



## Geburtsvorbereitung für Paare (über 4 oder 6 Wochen)

KURS / WORKSHOP

Die Zeit der Schwangerschaft und Geburt ist für werdende Eltern eine ganz neue und intensive Lebensphase, die von vielen unbekanntem Veränderungen, Anforderungen und Erwartungen geprägt ist. In der Geburtsvorbereitung können Sie sich als werdende Eltern mit diesen Veränderungen und Herausforderungen auseinandersetzen und sich so auf die Geburt vorbereiten.

Unser Kurs legt dabei besonderen Wert auf eine körperliche, praxisnahe Geburtsvorbereitung. Durch gezielte Körperübungen, Massagen, Atem- und Entspannungsübungen sowie umfassende Informationen rund um die Geburt werden den Teilnehmenden verschiedene Hilfen angeboten, um sich die Geburt physisch und psychisch zu erleichtern.

Kursinhalte:

- Gezielte Schwangerschaftsgymnastik: Stärken Sie Ihre Körper und bereiten ihn auf die Geburt vor.
- Grundkenntnisse über den Beckenboden: Erfahren Sie die Bedeutung des Beckenbodens und erlernen Sie praktische Übungen.
- Atemwahrnehmung und Atemtechniken: Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre Atmung und lernen Sie gezielte Atemtechniken, die Ihnen während der Geburt helfen.
- Ablauf und Hintergrundwissen der Geburtsphasen: Erhalten Sie wertvolle Informationen über den Ablauf und die verschiedenen Phasen der Geburt.
- Praktische Übungen: Probieren Sie exemplarisch Wehen- und Geburtspositionen aus, um sich optimal auf den Geburtsprozess vorzubereiten.
- Die Rolle des Partners während der Geburt: Erfahren Sie, wie der Partner während der Geburt unterstützen kann und welche Rolle er einnimmt.
- Stillvorbereitung: Informieren Sie sich über die Bedeutung und Vorbereitung des Stillens.
- Elternwerden: Begleiten Sie den Prozess des Elternwerdens und lernen Sie den Umgang mit Ihrem Säugling.

Die Teilnehmenden

- erwerben ein Grundkenntnisse über die Phasen der Geburt
- nehmen die Veränderungen des eigenen Körpers wahr und reflektieren sie
- wenden gezielte Atemtechniken an
- unterstützen die Geburt durch geeignete Wehen- und Gebärpositionen
- führen selbstständig mobilisierende und/ oder entlastende Übungen durch
- können sich untereinander austauschen und ihre Fragen, Sorgen und Gedanken besprechen

Viele praktische Übungen finden auf dem Boden statt. Daher bitten wir Sie, bequeme Kleidung zu tragen. Bitte bringen Sie Ihr Stillkissen mit.

## Was?

### ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

---

### LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

---

### KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Die Kurse werden von erfahrenen Hebammen und/oder Geburtsvorbereiterinnen geleitet. Für weitere Informationen sind wir gerne Ihre Ansprechpartnerinnen.

---

### ALTER DES KINDES

vor der Geburt

---

## Wann & Wo?

### ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

---

### TERMIN(E)

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer [Homepage](#).

---

### ADRESSE

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie  
Alte Landstraße 179c  
40489 Düsseldorf

---

## Anmeldung

### ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

---

### WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Hinweis: Die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs ist ab der 24. Schwangerschaftswoche empfehlenswert. Bitte kontaktieren Sie uns frühzeitig, um termingerecht an einem Geburtsvorbereitungskurs teilnehmen zu können. Tel. 0211 409 3784  
Email: familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de. Wir empfehlen, bequeme Kleidung zu tragen und Verpflegung mitzubringen. Getränke stehen für Sie kostenfrei bereit.

---

### LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

---

### KOSTEN DES ANGEBOTS

Kurstermine und Kursgebühr finden Sie auf unserer [Homepage](#).

---

## Durchführende Organisation

### ADRESSE

**Kaiserswerther Familienakademie** Alte  
Landstr. 179c 40489 Düsseldorf

### KONTAKTPERSON

Angelika Pfenning

### LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### TELEFON

0211 409-3784

### ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

### EMAIL

[familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de](mailto:familienakademie@kaiserswerther-diakonie.de)

## Träger des Anbieters

### ADRESSE

**Kaiserswerther Diakonie** Alte  
Landstr. 179 40489 Düsseldorf

### KONTAKTPERSON

Kaiserswerther Diakonie

### ART DES TRÄGERS

Freier Träger (konfessionell)

### TELEFON

02114090

### LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

### EMAIL

[info@kaiserswerther-diakonie.de](mailto:info@kaiserswerther-diakonie.de)