



Klinikum Stuttgart

# Kursprogramm Elternschule 2025



STUÏGART



Olgahospital  
und Frauenklinik

# Gelassen in die Zukunft mit Kindern

Die Schwangerschaft verändert nicht nur den Körper einer Frau, sondern so viel mehr. Die bevorstehende Zeit bringt, neben der Vorfreude, auch viele Fragen und manchmal auch Ängste mit sich. Eine bestmögliche Begleitung während der Schwangerschaft, der Geburt und der beginnenden Elternschaft ist uns deshalb ein großes Anliegen. Dies geht über die hochqualifizierte medizinische, pflegerische und psychologische Versorgung in der Frauenklinik hinaus. Die Frauenklinik im Klinikum Stuttgart ist mit über 3.400 Geburten die führende geburtshilfliche Abteilung in Baden-Württemberg. Unser Perinatalzentrum erfüllt zusammen mit der Neonatologie alle Anforderungen des Bundes für Zentren der höchsten Versorgungsstufe.

Seit der Gründung der Elternschule 2003 begleiten und unterstützen wir Eltern ganzheitlich in ihrer Elternschaft. Die Kurse werden von hochqualifizierten und erfahrenen Familienkinderkrankenschwester:innen, Kinderkrankenschwester:innen, Hebammen, Sozialpädagog:innen, Physiotherapeut:innen und Ärzt:innen mit unterschiedlichsten Zusatzqualifikationen geleitet. Für die Durchführung, die Gebühren sowie die Inhalte der Kurse sind die jeweiligen Kursleiter:innen verantwortlich. Unser umfangreiches Kursangebot bietet Ihnen neben den bekannten Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen viele weitere interessante Kurse, die Sie und Ihre Familie in Ihrer Elternschaft und Partnerschaft unterstützen. Die Kurse können sowohl online als auch in Präsenz, mit oder ohne Kind, vor und nach der Geburt besucht werden. Sie erhalten praktische Tipps, Tricks und wertvolle neue Impulse, die stets auf dem wissenschaftlich aktuellsten Stand sind. Natürlich erhalten Sie bei Bedarf zusätzlich individuell abgestimmtes Informationsmaterial.

Im folgenden umfangreichen Kurs- und Beratungsangebot finden Sie passend zu jedem Entwicklungsschritt Ihres Kindes Kurse, die Sie in Ihrer elterlichen Kompetenz stärken und Ihnen helfen, immer sicherer im Umgang mit Ihrem Kind zu werden. In den Kursen können Sie auch die ersten Kontakte mit anderen jungen Familien knüpfen.

Die Elternschule bietet, neben der Beratung zu den unterschiedlichen Kursformaten und der Vermittlung geeigneter Kurse, auch eine telefonische Sprechzeit an. Zu allen Themen, die sich in den ersten Jahren als Familie und Eltern ergeben, erreichen Sie uns telefonisch, auf Wunsch per Videotelefonie oder per E-Mail. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, dass wir Sie und ihre Lieben auch über das Wunder der Geburt hinaus umfassend begleiten und unterstützen. So können Sie die bevorstehenden Herausforderungen entspannt, gelassen und neugierig angehen oder, um es mit Albert Einsteins Worten zu sagen:

**„Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben:  
Entweder so, als wäre nichts ein Wunder,  
oder so, als wäre Alles eins.“**

Viel Spaß beim „wundervollen“ Entdecken unseres Programms!

Herzliche Grüße



*U. Karck*

Prof. Dr. Ulrich Karck  
Ärztlicher Direktor  
der Frauenklinik



*S. Demirbilek*

Songül Demirbilek, FGKiKP,  
Leiterin der Elternschule  
Frauenklinik

## Familien vor der Geburt

- 6 Infoabende und Kreißsaalführungen für werdende Eltern **P**
- 7 Schwangerenfitness – intensiv mit Pilates-Elementen **P**
- 8 Geburtsvorbereitung: Kurse auch mit Partner:in **P**
- 8 Geburtsvorbereitungskurs intensiv für Paare – als Abendkurs oder Wochenendseminar möglich **P**
- 9 Stillvorbereitungsabende **P**
- 10 MH-Kinaesthetics Infant Handling-Kurse **P**
- 11 Säuglingspflegekurs vor der Geburt: MH-Kinaesthetics Infant Handling I **P**
- 11 MH-Kinaesthetics Infant Handling für Großeltern **P**
- 12 Bindung fördern heißt Familie stärken! (bis zum 2. Lebensjahr) **O**
- 13 Vom Paar zur Familie **O P**
- 14 Elterngeld und Co. **P**

## Frauen nach der Geburt

- 16 Betreuung und Nachsorge im Wochenbett
- 16 Physiotherapie auf der ganzheitlichen Wochenstation **P**
- 16 Rückbildungskurs **P**
- 17 Rückbildungskurs Intensiv mit Beckenbodenpowertraining und Pilates-Elementen **P**
- 18 Fit nach der Rückbildung mit Pilates-Elementen **P**
- 18 Freitagskurs: Beckenboden-, Bauch-, Rücken-, Rektusdiastase-Training **O P**
- 19 Babyblues: Ängste oder schon Depression? Auswege aus dem Bilderbuchwahn der „perfekten“ Elternschaft **P**

## Kurse für Familien

- 20 MH-Kinaesthetics Infant Handling II:  
mit Säuglingen bis zu 3 Monaten P
- 21 MH-Kinaesthetics Infant Handling III:  
mit Säuglingen ab 5. bis 7. Monat P
- 22 MH-Kinaesthetics Infant Handling IV:  
mit Kleinkindern ab 8 bis 11 Monaten P
- 23 MH-Kinaesthetics Infant Handling V:  
mit Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten P
- 23 MH-Kinaesthetics Infant Handling VI:  
mit oder ohne Kinder von 2 bis 4 Jahren P
- 24 Achtsam zuhause Pflegen und Begleiten P
- 25 Babymassage P
- 25 GWK I: Geschwisterkurs für die großen Geschwister P
- 26 GWK II: Wir bekommen ein Geschwisterkind O
- 27 Erste Hilfe im ersten Lebensjahr O P
- 29 Unterstützen Sie die individuelle Sprachentwicklung  
Ihres Kindes! P
- 30 Schlaf, Kindlein, schlaf... Ein gesunder Kinderschlaf O
- 30 Grenzen setzen – eine liebevolle Begleitung durch  
die Trotzphase O
- 31 Das 1. Lebensjahr – eine individuelle Herausforderung?  
Einzelberatung O P

## Frühgeborene oder kranke Säuglinge – Angebote des Förderkreises Neonatologie

- 34 Platz für Ihre Notizen
- 36 Information, Kontakt und Anfahrt

## Familien vor der Geburt



## Kontakt und Auskunft

Zu den Kursen der Elternschule können Sie sich über unsere Internetseite informieren und anmelden:



[www.klinikum-stuttgart.de/  
elternschule](http://www.klinikum-stuttgart.de/elternschule)

### **Persönlicher Kontakt:**

Songül Demirbilek, Leiterin der Elternschule

Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr,

Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Telefon 0711 278- 62426

Außerhalb der Sprechzeiten können Sie uns eine E-Mail an [elternschule@klinikum-stuttgart.de](mailto:elternschule@klinikum-stuttgart.de) schreiben.

Wir melden uns zeitnah bei Ihnen.

Bei Fragen zu den Geburtsvorbereitungskursen wenden Sie sich bitte direkt an die Hebamme, die Ihren Wunschkurs anbietet.

## Informationsabende und Kreißsaalführungen für werdende Eltern

### **Informationsabende:**

- Was tun, wenn es „losgeht“?
- Betreuung der Gebärenden vor und während der Geburt
- Vorgehen bei vorzeitigen Wehen, vorzeitigem Blasensprung oder Geburtsstillstand
- Methoden der Schmerzerleichterung und die operative Entbindung
- Versorgung des gesunden und kranken Neugeborenen
- Vorstellung der ganzheitlichen Wochenstation mit ihrem Pflege- und Betreuungskonzept und dem Stillmanagement

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | jeden 1. und 2. Montag im Monat   |
| <b>Uhrzeit</b>     | 19.00 Uhr   |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Casino, Ebene 1   |
| <b>Kursleitung</b> | Team der Frauenklinik, bestehend aus Ärzt:innen, Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger:innen |
| <b>Zielgruppe</b>  | werdende Eltern   |
| <b>Anmeldung</b>   | keine erforderlich  |
| <b>Gebühr</b>      | kostenfrei  |

### **Kreißsaalführungen:**

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Uhrzeit</b>     | im Anschluss an die Informationsabende   |
| <b>Kursleitung</b> | Team der Frauenklinik, bestehend aus Ärzt:innen, Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen |
| <b>Zielgruppe</b>  | werdende Eltern  |
| <b>Gebühr</b>      | kostenfrei   |
| <b>Anmeldung</b>   | nicht erforderlich   |

## Schwangerenfitness – intensiv mit Pilates-Elementen

### **Kurs-Nr. SSF 1**

Diese Fitness ist speziell auf den schwangeren Körper abgestimmt und geeignet für Frauen, die Spaß an der Bewegung haben. Sie hilft Schwangeren, fit zu werden und zu bleiben und erleichtert somit die Schwangerschaft und die Geburt.

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Termine/Dauer</b> | Termine siehe Homepage/6 x mittwochs  |
| <b>Uhrzeit</b>       | 17.45 bis 18.45 Uhr   |
| <b>Ort</b>           | Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1   |
| <b>Kursleitung</b>   | Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme   |
| <b>Zielgruppe</b>    | Schwangere, von Anfang an bis zur Geburt  |
| <b>Gebühr</b>        | auf Anfrage, wird von der Krankenkasse nicht übernommen   |
| <b>Anmeldung</b>     | Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110<br>hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de<br>www.schwanger-sportlich-fit.de |

# Geburtsvorbereitung: Kurse auch mit Partner:in

## **Kurs-Nr. GV Krieg**

Wir beschäftigen uns in zwei Abschnitten mit unterschiedlichen Inhalten, um Sie gut für die Geburt und das Wochenbett vorzubereiten.

### **Inhalte der Frauenabende:**

Veränderungen und Beschwerden in der Schwangerschaft, Information über den Geburtsvorgang und unterstützende praktische Anleitung, Beckenbewegung, Beckenlockerung, Beckenboden- und Körperwahrnehmungsübungen, Dammvorbereitung, Information über Dammschnitt, Dammriss, Stillvorbereitung und Stillinformation, Atemübungen, Massage und Entspannungsübungen.

### **Inhalte der Abende mit Partner:in:**

Geburtsablauf in Theorie und Praxis mit Massage, Haltungen, unterstützenden Maßnahmen, Atemübungen, Kreißsaalablauf. Verschiedene Schmerzerleichterungsmöglichkeiten, Gebärlpositionen, Wochenbett, Veränderungen in der Paarbeziehung und das Leben zu dritt.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termine</b>     | immer dienstags, Kursstart auf Anfrage.                                      |
| <b>Uhrzeit</b>     | ab 19.30 Uhr   |
| <b>Dauer</b>       | jeweils 6 Abende, davon 3 mit Partner:in, insgesamt 14 Stunden               |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1                            |
| <b>Kursleitung</b> | Sonja Krieg, Hebamme   |
| <b>Zielgruppe</b>  | alle Schwangere und Partner:in ab der 28. SSW                                |
| <b>Gebühr</b>      | übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner:in auf Anfrage |
| <b>Anmeldung</b>   | Sonja Krieg, Telefon 07144 2613301<br>Hebamme@sonja-krieg.de                 |

## Geburtsvorbereitungskurs intensiv für Paare – als Abendkurs oder Wochenendseminar möglich

### **Kurs-Nr. Heb. Weigel-Gräntzel**

Kennenlernen des eigenen Körpers, Erleichterung des Geburtsvorganges, mit Schmerzen richtig umgehen.

Gesamter Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Stillvorbereitung und Stillberatung.

### **Inhalte:**

Körperarbeit, Wirbelsäulen- und Beckenarbeit, Massage-techniken, Druckpunktmassagen, Fußmassagen, Schmerzerleichterung durch Bewegung, Bewegungsarbeit für die verschiedenen Geburtsphasen, Übungen zur Körperentspannung, Atemübungen: Entspannung, Energie, Schmerzerleichterung, Lösung von Körperblockaden, Gebärpositionen, Muskuläre Arbeit, Körperstatik

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | immer montags, Wochenendseminar siehe Homepage  |
| <b>Uhrzeit</b>     | ab 18.30 Uhr  |
| <b>Dauer</b>       | 6 Abende (6 Wochen), davon 5 Abende mit Partner:in  |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1   |
| <b>Kursleitung</b> | Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme   |
| <b>Zielgruppe</b>  | alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche und später  |
| <b>Gebühr</b>      | übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner:in auf Anfrage  |
| <b>Anmeldung</b>   | Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110<br>hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de<br>www.schwanger-sportlich-fit.de |

## Stillvorbereitungsabende

### **Kurs-Nr. SVA**

Sie sind schwanger, möchten Ihr Kind nach der Geburt gerne stillen und fragen sich:

- Wie kann der Stillstart gelingen?
- Wie kann ich mich aufs Stillen vorbereiten?
- Wie stellt sich die Brust auf ihre zukünftige Aufgabe ein?
- Wie gestaltet sich mein Alltag mit einem gestillten Baby?

Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig. Gerne beantworte wir Ihnen diese und natürlich auch Ihre individuellen Fragen an diesem Abend.

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Termine</b> | 14.01. (Alt)/04.02. (Giebeler)/18.03. (Alt)/29.04. (Giebeler)/20.05. (Giebeler)/ 10.06. (Alt)/01.07. (Giebeler)/ 02.09. (Alt)/14.10. (Giebeler)/25.11. (Alt)/16.12.2025 (Giebeler) |
| <b>Uhrzeit</b> | 19.00 bis 21.00 Uhr  |

>>>>

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Ort</b>                  | Frauenklinik, Ebene 0, Demoraum oder Ebene 1, Olgaraum II.<br>Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.  |
| <b>Kursleitung</b>          | Cornelia Giebeler, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin sowie Still- und Laktationsberaterin, IBCLC<br>Julia Alt, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin sowie Still- und Laktationsberaterin, IBCLC |
| <b>Zielgruppe</b>           | werdende Mütter ab der 16. Schwangerschaftswoche (auch mit Partner:in möglich)   |
| <b>Gebühr<br/>Anmeldung</b> | 35 Euro Familienpreis  |



## MH-Kinaesthetics Infant Handling-Kurse

MH-Kinaesthetics Infant Handling, der andere Säuglingspflegekurs nach dem Originalkonzept von L. Maietta und F. Hatch (MH).

Mit der Geburt verliert das Kind die vertraute Umgebung und die bisherigen Kommunikations- und Bewegungsmöglichkeiten. Die neu empfundene Schwerkraft bringt es in eine scheinbar hilflose und unkontrollierte Situation, in der es vom Verhalten seiner Eltern bzw. Pflegeperson völlig abhängig ist. Deshalb bewegen und unterstützen wir in der Frauenklinik Neugeborene von Anfang an so, dass wir die aus der embryonalen Phase bekannten Bewegungsabläufe, Kommunikationsmöglichkeiten und eigenen Aktivitäten in das tägliche Handling einbinden.

Unser Ziel ist es, die vorhandenen Ressourcen von Neugeborenen bei allen Tätigkeiten konsequent zu nutzen. Sie werden erstaunt sein, wie sich die angebliche Hilflosigkeit in Selbstständigkeit wandeln kann. Kinaesthetics Infant Handling vermittelt Ihnen die Kompetenz, diese entscheidende frühkindliche Entwicklungsphase optimal zu gestalten. Mit unserem Angebot an Säuglingspflegekursen KIH I (Seite 11) und den Folgekursen KIH II bis KIH VI (ab Seite 20) möchten wir Sie fit machen, um die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Neugeborenen zu fördern und zu unterstützen.

Und weil Großeltern so wichtig sind, sowohl für die Kleinen als auch die Großen, gibt es auch einen KIH Reinschmecker-Kurs für Großeltern (Seite 11).

# Säuglingspflegekurs vor der Geburt: MH-Kinaesthetics Infant Handling I

## Kurs-Nr. KIH 1

Kursinhalte sind theoretische Grundlagen von Kinaesthetics Infant Handling. Praktische Übungen mit Puppen. Wickeln, Anziehen und Ausziehen, Aufnehmen, Ablegen, Körperpflege. Unterstützungsmöglichkeiten zum Aufstoßen, günstige Kleidung, Wirkung von Unruhe und einem Zuviel an Sinnesreizen auf das Neugeborene.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | 07.01. (Mora)/06.02 (Mora)/20.02. (Bauer)/ 18.03. (Mora)/ 03.04. (Bauer)/29.04. (Bauer)/15.05.(Mora)/29.05. (Mora)/ 24.06. (Mora)/10.07. (Mora)/24.07. (Mora)/18.09. (Bauer)/14.10. (Mora)/27.11. (Bauer)/11.12. (Mora) |
| <b>Uhrzeit</b>     | 17.00 bis ca. 19.30 Uhr   |
| <b>Dauer</b>       | dienstags oder donnerstags, jeweils ein Abend   |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Olgaraum 1 oder 2, Ebene 1  |
| <b>Kursleitung</b> | Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH Kinaesthetics Infant Handling Trainerin oder Andrea Mora, Hebamme, Heilpraktikerin, MH Kinaesthetics Infant Handling Trainerin                      |
| <b>Zielgruppe</b>  | für Schwangere und werdende Eltern  |
| <b>Gebühr</b>      | Familienpreis 30 Euro (inklusive Handout)   |
| <b>Anmeldung</b>   |   |



>>> weiterführende Kursangebote (KIH 2 bis KIH 6)  
finden Sie ab Seite 20

## MH-Kinaesthetics Infant Handling für Großeltern

### KIH – Oma + Opa

Großeltern können eine ideale Ergänzung in der kindlichen Entwicklung sein. Der Kurs hilft Ihnen im Gleichklang mit den Eltern Ihre spezifischen Potentiale als Großeltern optimal auszuschöpfen!

>>>

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Termine</b>    | Mo 07.04. / Mo 20.10.2025                  |
| <b>Uhrzeit</b>    | 17.00 bis 18.30 Uhr                        |
| <b>Dauer</b>      | jeweils 1 Abendtermin                      |
| <b>Ort</b>        | Frauenklinik, Ebene 1, Olgarraum 2         |
| <b>Zielgruppe</b> | Werdende oder bereits gewordene Großeltern |
| <b>Gebühr</b>     | 20 Euro als Paar oder Einzelperson         |
| <b>Anmeldung</b>  |  |



## Onlinekurs: Bindung fördern heißt Familie stärken! (bis zum 2. Lebensjahr)

### Kurs-Nr. Familie stärken

Das kindliche Bedürfnis eine lebenslange Bindung mit den Bezugspersonen/Eltern einzugehen, ist vom ersten Atemzug an angelegt. Um den 18. Lebensmonat nimmt dieses Bedürfnis jedoch zunehmend ab, da das Kind immer selbstständiger wird. Urvertrauen, Bindung und Resilienz sind erlernbare und verstärkbare Fähigkeiten, die ein Leben lang ein unfassbares Potential bieten. Um emotional kompetent, mutig und selbstbewusst zu werden, ist eine gute Bindung unersetzbar. Gerade bei großen Veränderungen z.B. der Geburt der Geschwisterkinder, einem Umzug, dem Kita Eintritt oder neuen Partner:innen der Eltern, hilft dieses Urvertrauen ihren Kindern, Krisen gut zu meistern und an ihnen zu wachsen.

### Inhalte:

Bindung, Bindungsförderung in der Familie, sinnvolle kindliche Grundbedürfnisse, Grenzen und autonome Kinder, „**präsente**“ Vaterrolle, Unterschiede in der Elternschaft, Intelligenz und Resilienz; Rivalität unter Geschwisterkindern, kindliche Empathie.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termine</b>     | 07.02./06.06./12.09./12.12.2025  |
| <b>Uhrzeit</b>     | 20.00 bis 21.30 Uhr  |
| <b>Online</b>      | Live Stream  |
| <b>Kursleitung</b> | Songül Demirbilek, Kinderkrankenschwester, FGKiKP, Familienberaterin, Trauma-Pädagogik |

**Zielgruppe**  
**Gebühr**  
**Anmeldung**

Familien, die schon ein Kind / mehrere Kinder haben  
25 Euro (inklusive Handout)



## Vom Paar zur Familie

**Kurs-Nr. Paar zur Familie**  
**in Kooperation mit der Schwangerschaftsberatungsstelle**  
**der Stadt Stuttgart**

Die Übergangszeit vom Paar zur Familie kann eine große Herausforderung darstellen. Der Kurs gibt Ihnen einen Überblick über die Veränderungen, die Sie als Paar erwarten. Beim ersten Termin in Präsenz besprechen wir Ihre aktuelle Lebenslage, Ihre Erwartungen, Wünsche und Möglichkeiten an die bevorstehende Familienphase. Beim Online Termin reflektieren wir gemeinsam die erarbeiteten Impulse und klären die verbleibenden Fragen.

### **Inhalte:**

Veränderungen mit Geburt des Kindes, Faktoren einer engen Beziehung/Bindung zum Kind, Beruf und Familien-Management, aktive Vaterschaft, Paar- und Elternleben und die Unterschiede.

Individuelle Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen.

**Termin 1** 29.01. (Präsenz) und 30.01.2025 (online)  
**Termin 2** 15.05. (Präsenz) und 22.05.2025 (online)  
**Termin 3** 18.09. (Präsenz) und 25.09.2025 (online)  
**Uhrzeit** 17.00 bis 19.00 Uhr  
**Ort** Frauenklinik, Elternschule Kursraum 2, T-Ebene  
**Online** über Dialoge Stuttgart Link  
**Kursleitung** Mitarbeiter:innen des Städtischen Elternseminars  
Simone Almeida Dias (Diplom-Sozialpädagogin)  
**Zielgruppe** Paare, die ein Kind erwarten  
**Gebühr** Paarpreis 20 Euro (Getränke und Servicepauschale)  
**Anmeldung**



# Elterngeld und Co.

## **Kurs-Nr. Elterngeld in Kooperation mit der Schwangerschaftsberatungsstelle der Stadt Stuttgart**

An diesem Abend erhalten Sie in unserem Kurs einen Überblick zu finanziellen, rechtlichen und sozialen Themen rund um die Schwangerschaft und die Geburt.

### **Inhalte:**

Elterngeld und Elternzeit, Mutterschutz und Mutterschaftsgeld, Vaterschaft und Sorgerecht, Kinderbetreuung und weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Individuelle Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | 06.03./30.07./12.11.2025  |
| <b>Uhrzeit</b>     | 17.00 bis 18.30 Uhr   |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Olgaraum II, Ebene 1  |
| <b>Kursleitung</b> | In Kooperation mit der Schwangerschaftsberatungsstelle der Stadt Stuttgart, Mitarbeiter:innen der städtischen Schwangerschaftsberatungsstelle |
| <b>Zielgruppe</b>  | Schwangere und ihre Partner:innen und/oder Angehörige   |
| <b>Gebühr</b>      | Familienpreis 10 Euro (Getränke und Servicepauschale)   |
| <b>Anmeldung</b>   |   |



## Frauen nach der Geburt

### Kontakt und Auskunft

Für Informationen und bei Fragen zu den Rückbildungskursen der Frauenklinik können Sie sich direkt an die zuständigen Hebammen wenden.

Unter folgendem Link finden Sie weitere Rückbildungskurse und Angebote unserer Hebammen.



[www.klinikum-stuttgart.de/  
elternschule](http://www.klinikum-stuttgart.de/elternschule)

Viele unserer Hebammen bieten in anderen Räumen (in Wohnortnähe oder auch ggf. online) weitere Rückbildungskurse an. Aktuelle Angebote finden Sie immer auf unserer Homepage.

# Betreuung und Nachsorge im Wochenbett

Nach der Geburt haben Mütter und Kinder den Anspruch auf Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme. Die Betreuung beinhaltet die medizinische Vorsorge von Mutter und Kind bei Ihnen zu Hause. Dabei wird das Stillen, die Rückbildung und Wundheilung sowie das Gedeihen und Verhalten des Neugeborenen beobachtet.

Bei Problemen im Wochenbett haben Sie mindestens acht Wochen Anspruch auf Hebammenhilfe: z.B. bei verzögerter Abheilung des Nabels, Rückbildungsverzögerung sowie Fragen zum Stillen während der ganzen Stillzeit.

## Kontakt



# Physiotherapie auf der ganzheitlichen Wochenstation

Mit uns in Bewegung bleiben... rund um den Beckenboden

- Einzeltherapie nach Kaiserschnittentbindung, ab dem ersten Tag bis zur Entlassung
- Einzeltherapie nach Spontanentbindung nach ärztlicher Verordnung
- Bindegewebsmassage zur Förderung des Milchflusses

**Termine**  
**Therapie-**  
**angebot**  
**Zielgruppe**

Montag bis Freitag  
durch examinierte Physiotherapeut:innen

Wöchnerinnen nach Spontan- und  
Kaiserschnittentbindung

# Rückbildungskurs

## Kurs-Nr. RB Krieg

Das Kind ist geboren, die erste Phase der Umstellung und Anpassung geschafft, jetzt kommt die Zeit für den eigenen Körper.

## **Inhalte:**

Wahrnehmung und bewusster Umgang mit dem Beckenboden nach der Geburt, Atemschulung, Haltungsübungen, Stabilisierung und Festigung des Gleichgewichts, Körperwahrnehmung, Muskelaufbau und -stabilisierung, Umgang mit körperlicher Belastung, Richtiges Heben und Tragen, Entspannung und Massage.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termine</b>     | auf Anfrage, immer donnerstags   |
| <b>Uhrzeit</b>     | 18.00 bis 19.40 Uhr und 20.00 bis 21.40 Uhr  |
| <b>Dauer</b>       | 6 Abende   |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1<br>online und Präsenz. Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. |
| <b>Kursleitung</b> | Sonja Krieg, Hebamme   |
| <b>Zielgruppe</b>  | Frauen in den ersten 9 Monaten nach Geburt – ohne Kind   |
| <b>Gebühr</b>      | übernimmt die Krankenkasse   |
| <b>Anmeldung</b>   | Sonja Krieg, Telefon 07144 2613301<br>Hebamme@sonja-krieg.de   |

## Rückbildungskurs Intensiv mit Beckenbodenpowertraining und Pilates-Elementen

### **Kurs-Nr. RB Weigel-Gräntzel**

Dieser Kurs beinhaltet eine gezielte Stärkung des Beckenbodens sowie der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Intensiv wird die Körperkoordination, Ausdauer und Fitness nach der Schwangerschaft trainiert. Geeignet für Frauen, die Freude an Powerbewegung haben.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | siehe Homepage  |
| <b>Uhrzeit</b>     | abends: 19.00 bis 20.40 Uhr<br>vormittags: 10.30 bis 12.15 Uhr  |
| <b>Dauer</b>       | 6 Termine, immer mittwochs  |
| <b>Ort</b>         | abends: Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1<br>vormittags: Puls Fit und Wellness Club, Killesberg             |
| <b>Kursleitung</b> | Bianca Weigel-Gräntzel,<br>Hebamme und Beckenbodentrainerin   |
| <b>Zielgruppe</b>  | Frauen in den ersten 9 Monaten oder<br>später nach der Geburt – ohne Kind   |
| <b>Gebühr</b>      | auf Anfrage   |
| <b>Anmeldung</b>   | Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110<br>hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de<br>www.schwanger-sportlich-fit.de |

# Fit nach der Rückbildung mit Pilates-Elementen

## Kurs-Nr. Fit 1

Sport, Verstärkung der rhythmischen Ausdauer und gezielter Muskelaufbau.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | siehe Homepage  |
| <b>Ort</b>         | Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.   |
| <b>Kursleitung</b> | Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme   |
| <b>Zielgruppe</b>  | Frauen mit Freude an Sport und Bewegung   |
| <b>Anmeldung</b>   | Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110<br>hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de<br>www.schwanger-sportlich-fit.de |
| <b>Gebühr</b>      | auf Anfrage   |

## Freitagskurs: Beckenboden-, Bauch-, Rücken-, Rektusdiastase-Training

### Kurs-Nr. Fit 1

Es ist eine Lebensaufgabe, fit und gesund zu bleiben und ständig an uns zu arbeiten. Zurück zur stabilen Körpermitte, heißt das Motto: Intensives Training, das Spaß macht und effektiv ist. In dieser Intensivstunde werden die Rektusdiastase, der Beckenboden und auch die tiefen Muskelgruppen trainiert. Dieser Kurs kann einzeln belegt oder perfekt mit dem Rückbildungsfitkurs oder dem Ladyfit kombiniert werden. Viele möchten ja gerne zwei bis dreimal die Woche trainieren. Diese etwas ruhigere Kursstunde, die sehr anstrengend werden kann, enthält viele Stabilisations- und Haltungsübungen sowie Pilates-Elemente.

### Inhalte:

Spezielles Training für alle Frauen nach der Geburt, während der Rückbildungsphase/Rückbildungsfit, nach der Rückbildung als Aufbautraining. Für Frauen, die am Ball bleiben wollen und für Frauen, bei denen die Geburt des Kindes schon länger zurückliegt. Auch für Frauen in den Wechseljahren und später geeignet. Beckenboden, Bauch, Rektusdiastase, tiefer Bauch, tiefe Rückenmuskulatur werden intensiv trainiert.

|                |   |
|----------------|---|
| <b>Termine</b> | Freitags 11.00 bis 12.00 Uhr  |
| <b>Ort</b>     | online und Präsenz. Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. |

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Kursleitung</b> | Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme und Beckenbodentrainerin  |
| <b>Zielgruppe</b>  | Frauen mit Freude an Sport und Bewegung   |
| <b>Anmeldung</b>   | Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110<br>Hebamme.BiancaWeigel-Graentzel@outlook.de<br>www.schwanger-sportlich-fit.de |
| <b>Gebühr</b>      | auf Anfrage   |

## Babyblues: Ängste oder schon Depression? Auswege aus dem Bilderbuchwahn der „perfekten“ Elternschaft

### Kurs-Nr. Babyblues

Gesunde Kinder brauchen positiv gestimmte, kraftvolle Mütter! Mütter und Väter haben am Anfang der Familienzeit vielfältige zentrale Lebensthemen zu bearbeiten. Sie erleben die „Rush- Hour“ ihres Lebens: Baby, Partnerschaft, Job und Familie. Alles muss gleichzeitig neu organisiert werden. Stress und entstehende Überforderungen können zu Orientierungslosigkeit mit typisch wiederkehrenden negativen Gedanken, Empfindungen und Zuständen führen. Wie können Sie trotz Stress und großen Veränderungsprozessen wieder einen positiven Selbstbezug herstellen? Der Vortrag, mit der Option zu einem anschließenden Workshop, kann Orientierung für diesen neuen Abschnitt geben. Unter Gleichgesinnten finden Sie hier wieder in Ihre Kraft zurück.

### Inhalte:

Rollenkonflikte zwischen „Tochter-Mutter-Partner-Sein“, eigene Ansprüche, perfektionistische Optimierungsvorstellungen hinterfragen und verstehen, vieles mehr.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | 27.01./24.03./07.07./06.10./01.12.2025  |
| <b>Uhrzeit</b>     | 19.00 bis 20.30 Uhr   |
| <b>Ort</b>         | Vortrag: Frauenklinik, Ebene 0, Demoraum<br>Workshop: Frauenklinik, T-Ebene, Elternschule   |
| <b>Kursleitung</b> | Claudia Regensburger (Dipl. Psychologin)  |
| <b>Zielgruppe</b>  | Schwangere und ihre Partner:innen, Großeltern, Mütter, Väter und Familien, unterstützende Professionen.<br>Eine Kinderbetreuung ist <b>nicht</b> möglich. |
| <b>Gebühr</b>      | Familienpreis: 25 Euro  |
| <b>Anmeldung</b>   |   |



## Kurse für Familien

## Kontakt und Auskunft

Zu den Kursen der Elternschule können Sie sich über unserer Webseite informieren und anmelden:



[www.klinikum-stuttgart.de/  
elternschule](http://www.klinikum-stuttgart.de/elternschule)

### **Persönlicher Kontakt:**

Songül Demirbilek, Leiterin der Elternschule

Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr,

Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Telefon 0711 278- 62426

Außerhalb der Sprechzeiten können Sie uns eine E-Mail an [elternschule@klinikum-stuttgart.de](mailto:elternschule@klinikum-stuttgart.de) schreiben.

Wir melden uns zeitnah bei Ihnen.

## MH-Kinaesthetics Infant Handling II: **mit** Neugeborenen/Säuglingen bis zu 3 Monaten

### **Kurs-Nr. KIH 2**

Sie werden staunen, wie selbständig Ihr Neugeborenes schon ist, wenn Sie ihm helfen „es selbst zu tun“.

### **Inhalte:**

Zusammenhang von Bewegung, Sprache und Rhythmus, Beruhigung des Neugeborenen, Hilfestellungen zum Aufstoßen, Feinzeichen erkennen und deuten, Bewegungsabläufe aktiv begleiten, gemeinsamen Tag-Nacht-Rhythmus finden.

Individuelle Fragen und Wünsche sind immer willkommen.

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| <b>Termin 1</b> | Mo 20.01. und 27.01.2025 |
| <b>Termin 2</b> | Fr 25.04. und 02.05.2025 |
| <b>Termin 3</b> | Do 24.07. und 31.07.2025 |
| <b>Termin 4</b> | Do 25.09. und 02.10.2025 |
| <b>Termin 5</b> | Do 04.12. und 11.12.2025 |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Uhrzeit</b>     | 17.00 bis 18.30 Uhr  |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene  |
| <b>Kursleitung</b> | Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin, geprüfte Psychologische Beraterin (VFP) |
| <b>Zielgruppe</b>  | Eltern <b>mit ihren Säuglingen</b> von 0 bis 3 Monate  |
| <b>Gebühr</b>      | Familienpreis: 25 Euro für 2 Abende  |
| <b>Anmeldung</b>   |  |



## MH-Kinaesthetics Infant Handling III: mit Säuglingen ab 5. bis 7. Monat

### **Kurs-Nr. KIH 3**

Sich frei und selbstbestimmt bewegen zu können, ist ein natürliches Grundbedürfnis der Säuglinge und Voraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Säuglingen die Möglichkeit zu geben dieses Grundbedürfnis ausleben zu können, ist eine der wichtigsten Erziehungsaufgaben in den ersten Lebensmonaten – wir wollen Ihnen dabei helfen!

### **Inhalte:**

Persönlichkeitsentwicklung, vom Stillen zum Teller, Freude an der Bewegung, Tag-Nacht-Rhythmus finden usw.

Individuelle Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen.

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| <b>Termin 1</b> | Fr 31.01. und 07.02.2025 |
| <b>Termin 2</b> | Fr 30.05. und 06.06.2025 |
| <b>Termin 3</b> | Mo 15.09. und 22.09.2025 |
| <b>Termin 4</b> | Do 23.10. und 30.10.2025 |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Uhrzeit</b>    | 17.00 bis 18.30 Uhr                                  |
| <b>Ort</b>        | Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene        |
| <b>Zielgruppe</b> | Eltern <b>mit ihren Säuglingen</b> ab 5. bis 7 Monat |

>>>

**Gebühr  
Anmeldung**

Familienpreis: 25 Euro für 2 Abende



## MH-Kinaesthetics Infant Handling IV: mit Kleinkindern ab 8 bis 11 Monaten

### **Kurs-Nr. KIH 4**

Der „Abenteuerspielplatz“ auf dem sich Eltern und Kleinkinder um den 9. Monat tummeln ist eine große Herausforderung. Kaum hat man sich aufeinander eingestellt, folgt der nächste Entwicklungssprung, auf den die Eltern reagieren müssen.

### **Inhalte:**

Entwicklungsphase positiv beeinflussen, Vorbildfunktion gerecht werden, das selbständige Einschlafen, spielerisch die Windel loswerden, Übergang vom Brei zum „Butterbrot“, Eigenaktivität fördern und belohnen.

Individuelle Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen.

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| <b>Termin 1</b> | Do 27.02. und 06.03.2025 |
| <b>Termin 2</b> | Mo 28.04. und 05.05.2025 |
| <b>Termin 3</b> | Mo 23.06. und 30.06.2025 |
| <b>Termin 4</b> | Fr 17.10. und 24.10.2025 |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Uhrzeit</b>    | 17.00 bis 18.30 Uhr                                    |
| <b>Ort</b>        | Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene          |
| <b>Zielgruppe</b> | Eltern <b>mit ihren Kleinkindern</b> , 8 bis 11 Monate |
| <b>Gebühr</b>     | Familienpreis: 25 Euro für 2 Abende                    |
| <b>Anmeldung</b>  |  |



# MH-Kinaesthetics Infant Handling V: mit Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten

## Kurs-Nr. KIH 5

Ihr Kind reift zur Persönlichkeit. Das Grundbedürfnis frei und selbstbestimmt zu handeln, sollte in Einklang mit den anderen Familienmitgliedern gebracht werden. Dabei kann es in seinem natürlichen Bewegungsdrang zur „Erforschung der Welt“ gefördert werden.

### Inhalte:

Altersspezifische Verhaltensweisen, spielerische Ansätze um langsam die Windel loszuwerden, Übergang zum Familientisch, fördernde Spielideen, Gestik und Sprache erkennen und fördern.

Individuelle Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen.

**Termin 1** Fr 28.02. und 07.03.2025  
**Termin 2** Do 06.11. und 13.11.2025

**Uhrzeit** 17.00 bis 18.30 Uhr  
**Ort** Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene  
**Zielgruppe** Eltern **mit Kleinkindern** von 12 bis 16 Monaten  
**Gebühr** Familienpreis: 25 Euro für beide Termine  
**Mitbringen** **warme, rutschfeste Socken für die Kinder**  
**Anmeldung**



# MH-Kinaesthetics Infant Handling VI: mit oder ohne Kinder von 2 bis 4 Jahren

## Kurs-Nr. KIH 6

Vom Wonnekind zum Wutzweg! Ich will, ich will nicht! Dieser Abschnitt der Entwicklung, der sich immer wieder in „starken Auftritten“ artikuliert, ist trotz seiner Ich-Bezogenheit, meist Ausdruck einer situativen, emotionalen Überforderung des Kindes.

### Inhalte:

Alternative und fördernde Verhaltensweise der Eltern,

>>>

hilfreiche Tipps und Tricks bei den „überraschend auftretenden“ Erregungszuständen Ihres Kindes.

Individuelle Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen.

**Termin 1** Mo 03.02.2025

**Termin 2** Fr 07.11.2025

**Uhrzeit** 17.00 bis 18.30 Uhr

**Ort** Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene

**Zielgruppe** Eltern **mit und ohne Kleinkinder** von 2 bis 4 Jahren

**Gebühr** Familienpreis: 20 Euro

**Mitbringen** **warme, rutschfeste Socken für die Kinder**

**Anmeldung**



## Achtsam zuhause Pflegen und Begleiten

**Kurs-Nr. ABIA**

Das Leben mit einem "besonderen" Kind kann für Sie und Ihre Familie eine große Herausforderung darstellen. Alltägliche Aktivitäten können viel Kraft kosten. Kinaesthetics kann Ihnen helfen, durch Bewegungsunterstützung die Bewegungsfähigkeit Ihres Kindes zu fördern.

### **Inhalte:**

Kräfteschonend alltägliche Aktivitäten durchführen, Bewegungsschmerzen, v.a. Rückenschmerzen durch unvorteilhafte Hebevorgänge, Erschöpfungszustände reduzieren, oder wirksam vorbeugen.

**Termine** mittwochs, 24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./29.10.2025

**Uhrzeit** 9.00 bis 12.30 Uhr

**Ort** Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene

**Kursleitung** Marianna Urbano, MHKinaesthetics GTrainerin, Pflegetrainerin für Angehörige von Kindern mit Handicap, Kinderkrankenschwester

**Zielgruppe** Eltern von Kindern **mit Handicap**

**Gebühr** Kostenfrei bei vorliegendem Pflegegrad des Kindes.

Die Kosten werden von der Pflegekasse Ihrer Versicherung übernommen.

**Anmeldung**



# Babymassage

## Kurs-Nr. BM 1

„Liebe, die unter die Haut geht!“ Ihr Kind benötigt für ein gesundes Wachstum und Gedeihen viel körperliche Nähe und Zuwendung. In diesem Kurs erfahren Sie, was durch Babymassage möglich ist.

### Inhalte:

Bindung zum Kind stärken, Massagetechniken zur Entspannung für Sie und Ihr Kind, Entwicklungsförderung des Kindes, Hilfe bei Verdauungsproblemen, Schlafstörungen und Unruhezuständen, verschiedene Techniken der Babymassage und gemeinsames Üben, Lieder und Fingerspiele.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

### Termine / Uhrzeit

4 x in Folge donnerstags, jeweils von 10.00 bis 11.15 Uhr  
Kursbeginn am: 09.01./06.02./13.03./08.05./03.07./  
18.09./16.10./27.11.2025

### Ort

Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene

### Kursleitung

Astrid Matheis, FGKiKP

### Zielgruppe

Eltern **mit Säuglingen** (ca. ab der 8. Lebenswoche bis ca. 6 Monate)

### Gebühr

60 Euro (inklusive Skript und Öl)

### Anmeldung



## Geschwisterkurs für die großen Geschwister (2-6 Jahre)

### Kurs-Nr. GWK I

Ein Geschwisterkind bringt neben der Freude teilweise auch Verunsicherung mit sich. Diese ist für Ihre „Großen“ nicht immer leicht und gut zu verstehen. An diesem Tag stehen die zukünftigen großen Schwestern/Brüder im Mittelpunkt. Sie dürfen zeigen, was sie schon wissen und können, wie mutig und stark sie schon sind, und dürfen alles, was sie nicht können, lernen, üben und fragen. Spielerisch, mit viel Spaß üben wir alles, was den Umgang mit dem Baby erleichtert und Sicherheit gibt. An lebensgroßen Puppen darf das

>>>

Handling, Wickeln und Tragen nach entwicklungsfördernden kinästhetischen Gesichtspunkten probiert werden.

### **Inhalte:**

Was ein Baby kann und was nicht; was kann ich und was nicht, Spiele für mich und Spielsachen fürs Baby; stillen und füttern, wickeln, tragen, beruhigen, wenn es weint.

Im Vordergrund steht immer der Spaß und die Freude. Zum Abschluss gibt es ein Geschenk und natürlich eine Urkunde mit den Inhalten des Kurses.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | samstags 18.01./22.02./15.03./12.04./10.05./06.06./19.07./13.09./18.10./15.11./06.12.2025 |
| <b>Uhrzeit</b>     | 10.00 bis 12.00 Uhr   |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene   |
| <b>Kursleitung</b> | Songül Demirbilek, Kinderkrankenschwester, FGKiKP, Familienberaterin, Trauma-Pädagogik    |
| <b>Zielgruppe</b>  | Eltern <b>mit ihren Kindern</b> von 2 bis 6 Jahren  |
| <b>Gebühr</b>      | Familienpreis 35 Euro (zusätzliche Geschwister + 20 Euro)                                 |
| <b>Mitbringen</b>  | <b>Wechselwäsche, rutschfeste Socken für die Kinder</b>                                   |
| <b>Anmeldung</b>   |   |



## Onlinekurs: Wir bekommen ein Geschwisterkind (ab der 16. SSW)

### **Kurs-Nr. GWK II**

Sie sind richtig in dem Kurs, wenn Sie schwanger sind mit einem zweiten oder dritten Kind und ihren „Großen“ Sicherheit und Halt geben wollen. Die Basis für die lebenslange Bindung zwischen Geschwistern und Familienmitgliedern wird bereits in den ersten Wochen nach der Geburt angelegt. Sie können viel dazu beitragen, dass dies gut gelingt und Ihre Familie Krisen gut übersteht.

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Welt der „Großen“ und verstehen sie dann noch besser. Sie können sie dann optimal auf die bevorstehenden Veränderungen vorbereiten.

## **Inhalte:**

Tipps für die Vorbereitung des großen Geschwisterchens, altersspezifische Kompetenzen, Spielideen, der erste Kontakt, Geschwister und Rivalität, Eifersucht, Förderung einer innigen Geschwisterbeziehung, altersgerechte Entwicklung unterstützen, Fairness und Gleichbehandlung, Ressourcen schonen und Zeitmanagement.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | freitags 24.01./04.04./11.07./10.10./19.12.2025   |
| <b>Uhrzeit</b>     | 20.00 bis 21.30 Uhr   |
| <b>Online</b>      | Live Stream über Zoom   |
| <b>Kursleitung</b> | Songül Demirbilek, Kinderkrankenschwester, FGKiKP, Familienberaterin, Trauma-Pädagogik                        |
| <b>Zielgruppe</b>  | Schwangere (bis ca. 3 Wochen vor der Geburt) und ihr/e Partner:in, die ein zweites oder drittes Kind erwarten |
| <b>Gebühr</b>      | 25 Euro   |
| <b>Anmeldung</b>   |   |



>>> weiterführende Kursangebote: GWK I auf Seite 25 und Familie stärken auf Seite 12.

## Onlinekurs: Erste Hilfe im ersten Lebensjahr

### **Kurs-Nr. EHK/ONLINE**

Im ersten Lebensjahr kann es zu Gefahren und Notfallsituationen kommen wie z.B. Vergiftungen, Unfälle und im schlimmsten Fall zum Atem- und Herz-Kreislaufstillstand. Hier können Sie mit entsprechenden Sofortmaßnahmen, die wir im Rahmen einer Präsentation besprechen, Schlimmeres verhindern und das Leben Ihres Kindes retten.

## **Inhalte:**

Vergiftungen, Unfälle, häufigste Kinderkrankheiten, Reanimation, weitere hilfreiche Tipps für den Notfall.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

>>>

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termine</b>     | mittwochs 12.02./07.05./15.10./10.12.2025  |
| <b>Uhrzeit</b>     | 20.00 bis 22.00 Uhr  |
| <b>Online</b>      | Live Stream über Zoom  |
| <b>Kursleitung</b> | Niedergelassene Kinderärzt:innen im Olgahospital<br>Dr. Christine Ebinger, Dr. Katrin Meyer, Dr. Nikola Neudecker,<br>Dr. Philipp Ostendorf, Dr. Barbara Pereira, Dr. Fabian<br>Glowatzki, Dr. Fatma Baysal, Dr. Gülsüm Baysal |
| <b>Zielgruppe</b>  | werdende Eltern, Großeltern und Eltern von Kindern im<br>ersten Lebensjahr   |
| <b>Gebühr</b>      | 50 Euro (Familienpreis)  |
| <b>Anmeldung</b>   |  |



## Präsenzkurs: Erste Hilfe im ersten Lebensjahr

### Kurs-Nr. EHK

Im ersten Lebensjahr kann es zu Gefahren und Notfallsituationen kommen (z.B. Vergiftung, Atem- und Herzkreislaufstillstand), in denen Sofortmaßnahmen Schlimmeres verhindern und Leben retten können. In diesem Kompaktkurs lernen Sie die häufigsten Situationen kennen und üben mit Hilfe der Kursleiter:innen an Puppen die richtigen Handgriffe.

### Inhalte:

Vergiftungen, Unfälle, häufigste Kinderkrankheiten, Reanimationsübungen und lebensrettende Handgriffe werden an Puppen in Kleingruppen geübt, weitere Tipps für den Notfall

Die Teilnahme am Kurs ist nur **ohne Kind** möglich. Falls Sie keine Kinderbetreuung haben, empfehlen wir, den Kurs jeweils einzeln zu den unterschiedlichen Uhrzeiten zu besuchen. So können Sie ihr Kind abwechselnd betreuen und den Kurs trotzdem am gleichen Tag besuchen.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termine</b>     | 11.01./22.03./17.05./26.07./20.09./22.11.2025  |
| <b>Uhrzeit</b>     | Der Kurs findet samstags 2x statt:<br>vormittags von 10.00 bis 13.00 Uhr<br>nachmittags von 14.00 bis 17.00 Uhr  |
| <b>Ort</b>         | Klinikum Stuttgart, Dienstleistungszentrum, Kriegsberg-Killesbergraum, Sattlerstr. 25, 70174 Stuttgart   |
| <b>Kursleitung</b> | Dr. Christine Ebinger, Dr. Katrin Meyer, Dr. Nikola Neudecker,<br>Dr. Philipp Ostendorf, Dr. Barbara Pereira, Dr. Fabian Glowatzki<br>Niedergelassene Kinderärzt:innen im Olgahospital |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Zielgruppe</b> | werdende Eltern, Großeltern und Eltern von Kindern im ersten Lebensjahr.   |
| <b>Gebühr</b>     | Einzelpreis 30 Euro, Paarpreis 50 Euro (gilt auch, wenn Sie am gleichen Tag zu unterschiedlichen Uhrzeiten teilnehmen)<br>Die Kursgebühr wird vor Ort mit den Kursleitern abgerechnet. |

**Anmeldung**



## Unterstützen Sie die individuelle Sprachentwicklung Ihres Kindes!

### Kurs-Nr. Sprache

Sprache ist ein existentieller Bestandteil unseres Lebens und von Kind zu Kind durchaus individuell. Sie sollte schon in den ersten Lebensmonaten gefördert werden. Um die Sprachförderung in Ihren Alltag einzubauen erhalten Sie hier wertvolle Tipps, die Ihnen evtl. eine spätere logopädische Therapie ersparen.

### Inhalte:

Altersgerechte Sprachentwicklung und Voraussetzungen, Zeitpunkt Beikost, Füttern, Schnuller und Co.; Zusammenhang mit dem Sprechen, Sprachentwicklung fördern, wichtigste Faktoren und Kriterien der Sprachentwicklung und Aussprache, Sprachverständnis: Wann sollten andere Erwachsene Ihr Kind, ohne Ihre Hilfe, verstehen?

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termine</b>     | samstags 22.02./24.05./27.09./13.12.2025                    |
| <b>Uhrzeit</b>     | 16.00 bis 17.30 Uhr   |
| <b>Ort</b>         | Frauenklinik, Demoraum E0, Ebene 0                          |
| <b>Kursleitung</b> | Anna-Katharina Altmayer, Logopädin B.Sc.                    |
| <b>Zielgruppe</b>  | Familien mit Kindern bis zum 5. Lebensjahr                  |
| <b>Gebühr</b>      | Familienpreis 25 Euro, Teilnahme mit oder ohne Kind möglich |

**Anmeldung**



# Onlinekurs: Schlaf, Kindlein schlaf... Ein gesunder Kinderschlaf

## **Kurs-Nr. Schlaf Kindlein schlaf**

Schlaf ist sehr wichtig für uns Erwachsene und essentiell für unsere Kinder! Im Schlaf wachsen sie, verarbeiten das Erlebte und entwickeln sich intellektuell.

### **Inhalte:**

Möglichkeiten der Schlafbegleitung, wichtigste Faktoren für gesunden Schlaf, altersspezifischer Schlafbedarf, Faktoren für einen schlaffördernden Tagesablauf und gute Rituale, die den Tag strukturieren.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termine</b>     | 18.03./27.05./18.11.2025   |
| <b>Uhrzeit</b>     | 19.00 bis 20.30 Uhr  |
| <b>Online</b>      | Live Stream über Zoom  |
| <b>Kursleitung</b> | Nataliya Frey, Sozialpädagogin (B.A), Zertifizierter Schlafcoach, Erziehungspsychologische Beraterin, Systemische Familientherapeutin (DGFS) |
| <b>Zielgruppe</b>  | Eltern von Kindern von 0 bis 18 Monaten  |
| <b>Gebühr</b>      | 28 Euro  |
| <b>Anmeldung</b>   |  |



# Onlinekurs: Grenzen setzen – eine liebevolle Begleitung durch die Trotzphase

## **Kurs-Nr. Grenzen setzen**

Selbst für erfahrene Eltern können Kleinkinder eine Herausforderung sein. Das Leben mit so einem stürmischen, eigenwilligen und zeitweise trotzigen Wesen kann so aufregend sein wie eine Achterbahnfahrt. Steht das elterliche Temperament in Widerspruch zu dem Ihres Kindes, macht es die Erziehung nicht einfacher!

### **Inhalte:**

Besonderheiten des Kleinkindalters, altersgerechte Kommunikation, Wichtigkeit der führenden Elternrolle,

Faktoren einer positiven Erziehung mit Grenzen, Umgang mit alltäglichen Herausforderungen wie Herumtrödeln, Trotz- und Wutanfälle, vieles mehr.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termine</b>     | 06.02./10.04./26.06./14.10.2025  |
| <b>Uhrzeit</b>     | 19.00 bis 21.00 Uhr  |
| <b>Online</b>      | Live Stream über Zoom  |
| <b>Kursleitung</b> | Nataliya Frey, Sozialpädagogin (B.A), Zertifizierter Schlafcoach, Erziehungspsychologische Beraterin, Systemische Familientherapeutin (DGFS) |
| <b>Zielgruppe</b>  | Eltern von Kindern 1,5 bis 4 Jahre   |
| <b>Gebühr</b>      | 33 Euro  |
| <b>Anmeldung</b>   |  |



## Jetzt auch Online! Das 1. Lebensjahr – eine individuelle Herausforderung? Einzelberatung

### **Kurs-Nr. IB**

Viele neue und spannende Situationen prägen die ersten Lebensjahre Ihres Kindes. Viele Eltern sind oftmals verunsichert, gerade beim ersten Kind. Unsere kompetenten Kursleiter:innen beraten Sie exklusiv in einer Einzelberatung, um individuelle Lösungen zu finden, die zu Ihnen und Ihrer Familie optimal passen. So können Sie ihre ganz persönlichen Herausforderungen mit optimalen Lösungen besser meistern. Ich vermittele Ihnen, nach einem kurzen Vorgespräch gerne die passende Expertin aus unserem umfangreichen Angebot.

Mögliche Herausforderungen, bei denen ein kleiner Impuls große Wirkung zeigen kann, sind:

- Ihr Kind möchte sich drehen, setzen, krabbeln, stehen und möchte laufen. Sie wissen nicht, wie Sie hier gezielt unterstützen und fördern können?
- Die ersten Laute, vielleicht schon Wörter, kommen und Sie wollen die Sprachentwicklung fördern?
- Was tun, wenn die Zähne kommen?
- Wie kann ich zum „Essen am Familientisch“ übergehen?

>>>

- Wann ist der Zeitpunkt für Grenzen und Regeln?
- Welcher Erziehungsstil ist der richtige für uns?
- Bedürfnisorientierte Erziehung ist nicht immer so optimal, was ist mit meinen/unseren Bedürfnissen?
- Feinzeichen richtig erkennen, was möchte mein Kind eigentlich?
- Ich bin überfordert und habe kein Netzwerk?
- Wer hilft mir wann? Wo bekomme ich verlässliche Unterstützung?
- Abstillen oder Familienbett – was passt besser zu uns?

Individuelle Fragen und Anliegen sind jederzeit willkommen.

- Termine** Nach Absprache, online, Präsenz, telefonisch oder bei Ihnen zuhause
- Beraterinnen** **Irene Bauer**, Kinderkrankenschwester, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin  
**Songül Demirbilek**, Kinderkrankenschwester, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Familienberaterin  
**Nataliya Frey**, Sozialpädagogin (B.A.), Erziehungspsychologische Beraterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Schlafcoach  
**Andrea Mora**, Hebamme, Heilpraktikerin (Mehrlings-, Zwillingsgeburten)  
**Stillberaterinnen** des Klinikums Stuttgart  
 Individuell mit den Kursleitungen vereinbar.  
 Über Ihre Krankenkasse können teilweise Zuschüsse beantragt werden. Hierzu informieren Sie sich bitte direkt bei Ihrer Krankenkasse.
- Gebühr**
- Anmeldung** Bitte senden Sie uns eine kurze Beschreibung Ihres Anliegens an:  
 elternschule@klinikum-stuttgart.de oder  
 s.demirbilek@klinikum-stuttgart.de  
 Gerne können Sie uns auch telefonisch während unserer Sprechzeiten erreichen. Wir melden uns dann zeitnah bei Ihnen oder leiten Ihre Anfrage, nach Rücksprache mit Ihnen, direkt an die jeweilige Beraterin weiter.



Frühgeborene oder  
kranke Säuglinge

# Angebote des Förderkreises Neonatalogie

Unser Kursangebot richtet sich an **Eltern von Frühgeborenen oder kranken Säuglingen**. Alle Angebote werden von erfahrenen Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern, examinierten Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC oder auch Physiotherapeutinnen unserer Klinik durchgeführt.

## **Informationen zu den Angeboten:**

[www.neonatalogie-foerderkreis.de](http://www.neonatalogie-foerderkreis.de)

## **Anmeldung:**

Bitte melden Sie sich telefonisch an: 0711 278-74674 oder per E-Mail: [mailto@neonatalogie-foerderkreis.de](mailto:mailto@neonatalogie-foerderkreis.de)  
Alternativ können Sie sich in die aushängenden Listen im Mütterruheraum eintragen.

Diese Kurse sind kostenfrei und werden vom Förderkreis Neonatalogie e.V. bezahlt.

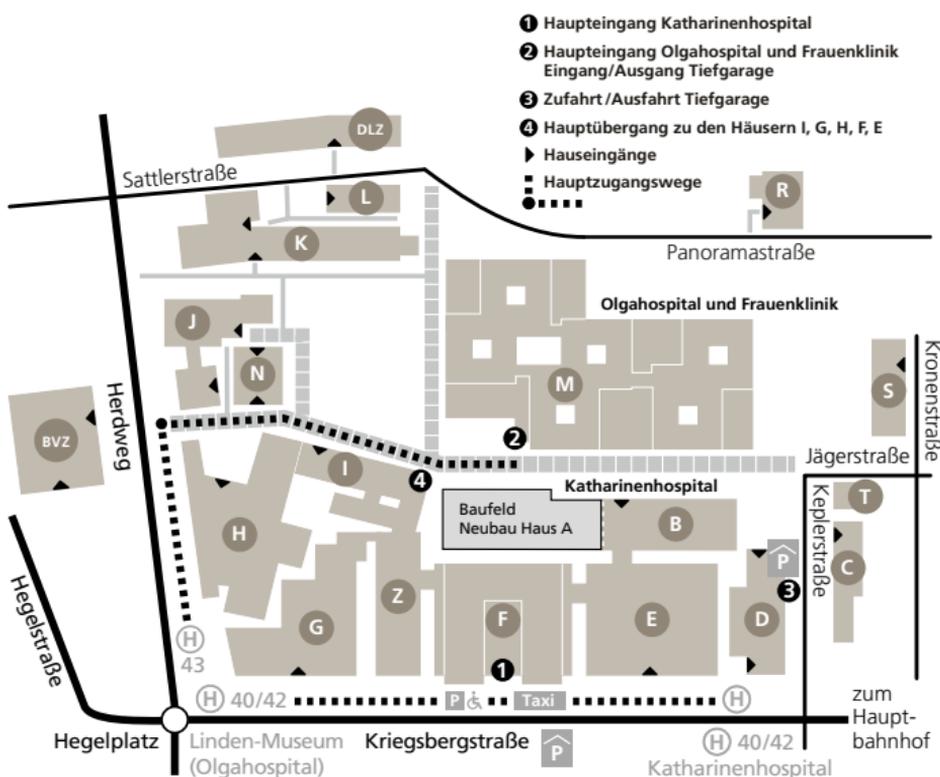


Alle Informationen zu ihren  
Wunschkursen finden Sie hier.





**Klinikum Stuttgart**  
 Katharinenhospital  
 Krankenhaus Bad Cannstatt  
 Olgahospital und Frauenklinik



**Wichtige  
 Telefonnummern**

Sekretariat Prof. Dr. Karck,  
 Ärztlicher Direktor  
 Telefon 0711 278-63101

Schwangerenambulanz  
 Telefon 0711 278-63140

Kreißsaal  
 Telefon 0711 278-63130

Station MA51 Wöchnerinnen mit ihren Neugeborenen und auch Partner:innen  
 Telefon 0711 278-63170

Zentrale  
 Telefon 0711 278-04

**Klinikum Stuttgart –  
 Frauenklinik**

Kriegsbergstraße 62  
 70174 Stuttgart

**Elternschule  
 Klinikum Stuttgart**

Songül Demirbilek,  
 Leitung Elternschule  
 Dienstag und Donnerstag  
 10.00 bis 14.00 Uhr,  
 Mittwoch  
 10.00 bis 12.00 Uhr  
 Telefon 0711 278-62426  
 elternschule@  
 klinikum-stuttgart.de

[www.klinikum-stuttgart.de/elternschule](http://www.klinikum-stuttgart.de/elternschule)