



Wittstock, Gröperstraße 20

KangaTraining (in Kooperation)

KangaTraining stärkt den Beckenboden & verhilft dem Körper zur alten Form, während dein Baby in der Trage ganz nah bei dir ist. Die sicheren Übungen machen Spaß & unterstützen die Bindung zwischen Mama und Baby.

▶ ab Mittwoch, 5. Januar 2022 (fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich), 8.30 – 9.30 Uhr oder 10 – 11 Uhr

€ Kosten 109€ (8 Termine), Netzwerk-Familien 2 Stunden gratis

Leitung: Jennifer Röhling, Kangatrainerin

Babymassage: Zeit für dich & dein Baby

In entspannter Atmosphäre schaffen wir Momente der liebe- & respektvollen Berührung. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Baby (ab 6 Wochen). Auch Väter sind herzlich willkommen! (6 Termine)

▶ ab Donnerstag, 13. Januar 2022, 10 – 11.30 Uhr

Leitung: Dr. Carolin Buro, Babymassagekursleiterin

Gesunde Snacks für Kinder

Wir bereiten gemeinsam kindgerechte Snacks zu, die lecker & nährstoffreich sind. Dabei achten wir auf natürliche Süße, gesunde Zutaten & eine einfache Zubereitung.

▶ Donnerstag, 27. Januar 2022, 10 – 12 Uhr

Leitung: Dr. Carolin Buro, Ernährungswissenschaftlerin

Anfänger-Nähkurs für (werdende) Eltern

Wir zeigen dir einfache Grundlagen zum Umgang mit der Nähmaschine und du verwirklichst kleine Projekte für dein Baby. Stoffe & Material kannst du vor Ort erwerben.

▶ Dienstag, 8. Februar 2022, 16 – 19 Uhr

Leitung: Sarah Schmidt, www.lieblingsstueck-handmade.de

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, 9. Februar 2022, 16 – 17.30 Uhr

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Silke Gärtner, Kundalini 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?

▶ Donnerstag, 17. Februar 2022, 16.30 – 18 Uhr

Referentin: Jessica Ritter, Trageberaterin

Wickeln mit Stoffwindeln

Welche Systeme gibt es? Wie aufwendig ist das Wickeln mit Stoffwindeln? Worauf kann ich achten?

▶ Donnerstag, 10. März 2022, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Anne-Kathrin Hennche, Stoffwindelberaterin

Eltern sein, Paar bleiben

Ein Kind verändert den Alltag seiner Eltern auf viele Weisen. Wie schaffen wir es, neben dem Eltern-Sein auch Paar zu bleiben?

▶ Dienstag, 26. April 2022, 18 – 19.30 Uhr

Referent: Thomas Frermann, Dipl. Psychologe

Einführung der Beikost

Wann ist ein Kind bereit, Beikost zu essen? Wie führt man den ersten Brei ein & was muss dabei beachtet werden? Kann ich mein Kind auch Brei frei ernähren?

▶ Donnerstag, 12. Mai 2022, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, NGK-Koordinatorin OPR

Geschwisterstreit

Was lernen Kinder beim Streiten? Wie gehen wir als Eltern mit Streit unter Kindern um?

Wie können Eltern das Streitklima beeinflussen?

▶ Dienstag, 7. Juni 2022, 10 – 12 Uhr

Referentin: Cornelia Böhme, Erzieherin

Terminänderungen vorbehalten

Alle Netzwerk-Standorte bieten:

- **Schwangerenfrühstück:** Gemütlicher Austausch am gedeckten Tisch rund um Schwangerschaft, Geburt, Kinder & vieles mehr.
- **Babymassage:** Lernen Sie unter Anleitung einer zertifizierten Kursleiterin, Ihr Baby (ab 6 Wochen) zu massieren. Dabei lernt es seinen Körper besser wahrzunehmen und zu entspannen.
- **Babysprechstunde & Stillberatung:** Wir beraten Sie bei Fragen zum Stillen, zur altersgemäßen Entwicklung, Ernährung, Schlaf, schwierigen Entwicklungsphasen und zum Trocken werden.
- **Eltern-Baby-Kurs „Freude an Sprache & Bewegung“:** Lernen Sie altersgerechte Bewegungsanregungen, Fingerspiele und Kinderlieder kennen. Eltern tauschen sich untereinander aus und finden bei den wöchentlichen Treffen gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby. Der Kurs wird von der IKK-BB gefördert.
- **Verleih von Tragehilfen & Tagetüchern**
- **PatIn:** auf Wunsch vermitteln wir ehrenamtliche & ausgebildete Patinnen an Familien ab der Schwangerschaft



QR-Code zur Newsletter-Anmeldung

Anmeldung

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

Netzwerk Gesunde Kinder OPR

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 Dr. Carolin Buro

Catharina-Dänicke-Haus

Gröperstraße 20 · 16909 Wittstock

Öffnungszeiten: Mi 9 – 12 Uhr & Do 13 – 15 Uhr

Telefon: 0 33 94 / 40 27 47

E-Mail: gesundekinder-wittstock@estaruppin.de



Termine Kyritz
Neuruppin
Wittstock

Januar – Juli 2022

Regelmäßig
Frühstück für
Schwangere
und Eltern mit
Babys



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

SchwangerenYoga, ab der 12. SSW

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, 20. Januar 2022, 9.30 – 10.45 Uhr

▶ ab Donnerstag, 17. März 2022, 9.30 – 10.45 Uhr

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie kann ich Sturz, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. verhindern?

▶ Samstag, 19. Februar 2022, 9.30 – 13.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

Sprachentwicklung im Kindesalter

Welche Grundlagen braucht ein Kind für eine gute sprachliche Entwicklung. Womit kann ich fördern, damit alles gut läuft? Wie kann ich die Sprachentwicklung spielerisch und natürlich im Alltag unterstützen?

▶ Donnerstag, 24. Februar 2022, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Julia Kunde & Alexandra Madinea, Logopädin

Unruhige Babys

Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, zur Ruhe zu kommen? Was mache ich, wenn sich mein Baby nicht beruhigen lässt? Warum ist mein Baby unruhig?

▶ Mittwoch, 16. März 2022, 10 – 12 Uhr

Referentin: Dr. med. Andrea Tschirch, Fachärztin für Kinder- & Jugendpsychiatrie & -Psychotherapie, Ruppiner Kliniken

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?

▶ Mittwoch, 6. April 2022, 10 – 12 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin

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, 27. April 2022, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL

Bunte Bäuche bemalen

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

▶ Montag, 9. Mai 2022, 10 – 11.30 Uhr

Leitung: Jennifer Kleiner-Ritschel

Wickeln mit Stoffwindeln

Welche Systeme gibt es? Wie aufwendig ist das Wickeln mit Stoffwindeln? Worauf kann ich achten?

▶ Donnerstag, 19. Mai 2022, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Anne-Kathrin Hennche, Stoffwindelberaterin

Der erste Schuh

Was brauchen Kinderfüße, um lange gesund zu bleiben? Wann braucht mein Kind den ersten Schuh? Was sollten Eltern beim Schuhkauf beachten?

▶ Freitag, 1. Juli 2022, 10 – 11.30 Uhr

Referent: Dr. Sebastian Stern, Orthopäde

Kyritz, Perleberger Straße 10

Freude an Bewegung & Sprache von Anfang an

In der Gruppe lernt ihr altersgerechte Anregungen, Fingerspiele & Kinderlieder kennen. Ihr erfahrt, wie ihr euer Kind in seiner Entwicklung unterstützen könnt. Bei den wöchentlichen Treffen findet ihr gemeinsam Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby. (10 Termine)

▶ ab Montag, 10. Januar 2022, 9.30 – 11 Uhr

▶ ab Montag, 25. April 2022, 9.30 – 11 Uhr

Leitung: Judith Stanke, Netzwerk Gesunde Kinder

SchwangerenYoga, ab der 12. SSW

(in Kooperation)

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, 12. Januar 2022, 12 – 13.30 Uhr

€ Kursgebühr: 120€, Netzwerkfamilien 110€

(ggf. Erstattung von Krankenkasse)

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

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, 15. Februar 2022, 9.30 – 12 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers, Stillberaterin EISL



BabySteps® (in Kooperation)

Das Leben mit einem Baby wirft den kompletten Alltag durcheinander. Du willst euren eigenen Weg finden? Dieser Babykurs bietet neben altersgerechten Spielen für dein Baby, auch Infos aus der aktuellen Forschung zur Entwicklung deines Babys

▶ ab Mittwoch, 2. März 2022, 9.30 – 11 Uhr

€ Kosten: 80 € (für 8 Termine), Netzwerkfamilien 60 €

Leitung: Jana Nebelin, Babysteps®-Kursleiterin

Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiere ich bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie kann ich Sturz, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung, Ertrinken usw. verhindern?

▶ Mittwoch, 23. März 2022, 9.30 – 13.30 Uhr

Referent: Sven Reichel, Fachausbilder & Mentor

Die Magie des Vorlesens

Wie wird das Vorlesen für Kinder besonders schön? Worauf kann ich achten? Welche Bücher sind für welches Alter empfehlenswert?

▶ Donnerstag, 7. April 2022, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Juliane Koark, Bibliothekarin Kyritz

SchwangerenYoga, ab der 12. SSW

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, 4. Mai 2022, 12 – 13.30 Uhr

€ Kursgebühr: 10 €, Netzwerkfamilien frei

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

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, 19. Mai 2022, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Katharina Poser, Physiotherapeutin

Hausapotheke für Babys & Kleinkinder

Erhalten Sie einen Überblick über die Behandlung gängigen Erkrankungen im Baby- & Kleinkindalter mit schulmedizinischen & pflanzlichen Möglichkeiten.

▶ Donnerstag, 16. Juni 2022, 9.30 – 11 Uhr

Referent: Dr. Steffen Vojacek, Lilien-Apotheke Wusterhausen

Zahnen & der erste Milchzahn

Wie kann ich meinem Kind das Zahnen erleichtern? Wie viel Fluorid ist nötig? Was gilt es bei Nuckel, Flasche & Co. zu beachten? Bewährte Tipps & Tricks fürs Zähneputzen.

▶ Mittwoch, 6. Juli 2022, 9.30 – 11 Uhr

Referent*in: Zahnärztlicher Dienst OPR