



ibb Ibbenbüren
Das Institut für Weiterbildung

Stadt Greven

STADTRHEINE
Lohnt an der Elbe

Stadt Emsdetten

KREIS STEINFURT

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

mit Kindern bis zu sechs Jahren

Geburtsvorbereitung für Frauen

Kurs / Workshop

Geburtsvorbereitung für Frauen

- Informationen über Schwangerschaft und Geburt
- Gymnastische Übungen zur Kräftigung des Kreislaufes und Thromboseprophylaxe
- Wirbelsäulen- und Beckenübungen, Rückenhaltung
- Atem- und Entspannungsübungen, Gebärhaltungen
- Umgang mit Unsicherheit und Abbau von Ängsten (psychische Geburtsvorbereitung)
- Möglichkeiten der Schmerzlinderung
- Partnerabend

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

vor der Geburt

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)
Bundesstiftung

Frühe Hilfen 

Wann?

Termin(e)

mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr

Wo?

Familienbildungsstätte Steinfurt

Schulstraße 3
48565 Steinfurt

Trägerschaft

Regionalverband der kath. Erwachsenen- und Familienbildung Steinfurt e.V.

Mühlenstr. 31
48432 Rheine

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)