

## GEBURTSVORBEREITUNG

Wochenendkurs mit Kreißsaalrundgang für Schwangere und Paare



**Ort:** AWO-Familienzentrum, Bachstraße 2, 49504 Lotte

**Zeit:** Samstag 10.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag 10.00 – 17.00 Uhr, inkl. Kreißsaalrundgang

**Kosten:** übernimmt für Schwangere die Krankenkasse  
(222,88 Euro für privat Versicherte)

der Partnerbeitrag beträgt 100 Euro  
(ggf. anteilige Kostenerstattung oder Bonuspunkte durch die Krankenkasse)

**Inhalte:** Abwechslungsreich und praxisnah befassen wir uns mit:

- Entwicklung des Kindes vor der Geburt
- Was passiert bei der Geburt?
- Ich schaff das! Atem und Entspannung
- Marathon-Training für die Geburt
- Geburt und Stillen und das Liebeshormon
- Das Neugeborene und das Wochenbett
- Generalprobe für die Geburt mit Kreißsaalrundgang

Zum praktischen Training gehören Atem- und Entspannungsübungen, Geburtspositionen und Massagen. Mit Puppen üben wir Handgriffe, Wickel- und Tragetechniken. Dazu gibt es viele weitere Infos und Antworten auf Eure Fragen.

**Mitbringen:** Verpflegung, bequeme Kleidung, Socken, Kissen, Decke, Wärmflasche, Gymnastikmatte und Versichertenkarte

Für Kaffee, Tee und Wasser ist gesorgt.  
Jede Familie erhält eine Kursmappe.

**Bus:** R 31, R 45 (Haltestelle Lotte L501)