



## Selbsthilfegruppe

### **Diabetestreff**

Der Diabetestreff ist als Selbsthilfegruppe konzipiert. Wichtiges Anliegen dieser Gemeinschaft ist der Erfahrungsaustausch sowie die Information über aktuelle Erkenntnisse zum Diabetes. Wenn dies gewünscht wird, wird die persönliche Situation des Einzelnen in der Gruppe betrachtet. Fachpersonal der Klinik begleitet die Zusammenarbeit des Diabetestreff punktuell. Ferner unterstützen uns Ärzte, Apotheker, Ernährungsberater sowie Bewegungstherapeuten.

Keine Anmeldung nötig.

Bei Rückfragen:

Telefon: 09170/2450 Herr König

Telefon: 09171/6839 Herr Tober

Zeit:           Jeden 1. Montag im Monat  
                  Beginn: 18:30 Uhr  
                  (im August findet kein Treffen statt)

Ort:            Gesundheitszentrum 1  
                  Raum E.08

Gebühr:       kostenlos



## Beratung

### **VdK-Sprechstunde**

Individuelle Beratung und Vertretung in allen sozialrechtlichen Bereichen:

- Gesetzliche Rentenversicherung
- Gesetzliche Krankenversicherung
- Gesetzliche Pflegeversicherung
- Gesetzliche Unfallversicherung
- Schwerbehindertenrecht
- Arbeitsförderungsrecht

Zeit:                    Jeden 4. Donnerstag im Monat  
                             13:00 – 15:30 Uhr  
                             keine Sprechstunde im August und an Feiertagen  
                             Nur mit telefonischer Terminvereinbarung vorab:  
                             09122/603730 Sozialverband VdK

Ort:                     Gesundheitszentrum 1  
                             Raum E.04

Gebühr:                Beratung und Vertretung im Rahmen einer Mitgliedschaft  
                             -Mitgliedschaft kann auch beim Erstkontakt erfolgen  
                             -Mitgliedsbeitrag 6 € /mtl.



## **Praxis für Ernährungsberatung und -therapie**

- Ernährungstherapeutische Beratungen für Erwachsene und Kinder nach ärztlicher Zuweisung
- Präventive Ernährungsberatung
- Seminare und Fortbildungen für Multiplikatoren
- Ernährungswissenschaftliche Dienstleistungen

Einzel- und Gruppenangebote werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (Anbieterqualifikation des GKV-Spitzenverbandes nach §§ 20, 20a, 43 SGB).

### **Sonja Osiander**

#### **Diplom-Oecotrophologin**

Ernährungsberaterin VDOE (Berufsverband Oecotrophologie e.V.)

Ernährungsfachkraft Allergologie (Deutscher Allergie- und Asthmabund)

Ort: Gesundheitszentrum I, Raum U.06

Internet: [www.beratung-osiander.de](http://www.beratung-osiander.de)

Anfragen unter: [kontakt@beratung-osiander.de](mailto:kontakt@beratung-osiander.de)

09171/8521616



### **Kreißaal- und Wochenstation-Führung**

Vor, während und nach der Geburt steht ein eingespieltes Team für Sie bereit: Hebammen, Kranken- und Kinderkrankenschwestern, Frauen-, Kinder- und Narkoseärzte/innen. Menschlichkeit, Kompetenz und gute Zusammenarbeit garantieren optimale Betreuung.

Lernen Sie unsere Räumlichkeiten, insbesondere den Kreißaal und die Wochenstation kennen und bereiten Sie sich unter fachlicher Anleitung auf die Geburt vor.

Führungen: Jeden Donnerstag um 19:00 Uhr  
nach telefonischer Vereinbarung

Bitte kurz vor dem Besichtigungstermin anrufen und nachfragen ob der Kreißaal frei ist. Tel. 09171/802-201 Station 1.

Gebühr: kostenlos



## **Geburtsvorbereitungskurs**

- Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Erklärung des Mutterpasses
- Erlernen der Atemtechniken
- Entspannungsübungen
- Übungen die den Beckenboden sensibilisieren
- Behandlung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- Informationen über das Stillen
- Austausch und Kontakt mit anderen werdenden Eltern

Anmeldung und weitere Informationen (z. B. Rückbildungskurs, etc.) unter:

**Kursort Roth** (Personalwohnanlage, gegenüber Kfz-Zulassung)

Telefon: 09171/4800 oder 0151/14927674, Ingrid Newberry

**Kursort Roth** (Praxis)

Telefon: 09171/850393, Christine Metzger

**Kursort Allersberg**

Telefon: 0151/25678022, Ulrike Griesbauer

**Kursort Pollenfeld** (Nähe Eichstätt)

Telefon: 08421/9376220, Kathrin Strehler



## **Aquagymnastik für Schwangere**

Das Angebot für werdende Mütter

Schwangerschaft und Geburt sind sensible Phasen, die tiefgreifende Veränderungen mit sich bringen. Vertrauen in die eigenen mentalen und körperlichen Kräfte ist in dieser Zeit besonders wichtig. Nutzen Sie deshalb die Vorteile des Wassers – es entlastet die bei Schwangeren besonders beanspruchte Wirbelsäule und die Gelenke, ist vorbeugend bei Wassereinlagerungen und Krampfadern. Neben einem dosierten Herz-Kreislauf- und Muskeltraining sind Entspannungsübungen ebenfalls fester Bestandteil jeder Kursstunde.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Telefon 09171/4800, Ingrid Newberry, Hebamme an der Kreisklinik Roth

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr oder 19:00 – 20:00 Uhr

Einheiten: 6 x á 60 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 60,- €



## **Babypflegekurs für werdende Eltern**

In unserem Babypflegekurs möchten wir Ihnen mehr Sicherheit in der Pflege und Betreuung Ihres Neugeborenen vermitteln.

Themen unter anderem:

- Baby's erste Ausstattung
- Wickeln und Baden
- Handling eines Neugeborenen
- Was tun bei Blähungen
- Die richtige Schlafumgebung
- Wickelsysteme
- Vorstellung von Tragetuch und Babytrage

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon: 09171/4800, Ingrid Newberry

Zeit: samstags (auf Anfrage)

Einheiten: 1 x 2,5 Stunden

Ort: Kreisklinik Roth  
Personalwohnanlage  
(gegenüber Kfz-Zulassung)

Gebühr: 15,- € pro Person/25,- € pro Paar



## Stillgruppentreffen

### Wir beraten und begleiten bei...

- ... vor- und nachgeburtlich rund ums Stillen
- ... auch nichtstillende Mütter bei Fragen zur Ernährung Ihres Kindes
- ... Eltern von Frühgeborenen und Mehrlingen
- ... erwerbstätige stillende Mütter
- ... der Einführung von Beikost
- ... in besonderen Stillsituationen, z. B. bei Erkrankungen der Mutter und/oder Kind
- ... vielen anderen Themen, so z.B. beim exzessiven Schreien, zum Schlafen, Tragen, Ernährung der stillenden Mutter, zur Mutter-Vater-Kind-Bindung, u. a.
- ... beim Langzeitstillen und Fragen zum Abstillen

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Telefon 09171/70846 oder [stillkuhn@gmail.com](mailto:stillkuhn@gmail.com)

Simone Kuhn, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Telefon 09171/899565 oder [claudia-tischler@gmx.de](mailto:claudia-tischler@gmx.de)

Claudia Tischler, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Zeit: Jeden letzten Montag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr  
30.01./27.02./27.03./24.04./29.05./26.06./  
31.07./21.08./25.09./30.10./27.11./18.12.

Ort: Kreisklinik Roth  
Personalwohnanlage  
(gegenüber Kfz-Zulassung)

Gebühr: kostenlos





## **Babyschwimmen**

Beim Wasserspaß für Säuglinge steht die Freude an der Bewegung im warmen Wasser im Vordergrund. Die körperliche und geistige Entwicklung des Babys werden ganzheitlich gefördert. Sie lernen Haltetechniken sowie vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten im Wasser. Das gemeinsame Erleben des nassen Elements mit einem Elternteil zeigt den Babys wie viel Spaß das Planschen im Wasser machen kann.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon: 0151/25678022, Ulrike Griesbauer  
Telefon: 0174/9224381, Kathrin Strehler

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
dienstags, 13:30 – 16:00 Uhr

Einheiten: 8 x á 40 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 80,- €



## **Babyschwimmen**

für Babys zwischen 3 und 24 Monaten

Gemeinsam mit einem Elternteil erfahren Babys wie spannend, spritzig und spaßvoll Bewegung im warmen Wasser ist, denn im Wasser lässt sich bereits viel von dem durchführen, was außerhalb davon noch nicht möglich ist.

Wasser stimuliert die Sensorik und Motorik Ihres Kindes, es kräftigt Muskulatur und Herz-Kreislauf-System und schult die geistige Aufnahmefähigkeit. Positiver Nebeneffekt ist das Vertrautwerden mit dem nassen Element.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon: 0911/551785, Ulli's Schwimmschule  
Internet: [www.ullisschwimmschule.de](http://www.ullisschwimmschule.de)

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
mittwochs, 14:00 – 14:30 Uhr

Einheiten: 10 x á 30 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 90,- €



## **Babyschwimmen ab dem 5. - 9. Lebensmonat**

Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit. Es werden Haltetechniken sowie Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten vermittelt. Der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit, sowie die Koordination. Die Wassertemperatur beträgt angenehme 34°C. Gönnen Sie sich und Ihrem Baby dieses Erlebnis!

Anmeldung online unter [www.tsg08-roth.de](http://www.tsg08-roth.de).

Weitere Informationen bei Astrid Elsel, 09122/8855323, [fit.aktiv@tsg08-roth.de](mailto:fit.aktiv@tsg08-roth.de)

Trainerin: Annette Pfändner, Übungsleiterin des TSG 08 Roth e.V. mit dem Gütesiegel Prävention Bewegungsraum Wasser

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
montags, 15:45 – 16:15 Uhr

Einheiten: 8 x a 30 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: Mitglieder des TSG 08 Roth e.V. zahlen 50,- €  
für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 75,- €  
(es zählt die Mitgliedschaft des Babys;  
erwachsene Begleitperson darf wechseln)



## **Bambini-Schwimmen**

für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren

Spielen, Spaß haben und mit dem Wasser vertraut werden, das sind zentrale Elemente des Bambini-Schwimmens.

Wichtig ist auch das Gruppenerlebnis und das Miteinander von Kind mit Mutter/Vater - ein Elternteil ist bei diesem Kurs mit im Wasser. Positiv zu bewerten ist darüber hinaus, dass dieses Angebot dem natürlichen Bewegungsdrang von „Bambinis“, Kleinkindern im Alter von 2 bis 4 Jahren, sehr entgegenkommt.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon: 0911/551785, Ulli's Schwimmschule  
Internet: [www.ullisschwimmschule.de](http://www.ullisschwimmschule.de)

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
freitags, 15:30 – 16:00 Uhr

Einheiten: 10 x á 30 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 90,- €



## **Kinderschwimmkurs**

Spielerisch und mit viel Spaß erlernen in diesem Kurs Kinder ab 5 Jahren (bei entsprechender Vertrautheit mit dem Wasser auch ab 4 Jahren) die grundlegenden Fertigkeiten des Brustschwimmens. Eine erfahrene Kursleiterin vermittelt die Technik, hilft und motiviert. Die Kleinstgruppe von max. 5 Kindern, warmes Wasser und das Üben ohne öffentlichen Badebetrieb wirken sich günstig auf den Lernerfolg aus.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon: 0911/551785, Ulli's Schwimmschule  
Internet: [www.ullisschwimmschule.de](http://www.ullisschwimmschule.de)

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
freitags, 16:00 – 16:45 Uhr / 16:45 – 17:30 Uhr  
mittwochs 14:30 – 15:15 Uhr

Einheiten: 10 x á 45 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 140,- €



## **Kinderschwimmen**

Der Aufenthalt im Wasser regt das Herz-Kreislaufsystem an, fördert die Motorik und Konzentrationsfähigkeit. Motorische Dysbalancen sowie Gleichgewicht werden geschult und die Grundzüge des Brustschwimmens vermittelt. Die Kinder sollten den Hampelmann sicher ausführen und Fahrradfahren können. (Koordination Arme – Beine, Gleichgewicht). Ziel des Kurses ist die Selbstrettung. Die Abnahme des Seepferdchens ist evtl. möglich. Die Wassertemperatur beträgt angenehme 34°C.

Anmeldung online unter [www.tsg08-roth.de](http://www.tsg08-roth.de).

Weitere Informationen bei Astrid Elsel, 09122/8855323, [fit.aktiv@tsg08-roth.de](mailto:fit.aktiv@tsg08-roth.de)

Trainerin: Annette Pfändner, Übungsleiterin des TSG 08 Roth e.V. mit dem Gütesiegel Prävention Bewegungsraum Wasser

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
montags, 17:45 – 18:30 Uhr oder  
dienstags, 17:00 - 17:45 Uhr / 17:45 – 18:30 Uhr

Einheiten: 8 x á 45 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: Mitglieder des TSG 08 Roth e.V. zahlen 70,- €  
für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 95,- €



## **Aqua-Gymnastik**

Gymnastik im Wasser trainiert, macht fit, ist gelenk- und wirbelsäulenschonend und macht vor allem viel Spaß. Probieren Sie es aus. Spüren Sie wie Sie Ihren Körper kräftigen und dehnen, er durch das Wasser aber auch massiert und entspannt wird.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon 0911/551785, Ulli's Schwimmschule  
Internet: [www.ullisschwimmschule.de](http://www.ullisschwimmschule.de)

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
mittwochs, 13:15 – 14:00 Uhr

Einheiten: 10 x á 45 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 90,- €



## **Aqua Fitness 50 + für Frauen**

Aqua Fitness ist gut für Herz und Kreislauf, ferner wird der Stoffwechsel angeregt. Die Bewegungen im Wasser werden sanft ausgeführt. Im Wasser sind Übungen möglich die an Land nicht mehr auszuführen sind, da nur 10 % Eigengewicht zu tragen sind. Es werden Übungen ausgeführt die die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Mobilisation, Koordination und das Gleichgewicht schulen. Mit Dehn- und Entspannungsübungen beenden wir die Übungsstunde. Die Kursstunde wird mit sanfter Musik untermalt und mit und ohne Hilfsmittel gestaltet.

Die Wassertemperatur beträgt angenehme 34°C.

Anmeldung online unter [www.tsg08-roth.de](http://www.tsg08-roth.de).

Weitere Informationen bei Astrid Elsel, 09122/8855323, [fit.aktiv@tsg08-roth.de](mailto:fit.aktiv@tsg08-roth.de)

Trainerin: Annette Pfändner, Übungsleiterin des TSG 08 Roth e.V. mit dem Gütesiegel Prävention Bewegungsraum Wasser

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
montags, 16:15 – 17:00 Uhr / 17:00 – 17:45 Uhr oder  
dienstags, 15:30 - 16:15 Uhr / 16:15 – 17:00 Uhr

Einheiten: 8 x á 45 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: Mitglieder des TSG 08 Roth e.V. zahlen 50,- €  
für Nichtmitglieder beträgt die Kursgebühr 75,- €  
Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich





## **Erwachsenen-Schwimmkurs**

"Schwimmen lernen kann man in jedem Alter. Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt. Sie lernen den Wasserwiderstand kennen und spüren wie das Wasser trägt. Das notwendige Wasservertrauen entwickelt sich.

Das Erlernen von Brustarmzug und -beinschlag, der Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen wird als Technikelement in diesen Prozess eingebunden.

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
Telefon 0911/551785, Ulli's Schwimmschule  
Internet: [www.ullisschwimmschule.de](http://www.ullisschwimmschule.de)

Zeit: Die Kurse finden fortlaufend statt,  
freitags, 17:30 - 18:15 Uhr

Einheiten: 10 x á 45 Minuten

Ort: Kreisklinik Roth  
Physikalische Therapie (UG)

Gebühr: 175,- €