



Babymassage

Bitte mitbringen: Baby-Öl und Handtuch

Für Eltern mit ihren Babys von 2 bis 6 Monaten

	Leitung	Kristin Knaak
HAItC505	5 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 15.08. – 12.09.2019 € 30,00
HAItC506	5 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 10.10. – 14.11.2019 € 30,00
HAItC507	5 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 21.11. – 19.12.2019 € 30,00

Babymassage für Väter

Für Väter mit ihren Babys von 2 bis 6 Monaten

	Leitung	Kristin Knaak
HAItD420	4 x Sa	10:00 – 11:00 Uhr / 09.11. – 30.11.2019 € 24,00

Musikalische Früherziehung

Für Babys von 5 bis 8 Monaten mit ihren Eltern

	Leitung	Sueli dos Santos
HAItC603	10 x Fr	11:00 – 12:00 Uhr / 09.08. – 18.10.2019 € 50,00
HAItC604	11 x Fr	11:00 – 12:00 Uhr / 25.10. – 24.01.2020 € 55,00

Für Babys von 9 bis 14 Monaten mit ihren Eltern

	Leitung	Sueli dos Santos
HAItC607	10 x Fr	10:00 – 11:00 Uhr / 09.08. – 18.10.2019 € 50,00
HAItC608	11 x Fr	10:00 – 11:00 Uhr / 25.10. – 24.01.2020 € 55,00

UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG

Beikost ist Breikost?

Wann ist die Zeit gekommen, meinem Kind Beikost zu geben? Wie bereite ich sie richtig zu? Mit welchen Lebensmitteln kann ich beginnen?

Hier kannst du alle deine Fragen für das Zubereiten von Mahlzeiten und das Füttern deines Babys stellen.

	Leitung	Anne Schelberger
HAItC708	1 x Mi	11:00 – 13:00 Uhr / 18.09.2019 € 6,00

Windelfrei-Treffen - sauber bleiben statt sauber werden

Offener Treff für Eltern mit Babys/Kleinkindern in den ersten 2 Lebensjahren und Schwangere

Austausch und Information zum Thema „windelfrei“ von Anfang an. Weitere Informationen unter www.windelfrei-hamburg.de

	Leitung	Ingrid Holscher
HAItC712		Termine werden ab August kurzfristig bekannt gegeben

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Was tun bei Vergiftungen, Verbrennungen, Verbrühungen oder Atemnot?

	Leitung	Maïke Gosch-Matthies
HAItJ232	1 x Di	19:30 – 22:00 Uhr / 03.09.2019 € 8,00
HAItJ233	1 x Di	19:30 – 22:00 Uhr / 17.09.2019 € 8,00

So finden Sie uns



Elternschule Altona

Max-Brauer-Allee 134 / Eingang Hospitalstraße
22765 Hamburg

Telefon 040 33 45 71 82

E-Mail: info@elternschule-altona.de

Bürozeiten: Mi 10:00 – 12:00 Uhr / Mo nach Vereinbarung

Anmeldung unter: www.elternschule-altona.de

Kurse vor und nach der Geburt für Sie und Ihr Baby

2. Halbjahr 2019



VOR DER GEBURT

Yoga für Schwangere

	Leitung	Edna Scheibe
HAItB104	11 x Do	17:30 – 19:00 Uhr / 08.08. – 24.10.2019 € 82,50 Wohlgemut-Yoga, Puterweg 11, 22549 HH
HAItB105	11 x Do	17:30 – 19:00 Uhr / 07.11. – 30.01.2020 € 82,50 Wohlgemut-Yoga, Puterweg 11, 22549 HH

Progressive Muskelentspannung (PME) in der Schwangerschaft

In diesem PME-Kurs lernst du, wie du dich während der Schwangerschaft beruhigen und entspannen kannst. Die Übungen sind allesamt alltags-tauglich und du kannst sie individuell nach deiner Façon einsetzen. Das An- und Entspannen der Muskeln kannst du zum Teil sogar unter der Geburt nutzen.

	Leitung	Daniela Kock
HAItB110	6 x Di	19:30 – 20:30 Uhr / 20.08. – 24.09.2019 € 30,00

Geburtsvorbereitung

Anmeldung über astrid.olshausen@gmail.com
oder Telefon 040 390 63 56

	Leitung	Astrid Olshausen
HAItB151	7 x Mo	18:00 – 20:00 Uhr / 16.09. – 28.10.2019 € 140,00 (wird von der Krankenkasse über- nommen) und ggf. € 20,00 pro Abend für Partner*in

Schwangerenberatung

Eine Kooperation mit dem Diakonischen Werk Hamburg

	Leitung	Lena-Marie Huck-Lammert
HAItV114	Do	10:00 - 12:00 Uhr / jeden 2. und 4. Donnerstag Terminvereinbarungen: Telefon 30 62 02 08 Bitte teile mit, dass die Beratung in der Eltern- schule Altona stattfinden soll.

Schwanger! ...und ganz viele Fragen?!

Es geht um Kindergeld, Elterngeld, die Bundesstiftung „Mutter und Kind“, das Sorgerecht und um vieles anderes mehr.

	Leitung	Mitarbeiterin
HAItB201	1 x Do	17:30 – 19:30 Uhr / 07.11.2019 ohne Gebühr

NACH DER GEBURT

Hebammen-Sprechzeit

Du bist ohne Anmeldung jederzeit willkommen

Hier kannst du bei einer Tasse Tee entspannt andere Schwangere, Müt-ter und Väter treffen und alle Gedanken und Fragen rund um Schwan-gerschaft und Geburt sowie dem ersten spannenden und aufregenden Lebensjahr des Kindes mit unserer Hebamme besprechen.

	Leitung	Wiebke Wendt
HAItB301	23 x Mi	11:00 – 13:00 Uhr / 14.08. – 29.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme

Rückbildungs-Yoga für Mütter mit Baby

Bitte sprich uns an, wenn du in einen laufenden Kurs einsteigen möchtest!

	Leitung	Joy Ines Perez de Almeida
HAItC103	7 x Mi	09:00 – 10:30 Uhr / 14.08. – 25.09.2019 € 63,00
HAItC104	7 x Mi	09:00 – 10:30 Uhr / 23.10. – 04.12.2019 € 63,00
HAItC105	6 x Mi	09:00 – 10:30 Uhr / 11.12. – 29.01.2020 € 54,00

Rückbildungs-Yoga für Mütter ohne Baby

	Leitung	Astrid Docter
HAItC106	7 x Mi	17:00 – 18:00 Uhr / 14.08. – 25.09.2019 € 63,00

Offene Treffpunkte

Du bist ohne Anmeldung jederzeit willkommen

Spiel, Spaß, Fingerspiele und Lieder, Informationen zur Entwicklung, Austausch über Erziehungsfragen, Unterstützung bei Unsicherheiten und Kontakt zu anderen Eltern findest du hier. Die Treffpunkte finden durchgehend statt - in den Hamburger Ferien nach Absprache.

	Für Eltern mit Kindern von 0 bis 6 Monaten					
	<table><thead><tr><th>Leitung</th><th>Carina Hasubski</th></tr></thead><tbody><tr><td>HAItC201</td><td>20 x Do</td><td>11:00 – 12:30 Uhr / 08.08. – 30.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme</td></tr></tbody></table>	Leitung	Carina Hasubski	HAItC201	20 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 08.08. – 30.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme
Leitung	Carina Hasubski					
HAItC201	20 x Do	11:00 – 12:30 Uhr / 08.08. – 30.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme				
	Für Eltern mit Kindern von 2 bis 8 Monaten					
	<table><thead><tr><th>Leitung</th><th>Elizabeth Rodriguez Barreneche</th></tr></thead><tbody><tr><td>HAItC211</td><td>23 x Mi</td><td>11:00 – 13:00 Uhr / 14.08. – 29.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme</td></tr></tbody></table>	Leitung	Elizabeth Rodriguez Barreneche	HAItC211	23 x Mi	11:00 – 13:00 Uhr / 14.08. – 29.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme
Leitung	Elizabeth Rodriguez Barreneche					
HAItC211	23 x Mi	11:00 – 13:00 Uhr / 14.08. – 29.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme				
	Für Eltern mit Kindern von 6 bis 9 Monaten					
	<table><thead><tr><th>Leitung</th><th>Carina Hasubski</th></tr></thead><tbody><tr><td>HAItC221</td><td>20 x Do</td><td>09:30 – 11:00 Uhr / 08.08. – 30.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme</td></tr></tbody></table>	Leitung	Carina Hasubski	HAItC221	20 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 08.08. – 30.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme
Leitung	Carina Hasubski					
HAItC221	20 x Do	09:30 – 11:00 Uhr / 08.08. – 30.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme				

Für Eltern mit Kindern von 9 bis 12 Monaten

	Leitung	Elizabeth Rodriguez Barreneche
HAItC231	24 x Mo	11:00 – 13:00 Uhr / 12.08. – 27.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme

Für Eltern mit Kindern von 9 bis 24 Monaten

	Leitung	Elizabeth Rodriguez Barreneche
HAItC234	23 x Mi	09:00 – 11:00 Uhr / 14.08. – 29.01.2020 € 1,00 bei Teilnahme

DELFI®

DELFI® = Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell
DELFI® begleitet Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr

Für Oktober/November 2018 geborene Babys

	Leitung	Marie Petersen
HAItC408	8 x Mo	10:30 – 12:00 Uhr / 12.08. – 28.10.2019 € 72,00

Für Dezember 2018/Januar 2019 geborene Babys

	Leitung	Marie Petersen
HAItC410	8 x Mo	09:00 – 10:30 Uhr / 12.08. – 28.10.2019 € 72,00

HAItC411	7 x Mo	09:00 – 10:30 Uhr / 04.11. – 16.12.2019 € 63,00
--------------------------	--------	--

Für Februar/März 2019 geborene Babys

	Leitung	Elizabeth Rodriguez Barreneche
HAItC413	10 x Mo	13:30 – 15:00 Uhr / 12.08. – 04.11.2019 € 90,00

HAItC414	9 x Mo	13:30 – 15:00 Uhr / 11.11. – 20.01.2020 € 81,00
--------------------------	--------	--

Für April/Mai 2019 geborene Babys

	Leitung	Julia Blum
HAItC415	11 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 13.08. – 05.11.2019 € 99,00

HAItC416	9 x Di	10:00 – 11:30 Uhr / 12.11. – 21.01.2020 € 81,00
--------------------------	--------	--

Für Juni/Juli 2019 geborene Babys

	Leitung	Julia Blum
HAItC417	8 x Di	11:30 – 13:00 Uhr / 03.09. – 05.11.2019 € 72,00

HAItC418	9 x Di	11:30 – 13:00 Uhr / 12.11. – 21.01.2020 € 81,00
--------------------------	--------	--

Für August/September 2019 geborene Babys

	Leitung	Julia Blum
HAItC419	10 x Di	13:15 – 14:45 Uhr / 05.11. – 21.01.2020 € 90,00