

Herzlich  
willkommen  
in unserer  
Welt!

# ElternNest – ankommen und wachsen

Alle Termine rund um  
Schwangerschaft  
und Geburt

**Kursprogramm 2026**  
Ortenau Klinikum Achern

# Inhalt

Informationsabende für werdende Eltern	4
Schwangerenvorsorge mit Ihrer Hebamme	4
Geburtsvorbereitung BASIC	4
Geburtsvorbereitung EXTRA	4
Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin	5
Stillinfo für werdende Eltern	5
Stillen – natürlich! Stillvorbereitung und Stillberatung	6
EMH®- effektive manuelle Hilfe	6
Fit zu Zweit – Gymnastik für Schwangere	7
Schwangeren-Yoga	7
Gymnastik für Schwangere	7
Ganzkörperwohlfühlmassage nach EMH® für Schwangere	7
Geburtsvorbereitende Akupunktur	8
Einzelberatung für werdende Mütter mit Gestationsdiabetes und Stillwunsch	8
Das 1x1 der Babypflege	8
Kinesiotaping in Schwangerschaft und nach Geburt	9
Kinesiotaping in der Schwangerschaft	9
Wellness für Schwangere und nach der Geburt	9
Babymassage in Achern	10
Babymassage in Oberkirch	10
Hebammenambulanz	11
Stillambulanz	11
Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett	11
Stillgruppe/Elterntreff	12
Zwergensprache – Baby-Zeichensprache	12
PEKiP – Lernen und lernen lassen, von Anfang an	12
Vortrag über Beikost in Achern	13
Trageberatung	13
FrauenFit	13
Kursräume	14



## **Liebe werdende Eltern,**

eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind eine der intensivsten und zugleich schönsten Erfahrungen im Leben einer Frau und eines Mannes.

Diese und die erste Zeit mit Ihrem Baby bringen viele Veränderungen mit sich und stellen Sie vor neue Anforderungen. Vielleicht haben Sie Fragen und allerlei Gedanken, die Sie vertrauensvoll und kompetent besprechen möchten.

Das erfahrene und kompetente Team unserer Hebammenpraxis möchte Sie als werdende Eltern individuell und ganzheitlich begleiten und freut sich auf die Zeit mit Ihnen und Ihrem Kind.

## **Anmeldung und Information**

Die Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie unter der jeweiligen Kursbeschreibung. Bei den angegebenen Kontaktpersonen erhalten Sie auch alle weiteren wichtigen Informationen.

## **Kursräume**

Einen Lageplan der Kursräume finden Sie auf der Rückseite dieses Heftes.

### **Achern**

Die Veranstaltungen in Achern finden, soweit nicht anderes angegeben, in der Hebammenpraxis „Am Klinikum 4“ im 1. OG des PWH 2 am Ortenau Klinikum in Achern statt.

### **Oberkirch**

Die Veranstaltungen in Oberkirch finden im Hebammenstützpunkt Oberkirch, Franz-Schubert-Straße 15 in Oberkirch statt.

## **Informationsabende für werdende Eltern**

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder Informationsabende für werdende Eltern anbieten zu können. Lernen Sie uns und unsere Philosophie kennen: unsere Hebammen, Kinderkrankenschwestern und unsere Chefärztin. Außerdem können Sie unseren Kreißsaal und die Wochenbettstation besichtigen.

### **Termine (Beginn jeweils um 18.30 Uhr):**

12.01.2026		26.01.2026		09.02.2026		23.02.2026
09.03.2026		23.03.2026		13.04.2026		27.04.2026
04.05.2026		18.05.2026		01.06.2026		15.06.2026
29.06.2026		13.07.2026		20.07.2026		03.08.2026
17.08.2026		07.09.2026		21.09.2026		05.10.2026
19.10.2026		02.11.2026		23.11.2026		07.12.2026
21.12.2026						

### **Ort:**

Akademie<sup>2</sup>, Am Klinikum 2, 77855 Achern

### **Anmeldung:**

Keine Anmeldung erforderlich

### **Kosten:**

Keine

---

## **Schwangerenvorsorge mit Ihrer Hebamme**

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und begleiten und beraten Sie kompetent durch die Schwangerschaft.

### **Infos und Anmeldung:**

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

📞 0176 14374588

---

## **Geburtsvorbereitung BASIC**

An 6 Abendterminen mit einem Begleitperson-Abend werden Sie auf das wundervolle Ereignis der Geburt vorbereitet. Körperarbeit, Atemübungen und der Austausch mit anderen Mamis im Kurs stärken Ihre Intuition und Ihre Selbstsicherheit, damit Sie kraftvoll und selbstbewusst auf Ihre eigenen Kräfte vertrauen.

### **Infos und Anmeldung:**

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

📞 0176 14374588

---

## **Geburtsvorbereitung EXTRA**

4 Termine mit geballter Energie und viel Bewegung. Der Extra-Kurs konzentriert sich auf die wichtigsten Themen rund um die Geburt und die intensive Zeit mit dem Baby zu Hause. Körper- und Atemarbeit stehen hier im Fokus, damit Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten kraftvoll nutzen können. Dieser Kurs ist besonders für erfahrene Mütter geeignet.

### **Infos und Anmeldung:**

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

📞 0176 14374588

## **Geburtsvorbereitung für Frauen mit einem Partnertermin**

In unseren Geburtsvorbereitungskursen erhalten Sie viele wichtige Informationen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby. Ebenso lernen Sie verschiedene Atem- und Entspannungstechniken kennen, wie Ihr Körper sich auf die Geburt einstellt und Sie lernen verschiedene Bewegungs- und Haltungsmöglichkeiten zu den entsprechenden Phasen der Geburt. Bei dem Partnertermin dreht sich alles um die Geburt. Sie haben die Möglichkeit, mit Ihrem Partner verschiedene Positionen auszuprobieren, hinein zu spüren und herauszufinden, was Sie mögen oder nicht. Sie bekommen Anregungen, wie Sie als Paar gut zusammenarbeiten können, um Ihr Baby optimal auf dem Weg durch die Geburt zu unterstützen. Der Kurs wird für die Frauen in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Es wird eine Partnergebühr erhoben.

**Aufgrund der großen Nachfrage und zur besseren Planung melden Sie sich gerne schon in der Frühschwangerschaft!**

### **Geburtsvorbereitungskurse in Achern:**

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉️ [nicolemauch76@gmx.de](mailto:nicolemauch76@gmx.de)

📞 0151 2313 5989

### **Geburtsvorbereitungskurse in Oberkirch:**

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉️ [hebammenoberkirch@gmail.com](mailto:hebammenoberkirch@gmail.com)

📞 0176 14374588

---

## **Stillinfo für werdende Eltern**

**Bei diesem Vortrag bekommen Sie Antworten auf folgende Fragen:**

- Warum ist Stillen die beste Ernährung für Mutter und Kind?
- Wie stellt sich die Brust auf die Stillzeit ein?
- Wie kann ein Stillstart optimal gelingen?
- Was brauchen ich und mein Kind zum Stillen?  
(Sinn und Unsinn von Stillhilfsmitteln)
- Natürlich gehen wir auch ausführlich auf Ihre individuellen Fragen ein!

### **Termine (jeweils von 18–20 Uhr):**

19.01.2026 | 02.02.2026 | 16.03.2026 | 20.04.2026

05.05.2026 | 22.06.2026 | 06.07.2026 | 14.09.2026

26.10.2026 | 09.11.2026 | 01.12.2026

### **Infos und Anmeldung:**

Hebammenpraxis Achern

✉️ [elternschule.achern@ortenau-klinikum.de](mailto:elternschule.achern@ortenau-klinikum.de)

### **Kosten:**

Keine



## **Stillen – natürlich! Stillvorbereitung und Stillberatung**

In der Gruppe oder in einem individuellen Beratungsgespräch. Mit den richtigen Informationen, Tipps und Hilfen vorab, lassen sich viele Stillherausforderungen meistern. Vereinbaren Sie gerne einen Termin.

### **Infos und Terminvereinbarung**

Hebammenstützpunkt Oberkirch  
✉ hebammenoberkirch@gmail.com  
📞 0176 14374588

---

## **EMH® – effektive manuelle Hilfe**

Die EMH® kann das physiologische Gleichgewicht auf hormoneller, neuro-vegetativer und muskulärer Ebene unterstützen und regulieren. Sie stärkt den muskulären Tonus, das Vertrauen der Frau in sich selbst und ihre eigene Wahrnehmung und fördert außerdem die Mutter-Kind -Bindung. Die EMH vereinigt verschiedene ganzheitliche Methoden der Körperarbeit wie zum Beispiel: bio-energetisch Arbeiten über Meridian- und Ganzkörpermassagen, Muskelkettenarbeiten, Dehnungsübungen bis hin zu Druckpunkt-Stimulation und vieles mehr.

### **Ziele der EMH:**

- Entwicklung eines guten Körpergefühls und Stärkung des muskulären Tonus für den Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt
- Aufspüren und Ausgleichen von muskulären Dysbalancen
- Beckenregulation
- Regulation der Hormone
- Regulation des vegetativen Nervensystems
- Regulation der Funktion der Plazenta
- Bessere Einstellung des kindlichen Kopfes zum Becken
- Abbau von Stress, Angst und Spannungen

### **Termine:**

Nach Absprache

### **Infos und Anmeldung:**

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, EMH® Expert

✉ nicolemauch76@gmx.de  
📞 0151 2313 5989

---

## **Fit zu Zweit – Gymnastik für Schwangere**

Diese Gymnastik ist ein speziell auf die Bedürfnisse der Schwangeren angepasstes Training. Neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit liegt der besondere Fokus auf der Körpermitte. Rückenmuskulatur und Beckenboden wird gestärkt, so dass einigen typischen Schwangerschaftsbeschwerden entgegengewirkt werden kann und die Körperhaltung verbessert wird. Vorbereitend auf die Geburt widmen wir uns den verschiedenen Einflüssen auf den Beckenboden (Atmung, Körperpositionen, Entspannungstechniken...).

### **Infos und Anmeldung:**

Hebammenstützpunkt Oberkirch  
✉ hebammenoberkirch@gmail.com  
📞 0176 14374588

## **Schwangeren-Yoga**

Mit speziellen Atemtechniken, Beckenbodenübungen, sanfte Bewegung und Entspannungseinheiten werden Sie ergänzend zur Geburtsvorbereitung optimal auf die Geburt Ihres Kindes vorbereitet.

### **Infos und Anmeldung:**

Petra Müller, Yoga-Lehrerin, Yoga-Therapeutin,  
Hebammenstützpunkt Oberkirch

📞 0160 96894330

---

## **Gymnastik für Schwangere**

Das Konzept umfasst ganzkörperliche, schonende und gleichzeitig kräftigende Bewegungsübungen. Sie sorgen für bessere Durchblutung und Wachsamkeit der tiefen Muskulatur. Dehnungsübungen und Faszienarbeit aktivieren das vegetative Nervensystem und sorgen so für besonders gute Regeneration von Hirn und Organen.

Besonders die Gebärmutter und das Kind profitieren von den Übungen und sorgen für eine optimale Versorgung von beiden und fördert die Bindung zueinander. Das Ziel der Schwangerschaftsgymnastik ist die Anregung der inneren und äußeren Ressourcen, Kräftigung, Balance und ein tieferer Prozess der Bewusstseinsbildung für den eigenen Körper. Regelmäßig gezielte Bewegung beugt nachweislich den meisten schwangerschaftsbedingten Erkrankungen vor wie zum Beispiel Gestationsdiabetes, Bluthochdruck usw.

### **Kurszeiten und -ort:**

Montag: 17.15–18.15 Uhr, Hebammenpraxis in Achern, Am Klinikum 4  
Mittwoch: 10.10–11.10 Uhr, in den Räumen des Turnvereins in Lauf

### **Kosten:**

10er Karte: 100 €

5er Karte: 50 €

### **Infos und Anmeldung:**

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,  
EMH® Expert

✉️ nicolemauch76@gmx.de

📞 0151 2313 5989

---

## **Ganzkörperwohlfühlmassage nach EMH® für Schwangere**

Die Wirkung von liebevoller Berührung hat viele positive Einflüsse auf eine Schwangere. Eine Massage wirkt beruhigend, entspannend und harmonisierend auf den ganzen Körper und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Muskeln werden gelockert, Verspannungen gelöst, Lymphe und Blutkreislauf werden angeregt und Stresshormone reduziert. Zu den üblichen Gesundheitsmaßnahmen ist eine Wellnessmassage die perfekte Ergänzung.

### **Infos und Anmeldung:**

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,  
EMH® Expert

✉️ nicolemauch76@gmx.de

📞 0151 2313 5989

## Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ab der 36. Schwangerschaftswoche können verschiedene Punkte am Körper akupunkturiert werden. Diese können den Körper in ein Gleichgewicht bringen, was eine geburtsverkürzende Wirkung haben kann.

### Termine:

Nach Absprache

### Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉️ nicolemauch76@gmx.de

📞 0151 2313 5989

---

## Einzelberatung für werdende Mütter mit Gestationsdiabetes und Stillwunsch

Für Neugeborene von Müttern mit einem Gestationsdiabetes, kann es nach der Geburt schwierig sein, den Blutzucker stabil zu halten. Deshalb macht es Sinn bereits Ende der Schwangerschaft kleine Mengen an Kolostrum aus der Brust zu gewinnen. Falls Ihr Baby zusätzlich zum normalen Stillen etwas dazu braucht, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, kann auf diese „Sicherheitsreserve“ zurückgegriffen werden. Bei dieser Einzelberatung am besten zwischen der 35. Und 36. Schwangerschaftswoche erhalten Sie wichtige Informationen und Anleitung dazu.

### Infos und Anmeldung:

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

✉️ nicolemauch76@gmx.de

📞 0151 2313 5989

---

## Das kleine 1x1 der Babypflege

### Ein Baby kommt!

- Was braucht mein Baby?
- Welche Bedürfnisse hat es?
- Wie kann ein guter Start gelingen?
- Was muss ich vor der Geburt einkaufen?
- Wo soll mein Kind schlafen?
- Wie wickle ich mein Baby?
- Nabelpflege, Hautpflege was benötige ich hierfür?
- Wie halte ich mein Baby beim Baden?
- Welche Kleidung ist die richtige?

Mit diesen und vielen anderen Fragen befasst sich der Kurs „Das kleine 1x1 der Babypflege“. Informationen und praktisches Üben bereiten Sie auf die Ankunft Ihres Babys vor.

### Termine (jeweils um 18–20 Uhr):

05.02.2026 | 07.05.2026 | 10.09.2026 | 12.11.2026

### Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen zum Kind

✉️ melanie.knaebel@web.de

📞 0176 3459 0105

### Kosten:

35 €/Person

50 €/Paar

### Dauer:

ca. 2 Std.

## **Kinesiotaping in der Schwangerschaft und nach der Geburt**

### **Vor der Geburt:**

- Beschwerden im Rücken
- Karpaltunnelsyndrom
- Wassereinlagerungen in den Beinen

### **Nach der Geburt:**

- Rectusdiastase
- Muskelverspannungen
- Unterstützung der Rückbildung
- Beschwerden im Rücken

### **Termine:**

Nach Absprache

### **Infos und Anmeldung:**

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen zum Kind

✉ melanie.knaebel@web.de

📞 0176 3459 0105

### **Kosten:**

Tapeanlage inkl. Gespräch 40,- €, jede weiter Tapeanlage 12 €

---

## **Kinesiotaping in der Schwangerschaft**

Durch die Hormonumstellung und das Wachstum des Kindes im Bauch verändern sich in der Schwangerschaft die Körperhaltung sowie die Beweglichkeit. Bänderschmerzen, Symphysenschmerzen, Gefühl von „schwerem Bauch“ e.t.c. können durch Kinesiotaping gelindert werden und den Bewegungsapparat unterstützen.

### **Infos und Anmeldung:**

Hebammenstützpunkt Oberkirch

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

📞 0176 14374588

---

## **Wellness für Schwangere und nach der Geburt**

Wellness, Entspannung und Auszeit ist für eine werdende Mama und nach der Geburt ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge. „Geht es der Mama gut – geht es dem/den Kind/-ern gut“. Gönne Dir eine Zeit für Dich, lass Dich durch eine der vielen Wellnessangebote auf die Geburt vorbereiten. Lass Dich verwöhnen durch z. B.

- Gesichtsmassage mit Edelsteinen
- Rückenmassage
- Bauchmassage nach der Geburt
- Klangschalenmassage
- Energetische Beckenaufrichtung nach der Geburt

### **Termine:**

Nach Absprache

### **Infos und Anmeldung:**

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen zum Kind

✉ melanie.knaebel@web.de

📞 0176 3459 0105



## Babymassage in Achern

- Babymassage ist wohltuend und entspannend
- Babymassage ist innige Zeit mit dem Baby
- Babymassage stärkt die Eltern-Kind-Bindung
- Babymassage fördert die eigene Körperwahrnehmung
- Babymassage unterstützt die Verdauung, reduziert Blähungen

Du wirst an acht aufeinander folgenden Terminen angeleitet und erlernst schrittweise die zarten Massageabläufe.

### Termine (jeweils von 9.30–10.45 Uhr):

29.01.2026 – 26.03.2026

09.04.2026 – 03.06.2026

03.09.2026 – 29.10.2026

### Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Beratung in Alltags- und Gesundheitsfragen zum Kind

✉ melanie.knaebel@web.de

📞 0176 3459 0105

**Kosten:** 95 € (8 x 75 Min.)

---

## Babymassage in Oberkirch

### Infos und Anmeldung:

Hebammenstützpunkt Oberkirch

Annette Fahrland, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

✉ hebammenoberkirch@gmail.com

📞 0176 14374588

### Kosten:

60 € (5 x 60 Min.)

## **Hebammenambulanz**

Sie haben keine Hebamme für die Wochenbettbetreuung gefunden?  
Bei uns können Sie kurzfristig, telefonisch oder per E-Mail einen Termin in der Hebammensprechstunde erhalten.

### **Kontakt:**

Hebammenstützpunkt Oberkirch  
✉ hebammenoberkirch@gmail.com  
☎ 0176 14374588

---

## **Stillambulanz**

In Einzelterminen haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Beratungen zu erhalten:

- Beratung in der Schwangerschaft (z. B. bei Gestationsdiabetes)
- Beratung und Behandlung bei Stillproblemen der gesamten Stillzeit (z. B. bei Schmerzen an der Brust, oder Milchstau)
- Beratung in besonderen Situationen des Kindes (mangelnde Gewichtszunahme des Kindes)
- Stillen und Berufstätigkeit
- Alle anderen Probleme im Zusammenhang mit dem Stillen Ihres Kindes

### **Termine:**

Nach Absprache

### **Infos und Anmeldung:**

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,  
✉ nicolemauch76@gmx.de  
☎ 0151 2313 5989

---

## **Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett in Oberkirch**

Mit der hebammengeleiteten Rückbildungsgymnastik können Sie nach frühestens 6 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes, einen zielgerichteten Kurs besuchen, der den Beckenboden und die Haltemuskulatur stärkt. Gerne können Sie Ihr Baby mitbringen.

### **Infos und Anmeldung:**

Hebammenstützpunkt Oberkirch  
✉ hebammenoberkirch@gmail.com  
☎ 0176 14374588

---

## **Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett in Achern**

Durch gezielte Übungen wird Ihre Wahrnehmung für Ihren Körper geschult, Sie bekommen wieder Stabilität in Ihrem Beckenboden, Bauch und Rücken. Mit dem Rückbildungskurs können Sie Beschwerden im späteren Leben vorbeugen.

Sie haben die Möglichkeit Ihr Kind mitzubringen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

### **Kurszeiten und -ort:**

Mittwoch: 9–10 Uhr in den Räumen des Turnvereins in Lauf  
Mittwoch: 16.45–17.45 Uhr; Hebammenpraxis Achern, Am Klinikum 4

### **Infos und Anmeldung:**

Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC  
✉ nicolemauch76@gmx.de  
☎ 0151 2313 5989

## **Stillgruppe/Elterntreff**

Zur Stillgruppe und Elterntreff sind alle Schwangere und Mütter mit Ihren Babys und Geschwisterkinder sehr herzlich eingeladen. Komm in der Zeit zwischen 15 bis 17 Uhr vorbei.

### **Hier kannst Du:**

- zuhören und Anregungen bekommen, die zu Dir und Deiner Familie passen,
- Lösungsvorschläge für Deine Stillschwierigkeiten erhalten,
- Kontakte mit anderen Frauen knüpfen,
- Erfahrungen austauschen,
- wichtige Infos und Anregungen zur Entwicklung, Ernährung, Schlaf Deines Babys bekommen.

### **Termine (jeweils von 9–10.30 Uhr):**

14.01.2026 | 11.02.2026 | 18.03.2026 | 15.04.2026  
20.05.2026 | 24.06.2026 | 29.07.2026 | 02.09.2026  
21.10.2026 | 11.11.2026 | 02.12.2026

### **Infos und Anmeldung:**

Hebammenpraxis Achern

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

### **Kosten:**

Keine

---

## **Zwergensprache – Baby-Zeichensprache in Oberkirch**

In einer spielerisch wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie und Ihr Kind die wichtigsten Babyzeichen auf Basis der Gebärdensprache und erhalten vielfältige Anregungen zur Umsetzung im Familienalltag. Die Kursstunden sind pädagogisch strukturiert und für Klein & Groß durch Musik, Lieder, Fingerspiele, Geschichten, Tanz- u. Bewegungsspiele abwechslungsreich gestaltet.

### **Infos und Anmeldung:**

Simone Huber, zertifizierte Zwergensprache-Kursleiterin

📞 0151 50870209

---

## **PEKiP – Lernen und lernen lassen, von Anfang an in Oberkirch**

Durch das gemeinsame Erleben von Bewegung, Spiel und Freude unterstützt PEKiP die feinfühlige Interaktion zwischen Eltern und Kind. Im gemeinsamen Spiel von Eltern und Babys bestimmt das Baby mit seinen individuellen Kompetenzen und Bedürfnissen das Spielangebot.

### **Infos und Anmeldung:**

Barbara Degraf, zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin

✉ barbara.degraf@gmx.de

📞 0173 9002089



## Vortrag über Beikost in Achern

Wenn ein Kind anfängt, Beikost zu essen, beginnt sich auch sein zukünftiges Essverhalten auszuprägen. Geschmack, Konsistenz, Motorik-für Ihr Kind ist alles neu! Legen Sie jetzt den Grundstein für gesunde Ernährungsgewohnheiten.

### Hier werden viele Fragen geklärt:

- Wann ist der richtige Zeitpunkt?
- Brei oder Baby-led Weaning?
- Selbst kochen oder Fertigkost?
- Welche Menge sollte das Baby wann essen?
- Und vieles mehr ...

### Termine (jeweils von 10.45– 12.15 Uhr):

14.01.2026 | 18.03.2026 | 20.05.2026 | 29.07.2026  
02.09.2026 | 11.11.2026

### Infos und Anmeldung:

Hebammenpraxis Achern

✉ elternschule.achern@ortenau-klinikum.de

### Kosten:

Keine

---

## Trageberatung

- Tragen ist Geborgenheit
- Tragen ist Urvertrauen
- Tragen fördert die Bindung
- Tragen ist einfach und noch vieles mehr

Ob es das Richtige für Dich ist? Finde es heraus!

Lass Dir in einer individuellen Trageberatung hier in den Praxisräumen oder bei Dir zu Hause in vertrauter Umgebung Möglichkeiten zeigen Dein Kind zu Tragen. Liegt Dir ein Tragetuch oder eine Trage? Probiere es selber aus unter Anleitung.

### Termine:

Nach Absprache

### Infos und Anmeldung:

Melanie Knäbel, Familien Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Trageberaterin

✉ melanie.knaebel@web.de

📞 0176 3459 0105

### Kosten:

Je nach Zeitaufwand

---

## FrauenFit

Das Konzept der Frauengymnastik (unabhängig von Schwangerschaft und Geburt) umfasst Übungen für den ganzen Körper zur:

- Kräftigung des Beckenbodens
- Kräftigung Rücken, Bauch, Beinen, Armen
- Koordination
- Ausdauer
- Gleichgewicht
- Stabilisierung des ganzen Körpers

### Kurszeiten und -ort:

Montag: 16–17 Uhr, Hebammenpraxis Achern, Am Klinikum 4

Donnerstag: 9–10 Uhr, Hebammenpraxis Achern, Am Klinikum 4

### Kosten:

10er Karte 100 €

### Infos und Anmeldung:

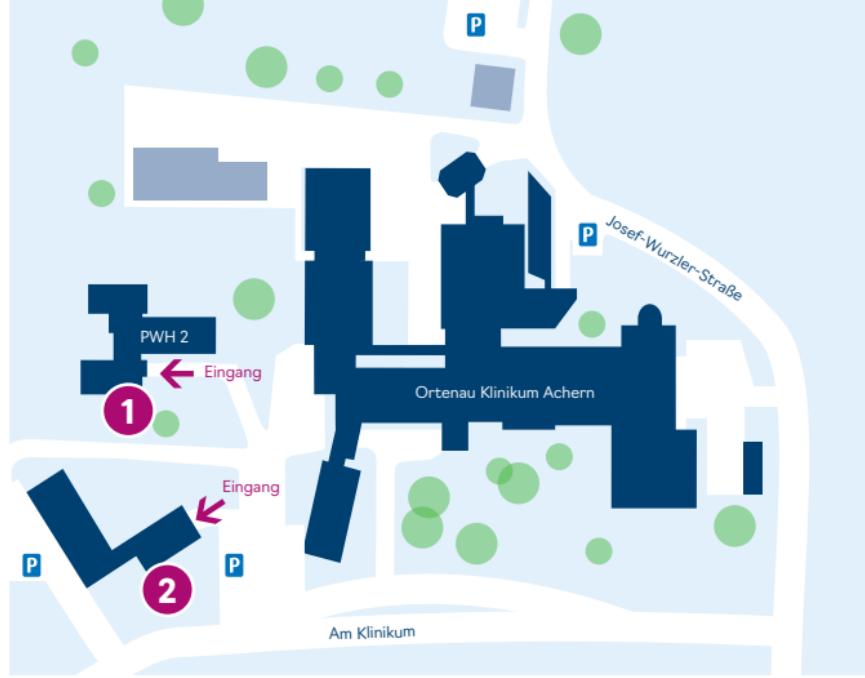
Nicole Mauch, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, EMH® Expert

✉ nicolemauch76@gmx.de

📞 0151 2313 5989

## Kursräume

### Achern



**1** Hebammenpraxis  
Am Klinikum 4  
77855 Achern

**2** Großer Vorträgsraum  
Die Akademie<sup>2</sup>  
Bildungshaus Achern  
Am Klinikum 2  
77855 Achern

### Oberkirch



**3** Hebammenstützpunkt Oberkirch  
Franz-Schubert-Straße 15  
77704 Oberkirch  
(Eingang MVZ, UG Pflege- und Betreuungsheim)  
[www.hbsp-oberkirch.de](http://www.hbsp-oberkirch.de)

### ORTENAU KLINIKUM Achern

Josef-Wurzler-Straße 7

77855 Achern

📞 07841 700-0

✉ klinikdirektion.ach@ortenau-klinikum.de

[ortenau-klinikum.de](http://ortenau-klinikum.de)  
[ortenau-babywelt.de](http://ortenau-babywelt.de)