



# Elternschule

„Rund um die Geburt“... und „Entwicklung begleiten“

Anmeldung und Beratung: Anette Faust und Sibille Nies, Montag bis Donnerstag jeweils 9.00 – 12.00 Uhr  
Telefon 0611 / 43 28 44 oder / 43 28 32 ,  
oder per Mail.: [elternschule.hsk@helios-gesundheit.de](mailto:elternschule.hsk@helios-gesundheit.de)  
bitte geben Sie Ihre Telefonnummer für Rückfragen an

Thema	Referent/in	Termine		Treffpunkt	Kosten
Geburtsvorbereitung Wochenendkurse für Paare	Diana Krettek- Awater Hebamme	04.03.22 – 06.03.22 08.04.22 – 10.04.22 20.05.22 – 22.05.22	01.07.22 – 03.07.22 09.09.22 – 11.09.22 07.10.22 – 09.10.22 18.11.22 – 20.11.22	HSK, Information in der Eingangshalle, Ludwig-Erhard-Str. 100 65199 Wiesbaden	3 Tage (ca. 11,5 Stunden)  Gesetzliche Kasse: für die Frau keine Kosten für den Partner 90.00 €  Privatversicherte: Vorkasse 179,14 € + 90,00 € (Partner)
		freitags 19.00 – 21.30 Uhr & samstags 10.00 – 15.30 Uhr & sonntags 10.00 – 14.30 Uhr Bedingt durch Corona evtl. ersatzweise Online			
Rückbildungsgymnastik	Diana Krettek- Awater Hebamme	11.01.22 – 15.02.22 08.03.22 – 12.04.22 07.06.22 – 12.07.22	06.09.22 – 11.10.22 08.11.22 – 13.12.22	HSK, Information in der Eingangshalle, Ludwig-Erhard-Str. 100 65199 Wiesbaden	6 x 1,5 Stunden Krankenkasse zahlt bis 9 Monate nach der Entbindung
		dienstags 18.30 – 20.00 Uhr (Kinder können mitgebracht werden) Bedingt durch Corona evtl. ersatzweise Online			
Erste Hilfe und Verhalten bei Notfällen und Erkrankungen im Kindesalter	Klaus Wolfenstädter Lehrkraft Rettungs- dienst, Notfallsani- täter, Krankenpflege	noch in Planung	noch in Planung	HSK, Information in der Eingangshalle Ludwig-Erhard-Str. 100 65199 Wiesbaden	2 x 2,5 Stunden 55,00 € pro Person 100,00 € pro Paar
		an zwei Abenden jeweils 18.30 – 21.00 Uhr			
Erste Hilfe - Aufbaukurs	Klaus Wolfenstädter Lehrkraft Rettungs- dienst, Notfallsani- täter, Krankenpflege	noch in Planung	noch in Planung	HSK, Information in der Eingangshalle Ludwig-Erhard-Str. 100 65199 Wiesbaden	3 Stunden 30 € pro Person
		abends 18.30 – 21.00 Uhr			



# Elternschule

„Rund um die Geburt“... und „Entwicklung begleiten“

**Anmeldung und Beratung:** Anette Faust und Sibille Nies, Montag bis Donnerstag jeweils 9.00 – 12.00 Uhr  
Telefon 0611 / 43 28 44 oder / 43 28 32 ,  
oder per Mail.: [elternschule.hsk@helios-gesundheit.de](mailto:elternschule.hsk@helios-gesundheit.de)  
bitte geben Sie Ihre Telefonnummer für Rückfragen an

## **Geburtsvorbereitungskurs für Paare**

Sie erhalten wichtige Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt, sowie das Wochenbett.

### **Themen sind:**

- Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärhaltungen
- Vorbereitung der Geburt und Unterstützung im Geburtsverlauf
- das Wochenbett

## **Rückbildungsgymnastik**

An 6 Abenden erhalten Sie wichtige Informationen und führen gymnastische Übungen zur Rückbildung durch.

### **Themen sind:**

- Unterstützung der Beckenbodenmuskulatur bei der Rückbildung
- Gymnastische Übungen unter Anleitung
- Entspannungsübungen

## **Erste Hilfe**

Um Ihnen im Ernstfall Sicherheit zu geben, werden Sie mit allen notwendigen Handgriffen und Verhaltensweisen vertraut gemacht.

### **Themen sind:**

- Herz - Lungen - Wiederbelebung, praktische Übungen (spez. Puppe)
- Notfallsituationen zu Hause einschätzen können
- Verhalten und Erstmaßnahmen bei typischen und ernsten Erkrankungen im Kindesalter (z.B. Pseudokrapp, Atemwegserkrankungen)

## **Erste Hilfe – Aufbaukurs**

### **Themen sind:**

- Hautverletzungen und Kopfverletzungen
- Fremdkörperverletzungen sowie Gelenk- und Knochenverletzungen  
Verbrennungen

## **Weitere Angebote in Wiesbaden:**

### **Ev. Familienbildungsstätte**

Tel.: 0611 / 52 40 15

[www.familienbildung-wi.de](http://www.familienbildung-wi.de)

### **Themen sind u.a.:**

Säuglingspflege, PEKIP, Musik erleben, Guten Abend, gute Nacht...

### **Sozialdienst katholischer Frauen**

Tel.: 0611 / 95 28 70

[www.skf-wiesbaden.de](http://www.skf-wiesbaden.de)

### **Themen sind u.a.:**

Beratung zur Beantragung von Beihilfen,, Anzietreff, MobiLe (Junge Mütter Treff), Babycafé