

Geburtsvorbereitungskurs

Für Paare am Wochenende

Der 4-tägige Geburtsvorbereitungskurs soll die Gelegenheit bieten, sich zu zweit in entspannter Atmosphäre auf die Geburt einzustimmen, sich auszutauschen und vielfältige Informationen rund um die Geburt mitzunehmen. Neben dem praktischen Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken, Atem- und Körperarbeit, sowie einigen Paarübungen, die für die Geburt hilfreich sein können, steht insbesondere auch der Beckenboden mit den Herausforderungen, die Schwangerschaft und Geburt mit sich bringen im Fokus. Übungen zur Wahrnehmung, Aktivierung und Entspannung des Beckenbodens werden durch Tips zum Beckenbodenschonenden Verhalten im Alltag ergänzt. Auch der Neufindung als Familie und Paar wird Raum gegeben. Ebenso gibt es Anregungen, wie sich das Wochenbett möglichst stressfrei gestalten lässt. Der zweite Freitag ist den Schwangeren vorbehalten. Ein Übungsabend für alles, was in der Schwangerschaft hilfreich ist und gut tut.

Eine Teilnahme am Geburtsvorbereitungskurs eignet sich besonders zwischen der 25. und 35. Schwangerschaftswoche.

Termine:

Aprilkurs24

4-tägig

Freitag, 12.04.24 : 16 – 18:30 Uhr

Samstag, 13.04.24: 10 – 14:30 Uhr

Freitag, 26.04.24: 16 – 18:30 Uhr (Frauen unter sich)

Samstag, 27.04.24: 10 – 14:30 Uhr

Kursgebühr:

Schwangere* + 0 €

Begleitperson** + 135 €

**Die Kursgebühren der Schwangeren werden bei gesetzlich Versicherten direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Bei privat Versicherten wird eine Rechnung gestellt, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.*

***Die Kosten für die Begleitperson werden bei gesetzlich Versicherten oft **im Nachhinein** von der Krankenkasse erstattet. Es lohnt sich, sowohl bei der Versicherung der Schwangeren sowie bei der der Begleitperson anzufragen.*

Kursleitung:

Magdalena Kunschak

(Physiotherapeutin mit Beckenbodenschwerpunkt/ Geburtsvorbereitung, Physio Pelvica, Tanzberger/ Heilpraktikerin)

Kursort:

Therapiepunkt Bogenhausen, Richard-Strauß-Str. 101, 81679 München

Anmeldung:

unter: 089 94465753 oder per Mail: bogenhausen@therapiepunkt.gmbh