

Herzlich
willkommen
in unserer
Welt!

Alle Termine rund um Schwangerschaft und Geburt

Kursprogramm 2026

Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl



ORTENAU
KLINIKUM

Inhalt

ANGEBOTE IN DER SCHWANGERSCHAFT

In der Schwangerschaft ankommen	4
Beweglich durch die Schwangerschaft	4
Yoga in der Schwangerschaft / Yoga für Schwangere	5
Atem und Entspannung	6
Geburtsvorbereitende Akupunktur in Offenburg	6
Klangschalenmassage, Akupressur, Akupunktur	5
Massage bei Beschwerden in der Schwangerschaft	5
Behandlung bei Beckenendlage	6
Fussreflexzonenmassage	6
Hilfe bei Beckenendlage	6
Effektive manuelle Hilfen	7
Angebot in der Schwangerschaft: In Verbindung sein	8
Emotionelle Erste Hilfe (EEH)	9

GEBURTSVORBEREITUNG

Geburtsvorbereitung	10–13
---------------------	-------

NACH DER GEBURT

Rückbildung	14–15
Yoga zur Rückbildung in Offenburg	15
Yoga – bei sich selbst ankommen	15
Tupler Technique	16
Natürliche Verhütung mit Diaphragma	17
Babymassage	16
Bindung durch Berührung – die etwas andere Babymassage	18
Babyschwimmen	19

INFORMATIONSNABENDE

Informationsabende für werdende Eltern	20
Stillinformationsabende	20
Vorträge „Notfälle im Säuglingsalter“	21

LAGEPLÄNE/KURSRÄUME	22
---------------------	----



Liebe werdende Eltern,

eine besondere Zeit liegt vor Ihnen! Unsere Hebammen begleiten Sie mit dem folgenden Kursprogramm durch Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind.

Anmeldung und Information

Die Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unter der jeweiligen Kursbeschreibung.

Kursraum

Die Veranstaltungen finden, soweit nichts anderes angegeben, in der St. Josefsklinik im Schwangerschaftsgymnastikraum statt, erreichbar über Eingang St.-Joseph-Straße. Den Lageplan finden Sie auf Seite 22.

Kontaktinformationen aller Hebammen

Die Kontaktinformationen aller Hebammen in Ihrer Umgebung finden Sie im Internet:

www.hebammeliste-gkv-spitzenverband.de

www.hebammensuche-bw.de

www.ammely.de

ANGEBOTE IN DER SCHWANGERSCHAFT

In der Schwangerschaft ankommen

Ab der 16. Schwangerschaftswoche

- Mit Körperwahrnehmungsübungen zu einem guten Bauchgefühl kommen
- Durch bindungsstärkende Übungen dem Baby bereits in der Schwangerschaft nahe kommen und sich kennen lernen
- Emotionale Stärkung, um sich den Herausforderungen der Geburt gewachsen zu fühlen

Termin	Tag	Uhrzeit
26.02.–02.04.26	Do	10.00 -11.15
16.04.–21.05.26	Do	10.00 -11.15
27.08.–24.09.26	Do	10.00 -11.15
29.10.–03.12.26	Do	10.00 -11.15

Kursgebühr: 110 € für 6 Termine à 75 Min.

Kursleitung: Marlies Weber

Ausführliche Infos, Termine und Anmeldung über:

✉ kontakt.hebamme.mawe@posteo.de

Beweglich durch die Schwangerschaft

MOVEART® Präpartales Empowerment – Bewegungskurs ab der 20. Schwangerschaftswoche. Max. 10 Teilnehmerinnen!

- Stärkung des Körpers
- Vorbeugung vor Beschwerden
- Regulation von Muskeln und dem Körper
- Förderung der Muskelkraft
- Förderung der Eigen-/Selbstwahrnehmung
- Vorbereitung der Beckenmuskulatur auf die Geburt, Begünstigung der Geburtsmechanik
- Förderung der Mutter-Kind-Bindung und zu sich selbst

Termin	Tag	Uhrzeit
11.11.–09.12.25	Di	18.30–19.30

Kursgebühr: 85 € für 5 Termine à 60 Min.

Kursleitung: Cordula Stamm

Informationen und Anmeldung:

Cordula Stamm: ✉ hebammenpraxis-cordula@gmx.de

Yoga in der Schwangerschaft

Empfohlen ab der 12. SSW

Intensive körperliche und seelische Vorbereitung auf die Geburt. Ein auf die Bedürfnisse der Schwangerschaft ausgerichtetes Yoga, in dem der Druck auf die Gebärmutter und den Beckenboden vermieden wird. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems für eine gute Kondition und Kräftigung der Muskulatur unterstützen das Durchhaltevermögen. Entspannung und Atemübungen runden optimal die Vorbereitung auf Schwangerschaft und Geburt ab.

Termin	Tag	Uhrzeit
19.01.–09.03.26	Mo	17.00–18.30
27.05.–22.07.26	Mo	17.00–18.30

Kursgebühr: 120 € für 8 Termine à 90 Min. Yoga in der SS ist keine Kassenleistung, wird aber von einigen Kassen auf Nachfrage mit einem Zuschuss unterstützt.

Kursleitung: Elke Schwedler

Informationen und Anmeldung: hebammen-kurs@gmx.de

Yoga für Schwangere

Bei sich selbst und dem Kind ankommen

Die Methode Yoga kann von Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt geübt werden. Durch Körperübungen (asana), Atemübungen (pranayama), Konzentrationsübungen (dharana), Entspannungsübungen (shavasana und bodyscan) und Meditation (dhyana) kann Physiologie und Introspektion erfahrbar werden. Selbstentwicklung und Selbstwirksamkeit als Potential von Yoga werden geübt. Das Angebot richtet sich an Anfängerinnen und Fortgeschrittene zugleich.

Termin	Tag	Uhrzeit
29.01.–26.02.26	Do	18.00–19.30
12.03.–09.04.26	Do	18.00–19.30
23.04.–21.05.26	Do	18.00–19.30
26.06.–24.07.26	Fr	09.00–10.30
15.10.–12.11.26	Do	18.00–19.30

Kursgebühr: 90 € für 5 Termine à 90 Min. Yoga in der SS ist keine Kassenleistung, wird aber von einigen Kassen auf Nachfrage mit einem Zuschuss unterstützt.

Kursleitung: Annette-Christine Firnkes, Hebamme und Yogalehrerin

Informationen und Anmeldung: hebammen-kurs@gmx.de

Atem und Entspannung

Ein Kurs als Auszeit.

Termin	Tag	Uhrzeit
10.03.–07.04.26	Di	19.15–20.00
14.04.–12.05.26	Di	19.15–20.00
27.05.–17.06.26	Mi	18.45–19.30
28.07.–25.08.26	Di	19.15–20.00
20.10.–17.11.26	Di	19.00–19.45
24.11.–22.12.26	Di	19.00–19.45

Kursgebühr: 50 € Selbstkostenanteil für 5 Termine à 45 Min.

Kursleitung: Elke Schwedler

Informationen und Anmeldung: hebammen-kurs@gmx.de

Geburtsvorbereitende Akupunktur in Offenburg

Ab 36+0 SSW – ohne Anmeldung!

Kursgebühr: pro Termin 20 €

Kurstag: Montags, 9.00 Uhr im Kursraum St. Josefsklinik. Wenn der Montag auf einen Feiertag fällt, findet die Akupunktur am nächsten Tag statt.

Klangschalenmassage, Akupressur, Akupunktur

Kursleitung: Annette-Christine Firnkes

Informationen und Anmeldung:

✉ annettechristinefirnkes@gmx.de ☎ 0781 20550605

Massage bei Beschwerden in der Schwangerschaft

Terminvereinbarung: bei Annette-Christine Firnkes

✉ annettechristinefirnkes@gmx.de ☎ 0781 20550605

Terminvereinbarung: bei Annabelle Gulde

✉ annabelleboehringner@hotmail.com ☎ 0162 2043750

Behandlung bei Beckenendlage

Effektive Manuelle Hilfen – Beckenbalance, jederzeit möglich, empfehlenswert zwischen der 30.–38. SSW

Moxen zwischen der 34.–36. SSW

Fussreflexzonenmassage ab der 36. SSW

Terminvereinbarung: bei Annabell Gulde

✉ annabelleboehringner@hotmail.com ☎ 0162 2043750

Effektive manuelle Hilfen

Effektive Regulationshilfe durch affektiven Kontakt

Die effektive manuelle Hilfe verbindet verschiedene Techniken und Berührungskomponenten, z. B. aus der klassischen Massage, der Druckpunktstimulation, aus den Bereichen der Bioenergetik, Anti-Stressbehandlung u.v.m. Das Einsatzgebiet ist vielfältig, unter anderem in der Schwangerschaft, unter der Geburt, im Wochenbett (auch mit dem Kind) und darüber hinaus.

Ziele der EMH

- Etablierung und Stärkung des eigenen Körpergefühls, dadurch Verbesserung des Erlebens der Schwangerschaft
- Stärkung des muskulären Tonus für den Verlauf von Schwangerschaft und Geburt
- Muskuläre Dysbalancen im Körper aufspüren und ausgleichen
- Hormonregulation
- Regulation des vegetativen Nervensystems
- Optimierung der Kindslage (vorgeburtlich und unter der Geburt)
- Abbau von Stress, Angst und Spannung

Anwendungsgebiete

Beckenbalance

- bei Quer-/Beckenenlage (zur Optimierung der Kindslage)
- bei dauerhaft hartem Bauch
- Symphysenlockerung/-schmerzen
- Rückenschmerzen
- Tragebeschwerden
- Ischiasbeschwerden

Behandlung bei Beschwerden, z. B. bei:

- Sodbrennen
- Übelkeit/Erbrechen
- Migräne
- Verspannungen
- Krampfadern, Ödeme
- innerer Unruhe, Ängsten
- zur Regulation bei Stress

Massagen:

- Ganzkörpermassage
- Teilkörpermassage (Kopf, Beine, Füße, Rücken)
- Schmetterlingsmassage
- Lymphanregende Massage
- Druckpunktstimulation
- Bindegewebsmassage

Information und Liste der anbietenden Hebammen:

hebammen-kurs@gmx.de



In Verbindung sein ...

... während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit danach;
zu sich selbst, dem Partner/der geburtsbegleitenden Person,
dem Baby.

Der Kurs vermittelt:

- Selbstmassage, Partnermassage, Schmetterlingsmassage (später auch für das Baby), Stärkung der Paardynamik
- Hilfestellungen und Stärkung für die Geburt
- Selbstanbindungstraining
- Vorbereitung für das Leben als Familie
- Umgang mit Schrei- und Schlafthemen mit dem Baby

Termin	Tag	Uhrzeit
15.11.25	Sa	09.00–15.00

Kursgebühr: 150 € pro Paar, mindestens 2 Paare, maximal 5 Paare

Informationen und Anmeldung bei Cordula Stamm:

✉ Hebammenpraxis-cordula@gmx.de

Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Die Emotionelle Erste Hilfe unterstützt in emotionalen Belastungssituationen und / oder nach vorausgegangenen Notsituationen. Durch körper- und bindungsorientierte Methoden bietet sie in der Einzelarbeit Hilfe in der Schwangerschaft, nach der Geburt und im Zusammensein mit dem Baby.

Ziele

- Stabilisierung und Selbstwirksamkeit als Eltern
- (Wieder-) Aufbau von Vertrauen und Sicherheit bei Eltern und Baby und dadurch Bindungsförderung
- Bewältigung von starken Gefühlen bei Eltern und Kind
- Informationen über Regulation, Schlaf und Baby-Weinen

Anwendung

- Große Verunsicherung durch die Herausforderung in der neuen Lebenssituation
- Problembehaftete Schwangerschaft (körperlich/emotional)
- Ängste durch vorhergehende überwältigende Erlebnisse
- Angst vor der Geburt bzw. Entscheidungshilfe zum Geburtsmodus
- Extreme Erschöpfung und Gefühle von ständiger Überforderung im Umgang mit dem Kind
- Begleitung bei starker kindlicher Unruhe oder anhaltendem Weinen des Babys
- Aufarbeitung von „schwierigen“ Situationen (z. B. Geburt oder Trennung vom Kind)

Informationen und Termine:

Cordula Stamm, EEH-Fachberaterin/Therapeutin

✉ hebammenpraxis-cordula@gmx.de

Marlies Weber, EEH-Fachberaterin

✉ kontakt.hebamme.mawe@posteo.de

Viele weitere Angebote rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach:

Hebammenpraxis-C², **Kontakt:** hebammenpraxis-C2.de

GEBURTSVORBEREITUNG

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende in Offenburg

Termin	Tag	Uhrzeit	Kursleitung
22./23.11.25	Sa/So	09.00–16.00	Larissa Ernst
13./14.12.25	Sa/So	09.30–16.30	Regine Preißendorf-Huck
24./25.01.26	Sa So	09.00–17.00 09.00–15.00	Helena-Sophia Himmelsbach
14./15.02.2026	Sa/So	09.30–16.30	Regine Preißendorf-Huck
20/21./22.03.26	Fr Sa So	18.30–21.00 09.30–16.00 09.30–14.00	Ulrike Huschle
11./12.04.26	Sa/So	09.30–16.30	Regine Preißendorf-Huck
15/16./17.05.26	Fr Sa So	18.30–21.00 09.30–16.00 09.30–14.00	Ulrike Huschle
27./28.06.26	Sa/So	09.00–16.00	Larissa Ernst
05./06.09.26	Sa/So	09.00–16.00	Larissa Ernst
18./19.07.26	Sa So	09.00–17.00 09.00–15.00	Helena-Sophia Himmelsbach
16./17./18.10.26	Fr Sa So	18.30–21.00 09.30–16.00 09.30–14.00	Ulrike Huschle
21./22.11.26	Sa/So	09.30–16.30	Regine Preißendorf-Huck
12./13.12.26	Sa So	09.00–17.00 09.00–15.00	Helena-Sophia Himmelsbach

Gebühr Begleitperson: 130 €

Informationen und Anmeldung: ✉ hebammen-kurs@gmx.de

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende in Ortenberg

Termin	Tag	Uhrzeit
18.04.26	Sa	09.00–17.00
19.04.26	So	09.00–15.00
10.10.26	Sa	09.00–17.00
11.10.26	So	09.00–15.00

Gebühr Begleitperson: 130 €

Kursleitung: Helena-Sophia Himmelsbach

Informationen und Anmeldung: hebammenpraxis-C2.de

Geburtsvorbereitung für Frauen am Vormittag mit einem Partnerabend in Offenburg

Termin	Tag	Uhrzeit	Partnertermin	Uhrzeit
04.11.–09.12.25	Di	09.00–11.30	02.12.25	17.00–19.30
14.04.–19.05.26	Di	09.00–11.20	12./19.05.26	17.30–19.50
09.06.–14.07.26	Di	09.00–11.20	07./14.07.26	17.30–19.50
08.09.–13.10.26	Di	09.00–11.20	06./13.10.26	17.30–19.50
03.11.–08.12.26	Di	09.00–11.20	01./08.12.26	17.30–19.50

Gebühr Begleitperson: 25 €

Kursleitung: Maria Martinet

Informationen und Anmeldung:  hebammen-kurs@gmx.de

Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin in Offenburg

Termin	Tag	Uhrzeit	Partnertermin
15.10.–19.11.25	Mi	17.00–19.00	Fr 07.11.25
20.10.–17.11.25*	Mo	17.00–19.20	Sa 08.11.25
26.11.25–02.01.26	Mi	17.00–19.00	Fr 19.12.25
07.01.–11.02.26	Mi	17.00–19.00	Fr 30.01.26
18.02.–25.03.26	Mi	17.00–19.00	Fr 13.03.26
01.04.–06.05.26	Mi	17.00–19.00	Fr 17.04.26
14.10.–18.11.26	Mi	17.00–19.00	Fr 13.11.26
25.11.–30.12.26	Mi	17.00–19.00	Fr 11.12.26

Gebühr Begleitperson: 25 €

Kursleitung: Monika Rudigier

Informationen und Anmeldung:  hebammen-kurs@gmx.de

* **Kursleitung 20.10.–17.11.25:** Kerstin Lusch

Gebühr Begleitperson: 50 € (5 Stunden)

Geburtsvorbereitung in Zell a. H.

Termin	Tag	Uhrzeit	Partnertermin
15.09.–13.10.25	Mi	18.00–20.00	So 12.10.25
15.10.–12.11.25	Mi	18.00–20.00	So 02.11.25
17.11.–15.12.25	Mi	18.00–20.00	So 07.12.25

Kursleitung: Claudia Brucher

Informationen und Anmeldung: www.bauchzeit-praxis.de

Geburtsvorbereitung für Frauen mit 2 Partnerabenden in Offenburg

Termin	Tag	Uhrzeit	Kursleitung
03.02.–10.03.26	Di	17.00–19.20	Annabelle Gulde
10.03.–05.05.26	Di	17.00–19.00	Elke Schwedler
09.06.–14.07.26	Di	17.00–19.20	Annabelle Gulde
28.07.–15.09.26	Di	17.00–19.00	Elke Schwedler
06.10.–10.11.26	Di	17.00–19.20	Annabelle Gulde

Partnerabende finden am 5.+6. Kurstag statt.

Gebühr:

Kurse E. Schwedler: 65 € für 2 Partnerabende, inkl. Zusatztag für Frauen

Kurse A. Gulde: 50 € für 2 Partnerabende

Informationen und Anmeldung: ✉ hebammen-kurs@gmx.de

Geburtsvorbereitung für Frauen mit 2 Partnerterminen in Rheinau

Termin	Tag	Uhrzeit
12.01.–16.02.26	Mo	17.00–19.30
15.04.–20.05.26	Mi	08.30–11.00
14.09.–19.10.26	Mo	18.30–21.00

Gebühr Begleitperson: 50 €

Kursleitung: Kerstin Lusch

Informationen und Anmeldung: ✉ kerstinlusch@gmx.de

Geburtsvorbereitung für Frauen mit 2 Partnerabenden in Ortenberg

Termin	Tag	Uhrzeit	Partnertermin
07.01.–11.02.26	Mi	17.00–19.20	05./11.02.26
18.02.–25.03.26	Mi	17.00–19.20	18./25.03.26
15.04.–20.05.26	Mi	17.00–19.20	13./20.05.26
10.06.–15.07.26	Mi	17.00–19.20	08./15.07.26
09.09.–14.10.26	Mi	17.00–19.20	07./14.10.26
04.11.–09.12.26	Mi	17.00–19.20	02./09.12.26

Gebühr Begleitperson: 50 €

Kursleitung: Maria Martinet

Informationen und Anmeldung: hebammenpraxis-C2.de

Geburtsvorbereitung ab dem 2. Kind in Ortenberg

Termin	Tag	Uhrzeit
13.04.–18.05.26	Mo	18.30–20.30
22.09.–27.10.26	Di	09.45–11.45

Kursleitung: Cordula Stamm

Informationen und Anmeldung: hebammenpraxis-C2.de



NACH DER GEBURT

Rückbildung in Offenburg

Termin	Tag	Uhrzeit	Hebamme
03.11.–15.12.25	Mo	09.00–10.30	Maria Martinet
03.11.–15.12.25	Mo	18.00–19.30	Maria Martinet
10.12.25–04.02.26	Mi	19.15–20.30	Monika Rudigier
11.02.–01.04.26	Mi	19.15–20.30	Monika Rudigier
16.03.–18.05.26	Mo	09.00–10.15	Maria Martinet
16.03.–18.05.26	Mo	18.00–19.15	Maria Martinet
08.06.–27.07.26	Mo	09.00–10.15	Maria Martinet
08.06.–27.07.26	Mo	18.00–19.15	Maria Martinet
09.07.–27.08.26	Do	09.00–10.30	Marie Kölle
09.07.–27.08.26	Do	10.45–12.15	Marie Kölle
04.09.–23.10.26	Fr	09.00–10.30	Marie Kölle
04.09.–23.10.26	Fr	10.45–12.15	Marie Kölle
02.11.–21.12.26	Mo	09.00–10.15	Maria Martinet
02.11.–21.12.26	Mo	18.00–19.15	Maria Martinet
14.10.–02.12.26	Mi	19.15–20.30	Monika Rudigier
09.12.–03.02.27	Mi	19.15–20.30	Monika Rudigier

Informationen und Anmeldung: ✉ hebammen-kurs@gmx.de

Rückbildung in Ortenberg

Termin	Tag	Uhrzeit	Kursleitung
12.01.–09.03.26	Mo	09.00–10.15 18.00–19.15	Maria Martinet
04.03.–22.04.26	Mi	09.00–10.15	Denise Wild
14.04.–02.06.26	Di	09.45–11.00	Cordula Stamm, Cornelia Mock
01.07.–19.08.26	Mi	09.15–10.30	Denise Wild
31.08.–19.10.26	Mo	09.00–10.15	Maria Martinet
31.08.–19.10.26	Mo	18.00–19.15	Maria Martinet
28.10.–15.12.26	Mi	09.00–10.15	Cordula Stamm, Cornelia Mock

Informationen und Anmeldung: hebammenpraxis-C2.de

Rückbildung in Rheinau

Termin	Tag	Uhrzeit
29.04.–01.07.26	Mi	11.30–12.45
14.09.–09.11.26	Mo	16.45–18.00

Kursleitung: Kerstin Lusch

Informationen und Anmeldung: ✉ kerstinlusch@gmx.de

Rückbildung in Zell a. H.

Babys können immer mitkommen!

Termin	Tag	Uhrzeit
28.10.–20.11.25	Di + Do	09.00–10.15
24.11.–17.12.25	Di + Do	09.00–10.15
24.11.–17.12.25	Di + Do	10.30–11.45

Kursleitung: Claudia Brucher

Informationen und Anmeldung: www.bauchzeit-praxis.de

Yoga zur Rückbildung in Offenburg

Rückbildungsyoga mit Yoga ab ca. 8 Wochen nach der Geburt oder später

Bauch und Rücken stärkende Yogaübungen mit effektivem Beckenbodentraining. Schritt für Schritt wird Körpergefühl, Spannkraft und Beweglichkeit aufgebaut, um die Rückbildung optimal zu unterstützen. Stabilisierung und Schließen der Rectusmuskulatur mit einem gestärkten und flexiblen Beckenboden gegen Urin-Inkontinenz und Senkungsbeschwerden, für mehr Halt im Alltag mit dem Kind.

Termin	Tag	Uhrzeit
19.01.–16.03.26	Mo	18.45–20.00
20.10.–15.12.26	Di	17.30–18.45

Kursgebühr: 8 x 75 Minuten 120 €,
auf Nachfrage evtl. Kassenbeteiligung möglich

Kursleitung: Elke Schwedler

Informationen und Anmeldung: ✉ hebammen-kurs@gmx.de

Yoga – bei sich selbst ankommen

Für alle Frauen und auch zur Rückbildung

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen (Anfängerinnen und Fortgeschrittene zugleich) und kann auch als Rückbildungsyoga in Anspruch genommen werden (frühestens 4 Monate nach Geburt). Durch Körperübungen (asana), Atemübungen (pranayama), Konzentrationsübungen (dharana), Entspannungsübungen (shavasana und bodyscan) und Meditation (dhyana) kann Physiologie und Introspektion erfahrbar werden. Selbstentwicklung und Selbstwirksamkeit als Potential von Yoga werden geübt.

Termin	Tag	Uhrzeit
29.01.–26.02.26	Do	20.00–21.30
12.03.–09.04.26	Do	20.00–21.30
23.04.–21.05.26	Do	20.00–21.30
15.10.–12.11.26	Do	20.00–21.30

Kursgebühr: 5 x 90 Minuten 90 €,

Kursleitung: Annette-Christine Firnkes, Hebamme und Yogalehrerin

Informationen und Anmeldung: ✉ hebammen-kurs@gmx.de

Tupler Technique

Als persönliche Kurseinheit bei einer großen Rectus Diastase. Bei instabilem Körpergefühl, Rückenschmerzen, anhaltender Inkontinenz, großem Bauch nach der Geburt ist oft eine große Rectusdiastase der Grund. Bei einem persönlichen Termin tase und messe ich Ihre Diastase uns stelle das Tupler-Programm vor. Mit diesem Training kann in der Schwangerschaft (dafür wurde es entwickelt) und/oder jederzeit nach der Geburt oder in einem anderen Lebensabschnitt begonnen werden. Auch Männer können eine Rectus Diastase haben.

Informationen und Anmeldung:

Elke Schwedler, Hebamme, Yogalehrerin, Tupler Training

✉ elkeschwedler@gmx.de

Natürliche Verhütung mit Diaphragma

Möchten Sie statt oder zusätzlich zum Kondom Ihre Verhütung selbst in die Hand nehmen, ohne synthetische Hormone Ihre Fruchtbarkeit bestimmen? Bei einem Treffen gibt es Infos rund um das Diaphragma, in zwei weiteren Terminen folgen Anpassung und Anleitung zur Handhabung in der Praxis.

Informationen und Anmeldung:

Elke Schwedler, Hebamme, Yogalehrerin, Tupler Training

✉ elkeschwedler@gmx.de



Babymassage in Offenburg

Termin	Tag	Uhrzeit
03.02.–03.03.26	Di	10.00–11.00
09.06.–07.07.26	Di	10.00–11.00
06.10.–03.11.26	Di	10.00–11.00

Kursgebühr: 75 € (für 5 Termine)

Kursleitung: Annabelle Gulde

Informationen und Anmeldung: ✉ hebammen-kurs@gmx.de

„Berührungszeit“ – Bindung durch Berührung

Die etwas andere Babymassage

- Dialog zwischen Mama/Papa und Baby durch achtsame Berührungen, Respekt und Einfühlungsvermögen,
- Kennenlernen der Babykörpersprache und eigene stimmige Reaktionen darauf entwickeln,
- Hintergrundwissen zum Thema Regulation, Bindung, Weinen und Schlaf

... und dadurch Momente voller Nähe, Vertrauen und Sicherheit erleben.

Termin	Tag	Uhrzeit
26.03.–01.04.26	Mi	10.00–11.30
22.04.–20.05.26	Mi	10.00–11.30
26.08.–23.09.26	Mi	10.00–11.30
04.11.–02.12.26	Mi	10.00–11.30

Kursgebühr: 110 € (für 5 Termine)

Teilnehmerzahl: mindestens 2, maximal 6 Personen

Kursleitung: Marlies Weber

Informationen und Anmeldung:

✉ kontakt.hebamme.mawe@posteo.de

Weitere Kurse: Hebammenpraxis C² (hebammp Praxis-C2.de)



Babyschwimmen Kinzigtalbad Hausach (31 °C)

Termin	Tag	Uhrzeit
13.10.–10.11.25	Mo	14.00–14.35
13.10.–10.11.25	Mo	14.40–15.15
17.11.–15.12.25	Mo	14.00–14.35
17.11.–15.12.25	Mo	14.40–15.15

Kursgebühr: Eltern/Baby Paar 69 € (für 5 Termine)

Kursleitung: Claudia Brucher

Informationen und Anmeldung: www.bauchzeit-praxis.de

INFORMATIONSSABENDE

Informationsabende für werdende Eltern

am Ortenau Klinikum in Offenburg, Ebertplatz, Hörsaal 1
Anmeldung beim Sekretariat, ☎ 0781 472-3503

An folgenden Terminen, jeweils um 18.00 Uhr:

Termin	Tag
07.01.2026	Mi
28.01.2026	Mi
10.02.2026	Di
25.02.2026	Mi
10.03.2026	Di
25.03.2026	Mi
14.04.2026	Di
23.04.2026	Do
12.05.2026	Di
21.05.2026	Do
09.06.2026	Di
24.06.2026	Mi
14.07.2026	Di
29.07.2026	Mi
11.08.2026	Di
26.08.2026	Mi
08.09.2026	Di
30.09.2026	Mi
13.10.2026	Di
28.10.2026	Mi
10.11.2026	Di
25.11.2026	Mi
08.12.2026	Di

Stillinformationsabende

am Ortenau Klinikum in Offenburg, Ebertplatz
Anmeldung beim Sekretariat, ☎ 0781 472-3503

Termin	Tag	Uhrzeit
20.01.26	Di	19.00
02.02.26	Mo	09.00
17.03.26	Di	19.00
20.04.26	Mo	09.00
05.05.26	Di	19.00
22.06.26	Mo	09.00
21.07.26	Di	19.00
28.09.26	Mo	09.00
20.10.26	Di	19.00
16.11.26	Mo	09.00
15.12.26	Di	19.00

Notfälle im Säuglingsalter

**Vortrag Kinderheilkunde und Jugendmedizin
„Notfälle im Säuglingsalter“ am Ortenau Klinikum
in Offenburg Ebertplatz, Hörsaal**

Dr. Marek Gajdos, Oberarzt der Kinderklinik Ortenau

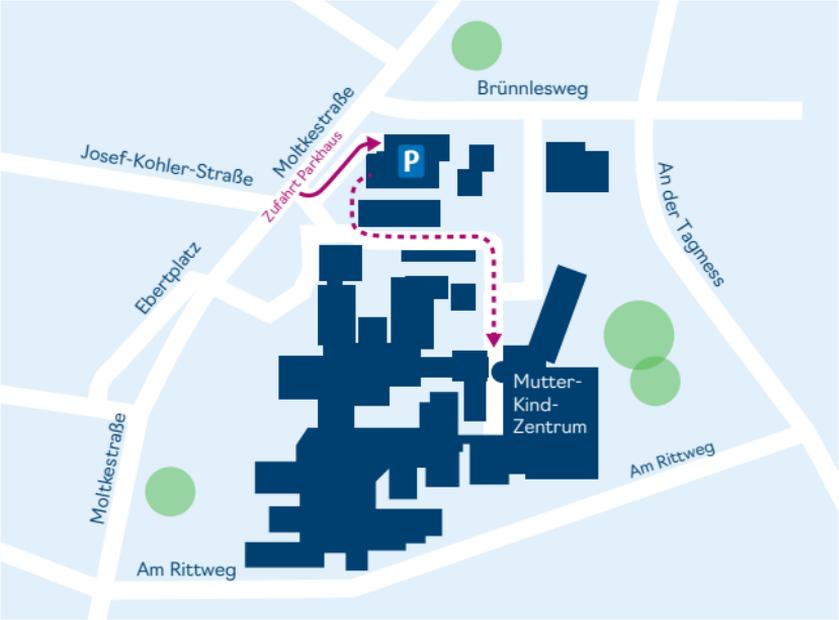
Der Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin stellt in seinem Vortrag verschiedene Notfallmaßnahmen vor, die Eltern beispielsweise bei Atem- und Kreislaufproblemen ihres Säuglings ergreifen können. Zudem gibt er hilfreiche Hinweise zum Verhalten bei Bewusstseinsstörungen, Fieber, Atemstörungen oder Verletzungen von Säuglingen.

**Die Termine werden online im Veranstaltungskalender
des Ortenau Klinikums bekanntgegeben:**

www.ortenau-klinikum.de/aktuelles/veranstaltungen

Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei!

LAGEPLÄNE/KURSRÄUME



Offenburg Ebertplatz



Offenburg St. Josefsklinik



Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Betriebsstelle Offenburg Ebertplatz

Ebertplatz 12

77654 Offenburg

☎ 0781 472-0

✉ linikdirektion.og@ortenau-klinikum.de

Betriebsstelle Offenburg St. Josefsklinik

Weingartenstraße 70

77654 Offenburg

☎ 0781 472-0

✉ linikdirektion.og@ortenau-klinikum.de

ortenau-klinikum.de