

Hufeland Klinikum GmbH
Standort Mühlhausen
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Abteilung für Geburtshilfe
Langensalzaer Landstraße 1
99974 Mühlhausen



Standort Mühlhausen:
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Abteilung für Geburtshilfe
Langensalzaer Landstraße 1, 99974 Mühlhausen
Telefon: 03601 41-1111
Fax: 03601 41-1330
E-Mail: medizin.mhl@hufeland.de

www.hufeland.de



Känguru-Vital®

Eine Fachinformation Ihrer
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Stand: 06/2016 Nr. 491



Für aktive Mütter und glückliche Babys



Dieses neuartige und ganzheitliche Konzept wurde für Mütter mit Babys im Alter von 3 - 12 Monaten entwickelt.

Das Ganzkörpertraining besteht aus Kräftigungs-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Dabei werden genau die Muskelgruppen trainiert, welche durch die Geburt, das Stillen und das Tragen des Babys besonders beansprucht werden.

Das Besondere am Känguru-Vital® Konzept ist, dass die Babys einen großen Teil der Stunde im Tragetuch oder einer Tragehilfe verbringen. Durch die gemeinsame Aktivität wird die Bindung zum Kind gefördert.

Vor Kursbeginn sollte sich die Mutter ausreichend von der Geburt erholen und einen Rückbildungskurs besucht haben, denn diesen ersetzt der Känguru-Vital®-Kurs nicht. Der Kurs baut jedoch gezielt auf die Rückbildungsgymnastik auf.



Unser Kursangebot

Der Kurs findet im großen Konferenzraum am Klinikstandort Mühlhausen statt. Zwei Wochen vor Kursbeginn findet ein Informationsabend statt. Der Kurs umfasst 10 Trainingseinheiten à 60 Minuten. In acht Trainingseinheiten wird der ganze Körper durch Kräftigungs-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen trainiert. In zwei weiteren Einheiten erhalten die Kursteilnehmerinnen viele Informationen zum Thema Ernährung.

Die Kursgebühr beträgt 90,00 €. Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse bezüglich einer Vergütung an.

Checkliste für den Kurs:

- bequeme Sportbekleidung
- saubere Turnschuhe
- zwei Handtücher
- Getränke
- Wechselwäsche für Eltern und Kind/er
- Wickelunterlage mit persönlichen Sachen
- Tragevorrichtung bzw. Tragetuch
- vor allem gut gelaunte Kinder und motivierte Eltern

Kursleiterinnen



Schwester Verena
Gesundheits- und
Krankenpflegerin

Telefon: 03601 41-1930
Fax: 03601 41-1904
E-Mail:
v.baumgardt@hufeland.de

Antje Kral
Physiotherapeutin

Telefon: 03601 41-1663
Fax: 03601 41-1904
E-Mail: a.kral@hufeland.de



Anmeldung

Ich melde mein Kind und mich verbindlich zum Kurs „Känguru-Vital®“ im Hufeland Kinikum an.

Name

Vorname

Name des Kindes

Alter des Kindes

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon

Ort/Datum

Unterschrift der Teilnehmerin