

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
Stillinfo für werdende Eltern	5
Stillen – natürlich! Stillvorbereitung und Stillberatung	5
Fit zu Zweit – Gymnastik für Schwangere	5
Schwangeren-Yoga	6
Das 1x1 der Babypflege	6
Kinesiotaping in Schwangerschaft und nach Geburt	6
Kinesiotaping in der Schwangerschaft	7
Wellness für Schwangere und nach der Geburt	7
Babymassage in Achern	7
Babymassage in Oberkirch	7
Hebammenambulanz	8
Rückbildungsgymnastik nach dem Wochenbett	8
Stillgruppe/Elterntreff	8
Zwergensprache – Baby-Zeichensprache	8
PEKiP – Lernen und lernen lassen, von Anfang an	9
Vortrag über Beikost in Achern	9
Trageberatung	9
Kursräume	10



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 | 08.06.2026 | 22.06.2026
13.07.2026 | 27.07.2026 | 10.08.2026 | 24.08.2026
14.09.2026 | 28.09.2026 | 12.10.2026 | 26.10.2026
09.11.2026 | 23.11.2026 | 14.12.2026 | 28.12.2026

Ort:

Akademie², 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



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

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

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

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 weitere 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“. Gönn 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

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

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 feinfühlig 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 Fertignahrung?
- 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 Praxis-räumen 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 Kinderkrankn-pflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Trageberaterin

✉ melanie.knaebel@web.de

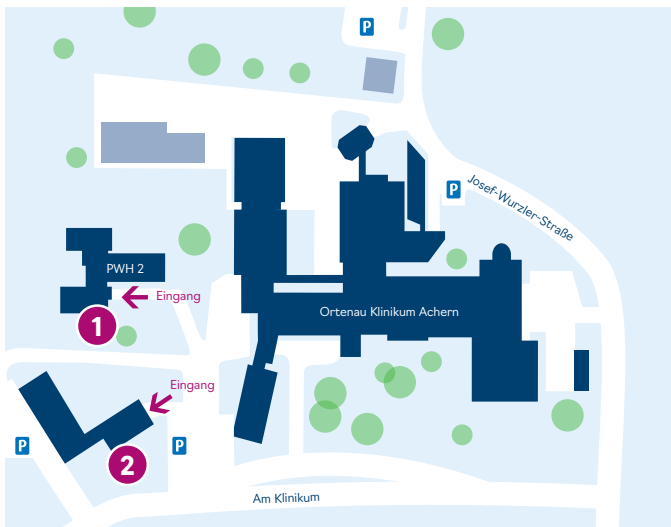
☎ 0176 3459 0105

Kosten:

Je nach Zeitaufwand

Kursräume

Achern



1 Hebammenpraxis
Am Klinikum 4
77855 Achern

2 Großer Vortragsraum
Die Akademie²
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

ORTENAU KLINIKUM Achern

Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern

☎ 07841 700-0

✉ klinikdirektion.ach@ortenau-klinikum.de

ortenau-klinikum.de
ortenau-babywelt.de