

IHR  
FIT FOR FAMILY  
TEAM



FIT FOR FAMILY



**FIT FOR FAMILY**

Mittlere Osterfeldstraße 4  
86156 Kriegshaber  
(nahe Zentralklinikum)  
[www.hebammen-fitforfamily.de](http://www.hebammen-fitforfamily.de)

# ALLGEMEINES

Wir, die Hebammen am Zentralklinikum Augsburg, möchten Sie durch Ihre Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten.

Wenn ein Kind sich ankündigt, beginnt für die Frau ein ganz neuer Lebensabschnitt. Körperliche und seelische Veränderungen werfen viele Fragen auf.

In unserer Schwangerenambulanz stehen Ihnen unsere Hebammen gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen.

**Sie erreichen uns jederzeit unter  
Tel. 0821 - 400 35 53**



# SCHWANGERSCHAFT

Unsere Geburtsvorbereitungskurse sind sehr zu empfehlen. Sie erhalten alle wichtigen Informationen rund um den Geburtsvorgang und lernen gleichzeitig Atemtechniken, Entspannungsübungen und Bewegungen, die Ihnen helfen, die Geburt leichter zu bewältigen.

Die Kosten für Geburtsvorbereitungskurse (für werdende Mütter) werden von allen gesetzlichen und den meisten privaten Krankenkassen übernommen. Begleitpersonen tragen die Kosten selbst.

Bitte melden Sie sich zwischen der 22. und 24. Schwangerschaftswoche (SSW) an. Dies ist ausschließlich telefonisch möglich.

## Termine für Geburtsvorbereitungskurse:

- |             |   |
|-------------|---|
| Montag:     | 17.30 bis 19.30 Uhr / 7 x 2 h<br>2 x mit Partner<br>bei Frau Erkoc                                  |
| Dienstag:   | 18.00 bis 20.00 Uhr / 7 x 2 h<br>2 x mit Partner<br>bei Frau Zapf-Lohr                              |
| Mittwoch:   | 09.00 bis 11.00 Uhr / 7 x 2 h<br>auf Wunsch mit Kinderbetreuung<br>bei Frau Grow oder<br>Frau Adler |
| Mittwoch:   | 18.30 bis 20.30 Uhr / 7 x 2 h<br>2 x mit Partner<br>bei Frau Kretzschmar                            |
| Donnerstag: | 18.30 bis 20.30 Uhr / 7 x 2 h<br>2 x mit Partner<br>bei Frau Golczyk oder<br>Frau Salanga           |

Anmeldungen bei Frau Wohlfahrt  
unter Tel. 0821 - 400 25 76

# AKUPUNKTUR

## **Geburtsvorbereitungskurse in Meitingen:**

Donnerstag: 17.30 bis 19.30 Uhr / 7 x 2 h  
2 x mit Partner  
bei Frau Kluge

## **Geburtsvorbereitungskurse in russ. Sprache:**

Auf Anfrage bei  
Frau Schulz, Tel. 08239 - 7206

## **Geburtsvorbereitungskurse in türk. Sprache:**

Auf Anfrage bei  
Frau Erkoc, Tel. 0821 - 4709 067

Während der Schwangerschaft und auch danach gibt es eine Vielzahl von Beschwerden, die nachweislich erfolgreich akupunktiert werden können.

Termine für die geburtsvorbereitende Akupunktur  
Dienstag 17.15 Uhr  
Mittwoch 11.00 Uhr

Die Kosten für 4 Einheiten betragen 12,00 EUR.

Bei Problemakupunktur (gegen Übelkeit, Erbrechen, Karpaltunnelsyndrom, ...) und Beckenendlage (33. bis vollendete 36. SSW) wenden Sie sich an Frau Jemelka, Frau Grow oder Frau Zapf-Lohr.

# SCHWANGEREN-YOGA

Möchten Sie zusätzlich noch etwas für sich und Ihr Baby tun, dann empfehlen wir Ihnen das Schwangeren-Yoga.

Von der 18. bis zur 36. SSW  
jeden Dienstag von  
20.15 Uhr bis 21.15 Uhr

Anmeldungen und Informationen bei  
Frau Zapf-Lohr, Tel. 0821 - 48 40 55

# SCHWANGEREN- SCHWIMMEN

Entspannen und etwas für Ihre Wirbelsäule tun, können Sie beim Schwangeren Schwimmen.

Ab der 25. SSW  
jeden Dienstag von  
17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Anmeldungen und Informationen bei  
Frau Grow, Tel. 0821 - 780 77 13



# SONSTIGES

## **Gipsabdruck vom Babybauch**

Informationen und Termine bei  
Frau Salanga, Tel. 0 82 38 - 96 68 27

## **Stillvorbereitung in der Schwangerschaft**

Termine bei  
Frau Dachs, Tel. 0 82 03 - 1452  
oder E-mail: dachs@bhlv.de

# RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK

Nach der Geburt Ihres Kindes hat sich der weibliche Körper verändert. Besonders der Beckenboden wird durch Schwangerschaft und Geburt stark belastet. Vor allem zur Vorbeugung von späteren Senkungsproblemen und um wieder fit zu werden, sollten Sie sich zur Rückbildungsgymnastik anmelden. Die Kosten für 10 Stunden bezahlt die Krankenkasse.

- Montag: 19.30 bis 20.45 Uhr  
Anmeldung bei Frau Schulz  
Tel. 08239 - 7206
- Dienstag: 11.00 bis 12.00 Uhr  
im Fitness Studio Lady Form  
Kurzes Gelände  
Anmeldung bei Frau Zapf-Lohr  
Tel. 0821 - 484055
- Mittwoch: 15.30 bis 16.30 Uhr  
im Amica Fitness Studio  
Daimlerstr. 13  
Anmeldung bei Frau Kulterer  
Tel. 0175 - 2861118
- Mittwoch: 17.00 bis 18.15 Uhr  
Anmeldung bei Frau Kulterer  
Tel. 0175 - 2861118



# BABYMASSAGE

Wenn Sie lernen möchten, wie Sie mit sicheren Griffen bei Ihrem Baby Wohlbefinden erreichen und ihm bei Beschwerden helfen, dann besuchen Sie einen Kurs für Babymassagen.

Die Kosten betragen für 5 Einheiten 50,00 EUR inkl. Babymassageöl. Bitte bringen Sie ein Badehandtuch und eine frische Windel mit.

## Harmonische Babymassage

jeden Donnerstag  
von 17.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldungen bei  
Frau Salanga, Tel. 08238 - 96 68 27  
Frau Golczyk, Tel. 08 21 - 444 29 51

## Indische Babymassage & Schmetterlingsmassage

jeden Donnerstag  
von 10.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung bei  
Frau Jemelka, Mobil 0171 - 385 34 64

# MUTTER-KIND GRUPPEN

Außerdem bieten wir Mutter-Kind Gruppen für Kinder bis zu 12 Monaten an. Frau Jemelka lädt Sie zu den Themen rund um Stillen und Kind ein.

Jeden ersten Dienstag im Monat  
von 14.30 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen bei  
Frau Jemelka, Tel. 08296 - 16 35

**Tragetuchkurs auf Anfrage, Kosten 8,00 EUR**

## BABYSCHWIMMEN

Zusätzlich bieten wir für Babys im Alter von 4-12 Monaten Babyschwimmen an. Die Gruppe besteht aus max. 10 Babys. Der Kurs findet in dem Schwimmbecken des Klinikums Augsburg statt.

Die Kosten betragen für 6 Einheiten 60,00 EUR.

Anmeldung bei  
Frau Golczyk, Tel. 0821 - 444 29 51

Samstag von 11.30 bis 12.30 Uhr +  
von 12.30 bis 13.30 Uhr



## SÄUGLINGSPFLEGE KURS

Ihr Wissen rund um Ihr Baby können Sie in einem Säuglingspflege-Kurs vertiefen – möglichst vor der 30. SSW.

Zwei Abende für je zwei Stunden.  
Die Kosten betragen 20,00 EUR (Einzelperson)  
und 30,00 EUR (Paare).

Termine auf Anfrage bei  
Frau Salanga und Frau Golczyk  
Tel. 0821 - 400 25 76

## BABYFITNESS

### Für Babys ab 3 Monate.

Im Laufe des Kurses werden Übungen vermittelt von der ersten Schoßgymnastik bis zur funktionellen Säuglingsgymnastik, begleitet von ersten Liedern.

Die Kosten betragen für 6 Einheiten 60,00 EUR inkl. Liederblatt

Anmeldung bei  
Frau Jemelka, Mobil 0171 - 385 34 64

jeden Donnerstag von 11.15 - 12.15 Uhr



## EINFÜHRUNG IN DIE BEIKOST

Von der Milch zum Brei – Theorie und Praxis  
Die Kosten betragen 20,00 EUR inkl. Unterlagen.

Jeden 1. Samstag im Monat  
von 9.30 bis 12.30 Uhr

Anmeldung bei  
Frau Jemelka, Mobil 0171 - 385 34 64

# NACHSORGE

Wir sind die Hebammen, die Ihnen und Ihrer Familie gerne auch nach der Geburt zur Seite stehen.

## **Andrea Zapf-Lohr**

Tel. 08 21 - 48 40 55  
Mobil 0172 - 842 40 55  
Neusäß, Diedorf,  
Augsburg, Deuringen

## **Geralyn Jemelka**

Tel. 08296 - 16 35  
Mobil 0171 - 385 34 64  
Wertingen, Welden,  
Zusmarshausen

## **Katharina Grow**

Tel. 0821 - 780 77 13  
Mobil 0160 - 980 547 22  
Augsburg - Stadtmitte,  
Pfersee

## **Güler Erkoç**

Tel. 0821 - 470 90 67  
Mobil 0176 - 228 622 01  
Augsburg, Lechhausen,  
Hammerschmiede

## **Claudia Dachs**

Tel. 08203 - 14 52  
Kleinaitingen, Königsbrunn,  
Bobingen,  
Ldkrs. Schwabmünchen

## **Anette Kluge**

Tel. 08237 - 95 26 05  
Mobil 0172 - 885 51 33  
Pichl, Aindling,  
Meitingen

## **Elvira Schulz**

Tel. 08239 - 72 06  
Fischach, Langenneunfnach,  
Mittelnneunfnach,  
Ziemetshausen

# NACHSORGE

Die Nachsorge ist eine Kassenleistung, von der Sie bis zum Ende der Stillzeit Gebrauch machen können.

## **Kathrin Golczyk**

Tel. 0821 - 444 29 51  
Gersthofen, Gablingen,  
Langweid

## **Marine Kulterer**

Mobil 0175 - 286 11 18  
Mühlhausen, Affing

## **Linda Malki**

Tel. 0821 - 639 31  
Augsburg-Hochzoll,  
Augsburg, Lechhausen

## **Anna Adler**

Tel. 0821 - 567 17 41  
Mobil 0176 - 146 364 46  
Augsburg

## **Sabine Kretzschmar**

Tel. 08238 - 96 77 65  
Mobil 0173 - 936 60 88  
Augsburg, Stadtbergen,  
Diedorf, Gessertshausen

## **Nadja Augsburg**

Tel. 0821 - 52 54 55  
Pfersee, Göggingen,  
Haunstetten

## **Anna Petscherow**

Tel. 0821 - 71 35 93  
Augsburg-Lechhausen,  
Hammerschmiede,  
Firnhaberau