

**GUT AUFGEHOBEN**  
**INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN**  
**FÜR WERDENDE ELTERN,**  
**KURSE UND WEITERE ANGEBOETE 2011**



## DIE GEBURT IHRES KINDES ...

... wahrlich ein Ereignis fürs Leben. Eines, für das nur die beste Umgebung gut genug ist: erstklassige ärztliche Betreuung, erfahrene Hebammen, engagiertes Pflegefachpersonal und ein Service, der keine Wünsche offen lässt.

Wir in der Klinik Stephanshorn setzen uns mit grossem Einfühlungsvermögen dafür ein, dass Sie als Eltern das ideale Umfeld finden, Ihr Neugeborenes willkommen zu heissen, und als Familie einen möglichst unbeschwerten Start erleben.

## KURSE UND WEITERE ANGEBOTE

### Informationsabende

Gerne laden wir Sie ein, sich von den Annehmlichkeiten und der Unterstützung, die Ihnen die Klinik Stephanshorn bei der Geburt Ihres Kindes bietet, zu überzeugen. Im offenen Gespräch, beim Rundgang durch die Geburtenabteilung oder beim Apéro haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen und Anliegen mit den Hebammen und Pflegefachfrauen zu diskutieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Veranstaltungsdaten

Die Informationsabende für werdende Eltern finden jeweils am 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

6. JANUAR 20. JANUAR	5. MAI 19. MAI	1. SEPTEMBER 15. SEPTEMBER
3. FEBRUAR 17. FEBRUAR	9. JUNI 23. JUNI	6. OKTOBER 20. OKTOBER
3. MÄRZ 17. MÄRZ	7. JULI 21. JULI	3. NOVEMBER 17. NOVEMBER
7. APRIL 21. APRIL	4. AUGUST 18. AUGUST	1. DEZEMBER 15. DEZEMBER

Der Informationsanlass beginnt jeweils um 18.30 Uhr. Danach sind Sie herzlich zu einem kleinen Apéro eingeladen.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich telefonisch unter T +41 71 282 71 11 zum Informationsabend an.

## GEBURTSPREBEREITUNG FÜR WERDENDE MÜTTER/ELTERN

### Kursleitung

Dipl. Hebammen mit Unterstützung von dipl. Stillberaterinnen IBCLC.

### Kursinhalt

- Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Entspannungs-, Atem- sowie Körperwahrnehmungsübungen
- Tipps für den Partner zur Unterstützung während der Geburt bzw. der ersten Tage mit dem Baby
- Stillberatung (Brustvorbereitung während der Schwangerschaft, Ernährung des Neugeborenen)
- Eltern und Familie werden

### Kursorganisation

6 Abende jeweils am  
Dienstag, 18.00–19.30 Uhr,  
davon 1 Abend mit Partner.  
Bei Bedarf auch Samstagseminare.

### Kursbeginn

- ab 26. Schwangerschaftswoche
  - alle 6 Wochen
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

### Kurskosten

CHF 250.–  
Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

### Kursort

#### Klinik Stephanshorn

Brauerstrasse 95  
Schulungsraum 3. Stock  
CH-9016 St. Gallen

### Mitbringen

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, 2 Kissen oder 1 Stillkissen sowie eine Decke oder ein Badetuch mit.

### Anmeldung

Sie können sich mit dem Anmeldebogen, per E-Mail unter [geburtsvorbereitung@stephanshorn.ch](mailto:geburtsvorbereitung@stephanshorn.ch) oder über unsere Homepage anmelden. Bitte Geburtstermin angeben.

Fragen werden beantwortet unter T 071 282 72 11. Der nächstmögliche Einstiegstermin wird Ihnen per **Post** oder per **E-Mail** mitgeteilt.

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

### Ziel

- Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Allgemeine Kräftigung sowie Konditionsaufbau
- Entspannung
- Austausch mit anderen Müttern

### Hinweis

Wir empfehlen Ihnen, erst etwa 6 Wochen nach der Geburt resp. nach der Kontrolluntersuchung beim Gynäkologen an der Gruppe teilzunehmen.

## Kursort

### Klinik Stephanshorn

Brauerstrasse 95  
Schulungsraum 3.Stock  
CH-9016 St. Gallen

## Zeit

Mittwoch, 16.45 bis 17.35 Uhr oder  
17.45 bis 18.35 Uhr. Die maximale Teil-  
nehmerzahl ist mit 12 Frauen erreicht.

## Dauer

10 Lektionen zu 50 Minuten, geschlossene  
Kurse mit je 10 Einheiten in 12 Wochen.

## Kurskosten

CHF 150.–  
Abonnement bitte direkt am Empfang  
der Klinik Stephanshorn bar, mit EC-Karte  
oder Postcard bezahlen.

## Leitung

Frau Jasmin Tiefenthaler, dipl. Physio-  
therapeutin mit Qualitop-Anerkennung.

## Anmeldung

Mit unten stehendem Anmeldetalon,  
per E-Mail oder über unsere Homepage.  
Der nächstmögliche Einstiegstermin  
wird Ihnen per **Post oder per E-Mail**  
mitgeteilt.

## Kinderbetreuung

Sie können Ihr Baby mitbringen (im  
Kinderwagen/in der Babyschale). Es wird  
für die Kursdauer in den Räumen der  
Klinik betreut.

## ANMELDETALON

**Gerne melde ich mich für  
folgenden Kurs an:**

### Geburtsvorbereitung für werdende Mütter/Eltern

- 6 Abende jeweils Dienstags  
18.00–19.30 Uhr
- Samstagseminar  
ganztags an einem Samstag

### Rückbildungsgymnastik

- Jeweils Mittwochs
- 16.45 bis 17.35 Uhr oder
  - 17.45 bis 18.35 Uhr

## Anmeldung

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtstermin \_\_\_\_\_

## AMBULANTE STILLBERATUNG

Beratungen vor der Geburt und während der Stillzeit bis zum Abstillen. Wir klären Fragen zum Stillen ab und zeigen Lösungsmöglichkeiten bei Schwierigkeiten auf.

### Ambulante Stillberatung

#### Beratungszeiten:

Montag, 14.00 bis 17.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00 bis 13.00 Uhr  
Freitag, 15.00 bis 18.00 Uhr

#### Beratungsdauer:

individuell,  
zwischen 30 und 60 Minuten

#### Beratungsort:

Klinik Stephanshorn  
Braucherstrasse 95  
Zimmer 218  
CH-9016 St. Gallen

#### Voranmeldung:

T +41 71 282 72 10



# A

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta  
Envoi commercial-réponse



**Klinik Stephanshorn**  
**Braucherstrasse 95**  
**CH-9016 St. Gallen**

Hirslanden Klinik Aarau

Klinik Beau-Site, Bern

Klinik Permanence, Bern

Salem-Spital, Bern

AndreasKlinik Cham Zug

Klinik Am Rosenberg,  
Heiden

Clinique Bois-Cerf,  
Lausanne

Clinique Cecil,  
Lausanne

Klinik St. Anna, Luzern

Klinik Birshof,  
Münchenstein Basel

Klinik Belair,  
Schaffhausen

Klinik Stephanshorn,  
St. Gallen

Klinik Hirslanden, Zürich

Klinik Im Park, Zürich

## WENN ES UM ALLES GEHT PRIVATKLINIKGRUPPE HIRSLANDEN

Beratung und Information –  
Hirslanden Healthline T 0848 333 999

### Auskunft

Für weitere Fragen und zur  
Anmeldung für die angebotenen  
Kurse: **T 071 282 71 11**  
klinik-stephanshorn@hirslanden.ch

Anhand der Leistungsübersichts-  
tabelle Ihrer Krankenversicherung  
erfahren Sie die Höhe der Bei-  
träge, die Ihnen an die Auslagen  
für diese Kurse vergütet werden.  
Bei Unklarheiten empfehlen wir  
Ihnen, telefonisch nachzufragen.

### Klinik Stephanshorn

Brauerstrasse 95  
CH-9016 St. Gallen  
T +41 71 282 71 11  
F +41 71 282 75 30  
klinik-stephanshorn@hirslanden.ch

**www.hirslandenbaby.ch**  
**www.hirslanden.ch**

