

Auf einen Blick:

Unsere Angebote für die Zeit der Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre in der Seelower Ernst-Thälmann-Straße 14

offene Hebammensprechstunde mit Annette Finger

- ❖ Beratung bzgl. Schwangerschaft & Schwangerschaftsbeschwerden
- ❖ Informationen zum Wochenbett und zur Versorgung des Neugeborenen
- ❖ Beratung zum Stillen
- ❖ jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 9 bis 11Uhr
- ❖ anonym, kostenfrei, vertraulich, unabhängig

Beratung zur frühkindlichen Entwicklung mit Judith Schüler-Steffen

- ❖ Beratung zu allen Fragen der kindlichen Entwicklung (z.B. Motorik, Beikoststart, Schlafen, spielerische Anregung, Sprachentwicklung, ...)
- ❖ anonym, kostenfrei, vertraulich, unabhängig
- ❖ nach individuellem Bedarf

Geburtsvorbereitungskurs mit Annette Finger

- ❖ Atem- und Entspannungsübungen
- ❖ Einblick in den Geburtsablauf
- ❖ bei Bedarf gemeinsame Kreißsaalführung im Klinikum Frankfurt (Oder)

Rückbildungskurs mit Julia Scheffler

- ❖ Thema: die körperlichen Veränderungen durch Schwangerschaft u. Geburt
- ❖ Wochenbettgymnastik / Rückbildungsgymnastik / Beckenbodentraining

Fitness & Gymnastik für Mütter NACH der Rückbildung mit Julia Scheffler

- ❖ vielfältige Sportangebote für Mütter im ersten Jahr nach der Geburt

DraußenTraining mit dem Buggy oder Wagen mit Julia Scheffler

- ❖ Ausdauer-elemente und Kräftigungsübungen

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

(in der Ernst-Thälmann-Straße 19 B)

- ❖ Beratung in allen Fragen zur Erziehung und Familie
- ❖ anonym, kostenfrei, vertraulich, unabhängig

So erreichen Sie uns:

Hebamme Annette Finger, Tel.: 033601 - 58 96

Motopädin Julia Scheffler, Tel.: 0176 - 84 56 72 52 jule_scheffler@web.de

Logopädin & Lerntherapeutin Judith Schüler-Steffen,

Tel.: 0177 - 83 52 137 info@logopaedie-schueler-steffen.de

Erziehungs- und Familienberatungsstelle, Tel. 03346 - 896920/32

Unsere Angebote gestalten wir in Kooperation mit der Erziehungs- und Familienberatungsstelle des
Diakonischen Werkes Oderland - Spree e.V.