



ibb Ibbenbüren
Das Institut für Familienhilfe

Stadt Greven

STADT RHEINE
Lobbes an der Ems

Stadt Emsdetten

KREIS STEINFURT

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

mit Kindern bis zu sechs Jahren

Geburtsvorbereitung für Paare - Kompaktkurs am Wochenende

Kurs / Workshop

Geburtsvorbereitung für Paare - Kompaktkurs am Wochenende

Dieser Kurs ist ideal für werdende Eltern, die sich effektiv und intensiv an einem Wochenende auf die bevorstehende Geburt, das Elternsein und die erste Zeit mit dem Neugeborenen zu Hause vorbereiten möchten. Am Freitagabend treffen sich nur die Frauen, um über Themen wie den Beckenboden, Atemtechniken und geburtsvorbereitende Maßnahmen zu sprechen. Am Samstag kommen dann die Partner bzw. Begleitpersonen hinzu und wir sprechen über die verschiedenen Geburtsphasen und die Aufgaben des Partners/ der Partnerin unter der Geburt.

Neben wertvoller Aufklärung, arbeiten wir mit Atem- und Visualisierungsübungen zur Tiefenentspannung. Es folgen konkrete Anleitungen zu Massagetechniken, Gebärpositionen und Hilfen im Umgang mit Wehen. Auch über die wichtige Zeit des Wochenbetts wird gesprochen. Die Teilnehmenden sollen Sicherheit bei den Themen Stillen bzw. Ernährung, Schlaf, Pflege und Umgang mit dem Neugeborenen vermittelt bekommen. Dieser Kurs ist darüber hinaus eine gute Möglichkeit, Kontakte zu anderen werdenden Eltern zu knüpfen und Fragen rund um die Geburt und das Wochenbett zu stellen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

freitags 17:30 Uhr - 20:30 Uhr und samstags 09:30 Uhr - 16:30 Uhr

Termine auf unserer Webseite www.fbs-steynfurt.de

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)