



## Über den Kurs

Der Name „schWUNG“ bildet sich aus den Worten „schwanger“, „Weiterbildung“, „Unterstützung“, und „Gemeinschaft“.

Innerhalb dieses Kurses erfahren Sie ein freundliches und gemütliches Miteinander, in dem Sie vieles über die Zeit während und nach Ihrer Schwangerschaft über Ihr Baby, Ihre Familie, Ihren Beruf, aber auch sich selbst erfahren und neu erlernen können. Auch für Frauen, die bereits Kinder haben, bietet der Kurs immer neue Themen und Inhalte, die auch für bereits erfahrene Mütter nützlich sein können. Die Informationen werden gekonnt vermittelt, da unsere Referenten stets sehr gut informiert sind und mit viel Spaß und Freude an dem Geschehen teilnehmen.

Die vielfältigen Themenbereiche werden von verschiedenen Referentinnen übernommen. Eine ständige Kursbegleitung steht jedoch stets für Ihre Fragen und Anliegen bereit.

Montags bis donnerstags  
09.00 Uhr bis 12.15 Uhr

Start der Module: monatlich  
Dauer eines Durchgangs: 3 Monate

Ihre Ansprechpartnerinnen:  
Jobcenter EU-aktiv, Sebastianusstraße 22,  
Tel. (02252) 7760-0.  
astrid.guenther@jobcenter-ge.de

Caritasverband e.V., Wilhelmstraße 52,  
Tel. 02251/7000-94  
cilly.von-sturm@caritas-eu.de

**Bildnachweis**  
Shutterstock.com

### Veranstaltungsort und Anmeldung:

#### Familienbildungsstätte - Haus der Familie

Herz - Jesu - Vorplatz 5 | 53879 Euskirchen  
Telefon 02251 957112-0 | Telefax 02251 957112-9  
info@fbs-euskirchen.de | www.fbs-euskirchen.de



KATHOLISCHE  
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE  
Euskirchen – Haus der Familie



## Erfüllte Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit

### Meine Gesundheit und die des Kindes im Blick

- Vorbereitung auf die Geburt
- Entspannungsübungen
- Yoga
- Schwangerschaftsgymnastik
- Gesunde Lebensweise während der Schwangerschaft
- Hilfe bei Beschwerden
- Vorbereitung auf den Alltag mit meinem Baby
- Informationen zum Stillen und das Wochenbett
- Säuglingspflege und Säuglingsernährung
- Liebevoller Umgang mit meinem Kind
- Austausch und Fragen zur Schwangerschaft und Elternzeit
- Kinderfreundliche Wohnung
- Platz für Bewegung und gutes Spielmaterial für mein Kind

## Modul 1: Entdecke, was in dir steckt

### Stärkung meiner persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung

- Kennenlernen, weiterentwickeln und stärken eigener Fähigkeiten und Interessen
- Möglichkeiten beruflicher Weiterbildung auch mit Kind
- Informationen zu Förderleistungen und Finanzierungsmöglichkeiten durch Referentinnen des Jobcenters
- Chancen auf dem Arbeitsmarkt mit Kind in der Umgebung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Gute und bewusste Zeitgestaltung mit meinem Kind trotz Familien- und Berufsaufgaben

## Modul 2: Gesund leben

### Meine Kompetenzen für Familienaufgaben

- Kennenlernen hilfreicher Handlungsweisen zur Erhaltung der Gesundheit in der eigenen Familie und besonders für mein Kind

- Unterstützung einer stressfreien Lebensweise mit Kind durch gute Organisation im Alltag und im Haushalt
- Haushalt und Ernährung: Erwerb des Haushaltsführerscheins (durch den Deutschen Hausfrauen Bund (DHB))
- Gemeinsames Frühstück im Kurs
- Erste-Hilfe-Kurs am Kind

## Modul 3: Türen öffnen

### Meine Bedürfnisse und die des Kindes im Blick

- Guter Umgang mit den Mitmenschen im Alltag erfahren
- Gespräche mit meinem Partner, meinem Kind führen
- Wege zur Selbstsicherheit und Selbstbehauptung
- Schnelles Finden von Konfliktlösungen kennen lernen
- Kennenlernen von helfenden Personen, Diensten und Einrichtungen wie z.B. Kinderärzten, Hebammen und Entbindungsstation, Gynäkologen, Jobcenter, Jugendamt, verschiedene Dienste des Caritasverbandes
- Marte Meo: Beobachtungen am Kind und an sich selbst  
Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls