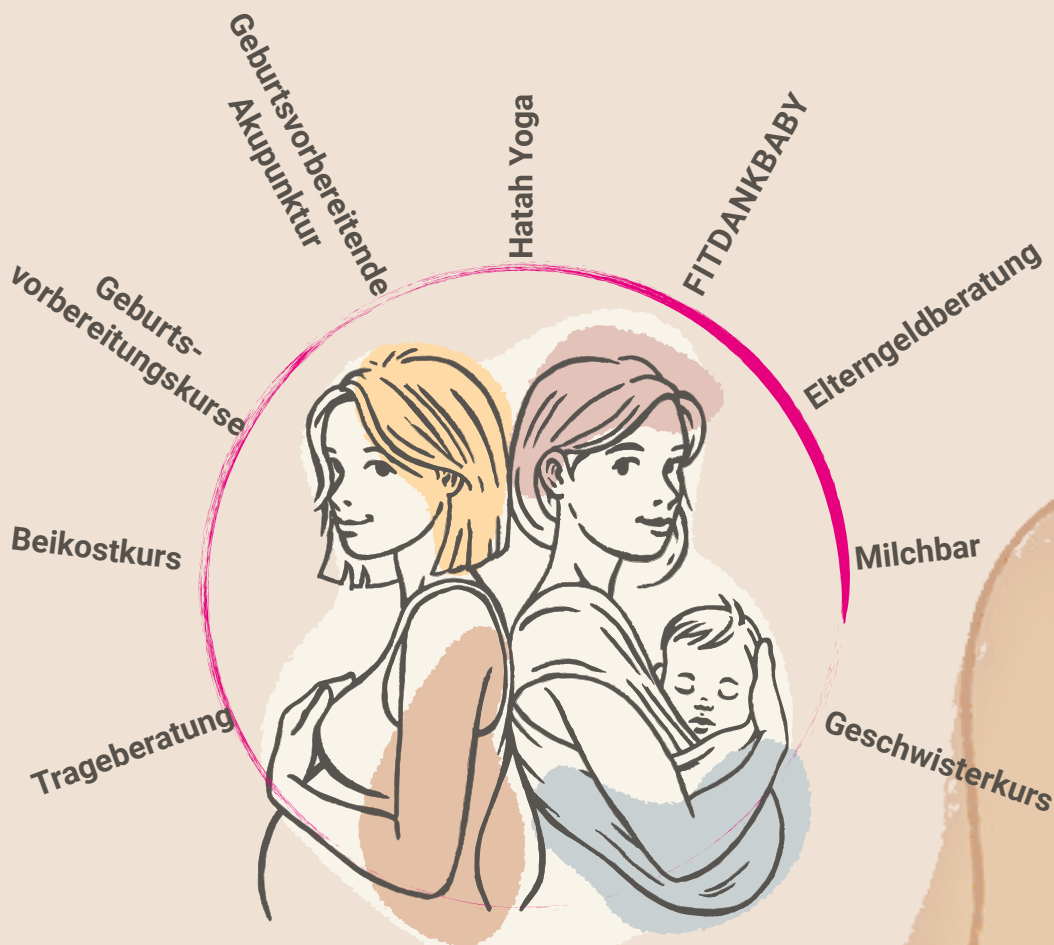


Unser umfangreiches Kursangebot 2026

STIFTUNGS
KLINIKUM
PROSELIS



PROSPER
HOSPITAL
RECKLINGHAUSEN



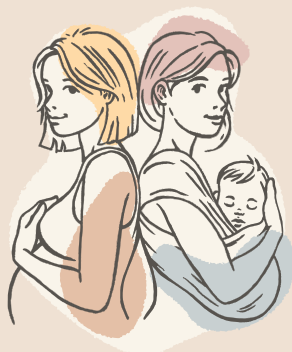
Elternschule

Geburt in Geborgenheit

Unser Kursangebot

Inhaltsverzeichnis

Informationsabend für werdende Eltern.....	3
Hebammensprechstunde vor der Geburt und Wochenbett-Ambulanz	4
Hebammen Akupunktursprechstunde Geburtsvorbereitende Akupunktur.....	5
Geburtsvorbereitungskurs für Paare Wochenendkurs „Fast & Fit“	6
Geburtsvorbereitungskurse für Paare	7
Geschwisterkurse	8
PROSELIS-Milchbar.....	9
Hatah Yoga	10
FITDANKBABY MINI	11
FITDANKBABY MAXI	11
FITDANKBABY – Rückbildung mit Baby	12
Trageberatung	13
Gut versorgt ins Familienabenteuer.....	14



Impressum:
Stiftungsklinikum PROSELIS
Mühlenstraße 27
45699 Recklinghausen
www.proselis.de

Inhalt:
Sabine Oppoli
sabine.oppoli@proselis.de
Anna-Klyk-Jankowski
anna.klyk-jankowski@proselis.de

Satz & Layout:
Markus Brune
markus.brune@hsg-re.de
Prosper-Hospital Recklinghausen
Stand: 26.01.2026

Informationsabend für werdende Eltern

Im Rahmen des Informationsabends stellen wir Ihnen die Angebote und Leistungen unserer geburtshilflichen Familienabteilung vor, z.B. Kurse der Elternschule, Möglichkeiten zur individuellen Geburtsgestaltung, zur Schmerzerleichterung und zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung. Im Anschluss an den Vortrag erhalten Sie Gelegenheit, den Kreißsaal und die Wochenstation zu besichtigen und offene Fragen in einem persönlichen Gespräch zu klären. Wir freuen uns auf Sie!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Leitung:

Gökce Brenner (Leitende Oberärztin)

Hebammen des Kreißsaals

Kinderkrankenschwestern der Wochenbettstation

Oberärztinnen und Oberärzte der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln

Termine:

08. Januar 2026

12. Februar 2026

12. März 2026

09. April 2026

21. Mai 2026

11. Juni 2026

09. Juli 2026

13. August 2026

Ort:

Kapelle des Prosper Hospitals,

Erdgeschoss

Hebammensprechstunde vor der Geburt und Wochenbett-Ambulanz

Neben dem vorgeburtlichen Gespräch, sowie der Ultraschalluntersuchung, die im Rahmen der Geburtsplanung von der Kreißsaal-Oberärztin Frau Brenner durchgeführt wird, bieten wir Ihnen zusätzlich eine Hebammen-Sprechstunde an.

Hier haben Sie die Möglichkeit, den direkten Kontakt zu den Hebammen aufzunehmen und in einem persönlichen Gespräch alles zu besprechen, was Sie bewegt. Sie werden vor der Schwangerschaft, aber auch nach der Entbindung in unserer Wochenbettambulanz hier vor Ort betreut und unterstützt.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und lassen Sie sich hier im Prosper-Hospital individuell betreuen.

Wir lassen Sie nicht allein.

Anmeldung und Ansprechpartnerin:

Hebamme Anna Klyk-Jankowski

Telefonische Anmeldung:

(0 23 61) 54 - 15106

(Montag bis Freitag 07:30 - 15:00 Uhr)

oder per E-Mail an

KRS@Proselis.de

Hebammen Akupunktursprechstunde

Geburtvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur beginnt in der 36. Schwangerschaftswoche (35+0 SSW) und findet wöchentlich statt. Durch das Setzen von sechs bis acht Nadeln pro Sitzung in den Beinen und an den kleinen Zehen werden bestimmte Punkte stimuliert. Die Akupunktur führt zu einer besseren Reifung des Gebärmutterhalses, lockert das Gewebe und macht es elastisch. Dadurch kann die Eröffnungsphase (Phase bis zur vollständigen Eröffnung des Muttermundes) nachweislich um bis zu zwei Stunden verkürzt werden.

Akupunktur kann außerdem bei folgenden Beschwerden in der Schwangerschaft Linderung verursachen:

- > Ischiasbeschwerden
- > Karpaltunnelsyndrom
- > Innere Unruhe
- > Schlafstörungen
- > Ödeme
- > Restless Legs

Termin:

nach Absprache

Leitung:

Hebamme Yvonne Greve

Hebamme Franziska Perschau

Kosten:

20 € pro Akupunkursitzung

Anmeldung:

hebammen-akupunktur@web.de

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Wochenendkurs „Fast & Fit“

Diese Veranstaltung stellt derzeit einen Kompaktkurs für Paare dar, die schon ein oder mehrere Kinder haben, sie bietet andererseits aber auch eine Grundlagenvermittlung für Paare, die ihr erstes Kind erwarten. Neben Wahrnehmungsübungen, Atemerfahrungen und geburtserleichternden/-fördernden Bewegungen sind Informationen und Gespräche „rund um die Geburt“ Inhalte dieses Wochenendkurses.

Termin:

Samstags

(je nach Termin) 09:00 - 15:45 Uhr

Kursleitung/Anmeldung:

Sabine.oppoli.hebamme@gmail.com

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Frau.

Die Partnergebühr beträgt 65€.

Geburtsvorbereitungskurse für Paare

Erleben Sie eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung, die Sie nicht nur mit wertvollem Wissen versorgt, sondern auch Entspannung und Körperarbeit integriert. An sieben Abenden à 2 Stunden werden Sie von unseren Hebammen auf Ihren Weg zu einer bewussten und selbstbestimmten Geburt begleitet.

Mit dem Geburtsvorbereitungskurs sollten Sie beginnen, wenn Sie zwischen der 25. und 30. SSW sind.

Bei regelmäßiger Teilnahme am Kurs übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Schwangere.

Partnergebühr:

130€

Mittwochs

17:30 - 19:30 Uhr

Kursleitung:

Hebamme Daniela Schwittay

daniela.hebamme@gmx.de

Geschwisterkurse

Wenn die Familie wächst, ist das nicht nur für die Eltern, sondern auch für werdende Geschwister ein aufregendes Ereignis und eine bedeutsame Zeit des Umbruchs, die mit großen Gefühlen einher geht. Der Geschwisterkurs bietet Kindern die Möglichkeit, sich auf die bevorstehende Veränderung einzustimmen. Begleitet wird das werdende Geschwisterkind an einem Samstagvormittag von Mama mit dem Baby im Bauch. Altersgerecht und spielerisch widmen wir uns dem Thema der Schwangerschaft und üben für den Alltag mit einem Baby.

Termin:

nach Absprache
mind. 4 Teilnehmer

Zielgruppe:

Kinder ab ca. 3 Jahren

Kosten:

38 € für 1 Geschwisterkind
mit Mama
15€ für jedes w. Geschwisterkind

Kursleitung:

Franziska Perschau
Hebamme_f.perschau@web.de

PROSELIS-Milchbar

In gemütlicher Atmosphäre haben Sie hier die Möglichkeit, mit anderen Müttern Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Unsere Fachfrauen stehen Ihnen mit Tipps und Tricks rund ums Stillen, zur Einführung von Beikost und zur Entwicklung Ihre Babys zur Seite.

Kosten:

Kostenfrei

Termin:

Dienstags

10:00 - 12: 00 Uhr

Kursleitung:

Silvia Stuckholt

Anmeldung:

(0 23 61) 54 - 15562

(Station 5B)

Montags bis 14:00 Uhr

Hatah Yoga

Dein Weg zur innere Ruhe, Kraft und Verbindung mit Deinem Baby.

Ziel des Kurses

Die sanften Hatha-Yoga-Übungen sind gezielt auf die Bedürfnisse deines Körpers in der Schwangerschaft abgestimmt. Wir stärken deinen Rücken, entlasten den Beckenboden, lösen Verspannungen und fördern deine Beweglichkeit – alles in einem angenehmen und sicheren Tempo.

Freitags

10:00 Uhr

10 x 60 Minuten

Kursleitung:

Ergo- und Physiotherapie

Kosten:

145 €

Anmeldung:

(0 23 61) 54 - 23 60

FITDANKBABY MINI

- Qualitative Zeit und Spaß mit Deinem Baby
- Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- Das Trainingsgewicht wächst mit Spielideen und Lieder für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas

Immer Mittwochs

10:45 -12:00 Uhr

Buchen hier:

rotter-sports.de/kurse-recklinghausen



FITDANKBABY MAXI

- Fitnesskurs mit Krabbelkind
- Mit viel Spaß zum neuen Trainingsziel
- Unterstützt die Mobilität deines Babys

Immer Mittwochs

09:30 - 10:45 Uhr

Buchen hier:

rotter-sports.de/kurse-recklinghausen



FITDANKBABY

Rückbildung mit Baby

- eine stabile Körpermittehilft, die Rektusdiastase zu schließen
- für einen gesunden Beckenboden die beste Basis für den Alltag und künftige Fitnesskurse
- Massage und Strampelspiele für dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas zusätzliche Information, Tipps und Übungen für zuhause

Immer Mittwochs

12:00 - 13:00 Uhr

Buchen hier:

rotter-sports.de/kurse-recklinghausen



Trageberatung

Es ist nicht immer leicht, die richtige Tragehilfe für das eigene Baby zu finden. Jede Familie hat unterschiedliche Bedürfnisse und auch die körperlichen Gegebenheiten von Eltern und Kind spielen eine große Rolle. Eine professionelle Trageberatung ist dabei sehr hilfreich. In einer solchen Trageberatung können verschiedene Tragesysteme kennengelernt und ausprobiert werden, um eine individuelle Lösung zu finden.

Wir bieten werdenden Familien und Eltern Infoveranstaltungen und Workshops rund um das Thema "Tragen" von Babys und Kleinkindern an.

Inhalte des Kurses:

Vorteile des Tragens, Grundlagen ergonomischen Tragens, Sicherheitsrelevante Aspekte, Vorstellen und Kennenlernen verschiedener Tragesysteme und Tragetücher, Testen und Ausprobieren verschiedener Systeme aus dem umfangreichen Sortiment der Trageberaterin.

Kosten:

35€

Kursleitung:

Franziska Perschau

(Hebamme)

Hebamme_f.perschau@web.de

Der Kurs kann eine Einzelberatung nicht ersetzen.

Kosten für eine Einzelberatung:

85€ (zzgl. Fahrtkosten)

Gut versorgt ins Familienabenteuer

- Informationsveranstaltung zum Thema Elterngeld-

Elterngeld, eine komplexe und undurchsichtige Thematik. Die Anforderungen sind oft unklar und die Anträge schwer verständlich.

An unserem Elternabend erhältst Du alles Wissenswerte zum Thema Elterngeld und Elternzeit. Weiter begleiten wir Dich auch in der Planung und allen finanziellen Fragen rund um dieses Thema. Wir stehen Dir zur Seite.

So bleibt mehr Zeit für das Wichtigste – Eure Familie.

Kursleitung:

Maria Katharina Diaz-Marcote Y de la Torre
Mitarbeiterin der Kooperationspraxis in Castrop-Rauxel

Website:

www.prettenhofer.com

Anmeldung:



Im Anschluss an den Workshop besteht optional die Möglichkeit einen Einzeltermin für eine persönliche Beratung zu erhalten.

Notizen

Geburtshilfe im Prosper-Hospital Geburt in Geborgenheit

Die **Hebammen-Hotline** im Vest
(0 23 61) 54 - 15106

NEU!

Wir sind
Tag und Nacht
für Euch da!

STIFTUNGS
KLINIKUM
PROSELIS



Entdecke jetzt unser
umfangreiches Kursangebot!

