



So finden Sie uns



Bus- und Bahnverbindungen

- U-Bahn U2 bis Niendorf-Markt, dann Metrobus 5 bis Haltestelle Oldesloer Straße, dann Bus 183 bis Albertinen-Krankenhaus
- S-Bahn S 21 oder S3 bis Eidelstedt, dann A1 (AKN) bis Schnelsen
- A1 (AKN) / Bus 195 bis Haltestelle Schnelsen
- Metrobus 5 bis Haltestelle Oldesloer Straße, dann Bus 183 bis Albertinen-Krankenhaus

Albertinen-Elternzentrum (ElzA)

Süntelstraße 11 a • 22457 Hamburg
 Service-Telefon: 0 40 / 5588 - 66 18
 Internet: www.albertinen.de
 E-Mail: elza@albertinen.de

Service-Zeiten

- Mo. 16.00-17.30 Uhr,
- Di. 11.30-13.00 Uhr,
- Mi. u. Do. 8.30-10.00 Uhr



albertinen⁺

in besten Händen



albertinen⁺

in besten Händen



Vertrauen. Fürsorge. Geborgenheit.

Von Anfang an.

**Albertinen-
Elternzentrum (ElzA)**

Unsere Angebote für Sie im Albertinen-Elternzentrum (ElzA)

ElzA-Service

Sie können sich gerne über unser Service-Telefon zu den verschiedenen Kursen anmelden.

ElzA-Service-Telefon: (0 40) 55 88 - 66 18

Geburtsvorbereitungskurse

In diesen Kursen können sich die Paare gemeinsam auf das „Ereignis Geburt“ und die neue Lebenssituation vorbereiten. Hier finden Sie Zeit für Körperarbeit, Atem- und Entspannungsübungen, bekommen Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit und haben die Gelegenheit, sich mit anderen werdenden Eltern auszutauschen.

Geburtsvorbereitendes Yoga

Durch Yoga finden Sie Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Gezielte Körperübungen, Atmung, Meditation und Entspannung bringen verborgene Energien zum Fließen, lindern Schwangerschaftsbeschwerden und bereiten Sie optimal auf die Geburt vor.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Bewährt bei Schwangerschaftsbeschwerden, in der Vorbereitung auf die Geburt und bei Unregelmäßigkeiten im Wochenbett. Donnerstag von 16:00 - 19:00 Uhr, Terminvereinbarung erforderlich, Termine ab der 36. Schwangerschaftswoche.

Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

Tipps und Informationen rund um die Stillzeit von unseren Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC), sinnvoll ab der 24. Schwangerschaftswoche

Schwimmen für Schwangere

Genießen Sie das schwerelose Gefühl im Wasser! Mit einfachen, schwangerengerechten Übungen und anschließender Entspannung bleiben Sie fitt und können Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen oder lindern. Jeden Mittwoch von 18:00 - 18:45 Uhr im Albertinen-Haus, Sellhopsweg 18-22, offene Gruppe (keine Anmeldung erforderlich).

Säuglingspflegekurse

Wichtige Tipps und Tricks rund um die Pflege, Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes. Anmeldung und Informationen: Susanne Fox, Kinderkrankenschwester, Telefon (04121) 76804

Geschwisterführerschein

Für "werdende" große Schwestern und Brüder ab 3 1/2 bis 10 Jahren. In einem einmaligen zweistündigen Wochenendkurs wollen wir ihre Vorbereitung zur Ankunft des Geschwisterchens unterstützen.

[und für die Zeit nach der Geburt...](#)

Kundalini Rückbildungs-Yoga

Das Kundalini Yoga hilft Ihnen in der Zeit nach der Geburt in die eigene Mitte zurückzufinden. Langsamer Aufbau von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Lockerungsübungen für den Schulter-/Nackbereich begleiten Sie zum körperlichen Wohlbefinden.

Rückbildungsgymnastik

Gezielte Übungen dienen der Stärkung und Wahrnehmung des Beckenbodens - doch auch Bauch, Beine und Po kommen dabei nicht zu kurz. Empfehlenswert sechs bis acht Wochen nach der Geburt.

Stillberatung und offene Stillgruppe

Durch individuelle und professionelle Beratung unterstützen Sie unsere Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) bei Fragen und Problemen in der Stillzeit.

Wochenbettbetreuung durch die Hebamme

Jede Frau hat Anspruch auf individuelle Hebammenbetreuung nach der Geburt ihres Kindes. Die Kosten für diese Leistung übernimmt die Krankenkasse. Hebammenlisten erhalten Sie kostenlos bei uns.

Baby-Schwimmen - Aqua Balancing Wassergewöhnung für Babies und Kleinkinder

Sanfte Wassergewöhnung fördert die Beziehung von Mutter/Vater/Kind und regt die körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklung des Kindes an. Anmeldung und Information: Sabine Hartz, Kinderkrankenschwester und Aqua-Balancing Baby-Trainer, Telefon (0 40) 49 84 96

Harmonische Babymassage

Wecken Sie alle Sinne Ihres Babys! Eine schöne Möglichkeit, optimale Voraussetzungen für die psychische und physische Entwicklung Ihres Babys zu schaffen und die Beziehung von Eltern und Kind zu vertiefen.

Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder

Was tun bei Vergiftungen, Verbrennungen, Verbrühungen oder Atemnot? Die Palette dessen, was Babies und Kleinkindern im Alltag passieren kann, ist lang. Wir zeigen schnelle Hilfe und geben praktische Informationen, was im Notfall zu tun ist. Anmeldung und Information: Uwe Dahlheimer, Kindersicherheit Hamburg, Telefon (0 40) 67 30 41 46 und 0176 - 23 12 80 84