



Klinikum Stuttgart  
**Olgahospital und Frauenklinik**

# **Kursprogramm Elternschule**

## **2026**



STUTTGART



## 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 Perinatal zentrum 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 Familienkinderkrankenpfleger:innen, Kinderkrankenpfleger: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.

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 Familienknüpfen.

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.

**Viel Spaß beim Entdecken  
unseres Programms!**



*Ulrich Karck*

*Songül Demirbilek*

**Prof. Dr. Ulrich Karck**  
Ärztlicher Direktor  
der Frauenklinik

**Songül Demirbilek**  
FGKiKP, Leiterin der  
Elternschule

# **Programmübersicht**

## **Familien vor der Geburt ..... 6**

Informationsabende für werdende Eltern .....	7
Schwangerenfitness – intensiv mit Pilates-Elementen .....	8
Geburtsvorbereitung: Kurse auch mit Partner:in .....	9
Geburtsvorbereitungskurs intensiv für Paare .....	10
Stillvorbereitungsabend .....	11
MH-Kinaesthetics Infant Handling-Kurse .....	12
Säuglingspflegekurs vor der Geburt:	
MH-Kinaesthetics Infant Handling I .....	13
MH-Kinaesthetics Infant Handling für Großeltern .....	14
Onlinekurs: Starke Bindung = starke Kinder! (0-6 Jahre) .....	15
Elterngeld und Co. .....	16

## **Frauen nach der Geburt ..... 17**

Betreuung und Nachsorge im Wochenbett .....	18
Physiotherapie auf der ganzheitlichen Wochenstation .....	19
Rückbildungskurs .....	20
Rückbildungskurs Intensiv mit Beckenboden-powertraining und Pilates-Elementen .....	21
Fit nach der Rückbildung mit Pilates-Elementen .....	22
Freitagskurs: Beckenboden-, Bauch-, Rücken-, Rektusdiastase-Training .....	23

<b>Kurse für Familien .....</b>	<b>24</b>
MH-Kinaesthetics Infant Handling II: mit Neugeborenen/Säuglingen bis zu 3 Monaten .....	25
MH-Kinaesthetics Infant Handling III: mit Säuglingen ab 5. bis 7. Monat .....	26
MH-Kinaesthetics Infant Handling IV: mit Kleinkindern ab 8 bis 11 Monaten .....	27
MH-Kinaesthetics Infant Handling V: mit Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten .....	28
MH-Kinaesthetics Infant Handling VI: mit oder ohne Kinder von 2 bis 4 Jahren .....	29
Achtsam zuhause Pflegen und Begleiten .....	30
Babymassage .....	31
Geschwisterkurs I für Große Geschwister (2-6 Jahre) .....	32
Geschwisterkurs II	
Onlinekurs: Wir bekommen ein Geschwisterkind (ab der 16. SSW) .....	33
Onlinekurs: Erste Hilfe im ersten Lebensjahr .....	34
Präsenzkurs: Erste Hilfe im ersten Lebensjahr .....	35
Unterstützen Sie die individuelle Sprachentwicklung Ihres Kindes! .....	36
Onlinekurs: Schlaf, Kindlein schlaf ... Ein gesunder Kinderschlaf .....	37
Onlinekurs: Das 1. Lebensjahr – eine individuelle Herausforderung? Einzelberatung .....	38
Onlinekurs: Autonomie mit Verbindung – stark & sensibel begleiten .....	40
<b>Frühgeborene oder kranke Säuglinge</b>	
<b>Angebote des Förderkreises Neonatologie .....</b>	<b>41</b>
<b>Platz für Ihre Notizen .....</b>	<b>42</b>
<b>Wichtige Telefonnummern .....</b>	<b>43</b>
<b>Anfahrt und Kontakt .....</b>	<b>44</b>

# Familien vor der Geburt

## Kontakt & 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 – 14:00 Uhr  
Mittwoch 10:00 – 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 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
<b>Kursleitung</b>	Team der Frauenklinik, bestehend aus Ärzt:innen, Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger:innen
<b>Zielgruppe</b>	werdende Eltern
<b>Gebühr</b>	kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	keine erforderlich

Termine für weitere Infoveranstaltungen finden Sie hier:  
[klinikum-stuttgart.de/aktuell-im-klinikum/veranstaltungen](http://klinikum-stuttgart.de/aktuell-im-klinikum/veranstaltungen)



# 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</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, T. 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@ outlook.de <a href="http://www.schwanger-sportlich-fit.de">www.schwanger-sportlich-fit.de</a>



# 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, Gebärpositionen, 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, T. 07144 2613301 <a href="mailto:Hebamme@sonja-krieg.de">Hebamme@sonja-krieg.de</a>

# 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, T. 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de <a href="http://www.schwanger-sportlich-fit.de">www.schwanger-sportlich-fit.de</a>



# Stillvorbereitungsabend

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>	13.01. (Giebeler) / 10.02. (Alt) / 17.03.(Giebeler) / 21.04. (Alt) / 19.05. (Giebeler) / 09.06. (Alt) / 07.07. (Giebeler) / 28.07. (Alt) / 15.09. (Giebeler) / 20.10. (Alt) / 24.11. (Giebeler) / 15.12.2026 (Alt)
<b>Uhrzeit</b>	19:00 bis 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	Frauenklinik, Olgaraum I bzw. II, oder Demoraum. Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
<b>Kursleitung</b>	Cornelia Giebeler oder Julia Alt (Beide Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin/ Still –und Laktationsberaterin- IBCLC)
<b>Zielgruppe</b>	werdende Mütter ab der 16. Schwangerschaftswoche (auch mit Partner:in möglich)
<b>Gebühr</b>	35 Euro Familienpreis
<b>Anmeldung</b>	

## **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 13](#) und den Folgekursen KIH II bis KIH VI [› ab Seite 25](#) 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 14](#).

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

Kurs-Nr. KIH 1

Kursinhalte sind theoretische Grundlagen von Kinaesthetics Infant Handling.

## Inhalte

Praktische Übungen mit Puppen. Wickeln, Anziehen und Ausziehen, Aufnehmen, Ablegen, Körperpflege. Unterstützungs möglichkeiten zum Aufstoßen, günstige Kleidung, Wirkung von Unruhe und einem Zuviel an Sinnesreizen auf das Neugeborene.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

<b>Termine</b>	08.01. (Mora) / 05.02. (Bauer) / 03.03. (Mora) / 31.03. (Mora) / 09.04. (Bauer) / 07.05. (Mora) / 28.05. (Bauer) / 25.06. (Mora) / 23.07. (Mora) / 17.09. (Bauer) / 15.10. (Mora) / 12.11. (Bauer) / 08.12.2026 (Mora)
<b>Uhrzeit</b>	17:00 bis ca. 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Frauenklinik, Olgaraum 1, Ebene 1
<b>Kursleitung</b>	Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH Kinaesthetics Infant Handling Trainerin Andrea Mora, Hebamme, Heilpraktikerin, MH Kinaesthetics Infant Handling Trainerin
<b>Zielgruppe</b>	Für alle werdende Eltern und Schwangere (empfohlen ab ca. 25. SSW)
<b>Gebühr</b>	30 Euro Einzelperson/ 50 Euro Paare
<b>Anmeldung</b>	

# MH-Kinaesthetics Infant Handling für Großeltern

Kurs-Nr. 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!

Individuelle Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen.

<b>Termine</b>	Mo. 23.02. / Mo 09.11.2026
<b>Uhrzeit</b>	17:00 bis 19:00 Uhr
<b>Dauer</b>	jeweils 1 Abendtermin
<b>Ort</b>	Frauenklinik, Ebene 1, Olgaraum 2
<b>Kursleitung</b>	Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH Kinaesthetics Infant Handling Trainerin, Geprüfte Psychologische Beraterin
<b>Zielgruppe</b>	Werdende oder bereits gewordene Großeltern
<b>Gebühr</b>	30 Euro Paare / 20 Euro Einzelpersonen
<b>Anmeldung</b>	

# **Onlinekurs: Starke Bindung = starke Kinder! (0–6 Jahre)**

Kurs-Nr. Familie stärken

Das angeborene Bedürfnis nach Bindung ist für die Entwicklung einer resilienteren und selbstbewussten Persönlichkeit unersetzbar. Starke Bindungen stärken das Urvertrauen, helfen Kindern, Krisen zu meistern, mutig Herausforderungen anzugehen und emotional kompetent zu werden. Besonders bei großen Veränderungen z. B. Geschwistergeburt, Umzug oder Kita-Eintritt zeigt sich dieses Bedürfnis besonders.

Hier erfahren Sie wie Sie Ihre Kinder bedürfnisorientiert und trotzdem mit liebevollen klaren Grenzen unterstützen können – für eine sichere Basis, die sie ein Leben lang stärkt. Melden Sie sich jetzt an und schenken Sie Ihren Kindern das wertvollste Geschenk: eine stabile, liebevolle Bindung!

## **Inhalte:**

Bindung, Familienförderung, kindliche Grundbedürfnisse, „**präsente**“ Vaterrolle, Grenzen und Autonomie, Intelligenz-, Resilienz- und kindliche Empathie fördern.

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

<b>Termine</b>	06.02. / 19.06. / 27.11.2026
<b>Uhrzeit</b>	20:00 bis 21:30 Uhr
<b>Online</b>	Live Stream
<b>Kursleitung</b>	Songül Demirbilek, Familien und Kinderkrankenschwester (FGKiKIP), Familienberaterin / Trauma Pädagogik
<b>Gebühr</b>	30 Euro (inklusive Handout)
<b>Anmeldung</b>	

# **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>	11.02. / 22.07. / 25.11. 2026
<b>Uhrzeit</b>	18:00 bis 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Frauenklinik, Olgarraum 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 15 Euro (Getränke und Servicepauschale)
<b>Anmeldung</b>	

# Frauen nach der Geburt

## Kontakt & 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.

<b>Gebühr</b>	übernimmt die Krankenkasse
<b>Anmeldung</b>	bitte melden Sie sich frühzeitig vor dem errechneten Geburtstermin bei der Hebamme Ihrer Wahl an

Ihre individuelle Betreuung im Wochenbett übernehmen gerne folgende Hebammen der Frauenklinik:

**Nachsorge-hebammen** **Adina Widmann**  
Einzugsgebiet: Stuttgart West.  
Wochenbett und Schwangerensprechstunden in eigener Praxis.  
E-Mail: [adinawidmann@gmx.de](mailto:adinawidmann@gmx.de)

**Justyna Santowski**  
Einzugsgebiet: Schorndorf, Waiblingen,  
Fellbach, Weinstadt  
Telefon: 07181 4823875

**Ruth Surber**  
Einzugsgebiet: Ober-, Untertürkheim,  
Mettingen, Esslingen  
Telefon: 0711 3703052

## **Nachsorge- hebammen** (Fortsetzung)

### **Bianca Weigel-Gräntzel**

Einzugsgebiet: S-Degerloch, S-Hoffeld,  
S-Birkach

Telefon: 0711 7280110

E-Mail: hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de

Web: [www.schwanger-sportlich-fit.de](http://www.schwanger-sportlich-fit.de)

### **Miriam Schröder**

Einzugsgebiet: Uhlbach, Rotenberg, Ober- und Untertürkheim, Hedelfingen, Luginsland, Fellbach und Esslingen-Mettingen

Telefon: 01575 1362893

E-Mail: mail@hebamme-miriamschröder.de

Web: [www.hebamme-miriamschröder.de](http://www.hebamme-miriamschröder.de)

---

## **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** Montag bis Freitag

---

**Therapieangebot** durch examinierte Physiotherapeut:innen

---

**Zielgruppe** 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 und Wünsche 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 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, T. 07144 2613301 <a href="mailto:Hebamme@sonja-krieg.de">Hebamme@sonja-krieg.de</a>

# 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>Uhrzeit</b>	abends: 19:00 bis 20:40 Uhr vormittags: 10:30 bis 12:15 Uhr
<b>Dauer</b>	6 Termine, immer mittwochs
<b>Ort</b>	abends: Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1 vormittags: Puls Fit und Wellness Club, Killesberg
<b>Kursleitung</b>	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme und Beckenbodentrainerin
<b>Zielgruppe</b>	Frauen in den ersten 9 Monaten oder später nach der Geburt – ohne Kind
<b>Gebühr</b>	auf Anfrage
<b>Anmeldung</b>	Termine und Anmeldung direkt über die eigene Homepage möglich: <a href="http://www.schwanger-sportlich-fit.de">www.schwanger-sportlich-fit.de</a>

---



# **Fit nach der Rückbildung mit Pilates-Elementen**

**Kurs-Nr. Fit 1/Pilates**

Sport, Verstärkung der rhythmischen Ausdauer und gezielter Muskelaufbau.

<b>Ort</b>	Nähtere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
<b>Kursleitung</b>	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
<b>Zielgruppe</b>	Frauen mit Freude an Sport und Bewegung
<b>Gebühr</b>	auf Anfrage
<b>Anmeldung</b>	Termine und Anmeldung direkt über die eigene Homepage möglich: <a href="http://www.schwanger-sportlich-fit.de">www.schwanger-sportlich-fit.de</a>

---



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

**Kurs-Nr. Fit 1/ Rektusdiastase**

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 Rückbildungsfikurs 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>Gebühr</b>	auf Anfrage
<b>Anmeldung</b>	Termine und Anmeldung direkt über die eigene Homepage möglich: <a href="http://www.schwanger-sportlich-fit.de">www.schwanger-sportlich-fit.de</a>



# Kurse für Familien



## Kontakt & 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 - 14:00 Uhr  
Mittwoch 10:00 - 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.

<b>Termin 1</b>	Mo 26.01. und 02.02.2026
<b>Termin 2</b>	Do 23.04. und 30.04.2026
<b>Termin 3</b>	Fr 24.07. und 31.07.2026
<b>Termin 4</b>	Fr 25.09. und 02.10.2026
<b>Termin 5</b>	Mi 19.11. und 26.11.2026
<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 Kinderkrankenpflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin, geprüfte Psycho- logische Beraterin (VFP)
<b>Zielgruppe</b>	Eltern <b>mit ihren Säuglingen</b> von 0 bis 3 Monate
<b>Gebühr</b>	Familienpreis: 40 Euro für beide 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 23.01. und 30.01.2026
<b>Termin 2</b>	Fr 22.05. und 29.05.2026
<b>Termin 3</b>	Mo 13.07. und 20.07.2026
<b>Termin 4</b>	Do 01.10. und 08.10.2026
<b>Uhrzeit</b>	17:00 bis 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
<b>Zielgruppe</b>	Eltern <b>mit Säuglingen</b> ab 5. bis 7. Monat
<b>Gebühr</b>	Familienpreis: 40 Euro für beide Abende
<b>Anmeldung</b>	

# 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 gezeigt werden, das selbständige Einschlafen, Übergang vom Brei zum „Butterbrot“, Eigenaktivität fördern und belohnen.

Individuelle Fragen und Wünsche sind jederzeit willkommen.

<b>Termin 1</b>	Di 24.02. und 03.03.2026
<b>Termin 2</b>	Mo 13.04. und 20.04.2026
<b>Termin 3</b>	Do 25.06. und 02.07.2026
<b>Termin 4</b>	Fr 06.11. und 13.11.2026
<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: 40 Euro für beide 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** Mo 11.05. und 18.05.2026

**Termin 2** Fr 23.10. und 30.10.2026

---

**Uhrzeit** 17:00 bis 18:30 Uhr

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

---

**Zielgruppe** Eltern **mit Kleinkindern**  
von 12 bis 16 Monaten

---

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

---

**Gebühr** Familienpreis: 40 Euro für beide Abende

---

**Anmeldung**



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

Kurs-Nr. KIH 6

Vom Wonnekind zum Wutzwerg! 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 27.04.2026

**Termin 2** Fr 04.12.2026

---

**Uhrzeit** 17:00 bis 18:30 Uhr

---

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

---

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

---

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

---

**Gebühr** Familienpreis: 25 Euro

---

**Anmeldung**



# Achtsam zuhause Pflegen und Begleiten

Kurs-Nr. ABIA

Das Leben mit einem "besonderem" 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.

<b>Termine</b>	23.9. / 30.9. / 7.10. / 14.10. / 21.10. / 4.11.2026
<b>Uhrzeit</b>	9:00 bis 12:30 Uhr
<b>Ort</b>	Frauenklinik, T-Ebene, Kursraum Elternschule
<b>Kursleitung</b>	Marianna Urbano, MH Kinaesthetics G Trainerin Pflegetrainerin für Angehörige mit Kinder mit Handicap, Kinderkrankenschwester
<b>Zielgruppe</b>	Für <b>Eltern mit Kinder</b> mit Handicap
<b>Gebühr</b>	Kostenfrei; vorausgesetzt einer Pflegestufe des Kindes. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.
<b>Anmeldung</b>	Per Mail an: m.urbano@hotmail.de

# Babymassage

Kurs-Nr. BM 1

„Liebe, die unter die Haut geht!“ Ihr Baby 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.

<b>Termine</b>	08.01. / 05.02. / 05.03. / 16.04. / 11.06. / 09.07. / 17.09. / 15.10. / 19.11.2026
<b>Uhrzeit</b>	4x in Folge donnerstags, jeweils 10:00 bis 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene
<b>Kursleitung</b>	Astrid Matheis, FGKiKP
<b>Zielgruppe</b>	Eltern <b>mit Säuglingen</b> (ca. ab der 8. Lebenswoche bis ca. 6 Monate)
<b>Gebühr</b>	70 Euro (inklusive Skript und Öl)
<b>Anmeldung</b>	

# Geschwisterkurs I für Große Geschwister (2-6 Jahre)

Kurs-Nr. GWK I

Heute stehen die zukünftigen großen Schwestern und Brüder im Mittelpunkt. Sie dürfen zeigen was sie schon wissen und können und wie mutig und stark sie schon sind. Spielerisch und mit viel Spaß üben wir alles was den Umgang mit dem Baby erleichtert und Sicherheit gibt. An lebensgroßen Puppen darf das Handling, Füttern, Wickeln und Tragen nach entwicklungsfördernden kinästhetischen Gesichtspunkten ausprobiert werden.

## Inhalte:

Was kann so ein Baby eigentlich, Spiele und Spielsachen für mich bzw. das Baby, was isst ein Baby und wie kann ich es füttern, wie helfe ich Mama bzw. dem Baby beim wickeln, baden usw., wie beruhigt man ein Baby wenn es weint, uvm.

Der Spaß und die Freude sind immer im Vordergrund. Zum Abschluss gibt es natürlich eine Urkunde mit den Inhalten des Kurses und ein cooles Geschenk. Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen. Interessierte Eltern erhalten im Online GWK II Kurs viele praktische Tipps und Tricks um die Großen begleiten und stärken zu können.

<b>Termine</b>	10.01. / 28.02. / 14.03. / 18.04. / 09.05. / 13.06. / 18.07. / 26.09. / 17.10. / 14.11. / 12.12.2026
----------------	--

<b>Uhrzeit</b>	samstags von 10:00 bis 12:00 Uhr
----------------	----------------------------------

<b>Kursleitung</b>	Songül Demirbilek, Kinderkrankenschwester / FGKiKP, Familienberaterin
--------------------	---

<b>Mitbringen</b>	<b>Wechselwäsche, rutschfeste Socken</b>
-------------------	--

<b>Gebühr</b>	Familienpreis 40 Euro (zusätzliche Geschwister + 25 Euro)
---------------	--

<b>Anmeldung</b>	
------------------	---

# Geschwisterkurs II

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

Kurs-Nr. GWK II

Ein neues Baby ist eine der größten Veränderungen im Leben ihrer Großen. Ihre ganze Welt verändert sich hiermit. Bereits in der Schwangerschaft können Sie die Bindung zwischen Geschwistern stärken und ihnen Sicherheit geben. Um sie für dieses spannende Abenteuer zu stärken und ihnen Sicherheit und Halt geben können Sie in der **Schwangerschaft und den ersten Wochen nach der Geburt** viel tun.

In diesem Kurs schauen wir uns die Welt aus den Augen ihrer Großen an. So können Sie ihr Kind besser verstehen und die Sicherheit und Unterstützung geben die sie für eine starke Familienbindung brauchen!

### **Inhalte:**

Hilfreiche, praxisnahe Tipps für die Schwangerschaft und die ersten Wochen zuhause mit dem Baby, Förderung einer innigen Geschwisterbeziehung, altersspezifische Kompetenzen der Kinder und Förderung dieser, Fairness und Gleichbehandlung zwischen den Kindern kräfteschonend in den Alltag einbauen

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

<b>Termine</b>	23.01. / 20.03. / 24.07. / 11.09. / 20.11.2026
<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>Gebühr</b>	30 Euro
<b>Anmeldung</b>	

# **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 Herzkreislaufstillstand. 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.

---

**Termine** mittwochs 22.04. / 17.06. / 09.12.2026

---

**Uhrzeit** 20:00 bis 22:00 Uhr

---

**Online** Live Stream über Zoom

---

**Kursleitung** Niedergelassene und im Olgahospital tätige Kinderärztinnen: Dres. Christine Ebinger, Nikola Neudecker, Barbara Pereira, Fatma Baysal, Gülsüm Baysal, Andrea Halajova, Sabine Vockamm

---

**Zielgruppe** werdende Eltern, Großeltern und Eltern von Kindern **im ersten Lebensjahr**

---

**Gebühr** Familienpreis 50 Euro (inkl. Handout)

---

**Anmeldung**



# **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.

Im Kompaktkurs lernen Sie die häufigsten Situationen kennen und üben mit Hilfe der Kursleiter die richtigen Handgriffe an Puppen.

## **Die Teilnahme ist nur ohne Kind möglich.**

Familien, die keine Kinderbetreuung haben, können den Kurs jeweils einzeln am gleichen Tag zu unterschiedlichen Uhrzeiten besuchen.

<b>Termine</b>	24.01. / 21.03. / 09.05. / 11.07. / 10.10. / 28.11.2026
<b>Uhrzeit</b>	Der Kurs findet samstags 2x statt: vormittags von 10:00 bis 13:00 Uhr nachmittags von 14:00 bis 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	Dienstleistungszentrum, Kriegsberg-Killesbergraum, Sattlerstr. 25, 70174 Stuttgart
<b>Kursleitung</b>	Niedergelassene und im Olgahospital tätige Kinderärztinnen: Dres. Christine Ebinger, Nikola Neudecker, Barbara Pereira, Fatma Baysal, Gülsüm Baysal, Andrea Halajova, Sabine Vockamm
<b>Zielgruppe</b>	werdende Eltern, Großeltern und Eltern von <b>Kindern im ersten Lebensjahr</b> .
<b>Gebühr</b>	Einzelpreis 30 €, Paarpreis 50 € (gilt auch wenn Sie zu unterschiedlichen Uhrzeiten teilnehmen)
<b>Anmeldung</b>	

# **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, Sprechentwicklung fördern, wichtigsten Faktoren und Kriterien der Sprechentwicklung und Aussprache

### **Sprachverständnis:**

Wann sollten andere Erwachsene Ihr Kind, ohne Ihre Hilfe verstehen?

Individuelle Fragen sind jederzeit willkommen.

<b>Termine</b>	28.02. / 27.06. / 26.09. / 12.12.2026
<b>Uhrzeit</b>	10:00 bis 11:30 Uhr
<b>Ort</b>	Frauenklinik / Haus M, Ebene O, Demoraum
<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)
<b>Anmeldung</b>	

# **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>	24.02. / 23.06. / 20.10.2026
<b>Uhrzeit</b>	18:30 bis 20:00 Uhr
<b>Online</b>	Live Stream über Zoom
<b>Kursleitung</b>	Nataliya Frey, Sozialpädagogin (B.A), Zertifizierter Schlafcoach, Erziehungspsychologische Beraterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF)
<b>Zielgruppe</b>	Eltern von Kindern von 0 bis 18 Monaten
<b>Gebühr</b>	31 Euro
<b>Anmeldung</b>	

# Onlinekurs: Das 1. Lebensjahr – eine individuelle Herausforderung? Einzelberatung

Kurs-Nr. IB

Viele neue und spannende Situationen prägen die ersten Lebensjahre Ihres Kindes, zum Beispiel

- › 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 Familiertisch“ übergehen?
- › Wann ist der Zeitpunkt für Grenzen und Regeln?
- › Welcher Erziehungsstil ist der Richtige für uns?

Die meisten Eltern sind hier verunsichert, gerade beim Ersten Kind. Unsere kompetenten Kursleiter /Innen Ihnen beraten Sie auch ganz exklusiv in einer Einzelberatung im kleinen Kreis. So können Sie zu ihren individuellen Fragen gezielte Lösungen besprechen um Ihre persönlichen Herausforderungen zu meistern. Kontaktieren Sie uns gerne um ihr Kind besser und individueller unterstützen zu können. Ich vermitte Ihnen gerne die passende Expertin aus unserem umfangreichen Angebot.

<b>Termine</b>	Nach individueller Absprache, Abendtermine jederzeit möglich.
<b>Ort</b>	Frauenklinik, Elternschule, T-Ebene oder Online
<b>Beraterinnen</b>	<b>Irene Bauer</b> , Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin <b>Songül Demirbilek</b> , Kinderkrankenschwester, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Familienberaterin <b>Nataliya Frey</b> , Sozialpädagogin (B.A.), Erziehungspsychologische Beraterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Schlafcoach <b>Andrea Mora</b> , Hebamme, Heilpraktikerin (Mehrlings-, Zwillinge geburten) <b>Stillberaterinnen</b> des Klinikums Stuttgart
<b>Gebühr</b>	Individuell mit den Kursleitungen vereinbar Über ihre Krankenkasse können teilweise Zuschüsse beantragt werden. Hierzu informieren Sie sich direkt bei ihrer Krankenkasse.
<b>Anmeldung</b>	Bitte senden Sie uns eine kurze Beschreibung Ihres Anliegens entweder telefonisch oder außerhalb der telefonischen Sprechzeiten direkt an: <a href="mailto:elternschule@klinikum-stuttgart.de">elternschule@klinikum-stuttgart.de</a> oder <a href="mailto:s.demirbilek@klinikum-stuttgart.de">s.demirbilek@klinikum-stuttgart.de</a>
	
<b>Auskunft</b>	T. 0711 278-62426 Di. + Do. 10:00–14:00 Uhr, Mi. 10:00–12:00 Uhr oder per Mail an: <a href="mailto:s.demirbilek@klinikum-stuttgart.de">s.demirbilek@klinikum-stuttgart.de</a>

# **Onlinekurs: Autonomie mit Verbindung – stark & sensibel begleiten**

## **Kurs-Nr. Grenzen**

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, 31 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>	27.01. / 19.05. / 22.09.2026
<b>Uhrzeit</b>	19:00 bis 21:00 Uhr
<b>Online</b>	Live Stream über Zoom
<b>Kursleitung</b>	Nataliya Frey (Sozialpädagogin (B.A) / Erziehungspsychologische Beraterin / Systemische Familientherapeutin (DGSF) / Zertifizierter Schlafcoach)
<b>Zielgruppe</b>	Eltern von Kindern 1,5 bis 4 Jahre
<b>Gebühr</b>	37 Euro
<b>Anmeldung</b>	

# Frühgeborene oder kranke Säuglinge

## Angebote des Förderkreises Neonatologie

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

**Informationen zu den Angeboten:**  
[www.neonatologie-foerderkreis.de](http://www.neonatologie-foerderkreis.de)

### **Anmeldung:**

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

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

Alle Informationen zu ihren Wunschkursen finden Sie hier:



## Platz für Ihre Notizen

## **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

## **Elternschule Klinikum Stuttgart**

**Songül Demirbilek,**  
Leitung Elternschule

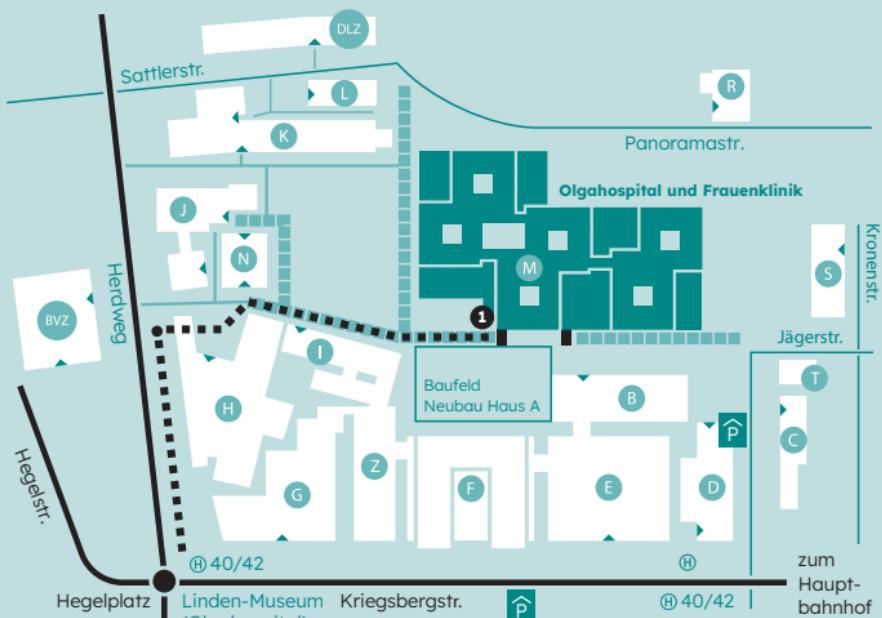
Dienstag und Donnerstag  
10:00 bis 14:00 Uhr,  
Mittwoch  
10:00 bis 12:00 Uhr

Telefon 0711 278-62426  
[elternschule@  
klinikum-stuttgart.de](mailto:elternschule@klinikum-stuttgart.de)

## **Bildnachweise**

Titel: fotojuwelier / iStock, S. 2+3: Klinikum Stuttgart,  
S. 6: eggeeggjiew / iStock, S. 17: Natalia Deriabina / iStock,  
S. 24: Aleksandar Nakic / iStock, S. 41: oatawa / iStock

# Anfahrt



① Haupteingang Olgahospital und Frauenklinik

■ Hauptzugangsweg

● ...

## Anfahrt mit Bus und Bahn

Vom Stuttgarter Hauptbahnhof erreicht man das Katharinenhospital / Olgahospital zu Fuß in circa acht Minuten.

Buslinie 40 und 42: Haltestelle Katharinenhospital

## Adresse

Klinikum Stuttgart  
Frauenklinik  
Kriegsbergstraße 62  
70174 Stuttgart