

**Anmeldung:**

Name \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
erreichbar von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Wir melden uns kurz vor Kursbeginn bei Ihnen.

Email \_\_\_\_\_  
Ich melde mich zum Kursprogramm „doppelt gesund“  
im Familienzentrum \_\_\_\_\_  
verbindlich an.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift



Ihre Anmeldung schicken Sie bitte  
per Email oder Fax an:  
**doppeltgesund@rhein-kreis-neuss.de**  
Fax **02131 928-8 5369**

Oder rufen Sie uns an:  
Tel. **02131 928-5369**



mit freundlicher Unterstützung von:



**BARMER**



**energie**-BKK



**rhein  
kreis  
neuss**



Gesund durch die  
Schwangerschaft!

**So erreichen Sie uns:**

Nadine Bollmeier  
Projektkoordination  
Tel. 02131 928-5307  
Fax 02131 928-8 5307  
doppeltgesund@rhein-kreis-neuss.de

Barbara Albrecht  
Projektleitung  
Tel. 02131 928-5320  
Fax 02131 928-8 5320  
doppeltgesund@rhein-kreis-neuss.de

Rhein-Kreis Neuss  
Gesundheitsamt  
Kinder- und Jugendärztlicher  
Gesundheitsdienst  
Oberstr. 91  
41460 Neuss

**Impressum:**

Rhein-Kreis Neuss  
Der Landrat  
Oberstr. 91  
41460 Neuss

**www.rhein-kreis-neuss.de**



 [www.facebook.com/  
rheinkreisneuss](http://www.facebook.com/rheinkreisneuss)

 [www.twitter.com/  
rheinkreisneuss](http://www.twitter.com/rheinkreisneuss)

**Fotos:** Fotolia, Thinkstock

**Layout:**

Eilert Schildt  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Stand Oktober 2017  
50/2017



# Gesund durch die Schwangerschaft!

Wie können Sie das erreichen?  
Durch Ihre Teilnahme am Präventionskurs „doppelt gesund“.

Unser Kursprogramm beinhaltet :

## Bewegung

- Moderates Ausdauertraining zur verbesserten Sauerstoffversorgung des Kindes
- Kräftigungs- und Stabilisationsübungen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und anderen orthopädischen Problemen
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen zur Verringerung schwangerschaftsbedingter Beschwerden wie Rücken-, Luft-, Kreislaufprobleme, venöse Stauungen

## Ernährung

Wissen in Theorie und Praxis zur gesunden Ernährung

- in der Schwangerschaft
- in der Stillzeit
- und für die Zeit danach...

## Erziehung und Gesundheitsförderung

- Bindung – die erste Zeit mit Ihrem Kind
- Vätergespräche - Austausch mit werdenden Vätern
- Gesundheitsvorsorge, Impfungen...

BEWEGUNG



ERZIEHUNG + GESUNDHEITSFÖRDERUNG



ERNÄHRUNG



## Wer führt das Kursprogramm durch?

Unser Gesundheitsteam unter Federführung des Rhein-Kreises Neuss besteht aus einer Sportwissenschaftlerin, einer Hebamme, einer Ernährungsberaterin, einer Sozialpädagogin/ Psychologin, einem Väterberater und einer Kinderärztin.

## Wo?

In Familienzentren – ganz in Ihrer Nähe. Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Beiblatt.

## Wann und wie oft?

- 10 Einheiten
- 1x/ Woche á 2 Stunden

## Teilnahmevoraussetzungen?

- Ärztliche Bescheinigung Ihres Frauenarztes
- Anmeldung per Fax, Email oder telefonisch erforderlich (Vordruck auf diesem Flyer)

## Kosten?

Bei Vorlage des Gutscheins auf diesem Flyer zusammen mit der ärztlichen Bescheinigung Ihres Frauenarztes ist die Teilnahme am Kursprogramm für Sie **kostenlos!**

Wir informieren und beraten Sie gerne umfassend zu den Kursthemen.

# Gutschein

für die **kostenlose** Teilnahme am „doppelt gesund“ - Kursprogramm  
im Wert von ca. 200 €

Ihre Vorteile bei regelmäßiger Teilnahme:

- Individuelle Bewegung und Entspannung – fit durch die Schwangerschaft
- Kontrollierte Gewichtszunahme
- Gesundes Kochen und Ernähren
- Wege zur Ausgeglichenheit und psychischem Wohlbefinden
- Tipps für die Zeit danach – Welche Bedürfnisse hat mein Kind? Erziehung und Gesundheit von Anfang an

Seien Sie aktiv! Wir unterstützen Sie dabei!

## Ärztliche Bescheinigung

Bei Frau .....

geb. am .....

besteht eine Schwangerschaft

in der ..... SSW.

Gegen die Teilnahme am „doppelt-gesund“-Programm bestehen aus heutiger Sicht **keine** Bedenken.



Praxisstempel, Datum, Unterschrift