



Geburtsvorbereitung (ab 22. SSW)

Kurs / Workshop

Geburtsvorbereitung (ab 22. SSW)

Inhalt:

Grundlegende Informationen zu:

- Schwangerschaft (Veränderungen, Begleiterscheinungen)
- Geburt (Geburtsverlauf, geburtserleichternde Maßnahmen, Gebärpositionen)
- Neugeborenes (Schlafposition, Handling, Stillen)
- Wochenbett (Bedeutung, Verlauf, Maßnahmen zur Unterstützung)

Schwangerschaftsgymnastik:

- Beweglichkeitsübungen
- Lockerungs- und Dehnungsübungen
- Förderung der Elastizität des Beckenbodens.
- Körperwahrnehmung.
- Erlernung spezieller Atmungstechniken.
- Entspannungsübungen
- Übungen zur Körperhaltung und Bewegung für alle Phasen der Geburt
- Gebärpositionen
- Anleitung durch Partner

Wann?

Termin(e)

10 x 60 Minuten oder 4 x 3 Stunden (Samstagskurs)

Zeiten erfragen Sie bitte bei uns in der Praxis.

Tel.: 05745/300047

WhatsApp: 05745/300049

Mail: physio@therapiezentrum-levern.de

Wo?

Therapiezentrum Levern

Am Heilbad 26
32351 Stemwede