

## Teilnehmende Familienzentren:

### Neuss-Grimlinghausen

Familienzentrum „Sonnenblume“  
Lebenshilfe Neuss  
Jakob-Herbert-Str. 12  
41468 Neuss

### Neuss-Erfttal

DRK Familienzentrum „Erfttal“  
Harffer Straße 11a  
41469 Neuss

### Neuss

Familienzentrum „Am Baldhof“  
Lebenshilfe Neuss  
Am Baldhof 1e  
41464 Neuss

### Dormagen

Caritas Kindertagesstätte  
im „Haus der Familie“  
Unter den Hecken 44  
41539 Dormagen

### Grevenbroich-Südstadt

Familienzentrum Südstadt  
Bischof-Nettekoven-Str. 23  
41515 Grevenbroich



mit freundlicher Unterstützung von:



BARMER



energie-BKK

KNAPPSCHAFT  
DIE KRANKENKASSE

IKK classic

DAK  
Gesundheit

pronovaBKK  
Partner für Ihre Gesundheit

Techniker  
Krankenkasse

rhein  
kreis  
neuss



Gesund durch die  
Schwangerschaft!

### So erreichen Sie uns:

doppelt gesund  
Projektkoordination  
Tel. 02131 928-5307  
Fax 02131 928-85307  
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](http://www.rhein-kreis-neuss.de)



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

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

Fotos: Fotolia, Thinkstock

### Layout:

Eilert Schildt  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Stand Oktober 2017  
70/2018



# 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...



## 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!



Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei uns.  
Wir schicken Ihnen dann alle weiteren Informationen zu.

E-Mail:  
**doppeltgesund@rhein-kreis-neuss.de**

Telefon:  
**02131 928-5369** oder **02131 928-5307**

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!