg geben. Außerdem werden hilfreiche Informationen zur Verfügung gestellt. Auch kreative Angebote werden es in regelmäßigen Abständen geben. Um Anmeldung wird gebeten.

*Wir können die Trauer nicht abnehmen,  
aber vielleicht ist Austausch  
und Vernetzung eine Chance zur Trauerbearbeitung.*

Diese Kurse sind 2022 in eigene Räume gezogen:

## Babygymnastik – Glückskäfer

**Leitung:** Sandra Veit, Physiotherapeutin,  
Tanja Antweiler-Best, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

**Anmeldung:** [info@die-etwas-andere-babygruppe.de](mailto:info@die-etwas-andere-babygruppe.de)

## Natürliche Hilfsmittel bei Husten, Fieber & Co.

**Leitung:** Sandra Veit

**Anmeldung:** [info@die-etwas-andere-babygruppe.de](mailto:info@die-etwas-andere-babygruppe.de)

## Workshop: Gesunde (Kinder-) Füße

**Leitung:** Sandra Veit, Physiotherapeutin

**Anmeldung:** [info@die-etwas-andere-babygruppe.de](mailto:info@die-etwas-andere-babygruppe.de)

**Empfehlung: Wassergymnastik für Schwangere:**  
[www.crucenia.de](http://www.crucenia.de)