

# Kursprogramm 2012



Für die Schwangerschaft  
und die Zeit danach



# Zeit für die Vorbereitung

Es liegt uns am Herzen, Sie bestmöglich auf die wichtige Zeit der Geburt und die Zeit danach vorzubereiten und bereits im Vorfeld der Entbindung ganz individuell auf Ihre Wünsche einzugehen.

Geben Sie sich vertrauensvoll in die Hände eines menschlich und fachlich kompetenten Teams, das Sie auf die Geburt Ihres Kindes vorbereitet. Unser breitgefächertes Kursangebot unterstützt Sie auf dem Weg in die Elternschaft.

ALLES GUTE

Die Klinikleitung



# Inhalt

Geburtsmeldung

Kreißsaalführungen

Geburtsvorbereitungskurse

Wassergymnastik

Rückbildungsgymnastik

Babymassage

Kurspaket Lisa

Information und Anmeldung



# Geburtsmeldung

Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes ist ein Ereignis für die ganze Familie, erfordert aber auch einigen Verwaltungsaufwand.

Als Service bieten wir Ihnen die Anmeldung Ihres Neugeborenen direkt in der Marienkl. an. Wir füllen gemeinsam mit Ihnen die erforderlichen Anmeldeformulare aus und leiten diese an das zuständige Meldeamt weiter.

Die Geburtserklärung in der Marienkl. muss innerhalb von drei Tagen nach der Geburt erfolgen. Sie können Ihr Neugeborenes von Montag bis Freitag im Sekretariat der Marienkl., jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr, anmelden.

## Wer macht die Geburtserklärung?

- Bei verheirateten Paaren können beide Elternteile die Geburtsmeldung machen.
- Sind die Eltern nicht verheiratet und das Neugeborene bekommt den Namen des Vaters, so müssen beide gemeinsam die Geburt melden und die Erklärung unterschreiben.
- Wenn nur die Mutter bzw. der Vater das uneheliche Kind anerkennt, so gibt sie bzw. er die entsprechende Erklärung ab.

## Welche Dokumente sind notwendig?

- Eine beglaubigte Abschrift des Originals der Geburtsurkunde, welche von der Hebamme ausgestellt wird.
- Ein Personalausweis und die Steuernummer des erklärenden Elternteils bzw. der erklärenden Eltern.



# Kreißsaalführungen

Werdenden Eltern wird die Möglichkeit geboten, kostenlos und unverbindlich, die Räumlichkeiten des Kreißsaals und des Kinderzimmers der Marienklinik kennenzulernen. Die Führung wird von der diensthabenden Hebamme geleitet.

Termine 2012:

21. Jänner

10. März

12. Mai

07. Juli

08. September

10. November

Treffpunkt:

Um 10:00 Uhr an Rezeption der Marienklinik.

Info und Anmeldung:  
Kreißsaal Tel. 0471/310800  
[info@marienklinik.it](mailto:info@marienklinik.it)

Es könnte sein, dass an diesen Tagen der Kreißsaal besetzt ist. Wir bitten Sie daher, sich ungefähr zwei Stunden vor der Führung zu erkundigen, ob der Kreißsaal frei ist.

Sollte der Kreißsaal besetzt sein, wird die Führung am darauffolgenden Samstag, wieder nach vorheriger Rücksprache mit dem Kreißsaal, stattfinden.





# Geburtsvorbereitungskurse

In unserem Kurs zur Geburtsvorbereitung geben wir Ihnen Informationen zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Säuglingspflege, Wochenbett und „Eltern werden“.

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen runden den theoretischen Teil ab.

Der Kurs bietet außerdem die Gelegenheit in Kontakt mit anderen Paaren zu kommen und sich über die Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt auszutauschen.

Wir empfehlen Ihnen, den Kurs ab der 28. Schwangerschaftswoche zu besuchen. Ihr Partner ist ebenfalls herzlich willkommen.



# Euro 70 (MWST inkl.)

## Wochenend-Geburtsvorbereitungskurse

Termine 2012:

- 07. und 08. Jänner
- 28. und 29. Jänner
- 25. und 26. Februar
- 24. und 25. März
- 21. und 22. April
- 19. und 20. Mai
- 23. und 24. Juni
- 07. und 08. Juli
- 28. und 29. Juli
- 25. und 26. August
- 22. und 23. September
- 27. und 28. Oktober
- 24. und 25. November

Kurszeiten jeweils Samstag von 9:00 - 12:30 Uhr,  
sowie von 14:30 bis 18:00 Uhr und Sonntag  
von 9:00 - 13:00 Uhr.

Info und Anmeldung:  
Kreißaal Tel. 0471/310800  
[info@marienlinik.it](mailto:info@marienlinik.it)

Als Referentin lernen Sie eine Hebamme der Marienkl.linik kennen:

- Hebamme Anna Gantioler Pernthaler
- Hebamme Susanna Haiden
- Hebamme Iris Haller

Wir empfehlen Ihnen für unseren Geburtsvorbereitungskurs bequeme Kleidung und warme Socken.



# Wassergymnastik

Die Wassergymnastik für Schwangere ist ein gezieltes Training für die Muskeln und Muskelbereiche, die Sie bei der Geburt benötigen.

Ein besonderes Erlebnis ist es, sich im Wasser zu bewegen. Die physikalischen Eigenschaften dieses Mediums, wie Auftrieb und Wasserwiderstand, bieten dabei zusätzliche Übungsmöglichkeiten.

Gedacht ist dieser Kurs für Schwangere, mit einem normalen Schwangerschaftsverlauf und zwar ab dem vierten Schwangerschaftsmonat bis zur Geburt.



## Euro 70 (MWST inkl.) 6 Treffen Wassergymnastik

Bringen Sie bitte am ersten Kurstag die Bestätigung von Ihrem Frauenarzt mit, dass die Schwangerschaft bisher ohne Komplikationen verlaufen ist.

**Kursleitung:**  
Waltraud Kranebitter Auer  
Physiotherapeutin



Info und Anmeldung:  
Kreißaal Tel. 0471/310800  
[info@marienlinik.it](mailto:info@marienlinik.it)

## Termine 2012:


Kurs 1: Kurs a: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr  
Jänner: Kurs b: Freitag 19.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: 13.01.2012  
Weiter: 20.01. – 27.01. – 03.02. –  
10.02. – 17.02.2012

Kurs 2: Montag: 10.00 – 11.00 Uhr  
Februar: Beginn: 06.02.2012  
Weiter: 13.02. – 20.02. – 27.02. –  
05.03. – 12.03.2012

Kurs 3: Kurs a: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr  
März: Kurs b: Freitag 19.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: 02.03.2012  
Weiter: 09.03. – 16.03. – 23.03. –  
30.03. – 13.04.2012

Kurs 4: Montag: 10.00 – 11.00 Uhr  
April: Beginn: 02.04.2012  
Weiter: 16.04. – 23.04. – 07.05. –  
14.05. – 21.05.2012

Kurs 5: Kurs a: Freitag, 17.30 – 18.30 Uhr  
Mai: Kurs b: Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: 04.05.2012  
Weiter: 11.05. – 18.05. – 25.05. –  
01.06. – 08.06.2012



## Sommerpause

Kurs 6: Kurs a: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr  
Sept.: Kurs b: Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: 07.09.2012  
Weiter: 14.09. – 21.09. – 28.09. –  
05.10. – 12.10.2012

Kurs 7: Montag: 10.00 – 11.00 Uhr  
Sept./Okt: Beginn: 17.09.2012  
Weiter: 24.09. – 01.10. – 08.10. –  
15.10. – 22.10.2012

Kurs 8: Kurs a: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr  
Okt/Nov: Kurs b: Freitag, 19.00 – 20.00 Uhr  
Beginn: 26.10.2012  
Weiter: 09.11. – 16.11. – 23.11. –  
30.11. – 07.12.2012

Kurs 9: Montag: 10.00 – 11.00 Uhr  
Nov./Dez.: Beginn: 05.11.2012  
Weiter: 12.11. – 19.11. – 26.11. –  
03.12. – 10.12.2012

Info und Anmeldung:  
Kreißaal Tel. 0471/310800  
[info@marienlinik.it](mailto:info@marienlinik.it)

## Weitere Informationen:

Bitte bringen Sie Badeanzug, Handtuch und Fön, sowie Badehaube und Badeschuhe mit.

Mindestteilnehmeranzahl der Kurse: 8 Frauen,  
maximal: 12 Frauen

Bei zu geringen Anmeldungen für beide Freitagkurse werden die Kurse zu einem zusammengelegt (Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr).

Wir werden Ihnen eventuelle Abweichungen vom Terminkalender frühzeitig mitteilen



# Rückbildungsgymnastik

Schwangerschaft und Geburt sind nun vorüber und neben all den neuen Aufgaben mit Ihrem Kind sollten Sie Ihr eigenes Wohlbefinden nicht vergessen.

In der Rückbildungsgymnastik wird die geschwächte Muskulatur in ihrer Spannung reguliert und in Kraft, sowie Ausdauer trainiert. Dadurch kommt Ihr Körper wieder „in Form“ und kann den Alltagsbelastungen standhalten.



Um den Anweisungen während des Rückbildungskurses besser folgen zu können, empfehlen wir Ihnen, dass Sie Ihr Kind während dieser Zeit zu Hause in guter Betreuung haben.





# Euro 70 (MWST inkl.)

## 6 Treffen Rückbildungsgymnastik

### Termine 2012:

Kurs 1: Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr

Beginn: 13.01.2012

Weiter: 20.01. – 27.01. – 03.02. –  
10.02. – 17.02.2012

Kurs 2: Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr

Beginn: 16.03.2012

Weiter: 23.03. – 30.03. – 13.04. –  
20.04. – 27.04.2012

Kurs 3: Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr

Beginn: 07.09.2012

Weiter: 14.09. – 21.09. – 28.09. –  
05.10. – 12.10.2012

Info und Anmeldung:  
Kreißaal Tel. 0471/310800  
[info@marienlinik.it](mailto:info@marienlinik.it)

**Kursleitung:**

Waltraud Kranebitter Auer  
Physiotherapeutin

Bitte denken Sie daran bequeme Kleidung  
(Turnhose und Leibchen), sowie rutschfeste Socken  
mitzubringen.



# Babymassage

Die Babymassage bietet eine wunderbare Möglichkeit die Bindung zwischen Eltern und Kind zu festigen und so eine größere Sicherheit im Umgang mit dem Baby zu erlangen.

Die Massage wirkt beruhigend auf Ihr Neugeborenes und stärkt seine Gesundheit: Verdauung und Durchblutung werden angeregt, das Immunsystem gestärkt und das Schlafverhalten positiv beeinflusst. Auch Entwicklung und Wahrnehmung werden so gezielt gefördert.

Durch die Babymassage vertieft sich die Verbindung zwischen Eltern und Kind auf natürliche Weise und ist so eine Bereicherung für beide Seiten.

Info und Anmeldung:  
Kreißaal Tel. 0471/310800  
[info@marienlinik.it](mailto:info@marienlinik.it)

## Euro 50 (MWST inkl.) 4 Treffen zur Babymassage

Termine 2012:

Jeweils Montag von 9:30 - 11:00 Uhr.

Märzkurs

05. + 12. + 19. + 26. März

Oktoberkurs

01. + 08. + 15. + 22. Oktober

Kursleitung:

Hebamme Iris Haller



## Kurspaket Lisa

- + Wassergymnastik
- + Geburtsvorbereitungskurs
- + Rückbildungsgymnastik

Alle drei Kurse zusammen kosten nur  
180 Euro (MWST inkl.). Sie sparen 30 Euro.

Entspannung, Kräftigung, Informationen,  
Partnerübungen, Tipps... und ein verbindendes  
Gruppenerlebnis werden Ihnen helfen, die  
Herausforderung, welche Schwangerschaft, Geburt  
und die Zeit danach darstellen, positiv zu erleben.

Unsere Fachfrauen sorgen dafür, dass Sie Ihrer  
Elternschaft gelassen entgegensehen können.

Sie können jederzeit aus dem Paketangebot  
aussteigen und die besuchten Kurse einzeln bezahlen.

Info und Anmeldung:  
Kreißaal Tel. 0471/310800  
[info@marienklinik.it](mailto:info@marienklinik.it)




# Information und Anmeldung

Bitte melden Sie sich bei Interesse an unserem Kursangebot in der Marienlinik an. Wir stehen Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung.

**Tel. Kreißsaal: 0471/310800**  
(täglich von 8:00 – 14:00 Uhr)

**E-Mail: [info@marienlinik.it](mailto:info@marienlinik.it)**

Bezahlen Sie den Betrag bitte bei Kursbeginn am Empfang in der Marienlinik.



Für alle Kurse gibt es eine Mindest- und eine Höchstteilnehmerzahl. Die Kurse werden nicht stattfinden oder werden zusammengelegt, sollten sich nicht genug Teilnehmer melden.

Sollten Sie an einem Kurs nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich eine Woche vorher abzumelden. So geben Sie auch Müttern, die auf der Warteliste sind, die Chance den Kurs zu besuchen.



# Dein Start ins Leben

\*Vorzeichnung Informationsprospekt lesen.

Die Sparkasse begleitet dich von den ersten Schritten deines Lebens an. Eigens für dich:

- ein Sparbuch mit 25 Euro Startguthaben
- eine Sparpolice\* für die Absicherung in der Zukunft

Zudem heißen wir dich in unseren Geschäftsstellen mit einem **Geschenk** willkommen. Komm uns besuchen!




[www.sparkasse.it](http://www.sparkasse.it)  
☎ 840 052 052

Mehr Bank.



**SPARKASSE**  
**CASSA DI RISPARMIO**



Ohne Kinder  
wäre die Welt  
eine Wüste.

Jeremias Gotthelf



Claudia-de-Medici Str. 2  
I-39100 Bozen  
Tel. +39 0471 31 06 00  
[info@marienlinik.it](mailto:info@marienlinik.it)  
[www.marienlinik.it](http://www.marienlinik.it)