

# Geburstvorbereitung



Ein Geburtsvorbereitungskurs bietet die Möglichkeit in einem privaten Rahmen über Themen zur Schwangerschaft und Geburt zu sprechen. Beim Kurs wird auf die Fragen der Teilnehmer eingegangen und somit werden Unsicherheiten bzw. Ängste aus dem Weg geräumt.

## 1. Kurstag Theorie/Infos:

- Schwangerschaftsbeschwerden- was hilft?
- Kliniktasche
- Geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Wann geht es los? Was tun bei Wehen, Blasensprung, etc.
- Geburtsphasen
- Unterstützungsmöglichkeiten durch den Partner
- Geburtspositionen
- Unerwartete Situationen unter der Geburt
- Wochenbett

Am ersten Kurstag (Samstag) kann gerne mit Partner teilgenommen werden, aber auch die Teilnahme ohne Partner ist möglich (Preis bleibt gleich).

## 2. Kurstag Praxis/Körperarbeit:

- Übungen rund um die Geburt
- Entspannungsübungen
- Atemtechniken
- Beckenboden spüren
- Übungen zur Geburtsvorbereitung

Beim Abendkurs mitzubringen: Gymnastik Matte und Polster für Übungen

Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

Der Praxisteil (Abendkurs) ist nur für die werdenden Mütter.

**Teil 1: Sa. 06.04.2024 10:00 – 17:00 Uhr**  
(ganztäglich 1 Stunde Mittagspause)

**Teil 2: Mi. 10.04.2024 18:00 – 21:00 Uhr**

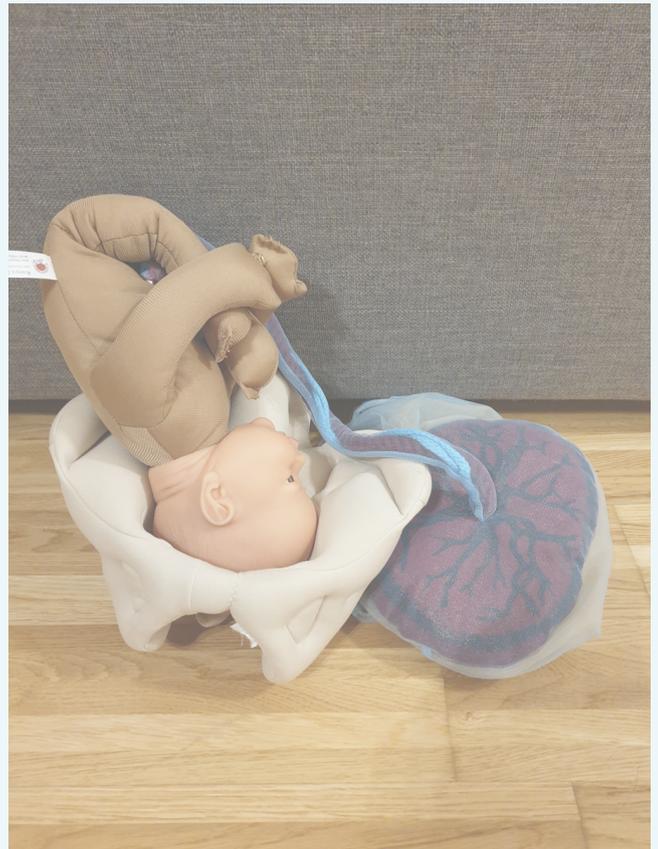
**Kosten: € 180,00 pro Mutter/Paar**

**Ort: Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach**  
Bruck an der Aschach 19/7, 4722 Peuerbach

**Leitung: Hebammen Iris Hüttmayer B.Sc. und Hannah Dick B.Sc.**

**Anmeldung: 07276 / 29286 - [www.elkiz.at](http://www.elkiz.at)**

**weitere Termine: 06.07.2024 + 09.07.2024**  
**16.11.2024 + 19.11.2024**



**SPIEGEL**  
Kinder · Eltern · Bildung