



## Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

### Geburtsvorbereitung für Paare Intensiv-Wochenendkurs Intensiv-Wochenendkurs

Kurs / Workshop

## Geburtsvorbereitung für Paare Intensiv-Wochenendkurs Intensiv-Wochenendkurs

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Eltern in diesem Kurs gemeinsam auf die Geburt ihres Babys vor.

Die Kurse beinhalten Informationen zum Schwangerschafts- und Geburtsverlauf und veranschaulichen mögliche Gebärhaltungen. Entspannungs- und Atemübungen sind ebenso wie Bewegung, Körperarbeit und Massage Teil des Kurses. So können Erleichterung und ein besserer Umgang mit Schmerzen eingeübt werden. Abschließend geht es um die ersten Tage nach der Entbindung, da die Zeit im Wochenbett mit zahlreichen Veränderungen verbunden ist. Dazu sprechen wir über die Versorgung des Neugeborenen, das Stillen und die körperlichen Empfindungen der Mutter in dieser besonderen Zeit.

Genügend Zeit für Fragen der Teilnehmer/innen ist eingeplant!

Die Teilnahme am Wochenendkurs sollte im Zeitraum 32. bis 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.

Die Kursgebühr für die Frauen wird mit der Krankenkasse abgerechnet. Bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit.

Die Kursgebühr für den Partner beträgt 120,00 Euro. Evtl. ist eine Gebührenerstattung über die Krankenkasse möglich. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung und weitere Infos bei

Caroline Merz

c-merz@gmx.net, Tel.: 0202 2689089

### Wann?

#### Termin(e)

20.09.2025 - 27.09.2025, wochenends 09:00 bis 16:00 Uhr

#### Angebotstermin

Von 20.09.2025 (9:00 Uhr) bis 27.09.2025 (16:00 Uhr)

## Wo?

### **Elternschule der Heliosklinik**

Heusnerstraße 40  
42283 Wuppertal

## Trägerschaft

### **Bildungswerk der Erzdiözese Köln e.V.**

Marzellenstr. 38  
50674 Köln

### **Art des Trägers**

Freier Träger