

# Geburtsvorbereitung



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.

## Termine 2025:

Sa. 11. Jänner 2025 10:00 – 17:00 Uhr + Di. 14. Jänner 2025 18:00 – 21:00 Uhr  
Sa. 05. April 2025 10:00 – 17:00 Uhr + Di. 08. April 2025 18:00 – 21:00 Uhr  
Sa. 12. Juli 2025 10:00 – 17:00 Uhr + Di. 15. Juli 2025 18:00 – 21:00 Uhr  
Sa. 08. Nov. 2025 10:00 – 17:00 Uhr + Di. 11. Nov. 2025 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: Hannah Dick B.Sc. und Christina Lehner B.Sc.

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



**SPIEGEL**  
Kinder · Eltern · Bildung