

Geburtsvorbereitung, gerne auch mit Partner

- Anmeldung bitte so früh wie möglich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist und es geschlossene Kurse sind
- Beginn des Kurses ist ca. in der 28. Schwangerschaftswoche,
- Kurszeiten stehen unter [TERMINE](#)
- Dauer 2 Stunden je 1 mal pro Woche für 7 Wochen
- zur Vorbereitung auf eine selbstbestimmte, entspannte, schmerzarme Geburt und auf die Zeit danach
- Inhalte sind Schwangerschaft, Ernährung, Phasen der Geburt, Atemtechniken, Gebärpositionen, Kliniktasche, Schmerzmittel, Wochenbett, Stillen, Säuglingspflege, Behörden, Formulare, Spaß, gemeinsames Beisammensein und Kennenlernen, Gymnastik, eine Kreißsaalführung sowie eine Entspannungskur
- bitte bequeme ! Sachen anziehen

Rückbildungsgymnastik und Babymassage

- Beginn ab 5. Woche nach der Geburt bis zum 4. Lebensmonat, bitte vorherige Anmeldung !
- jeden Dienstag 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr bzw. stehen Kurszeiten unter [TERMINE](#)
-

zur Erlernung effektiver Rückbildungsübungen für zu Hause

-

zur Kräftigung aller Muskeln und zur Steigerung der Fitness

-

zum Wiederaufbau und Stärkung des Beckenbodens

-

zur Erlernung der indischen Babymassage

-

zum Erfahrungsaustausch und Kennenlernen andere junger Mütter

-

Dauer ca. 1,5 Stunden, davon 45 Min. Rückbildung und 45 Min. Babymassage

-

bitte mitbringen: eine große Babydecke, ein Handtuch, ein gutes Babyöl zur Massage, Sportsachen, Wickelsachen, mind. eine Stoffwindel, gute Laune, evtl. Essen/Trinken für euer Kind, bei trockenem und warmem Wetter bitte Kinderwagen für ein "Buggy-Workout" an der frischen Luft mitbringen

[Babyschwimmen](#)

[BabyKrabbelgruppe](#) mit DELFI-Babygruppenleiterin und Ergotherapeutin Caroline Hartung

[Entspannung/autogenes Training](#) mit Gesundheits - und Entspannungspädagogin Denise Pfeufer



