



Krankenhaus Reinbek

St. Adolf-Stift

Beste Medizin. Ganz nah.



## Elternschul-Programm Juli-Dezember 2026



### Bester Start ins Leben.

Ganz nah.



## SAVE the DATE!

### Tag der offenen Tür

in der Geburtshilfe:

Samstag, 28. November 2026

von 11-14 Uhr



[facebook.com/KrankenhausReinbek](https://facebook.com/KrankenhausReinbek)



[instagram.com/geburtsilfe\\_reinbek](https://instagram.com/geburtsilfe_reinbek)



## Liebe (werdende) Eltern!

das Team der Geburtshilflichen Abteilung des Krankenhauses Reinbek St. Adolf-Stift möchte Sie während Ihrer Schwangerschaft, der Geburt und in den ersten Monaten danach begleiten. Dafür haben wir für Sie vor 19 Jahren unsere Elternschule gegründet.

Unsere Angebote sind in diesem Flyer nach Phasen und Zielgruppen übersichtlich aufgelistet.

Alle Kurse finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage unter [www.geburt-in-reinbek.de](http://www.geburt-in-reinbek.de). Die Kurse sind dort in der Rubrik „Elternschule“ analog zum Flyer aufgeteilt. Zudem finden Sie auf unserer Internetseite wertvolle Informationen über Ihre Schwangerschaft, die Geburt in Reinbek und auch die erste Zeit mit dem Baby.

Wir freuen uns darüber hinaus, wenn Sie die regelmäßigen Info-Abende nutzen, um sich vor Ort ein Bild von uns als Team und unseren Räumlichkeiten zu machen.

Die meisten unserer Kurse finden in dem Raum der Elternschule, im 2. Stock auf dem Flur der Frauenklinik statt. Die Veranstaltungsorte aller anderen Angebote entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdetails auf den folgenden Seiten.

Bei Fragen und Anregungen zu unseren Kursen wenden Sie sich gern an unsere Hebammen im Kreißaal unter der Telefonnummer **040 / 72 80 - 35 20** oder per E-Mail: [hebammen@krankenhaus-reinbek.de](mailto:hebammen@krankenhaus-reinbek.de)

Rufen Sie einfach an,  
wir freuen uns auf Sie!



## Ihr Team der Geburtshilfe

im KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT



# Inhaltsverzeichnis

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Informationsabend für werdende Eltern 6
- Anmeldung zur Entbindung 7
- Tag der offenen Tür in der Geburtshilfe 2026 7

## GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE

- Für Paare an 3 Samstagen 8
- Für Paare (Freitag-Sonntag, 3-tägig) 8
- Für Frauen inkl. 3 Partner:innenabende 9
- Geburtsvorbereitung für Mehrgebährende 10
- Für Paare Wochenend-Geburtsvorbereitungskurs 10
- Am Wochenende (Crashkurs) für Paare 11
- Online-Geburtsvorbereitungskurs  
ab der 2. Schwangerschaft 12

## FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Stark durch die Schwangerschaft 14
- Wolfühltraining in der Schwangerschaft 15

## VORBEREITUNG AUF IHR BABY

- Wochenbettambulanz 16
- „Kunst am Bauch“ – ein Gipsabdruck 16
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung oder  
bei Beschwerden 17
- Geschwisterschule 18
- Leben mit dem Neugeborenen 19
- Beratung & Hilfe in der Schwangerschaft 20
- Frühe Hilfen im St. Adolf-Stift 21
- Sicherheit von Kindern im Auto 22
- Erste Hilfe am Kleinkind und am Säugling 23

## ANGEBOTE FÜR ELTERN & KIND

- Offenes Mütter-Café mit Stillberatung 24
- Frühschoppen für Väter 25
- Offener Frühstückstreff 25
- Eltern-Kind-Kurse „Babyzeit“ und „Weltentdecker“ 26
- Neugeborenen- und Babybauch-Fotografie 28
- Babymassage 29
- Keine Angst vor Babytränen 30
- Osteopathie für Säuglinge 31
- Wege zu mehr Verbundenheit (Seminar für Paare) 32
- Sexuelle Achtsamkeit für Frauen (8-Wo.-Programm) 29

## RÜCKBILDUNGSKURSE & FITNESS NACH DER GEBURT

- Rückbildungskurs – mit Kind 34
- Rückbildungskurs am Morgen – mit oder ohne Kind 34
- Rückbildungsgymnastik – mit oder ohne Baby 36
- Familienzeit im Café Nimmerland 37
- Balance in Flow – Fitness nach der Schwangerschaft 38
- Beckenboden- & Körpermittelkurs 39

## AUCH BEI KÖMMER UND SORGEN

- SchreiBabyAmbulanz® 40
- Sternenmamakurs 41
- Unterstützung bei schwierigen Geburten 42
- „Sternenkinder – ...so fern und doch so nah“ 43



Für Kursteilnehmerinnen mit geringen finanziellen Möglichkeiten besteht auf Antrag die Möglichkeit einer Bezuschussung der Kursgebühren durch das KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT. Der Antrag wird bei der jeweiligen Kursleitung gestellt.



## Informationsabend für werdende Eltern



Zweimal im Monat laden wir Sie zu unserem Informationsabend ein. Dort gibt Ihnen unser Team alle Infos und Tipps rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt.

Ein Arzt / eine Ärztin,

eine Hebamme und eine (Kinder-)Krankenschwester beantworten Ihre individuellen Fragen. Wir geben Ihnen einen Eindruck von der Geburt im Krankenhaus Reinbek St. Adolf-Stift und begleiten Sie im Anschluss daran in den zweiten Stock. Dort können Sie sich in Ruhe die Mutter-Kind-Station und die individuell gestalteten Kreißsäle anschauen und Ihre Fragen stellen. An jedem 3. Dienstag im Monat informiert der ADAC im Anschluss über Sicherheit im Auto und Kindersitze (siehe Seite 22).



### Leitung:

Chefarzt Prof. Dr. Jörg Schwarz & das geburtshilfliche Team aus dem Kreißsaal und der Mutter-Kind-Station

**Termine** Jeweils der 1. und 3. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr im Hörsaal (UG)

Juli: 7. und 21.7.2026  
 August: 4. und 18.8.2026  
 September: 1. und 15.9.2026  
 Oktober: 6. und 20.10.2026  
 November: 3. und 17.11.2026  
 Dezember: 1. und 15.12.2026

Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.

## Anmeldung zur Entbindung

In der 34./35. Schwangerschaftswoche können Sie sich am besten bei uns zur Entbindung anmelden. In dieser Sprechstunde führen wir mit Ihnen ein Gespräch über Vorerkrankungen, Schwangerschaftsverlauf und über alle noch offenen Fragen und nehmen Ihre Wünsche für die Geburt auf.

Die Geburtsanmeldung findet Montag- und Donnerstagvormittag im 2. OG auf der Station 8b statt. Genaue Infos zu den Anmelde-möglichkeiten geben wir Ihnen bei der Terminvergabe.

Einen Termin können Sie unter der Telefonnummer **040 / 72 80 - 54 39** in der Zeit von 10 bis 18 Uhr direkt im Kreißsaal vereinbaren.

**SAVE the DATE!**  
 **-liche Einladung!**

Das Team der **Geburtshilfe** im **St. Adolf-Stift** öffnet am Samstag, den **28. November 2026, 11 bis 14 Uhr** seine Türen. Es erwartet Sie ein buntes & informatives Programm rund um die Geburt in Reinbek.



**Wir freuen  
uns auf Sie!**

geburt-in-reinbek.de

## Für Paare an 3 Samstagen

In diesem, sehr gemütlichen, Präsenz-Geburtsvorbereitungskurs für Paare erfahren Sie an 3 aufeinanderfolgenden Terminen alles, was es über die Themen Geburt, Leben mit Baby, Wochenbett und Stillbeziehung zu lernen gibt. Ebenso gibt es viel Raum für individuelle Fragen in entspannter und ausgelassener Atmosphäre.

- **Leitung:** Xenia Nosov, Hebamme
- **Termine:** samstags, jeweils von 10.00-14.40 Uhr  
Kurs 4: 5.9., 12.9., 19.9.2026  
Kurs 5: 28.11., 5.12., 12.12.2026
- **Ort:** „Der Tanzsaal“ in Hamburg Curslack  
Curslack Heerweg 1, 21039 Hamburg
- **Anmeldung:** erforderlich unter [www.hebammamama.de](http://www.hebammamama.de)
- **Kosten:** werden für Schwangere von den Krankenkassen getragen, für werdende Väter beträgt der Kursbeitrag 140 Euro



## Für Paare (Freitag - Sonntag, 3-tägig)

Die Geburt eines Kindes und die erste Zeit zu Hause sind eine besondere Herausforderung. In diesem Kurs werden Sie als Team auf die Geburt und die erste Zeit als Eltern vorbereitet. Dabei geht es um die Themen von Mutterpass bis Wochenbett, von Gebärpositionen bis Stillen. Unterstützung gibt es am Sonntag für 1,5 Stunden durch einen männlichen Co-Leiter in einer reinen Männerunde.

- **Leitung:** Carolin Lüdemann, Hebamme
- **Termine:** siehe [www.glinder-hebammerei.de](http://www.glinder-hebammerei.de)  
freitags 18.00-21.00 Uhr,  
samstags / sonntags 10.00-15.30 Uhr



- **Ort:** KH Reinbek, Räume der Physiotherapie, UG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [www.glinder-hebammerei.de](http://www.glinder-hebammerei.de)
- **Kosten:** werden für Schwangere von den Krankenkassen getragen, für werdende Väter beträgt der Kursbeitrag 160 Euro

## Für Frauen inkl. 3 Partner:innen-Abende

An sieben Abenden (2,5 Std.) bereiten Sie sich mental und körperlich auf die Geburt und die erste Zeit danach vor. Ich unterstütze Sie dabei mit meinem Wissen, meiner Erfahrung und einer großen Herzensfreude. Zu allen wichtigen Themen rund um die aufregende Wandelzeit, Geburt, Wochenbett- und Stillzeit erhalten Sie in Gruppenatmosphäre die aktuellsten Informationen und wertvolle Übungen. Für Ihre Planung ist optimal, Sie haben bis zur 37. SSW den Kurs beendet. Der 4., 5. und 6. Termin ist jeweils mit Partner:in.



- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme
- **Termine:** Kurs 4: Di., 18.8.-Di., 6.10.2026, 18.30-21.00 Uhr (fällt am 29.9. aus)  
Kurs 5: Di., 27.10.-Di., 8.12.2026, 18.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [www.hebamme-wentorf.de](http://www.hebamme-wentorf.de)
- **Kosten:** werden zum Teil von Ihrer Krankenkasse übernommen. Ihr Eigenanteil beträgt 120 Euro (beinhaltet 80 Euro Partner:in-Gebühr und Gebühr für 2,5 Stunden = 40 Euro Kurszeit mehr, als von der Krankenkasse bezahlt).



## Geburtsvorbereitung

### für Mehrfach-Mamas – ohne Termin mit Partner:in

In fünf Vormittageinheiten à 2 Stunden bereiten Sie sich in Präsenz mental und körperlich auf die bevorstehende Geburt und die erste Zeit danach vor – diesmal mit dem besonderen Fokus auf das Leben mit einem oder mehreren Geschwisterkindern. Ich begleite Sie dabei mit meinem Wissen, meiner Erfahrung und viel Herzensfreude.

Neben aktuellen Informationen und Übungen rund um Geburt und Wochenbett und wie möchte ich es dieses Mal erleben, liegt ein besonderer Schwerpunkt auf dem Übergang zur Mehrfach-Elternschaft: Wie bereitet man ältere Kinder auf das neue Geschwisterchen vor? Wie gestaltet man den Familienalltag in der ersten Zeit nach der Geburt?

Das Thema Stillen wird in diesem Kurs nicht explizit bearbeitet.

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit alternative Angebote z. B. in der Elternschule zu besuchen.



- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme
- **Termine:** Kurs 2: Di., 25.8.-Di., 22.9.2026, 9.00-11.30 Uhr, Kurs 3: Mi., 28.10.-Mi., 2.12.2026, 9.00-11.00 Uhr, 3 x 2 Std.
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [www.hebamme-wentorf.de](http://www.hebamme-wentorf.de)
- **Kosten:** werden von den Krankenkassen übernommen

## Am Wochenende (Crashkurs) für Paare

Dieser Geburtsvorbereitungskurs richtet sich an Paare, die an einem Wochenende alles zum Thema Geburt, Stillen und über die erste Zeit mit dem Baby erfahren möchten. Der Kurs wird von Hebammen aus unserem Kreißaal gegeben und gibt einen realistischen Blick auf die Geburt. Teilnahme ab der SSW 30 empfohlen.



- **Leitung:** Katharina Janzon & weitere Hebammen unseres Kreißaals
- **Termine:** Sa und So, 9.00-16.00 Uhr.  
Für konkrete Terminvorschläge bitte den Entbindungstermin (ET) mailen.



- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [geburtsvorbereitungskurs@krankenhaus-reinbek.de](mailto:geburtsvorbereitungskurs@krankenhaus-reinbek.de)
- **Kosten:** werden für Schwangere vom Krankenhaus Reinbek getragen. Der Partner:in-Anteil beträgt 100 Euro (bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen, ob dieser Anteil ebenfalls übernommen wird).





## Online-Geburtsvorbereitungskurs ab der 2. Schwangerschaft

Diese Kurse richten sich an Frauen, die bereits eine oder mehrere Geburten erlebt haben. Frauen ab der zweiten Schwangerschaft beschäftigen oft andere Fragen. Sie konnten bereits Erfahrungen sammeln und wollen damit arbeiten.

Viele haben nicht die Zeit um nochmal einen kompletten Geburtsvorbereitungskurs am Wochenende zu besuchen. Kurz und knackig wollen wir alle relevanten Themen gemeinsam besprechen. Wir thematisieren zum Beispiel wie Geschwisterkinder vor und nach der Geburt eingebunden werden können.

Was ist anders ab der zweiten Schwangerschaft? Gab es vielleicht vorher Probleme beim Stillen oder lief die erste Geburt nicht ganz nach Plan?

Auch der Austausch der Frauen untereinander ist sehr wichtig in diesen Kursen. Natürlich kommen auch Entspannungs- und leichte Gymnastikübungen nicht zu knapp.

Gemeinsam gestalten wir eine schöne Vorbereitung auf das neue Familienmitglied. Anders als bei der ersten Geburt, aber genauso spannend und wundervoll.

- **Leitung:** Tanja Beer, Hebamme
- **Termine:** Kurs 1: 19.8.- 9.9.2026,  
Kurs 2: 28.10.-18.11.2026  
Kurs 3: 25.11.-16.12.2026,  
jeweils 4 x mittwochs von 9.00 -11.00 Uhr
- **Ort:** online
- **Anmeldung:** erforderlich unter [www.hebammezuhause.de](http://www.hebammezuhause.de) oder [tanja@hebammezuhause.de](mailto:tanja@hebammezuhause.de)
- **Kosten:** die Kurskosten werden von den meisten Krankenkassen übernommen



## Stark durch die Schwangerschaft

mit funktionaler, liebevoll angeleiteter Bewegung

Ich bin Ann-Kristin Strauch, ganzheitliche prä- & postnatale Coachin, Sozialpädagogin und selbst Mama – und ich begleite Frauen in einer Zeit, die wunderschön, aber auch herausfordernd sein kann.



Viele Frauen spüren in Schwangerschaft oder der Zeit nach der Geburt: „Ich möchte mich sicher bewegen – aber wie?“ Genau hier setze ich an. In meinen Kursen geht es um echte Kraft, bewusste Atmung, eine stabile Körpermitte und darum, wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu finden. Ohne Druck. Ohne Vergleiche. Mit Wärme & klarer Anleitung!

### Meine Angebote:

- Schwangerschaftsfitness
- Auszeiten (Retreats)
- Mama-mit-Baby (Tragekurs)
- Buggyfitness
- herMoves – Pilates für Frauen



Kleine Gruppen · sichere Begleitung · echte Verbindung!

- **Termine:** die genauen Termine finden Sie auf meiner Homepage – einfach den QR-Code scannen
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich, siehe Homepage
- **Kosten:** siehe Homepage

## Wohlfühl-Training in der Schwangerschaft

nach dem MamaWorkout-Konzept

Bleiben Sie während Ihrer Schwangerschaft beweglich, kraftvoll und ganz bei sich. In meinem Wohlfühl-Training begleite ich Sie dabei, Ihren Körper bewusst zu stärken und wertvolle Auszeiten im Alltag zu genießen. Mit schwangerschaftsgerechten Übungen stabilisieren Sie Ihre Körpermitte, stärken Ihr Core-System und beugen Beschwerden vor.

Gezielte Trainingseinheiten unterstützen Ihre Haltung und kräftigen den Rücken – für mehr Wohlbefinden im Alltag. Wir mobilisieren alle wichtigen Bereiche und lösen dadurch Verspannungen.

Sie erhalten Tipps wie der Alltag schwangerschaftsfreundlich und körperbewusst gestaltet werden kann. In einer vertrauensvollen Atmosphäre treffen Sie andere werdende Mamas und können sich über Erfahrungen, Fragen und Gefühle austauschen.

- **Leitung:** Satara Ries, B.Sc. Physiotherapie & Postnataltrainerin
- **Termine:** die genauen Termine finden Sie auf meiner Homepage [www.ries-training.de](http://www.ries-training.de)
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [satara@ries-training.de](mailto:satara@ries-training.de)
- **Kosten:** 140 Euro. Dieser Kurs ist ein Präventionskurs nach SGB V §20, weshalb er von den Krankenkassen bezuschusst wird.



**Mama  
WORKOUT**  
Beckenboden



KRANKENKASSEN-ANERKANNT

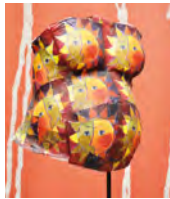
## Wochenbettambulanz

Sie haben noch keine Hebamme für die Nachsorge nach der Geburt finden können? Gerne stehe ich Ihnen bei Fragen zum Wochenbett und Ihrem Baby zur Verfügung. Das beinhaltet die Möglichkeit die Rückbildung und Heilung von Geburtsverletzungen und Gebärmutter einzuschätzen und zu unterstützen. Hilfestellung bei Stillproblemen zu geben und Fragen rund ums Stillen zu beantworten. Das Gedeihen und die Entwicklung des Babys zu begleiten und Hilfe zu geben, sowie alle Themen die Eltern bewegen. Vorherige Anmeldung ist erforderlich!

- Ihre Ansprechpartnerin: Bettina Pergande, Hebamme
- Termine: nach Absprache
- Ort: Elternschule, 2. OG
- Anmeldung: telefonisch unter 0176 / 211 31 001

## Kunst am Bauch – ein Gipsabdruck

Masken vom Schwangerschaftsbauch sind ein dauerhaftes Andenken an eine wunderschöne und vergängliche Zeit. Mit uns können Sie Ihren Bauch auch noch in vielen Jahren bewundern. Planen Sie bitte 45 Minuten für den Abdruck ein.



- Leitung: Hebammen unseres Kreißsaals
- Termine: nach Vereinbarung, am besten ab der 37. Schwangerschaftswoche.
- Ort: Kreißsaal, 2. OG
- Anmeldung: telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißsaal)
- Kosten: 30 Euro

Eine Liste mit Kontaktdaten zu Hebammen, die die Wochenbettbetreuung übernehmen, finden Sie auf [www.geburt-in-reinbek.de](http://www.geburt-in-reinbek.de) und dort unter „Geburtshilfliche Abteilung“ im Absatz „Nachsorgehebammen“.



## Akupunktur zur Geburtsvorbereitung oder bei Beschwerden

Die geburtsvorbereitende Akupunktur beginnt ab der 36. Schwangerschaftswoche. Sie umfasst bis zur Geburt 3 bis 4 Sitzungen. Bei Terminüberschreitungen werden weitere Sitzungen angestrebt. Akupunktur ist darüber hinaus bei Beschwerden in frühen Schwangerschaftswochen ebenso hilfreich wie unter der Geburt und im Wochenbett.



- Leitung: Hebammen unseres Kreißsaals
- Termine: mittwochs für ca. 20 bis 30 Minuten um 13.00 oder 14.00 Uhr (genaue Uhrzeiten werden bekannt gegeben)
- Ort: Kreißsaal, 2. OG
- Anmeldung: telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißsaal)
- Kosten: 15 Euro je Sitzung

## Geschwisterschule

Zu einem 1-stündigen Kurs an einem Samstagvormittag laden wir Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren ein, die ein Geschwisterchen bekommen. Wir vermitteln auf anschauliche und spielerische Weise Wissenswerte über Schwangerschaft, Geburt und den Umgang mit dem Baby.

Die Kinder füttern, wickeln und baden unsere oder selbst mitgebrachte Babypuppen. Danach sehen wir uns gemeinsam den Kreißaal sowie die Mutter-Kind-Station an. Zum Abschluss gibt es für jedes Kind ein Geschwisterdiplom und eine kleine Überraschung. Die Kinder können den Kurs alleine besuchen oder von einem Elternteil begleitet werden.



- **Leitung:** Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern
- **Termine:** samstags, 4.7., 29.8., 26.9., 24.10., 21.11. und 19.12.2026 von 11.00-12.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat der Frauenklinik)
- **Kosten:** 10 Euro pro Kind inklusive Getränke, Geschwisterdiplom und einer kleinen Überraschung

## Leben mit dem Neugeborenen

An einem Mittwochabend erfahren Sie von einer Kinderkrankenschwester und einer Krankenschwester alles Wissenswerte über das Leben mit dem Baby, über seine Pflege und den richtigen Umgang mit dem Neugeborenen. Unter Anleitung werden Baden und Wickeln geübt.

Ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen informieren Sie umfassend über die Vorteile des Stillens und die Ernährung des Säuglings.



- **Leitung:** Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester und Mandy Sixtus, Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterinnen
- **Termine:** mittwochs, 15.7., 19.8., 9.9., 21.10., 18.11. und 20.12.2026 von 19.00-21.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat der Frauenklinik)
- **Kosten:** keine



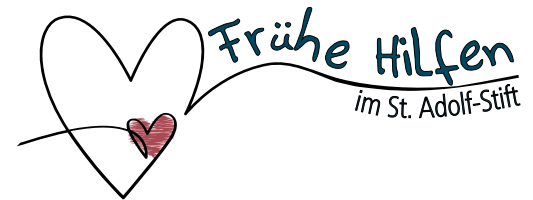
©Foto: Antje Peters - [www.antjepeters-fotografie.de](http://www.antjepeters-fotografie.de)

## Beratung und Hilfe in der Schwangerschaft

In der Schwangerenberatung der Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit e.V. (SVS) können Sie alle Ihre nichtmedizinischen Frage im Rahmen von Schwangerschaft stellen und Themen der ersten Zeit rund ums Kind klären. Die SVS informiert auch über Unterstützungsangebote wie z.B. Mutterschaftsleistungen und Elterngeld.



- **Leitung:** Cordula Wenzel, Diplom-Pädagogin und Lea Immler, Sozial-Pädagogin
- **Termine:** nach Absprache
- **Ort:** Beratungszentrum Südstormarn / Schwangerenberatung, Völckers Park 8, 21465 Reinbek
- **Anmeldung:** erforderlich unter Tel.: 040 / 72 73 84 50 oder c.wenzel@svs-stormarn.de oder l.immler@svs-stormarn.de
- **Kosten:** keine



## Frühe Hilfen im St. Adolf-Stift

Die Frühen Hilfen unterstützen Familien von Anfang an – also ab der Schwangerschaft – und bis die Kinder drei Jahre alt sind. Sie umfassen praktische Hilfen, Beratung, Vermittlung und Begleitung. Das **Krankenhaus Reinbek** möchte mit diesem Angebot die Beziehungs- und Versorgungskompetenzen der Eltern stärken und jedem Kind eine gesunde Entwicklung ermöglichen.

Unsere Familienkinderkrankenschwester Catrin Peter ist Teil des geburtshilflichen Teams im **St. Adolf-Stift** und schaut bei Ihnen auf der Wochenbettstation vorbei, um sich vorzustellen und eventuelle Unterstützungsbedarfe zu klären. Sie können Frau Peter auch gern schon bei der Geburtsanmeldung kennenlernen.

- **Leitung:** Catrin Peter, Koordinierende Fachkraft Frühe Hilfen
- **Termine:** nach Absprache
- **Weitere Infos:** Bitte melden Sie gern per E-Mail unter [catrin.peter@krankenhaus-reinbek.de](mailto:catrin.peter@krankenhaus-reinbek.de) oder unter Tel: 040 / 72 80 - 54 00
- **Kosten:** keine



## Sicherheit von Kindern im Auto

Einmal im Monat informiert Sie ein ADAC-Mitarbeiter, was beim Transport von Neugeborenen und Kindern allgemein im Auto bedacht werden muss. Es geht um gesetzliche Vorschriften fürs richtige Anschnallen, Vermeidung von Unfallschäden durch die falsche Montage eines Kindersitzes und darüber, woran man einen guten Kindersitz überhaupt erkennt. Im Anschluss kann an einem vor der Tür geparkten VW die Praxis beim Montieren eines Kindersitzes geübt werden.



Diese Info-Veranstaltung ist nicht nur für (werdende) Eltern von Neugeborenen, sondern für alle, die Kinder oder Enkelkinder aller Altersstufen im Auto transportieren.

- **Leitung:** Heino Krüger, pensionierter Polizist und Moderator der ADAC-Aktion „Sicher im Auto“
- **Termine:** an jedem 3. Dienstag im Monat, im Anschluss an den Infoabend der Geburtshilfe
- **Ort:** Hörsaal, UG
- **Anmeldung:** Für diese kostenlose Veranstaltung im Anschluss an den Info-Abend ist keine Anmeldung erforderlich. Sie können die ADAC-Veranstaltung auch unabhängig vom Info-Abend besuchen.



## Erste Hilfe am Kleinkind und am Säugling

Nach über 16 Jahren auf dem Rettungs- & Notarztwagen, sowie in einer Kindernotaufnahme, weiß Alexander Müller, welche Verantwortung auf Ihren Schultern lastet. Er gibt Ihnen all seine Erfahrungen an die Hand, damit Sie die so wichtigen Fähigkeiten für den Notfall erlernen können. Sie bekommen Input, den Sie sofort umsetzen können. Er zeigt Ihnen, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren, damit Sie nicht in eine Schockstarre fallen, sondern Ihrem Kind aktiv helfen können.

Wir besprechen ohne Zeitdruck die wichtigsten Notfälle: Epilepsie, Verbrühungen oder ein eingetragener Fremdkörper sind nur drei Beispiele für Notfallsituationen, die im Alltag jederzeit bei Ihrem Kind auftreten können.



- **Leitung:** Alexander Müller, Kindernotfall-Coach
- **Termine:** bitte Termine erfragen!
- **Ort:** Räume der Physiotherapie im St. Adolf-Stift, UG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 18 05 22 71 oder per E-Mail: [info@amkino.de](mailto:info@amkino.de) – einfach den QR-Code scannen
- **Kosten:** 110 Euro pro Einzelperson, 150 Euro für Paare
- **Bonus:** ein umfassendes Nachschlagewerk (digital)



## Offenes Mütter-Café mit Stillberatung

Mütter-Café im Raum der Elternschule im Krankenhaus Reinbek. Klönen, Teetrinken und Austauschen in netter Runde unter frisch gebackenen Müttern. Das Café wird immer von einer kompetenten Still- und Laktationsberaterin geleitet, die Ihnen gern alle Fragen rund ums Stillen beantwortet und verschiedene Möglichkeiten bei Stillproblemen zeigen kann. Auch flaschenernährte Babys mit Mama sind herzlich willkommen. Gerne stehen wir mit Rat zur Seite.

- **Leitung:** Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester, Still- & Laktationsberaterin und Fachkraft für formularernährte Säuglinge und Mandy Sixtus, Krankenschwester und Still- & Laktationsberaterin
- **Termine:** dienstags, 14.30-16.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** nicht erforderlich
- **Kosten:** Unkostenbeitrag 1 Euro



Bitte beachten Sie auch unsere Terminhinweise auf unseren Socialmedia-Kanälen und unserer Internetseite.

## Frühschoppen

Im Raum der Elternschule sind werdende und frischgebackene Väter zum Austausch in geselliger Männerrunde herzlich willkommen. Es gibt Gelegenheit zum Austausch und Fragen werden gerne beantwortet. Eine Kinderkrankenschwester und eine Krankenschwester stehen Ihnen flexibel zur Seite.

- **Leitung:** Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester und Mandy Sixtus, Krankenschwester
- **Termine:** sonntags, 11.00-12.30 Uhr, 5.7., 30.8., 27.9., 25.10., 22.11. und 20.12.2026
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** nicht erforderlich
- **Kosten:** Unkostenbeitrag 1 Euro



## Offener Frühstückstreff

Gemeinsames gesundes Frühstück und gleichzeitigem Austausch und Beratung für (werdende) Eltern, Mütter und Väter mit ihren Kindern bis zum 1. Geburtstag. Regelmäßig sind kleine Vorträge zum Thema Beikost sowie Infos rund um das erste Jahr geplant. Eltern dürfen gerne eigene Themen mitbringen. Wir freuen uns auf euch!

- **Leitung:** Catrin Peter, Fachkraft Frühe Hilfen, FGKiKP und Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester, Still- & Laktationsberaterin und Fachkraft für formularernährte Säuglinge
- **Termine:** montags, 9.00-10.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** nicht erforderlich
- **Kosten:** Unkostenbeitrag 1 Euro





## Eltern-Kind-Kurse

Freuen Sie sich darauf exklusive Zeit mit Ihrem Kind in einer kleinen Gruppe zu verbringen. Wir schauen uns gemeinsam die Entwicklungsschritte an und haben viel Raum für Austausch und Beratung. Ergänzt wird der Kurs durch altersentsprechende Sinnesanregungen, Lieder, Bewegungslandschaften und Fingerspiele.

### Eltern-Kind-Kurs „Babyzeit“

mit Beratung für kleine Babys ab dem 3. Monat

Termine: donnerstags, 10.30-12.00 Uhr

Kurs 1: 13.8.-8.10.2026

Kurs 2: 26.10.-21.12.2026

### Eltern-Kind-Kurs „Weltentdecker“

mit Beratung für Babys ab dem 7. Monat

Termine: montags, 14.00-15.30 Uhr

Kurs 1: 10.8.-5.10.2026

Kurs 2: 26.10.-21.12.2026



- **Leitung:** Catrin Peter, Koordinierende Fachkraft Frühe Hilfen
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** Bitte melden Sie sich vor der Teilnahme per E-Mail unter [catrin.peter@krankenhaus-reinbek.de](mailto:catrin.peter@krankenhaus-reinbek.de) oder unter Tel: 040 / 72 80 - 54 00 an.
- **Kosten:** keine



**Wichtig!** Wir starten ab der 12. Woche nach Geburt.

Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, ggf. Verpflegung und Wickelsachen mit!



©Foto: Antje Peters - [www.antjepeters-fotografie.de](http://www.antjepeters-fotografie.de)

## Neugeborenenfotografie

Neugeborene verändern sich so schnell... morgen sehen sie schon nicht mehr aus, wie heute. Deshalb bekommen Sie bei uns die Möglichkeit den Moment für immer festzuhalten und Ihren



kleinen Schatz auf einem Bild zu verewigen.



Ein besonderes Angebot gibt es für alle werdenden oder schon gewordenen Eltern, die im **Krankenhaus Reinbek** entbinden möchten oder kürzlich entbun-

den haben. Schauen Sie dazu gern auf meiner Homepage vorbei oder nutzen Sie dafür den QR-Code.



- **Fotografin:** Antje Peters, Hebamme
- **Termine:** nach Absprache
- **Anmeldung:** per E-Mail unter [antje.nusse@gmx.de](mailto:antje.nusse@gmx.de), telefonisch unter 0176 / 83 73 09 57 oder sprechen Sie mich gerne im Kreißaal persönlich an.
- **Kosten und mehr Infos:** je nach gewähltem Arrangement; die Pakete finden Sie unter [www.antjepeters-fotografie.de](http://www.antjepeters-fotografie.de)
- **Zeitlicher Aufwand:** 1- 2 Stunden

## Babymassage

Die Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, die Eltern ihrem Kind und sich selbst machen können. Das sanfte Massieren vertieft die Beziehung und lindert kleine Probleme wie ängstliche Unruhe, Blähungen und Schlafstörungen. Das ureigene Bedürfnis des Kindes nach Nähe, Wärme und Berührung wird gestillt.

- **Leitung:** Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester
- **Termine:** nach Absprache, 4 mal 1 Stunde, 2-5 Kinder in einem Kurs (Einzelkurse sind möglich)
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter 0173 / 731 42 32
- **Kosten:** 40 Euro für 4 Termine



## Keine Angst vor Babytränen

Ein feinfühliges Workshop für Eltern und Begleitpersonen auf Grundlage des Begleitansatzes der Emotionellen Erste Hilfe (EEH). Gemeinsam schauen wir an zwei Terminen darauf, wie Babys ihre Bedürfnisse und Empfindungen ausdrücken und wie Eltern ihr Kind bei Weinen, Unruhe und anderen starken Ausdrucksformen sicher und liebevoll begleiten können.



In dem Kurs geht es um das Begleiten von Babyweinen und Unruhezuständen, das ‚Babylesen‘, sowie das Erkennen kindlicher Signale. Darüber hinaus vermittele ich Wissen über die Signale und Bedürfnisse von Babys sowie darüber, wie Eltern ihr Kind in seiner emotionalen

Entwicklung und bei der Regulation von Stress unterstützen können. Der Workshop bietet Raum für Austausch, Fragen und gemeinsame Erfahrungen in einer wertschätzenden Atmosphäre. Kleine praktische Wahrnehmungs- und Beobachtungsübungen binde ich ein, um die eigene Achtsamkeit zu stärken. Die Emotionelle Erste Hilfe ist ein körperorientierter Ansatz, der die Bindungsentwicklung von Eltern und Babys unterstützt. Kommen Sie gerne mit oder ohne Baby vorbei.

- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme und zertifizierte EEH-Beraterin
- **Termine:** bitte Termine erfragen oder auf der Homepage nachsehen. Dazu einfach den QR-Code scannen.
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [www.hebamme-wentorf.de](http://www.hebamme-wentorf.de)
- **Kosten:** 50 Euro für Einzelpersonen, 90 Euro für Paare



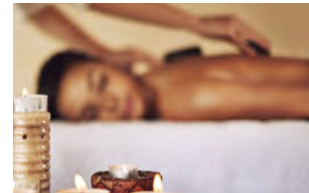
## Osteopathie für Säuglinge

Die Zeit, in der das gemeinsame Leben der Eltern mit ihrem Baby beginnt, ist etwas ganz Besonderes und jedesmal ein Wunder! In meiner Arbeit steht für mich Ihr persönliches Wunder im Vordergrund und ich setze Sie mit Ihrem Baby in einen ganzheitlichen Kontext. Gemeinsam ergründen wir, welche körperlichen Spannungen und Ungleichgewichte wir im Körper des Babys – oder der Mama oder



des Papas – behandeln dürfen. Wichtige Bereiche sind dabei zum Beispiel Schiefhaltungen, vieles Schreien, Schlaflosigkeit, Trinkschwäche und vieles mehr.

Neben den präventiven und therapeutischen Maßnahmen biete ich auch Wohlfühlmomente in einer entspannten Wellness-Massage an, der Hawaiianischen Lomi Lomi Nui Massage (90 Min.). Der Körper heilt in der Entspannung und in jeder Behandlung wird Raum geschaffen für eine angenehme Zeit, die nur Ihnen gehört.



- **Leitung:** Carolin Miske, Physiotherapeutin B. Sc., Lomi Lomi Nui Masseurin, zertifizierte Osteopathin, zertifizierte Kinderosteopathin
- **Termine:** jeden Donnerstag Nachmittag
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich telefonisch oder per Whats App unter Tel. 0157 / 830 91 998 oder per E-Mail unter [carolin.miske@yahoo.com](mailto:carolin.miske@yahoo.com)

## „Wege zu mehr Verbundenheit“

### Kompaktseminar für Paare

Dieses Seminar richtet sich an Paare, die erleben, dass Konflikte, Stress oder wachsende Distanz ihre Beziehung belasten. Viele funktionieren im Alltag gut, vermissen jedoch emotionale und körperliche Nähe sowie echte Verbundenheit als Paar. Das Seminar eröffnet einen neuen Blick auf wiederkehrende Muster und zeigt konkrete Wege, wieder mehr Verständnis, Nähe und Intimität entstehen zu lassen. Durch fundierte Gesprächsformen, ein besseres Verständnis emotionaler Bedürfnisse und einen konstruktiven Umgang mit Konflikten entsteht neue Zuwendung und Verständigung.

Ein Schwerpunkt liegt dabei auf Intimität und Sexualität: Unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe oder Rückzug werden verständlich



eingeeordnet und praxisnah besprochen. Die gezielte Stärkung der partnerschaftlichen Freundschaft sowie verbindende Rituale unterstützen dabei, dass emotionale und körperliche Nähe Schritt für Schritt wieder wachsen kann.

- **Leitung:** Dr. Gwen Elprana, Paar- und Sexualtherapeutin
- **Termine:** 15.11.2026, 10.00-16.00 Uhr
- **Anmeldung:** <https://drgwenelpranatermin.as.me/>  
PaarseminarElternschuleReinbek  
oder einfach den QR-Code scannen
- **Kosten:** 199 Euro pro Paar



## Sexuelle Achtsamkeit für Frauen

### 8-Wochen-Programm

Dieses 8-Wochen-Programm richtet sich an Frauen, die nach einer Geburt – auch Jahre später – wieder bewusster mit ihrem Körper und ihrer Sexualität in Kontakt kommen möchten. Viele erleben im Alltag wenig Raum für Körperwahrnehmung, Sinnlichkeit und innere Verbundenheit.

In einer kleinen Gruppe werden in geschütztem Rahmen achtsamkeits- und körperorientierte Übungen angeleitet, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Sexual- und Achtsamkeitsforschung basieren. Das Programm beginnt mit einfacher Atemwahrnehmung und Körperpräsenz und baut sich Schritt für Schritt auf. Im Mittelpunkt stehen Selbstwahrnehmung, Selbstmitgefühl und ein behutsamer Zugang zu Sinnlichkeit.

Dabei gilt jederzeit: Nichts muss. Jede Teilnehmerin entscheidet selbst, was sich stimmig anfühlt und wozu sie sich in der Gruppe austauschen möchte. Viele Frauen erleben bereits die Erfahrung als entlastend und stärkend, mit ihren Themen nicht allein zu sein und in einem wertfreien Rahmen verstanden zu werden. Ein begleitender Onlinekurs unterstützt die persönliche Vertiefung und die Integration in den Alltag, sodass schrittweise mehr innere und körperliche Verbundenheit entstehen kann.

- **Leitung:** Dr. Gwen Elprana, Paar- und Sexualtherapeutin
- **Termine:** donnerstags, 14.30-15.30 Uhr
- **Anmeldung:** <https://www.elprana.com/gruppenanmeldung>  
oder einfach den QR-Code scannen
- **Kosten:** 199 Euro pro Person



## Rückbildungskurs – mit Kind

Nach der Geburt eines Kindes beginnt eine ganz neue Zeit, nicht nur im Alltag, sondern auch für Ihren Körper. Mein Rückbildungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung körperlich und geistig zu regenerieren.

Der Kurs umfasst acht Termine und ist speziell so gestaltet, dass Sie Ihr Kind mitbringen können.



- **Leitung:** Xenia Nosov, Hebamme
- **Termine:** 28.10.-16.12.2026, 8 Einheiten, jeweils mittwochs von 10.00-11.15 Uhr
- **Ort:** „Der Tanzsaal“ in Hamburg Curslack Curslack Heerweg 1, 21039 Hamburg
- **Anmeldung:** erforderlich unter [www.hebammamama.de](http://www.hebammamama.de)
- **Kosten:** einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 60 Euro, alle weiteren Kosten werden von der Krankenkasse übernommen

## Rückbildungskurs

### am Morgen – mit oder ohne Kind

Seit Mai 2024 biete ich als freiberufliche Hebamme Rückbildungskurse in der Elternschule des Krankenhauses Reinbek St. Adolf-Stift an. Ich zeige und erkläre Ihnen Übungen, die Ihre Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt wieder stärkt. Zudem trainieren wir die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

Die Kosten des Kurses werden in der Regel von den gesetzlichen und auch privaten Krankenkassen übernommen. Informieren Sie sich hierzu am besten vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.



- **Leitung:** Tanja Beer, Hebamme
- **Homepage:** einfach den QR-Code scannen

### Rückbildung am Morgen mit oder ohne Kind, donnerstags:

Kurs 1: 20.8.-1.10.2026, 8.30-10.00 Uhr (7 Termine)

Kurs 2: 29.10.-10.12.2026, 8.30 -10.00 Uhr (7 Termine)

### Rückbildung am Morgen /Vormittag mit o. ohne Kind, freitags:

Kurs 1: 21.8.-2.10.2026, 9.00-10.30 Uhr (7 Termine)

Kurs 2: 21.8.-2.10.2026, 10.35-12.05 Uhr (7 Termine)

Kurs 3: 30.10.-11.12.2026, 9.00-10.30 Uhr (7 Termine)

Kurs 4: 30.10.-11.12.2026, 10.35 Uhr-12.05 Uhr (7 Termine)

### Onlinerrückbildungskurs entspannt von zu Hause, montags:

Kurs 1: 17.8.-21.9.26, 9.00-10.30 Uhr (7 Termine)

Kurs 2: 26.10.-7.12.26, 9.00-10.30 Uhr (7 Termine)

- **Leitung:** Tanja Beer, Hebamme
- **Ort:** Elternschule, 2. OG oder online
- **Anmeldung:** erforderlich unter [tanja@hebammezuhause.de](mailto:tanja@hebammezuhause.de)
- **Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen



## Rückbildungsgymnastik – mit oder ohne Baby

An 7 Terminen (je 90 Min.) erspüren Sie Ihren Körper wieder ganzheitlich. Sie flexibilisieren, reaktivieren und kräftigen insbesondere Rücken-, Bauch- und Beckenboden durch gezielte Übungen. Ihr Baby ist mit dabei, wenn Sie möchten und wird von Ihnen versorgt, wenn es die Aufmerksamkeit benötigt. Die Rückbildung in diesem Kurs darf frühestens 8-10 Wochen nach der Geburt beginnen. Nach einem Kaiserschnitt bitte erst nach frühestens 10-12 Wochen. Ich gebe 30 Minuten länger als die Krankenkasse bezahlt, deshalb berechne ich 15 Euro zusätzlich.



- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme
- **Termine:** bitte Termine erfragen oder auf der Homepage nachsehen. Dazu einfach den QR-Code scannen.
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [www.hebamme-wentorf.de](http://www.hebamme-wentorf.de)
- **Kosten:** 15 Euro. Alle weiteren Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.



## Familienzeit im Nimmerland



Das Café Nimmerland in Glinde ist weit mehr als ein Café. Es ist ein liebevoll gestalteter Treffpunkt für Familien, an dem Kinder spielen, entdecken und neue Freundschaften schließen können, während Eltern eine kleine Auszeit vom Alltag genießen. Mit Spielbereichen, gemütlicher Atmosphäre und viel Raum für Begegnungen ist ein Ort entstanden, an dem Familien willkommen sind und Gemeinschaft erleben können.

Gegründet wurde das erste Familiencafé seiner Art im Kreis Stormarn von einer Reinbekerin, die mit dem Nimmerland einen Ort schaffen wollte, an dem Kinder einfach Kinder sein dürfen.

Wir freuen uns sehr, dass das Nimmerland Kooperationspartner der Geburtshilfe im Krankenhaus Reinbek St. Adolf-Stift ist. Als kleines Willkommensgeschenk erhalten frischgebackene Eltern bei uns einen Gutschein für das Familiencafé. Damit möchten wir Familien nach der Geburt einen schönen Anlass geben, gemeinsam Zeit zu verbringen und neue Kontakte zu knüpfen.



- **Kontakt:** Café Nimmerland, Möllner Landstraße 79  
21509 Glinde, Telefon 040 / 2000 49 02
- **E-Mail / Web:** [info@cafe-nimmerland.de](mailto:info@cafe-nimmerland.de)  
für mehr Infos einfach den QR-Code scannen

Wir wünschen allen Familien viel Freude beim Entdecken dieses besonderen Ortes und viele schöne Momente im Nimmerland!

## Balance in Flow

– Fitness nach der Schwangerschaft

Kommen Sie nach Ihrem Rückbildungskurs mit einem leichten Fitnessstraining wieder in Form! Balance In Flow ist ein sanftes, aber intensives Low-Level-Intervall-Training, das aus einer Mischung von Ausdauer- und Krafttraining, sowie Beckenbodenkräftigung besteht. Wir trainieren sanft Ausdauer und Beweglichkeit und stärken zusätzlich während des Trainings die Körperwahrnehmung. Das Training richtet sich speziell an Frauen jeden Alters, die etwas anderes wollen als das typische Sportprogramm im Fitnessstudio und gemeinsam mit gleichgesinnten Frauen mit Spaß und Power fit bzw. fitter werden wollen.



- **Leitung:** Anouk Peters
- **Termine:** donnerstags, 19.30-20.30 Uhr, fortlaufender Kurs, der Einstieg ist jederzeit möglich.
- **Ort:** Räume der Physiotherapie im St. Adolf-Stift, UG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [kontakt@doula-reinbek.de](mailto:kontakt@doula-reinbek.de)
- **Kosten:** Probestunde: 10 Euro, Einzelstunde: 15 Euro  
5er-Karte: 40 Euro (Gültigkeit 6 Monate),  
10er-Karte: 70 Euro (Gültigkeit 12 Monate)



## Beckenboden- und Körpermittekurs

– nach dem MamaWorkout-Konzept

Nach der Geburt beginnt ein neuer Lebensabschnitt – und der Körper verdient besondere Aufmerksamkeit. In meinem ganzheitlichen 10-Wochen-Kurs regenerieren Sie und kräftigen Sie sanft den Beckenboden und Ihre Körpermitte - Schritt für Schritt, sicher und effektiv. Die gezielten Übungen verbessern Ihre Haltung, entlasten Ihren Rücken und schenken neue Energie. Ich begleite Sie einfühlsam durch die Rückbildungszeit und zeige Ihnen, wie Sie Ihren Körper wieder bewusst spüren können – für mehr Wohlbefinden, Kraft und Selbstvertrauen im Mama-Alltag.



- **Leitung:** Satara Ries, B.Sc. Physiotherapie & Postnataltrainerin
- **Termine:** die genauen Termine finden Sie auf meiner Homepage [www.ries-training.de](http://www.ries-training.de)
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter [satara@ries-training.de](mailto:satara@ries-training.de)
- **Kosten:** 160 Euro. Dieser Kurs ist ein Präventionskurs nach SGB V §20, weshalb er von den Krankenkassen bezuschusst wird.



## SchreiBabyAmbulanz® Stormarn

Oft fühlen sich Eltern hilflos, verzweifelt und körperlich erschöpft, wenn Säuglinge in den ersten Monaten nach der Geburt heftig schreien, sich nicht beruhigen lassen oder eine Schlaf- oder Fütterproblematik aufweisen. In der SchreiBabyAmbulanz unterstützen wir anhand sanfter, körperorientierter Methoden Eltern und ihre Kinder dabei, die psychischen und körperlichen Spannungszustände zu begreifen, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und so Spannungssituationen zu lösen.

- **Leitung:** Saskia Zimmerbeutel, Krisenbegleitung Süd
- **Termine:** nach Vereinbarung
- **Anmeldung:** unter Telefon 01590 / 1762000, oder per E-Mail unter [zimmerbeutel@sba-kompetenzzentrum.de](mailto:zimmerbeutel@sba-kompetenzzentrum.de) oder über [www.sba-kompetenzzentrum.de](http://www.sba-kompetenzzentrum.de)
- **Kosten:** nach Absprache



## Sternenmamakurs

von der SchreiBabyAmbulanz® Stormarn

Wenn ein Kind vor, während oder nach der Geburt stirbt, bleibt für die Eltern die Welt stehen. Nichts ist mehr wie es war.

In dieser Zeit der Stille, in der die Worte fehlen, möchten wir Ihnen einen geschützten Raum geben – für Ihre Trauer, Ihre Erinnerungen, Ihre Fragen.

Wir bieten Ihnen einen Austausch mit anderen Sternenmamas. Begleiten Sie liebevoll in Ihrer Trauer, helfen mit Ritualen und Entspannungstechniken u.a. aus den kreativen Therapien.

Vor allem hören wir zu und nehmen Sie wahr in Ihrer Trauer. So können Sie einen Umgang mit der Trauer finden und wieder nach vorne blicken.



Der Kurs umfasst 8 Einheiten und wird im Krankenhaus Reinbek in den Räumen der Elternschule angeboten. Er wird von zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen/Therapeutinnen geleitet. Wir treffen uns immer mittwochs um 19.00 Uhr für ca. 90 Min. Sie brauchen nichts mitzubringen – außer vielleicht bequeme Kleidung und warme Socken.

- **Leitung:** Katrin Pechwitz, Trauerbegleiterin
- **Termine:** ab dem 29. April 2026, mittwochs 19.00-20.30 Uhr
- **Anmeldung:** gerne telefonisch bei Katrin 0176 / 83440551 (auch per WhatsApp) oder per E-Mail: [Katy1976@gmx.de](mailto:Katy1976@gmx.de)
- **Kosten:** keine

## Unterstützung bei schwierigen Geburten

Ganz unterschiedliche Gründe führen dazu, dass Frauen die Geburt ihres Kindes als traumatisch erleben können und das Ereignis am liebsten aus ihrem Gedächtnis streichen möchten. Im Einzelgespräch bekommen Sie Zeit und Raum, Ihre Geburtserfahrung nachzugehen und Wege zu finden, sie anzunehmen.

- **Leitung:** Cordula Wenzel, Diplom-Pädagogin und Lea Immler, Sozial-Pädagogin
- **Termine:** nach Absprache
- **Ort:** Beratungszentrum Südstormarn / Schwangerenberatung, Völckers Park 8, 21465 Reinbek
- **Anmeldung:** erforderlich unter Tel.: 040 / 72 73 84 50 oder c.wenzel@svs-stormarn.de oder l.immler@svs-stormarn.de
- **Kosten:** keine



## Sternenkinder – „so fern und doch so nah“

Wir bieten eine Begleitung an für Eltern, die ihr Kind verloren haben. Für ein persönliches Gespräch kontaktieren Sie unsere Seelsorgerin bitte direkt oder wenden Sie sich an die Mitarbeiter:innen der Geburtshilflichen Abteilung, die einen Kontakt herstellen.



- **Info:** Nähere Informationen gibt Ihnen Krankenhaus-Hebamme Kerstin Noack unter noack.hebamme@googlemail.com oder Krankenhausseelsorgerin Annemarie Nyqvist
- **Kontakt:** Telefon 040 / 72 80 - 56 84, E-Mail: annemarie.nyqvist@krankenhaus-reinbek.de
- **Kosten:** keine

Auf unserer Internetseite können Sie sich über alle Angebote der Elternschule im St. Adolf-Stift informieren.

[www.geburt-in-reinbek.de](http://www.geburt-in-reinbek.de)



In unserer Kapelle finden Sie einen **Sternenhimmel**. Dort können Sie ein Andenken-Stein für Ihr Kind anbringen.

Bitte beachten Sie  
unsere Parkpalette  
an der Loddenallee

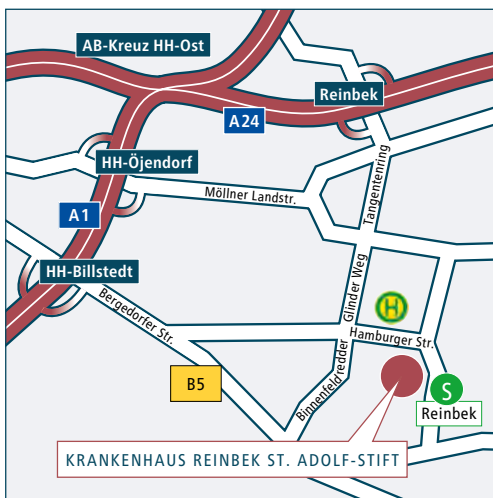
## Wegbeschreibung

### Anreise mit Bus und Bahn

Mit der S 7 bis Reinbek und dann mit dem Bus 237 bis zur Haltestelle St. Adolf-Stift.

### Anreise mit dem PKW

- Aus Richtung Hamburg: über B 5 / Reinbeker Redder / Hamburger Straße
- Aus Richtung Kreis Herzogtum Lauenburg: A 24 / K 80, Glinder Weg / Hamburger Straße
- Aus Richtung Schwarzenbek: über B 207



### Krankenhaus Reinbek St. Adolf-Stift

Hamburger Straße 41 • 21465 Reinbek

Telefon: 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißaal)

E-Mail: [hebammen@krankenhaus-reinbek.de](mailto:hebammen@krankenhaus-reinbek.de)

[www.geburt-in-reinbek.de](http://www.geburt-in-reinbek.de)



[facebook.com/KrankenhausReinbek](https://facebook.com/KrankenhausReinbek)



[instagram.com/geburtshilfe\\_reinbek](https://instagram.com/geburtshilfe_reinbek)

