



KURS

PHYSIOTHERAPEUTISCHE GEBURTSVORBEREITUNG

Kursleitung: Physiotherapeutin Antonia Plattner

Der Geburtsvorbereitungskurs mit Fokus auf die Körperarbeit ist eine wertvolle Ergänzung zur Hebammenarbeit. Es wird Wert daraufgelegt, den Körper optimal auf die Geburt vorzubereiten, um den Geburtsverlauf positiv zu beeinflussen und vor allem das Vertrauen in die eigenen Kräfte zu stärken.

BENEFITS

Haltung in der Schwangerschaft

Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule

Beckenboden, Atemtechniken, Dammmassage

Gebärpositionen und geburtserleichternde Techniken

Tipps für den Alltag vor und nach der Geburt

WANN: Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr / 6 Einheiten zu je 1 Stunde

KOSTEN: gesamt € 120,--

ANMELDUNG: +43 (0) 4762 42622

1., 2., 3. und 6. Einheit ausschließlich für die werdenden Mütter;

4. und 5. Einheit mit Partner oder Begleitperson;

maximal 6 Teilnehmerinnen;

optimaler Kursbeginn zwischen 20. und 30. Schwangerschaftswoche;

für die Teilnahme werden bequeme Kleidung und rutschfeste Socken empfohlen;

mehr zu Antonia
findest du hier

