

Wittstock, Gröperstraße 20

● SchwangerenYoga (ab der 12. SSW)

Kundalini Yoga für Schwangere stärkt die Muskulatur, lindert Schwangerschaftsbeschwerden und bereitet auf eine bewusste Geburt vor. Hier gibt es Raum, um in Kontakt mit dir und deinem Kind zu sein.

▶ ab Mittwoch, 25. August 2021, 16 – 17.30 Uhr

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Silke Gärtner, Kundalini Yogalehrerin

● Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie gehe ich mit Stürzen, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. um?

▶ Donnerstag, 26. August 2021, 9.30 – 13.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

● Bunte Babybäuche mit Fotoshooting

In gemütlicher Atmosphäre bemalen wir deinen Babybauch nach deinen Wünschen und halten das Ergebnis beim anschließenden Fotoshooting fest.

▶ Mittwoch, 1. September 2021, 9.30 – 12 Uhr

Leitung: Jenny Kleiner, NGK Neuruppin

● Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Wie kann ich einen gelingenden Stillbeginn unterstützen? Väter & Omas sind willkommen, da auch diese einen Beitrag leisten können.

▶ Mittwoch, 8. September 2021, 10 – 12.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL



● Mutter sein, Frau bleiben

Wie schaffe ich Entspannung im Alltag mit Kind? Wie gelingt es im Einklang mit meiner Familie, Zeit für mich zu finden? Welche Entspannungstechniken gibt es und wann setze ich sie ein?

▶ Montag, 20. September 2021, 17 – 18.30 Uhr

Leitung: Silke Gärtner, Yogalehrerin

● Wenn Kinder ihren Körper entdecken

Erfahren Sie das Wichtigste über:

- Die Entwicklung der kindlichen Sexualität
- Wie sexuell ist kindliche Sexualität?
- Das Schaffen von Schutz- & Entwicklungsräumen zuhause
- Eine körperfreundliche Sexualerziehung
- Was tun bei auffälligem Sexualverhalten bei Kindern?

▶ Dienstag, 28. September 2021, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Cornelia Böhme, Erzieherin

Terminänderungen vorbehalten

Fotos: Julia Straub / photocase.de

● Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung im Netzwerk an.

● Für Fachpersonal

Alle unserer Fortbildungen sind offen für pädagogisches & medizinisches Fachpersonal.



QR-Code zur Newsletter-Anmeldung

Alle Standorte bieten

Schwangerenfrühstück oder SchwangerenCafé, Babymassage, Babysprechstunde, Stillberatung, Eltern-Baby-Kurse, Sprache-Bewegung-Kurse, Verleih von Tragehilfen & Tagetüchern

Netzwerk Gesunde Kinder OPR

NGK-Koordinatorin OPR: Nadine Gers

Telefon: 0 33 91 / 77 55 81

E-Mail: n.gers@estaruppin.de

Büro Neuruppin: Kornelia Rangnow

Karl-Marx-Straße 98 · 16816 Neuruppin

Öffnungszeiten: Mo & Mi 9.30 – 13.30 Uhr

Do 11.30 – 16 Uhr

Telefon: 0 33 91 / 40 23 00

E-Mail: gesundekinder-neuruppin@estaruppin.de

Büro Kyritz: Diana Schumacher

Mehrgenerationenhaus

Perleberger Straße 10 · 16866 Kyritz

Öffnungszeiten: Mo 12 – 16 Uhr, Do 10 – 14 Uhr

Telefon: 03 39 71 / 60 45 06

E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

Büro Wittstock Annette Pöhlmann

Catharina-Dänicke-Haus

Gröperstraße 20 · 16909 Wittstock

Öffnungszeiten: Di 13 – 17 Uhr, Do 9 – 13 Uhr

Telefon: 0 33 94 / 40 27 47

E-Mail: gesundekinder-wittstock@estaruppin.de



Termine

Kyritz
Neuruppin
Wittstock

August bis Dezember 2021

Regelmäßig
Frühstück für
Schwangere
und Eltern mit
Babys



www.netzwerk-gesunde-kinder.de/ostprignitz-ruppin



Liebe Eltern, liebe Großeltern,

das Netzwerk Gesunde Kinder OPR greift wichtige Themen für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes auf. Die Wahl der Themen kommt auch durch Ihre Wünsche zustande.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen.

Herzliche Grüße

Das Team des Netzwerks Gesunde Kinder OPR



Neuruppin, Karl-Marx-Straße 98

● Kinderlieder & Fingerspiele

Die allerersten Spiele zwischen Eltern und Kind sind wichtig für die Entwicklung. Sie fördern den Kontakt zum Kind und schulen Sprache, Gedächtnis und Körpergefühl. Welche Fingerspiele und Kinderlieder eignen sich gut dafür?

▶ Dienstag, 17. August 2021, 9.30 – 11 Uhr

Leitung: Judith Stanke, Netzwerk Gesunde Kinder

● Richtig tragen für jedes Alter

Das Tragen von Babys ist das Natürlichste der Welt. Wie lege ich meine Babytrage richtig an? Welche Bindeweisen des Tragetuches gibt es? Was sind Vor- und Nachteile?

▶ Dienstag, 24. August 2021, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Anna-Maria Rudolf, Trageberaterin

● Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie gehe ich mit Stürzen, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. um?

▶ Samstag, 25. September 2021, 9.30 – 13.30 Uhr

▶ Dienstag, 23. November 2021, 9.30 – 13.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

● Von der Geburt bis zum ersten Schritt

Wie entwickelt sich die Motorik unserer Kinder? Welche Meilensteine gibt es? Wie können Eltern diese Entwicklung begünstigen?

▶ Donnerstag, 30. September 2021, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Antje Adler, Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Kinder-Osteopathie

● Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Wie kann ich einen gelingenden Stillbeginn unterstützen? Väter & Omas sind willkommen, da auch diese einen Beitrag leisten können.

▶ Dienstag, 5. Oktober 2021, 9.30 – 12 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

● SchwangerenYoga (ab der 12. SSW)

Geburt ist Bewegung. Yoga schult die Achtsamkeit für dich und dein Baby und fördert so eine gesunde Mutter-Kind-Bindung. Atem und Körperübungen helfen, auf eine entspannte Geburt vorzubereiten.

▶ ab Donnerstag, 7. Oktober 2021, 10.30 – 11.45 Uhr

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

● Trotzalter

Zwischen zwei und fünf Jahren sind Trotzanfälle völlig normal. Angenehm sind sie trotzdem nicht. Was kann ich tun, wenn mein Kind trotzt?

▶ Mittwoch, 3. November 2021, 18 – 20 Uhr

Referent: Thomas Frermann, Dipl. Psychologe

Kyritz, Perleberger Straße 10

● Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer positiv und gut informiert in die Stillzeit startet, kann anfängliche Unsicherheiten besser meistern oder sogar umgehen. Wie kann ich einen gelingenden Stillbeginn unterstützen? Väter & Omas sind willkommen, da auch diese einen Beitrag leisten können.

▶ Dienstag, 31. August 2021, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

● SchwangerenYoga (ab der 12. SSW)

Geburt ist Bewegung. Yoga schult die Achtsamkeit für dich und dein Baby und fördert so eine gesunde Mutter-Kind-Bindung. Atem und Körperübungen helfen, auf eine entspannte Geburt vorzubereiten.

▶ ab Mittwoch, 1. September 2021, 10 – 11.30 Uhr

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

● Richtig tragen für jedes Alter

Das Tragen von Babys ist das Natürlichste der Welt. Wie lege ich meine Babytrage richtig an? Welche Bindeweisen des Tragetuches gibt es? Was sind Vor- und Nachteile?

▶ Montag, 13. September 2021, 17 – 19 Uhr

Referentin: Jessica Ritter, Trageberaterin

● Was kann ich tun, wenn mein Kind krank ist?

Was brauchen kranke Kinder? Was sind erste Maßnahmen? Ab wann sollte ich zur/m Kinderärzt*in? Kinderarzt Andreas Feldmann informiert Eltern und Großeltern über geeignete Mittel für kranke Kinder.

▶ Mittwoch, 6. Oktober 2021, 15.30 – 17 Uhr

Referent: Dipl. med. Andreas Feldmann, Kinderarzt

● Welche Gelder stehen uns als Familie zu?

Was ist die Mutter-Kind-Stiftung und wie kann ich Kinderzuschlag und Ferienzuschuss beantragen? Wie hoch sind die Einkommensgrenzen? Welche Gelder kann ich schon in der Schwangerschaft beantragen?

▶ Mittwoch, 3. November 2021, 9.30 – 11.30 Uhr

Referent*innen: Daniela Schneidewind, AWO-Schwangerenberatung & Wilhelm Rütz, Stadt Kyritz

● Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Bücher sind wunderbare Geschenke zu allen Anlässen. Welche Bücher sind für welches Alter besonders empfehlenswert? Worauf kann ich bei der Auswahl achten? Wie wird das Vorlesen besonders?

▶ Donnerstag, 18. November 2021, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Juliane Koark, Bibliothekarin Kyritz