



Minden



FRÜHE HILFEN

FÜR EINEN GUTEN START INS LEBEN



Geburtsvorbereitung (ab 22. SSW)

Kurs / Workshop

Geburtsvorbereitung (ab 22. SSW)

Inhalt:

Grundlegende Informationen zu:

- Schwangerschaft (Veränderungen, Begleiterscheinungen)
- Geburt (Geburtsverlauf, geburtserleichternde Maßnahmen, Gebärpositionen)
- Neugeborenes (Schlafposition, Handling, Stillen)
- Wochenbett (Bedeutung, Verlauf, Maßnahmen zur Unterstützung)

Schwangerschaftsgymnastik:

- Beweglichkeitsübungen
- Lockerungs- und Dehnungsübungen
- Förderung der Elastizität des Beckenbodens.
- Körperwahrnehmung.
- Erlernung spezieller Atmungstechniken.
- Entspannungsübungen
- Übungen zur Körperhaltung und Bewegung für alle Phasen der Geburt
- Gebärpositionen
- Anleitung durch Partner

Was?

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wann?

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Heike Tiemann

Alter des Kindes

vor der Geburt, 0 bis 1 Jahre

Termin(e)

10 x 60 Minuten oder 4 x 3 Stunden
(Samstagskurs)

Zeiten erfragen Sie bitte bei uns in der Praxis.

Tel.: 05745/300047

WhatsApp: 05745/300049

Mail: physio@therapiezentrum-levern.de

Wo?

Therapiezentrum Levern

Am Heilbad 26
32351 Stemwede

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Melden Sie sich bitte bei uns in der Praxis an.

Tel.: 05745/300047

WhatsApp: 05745/300049

Mail: physio@therapiezentrum-levern.de

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

Therapiezentrum Levern

Am Heilbad 26
32351 Stemwede

Name Kontaktperson

Heike Tiemann

Telefon

05745 30 00 47

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Email

physio@therapiezentrum-levern.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)