

In der  
*Schwangerschaft*



**Geburtsvorbereitungskurse (Frauen)**

Hebammen bereiten Sie an sieben aufeinanderfolgenden Abenden auf die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Kind vor. Beispielsweise durch Gymnastik, Übungen und Gespräche.

**Kursbeginn:** ca. ab der 26. Schwangerschaftswoche  
**Leitung:** Hebammen unseres Kreißsaals  
**Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen

**Crashkurs Geburtsvorbereitung**

Intensivkurs über zwei Tage mit Partnern. Ein informatives Wochenende über Geburt und die Zeit danach.

**Kursbeginn:** ca. ab der 26. Schwangerschaftswoche  
**Leitung:** Hebammen unseres Kreißsaals  
**Kosten:** werden für die Frau von der Krankenkasse übernommen

**Akupunktur**

Geburtsvorbereitende (ab der 36. Schwangerschaftswoche) und therapeutische Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden (z.B. Wassereinlagerungen, Ischiasbeschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft)

**Durchführung:** Hebammen unseres Kreißsaals  
**Kosten:** 15 Euro pro Behandlung (wird teilweise von der Krankenkasse übernommen)

**K-Taping**

Wir bieten Ihnen therapeutische Taping-Anlagen bei Schwangerschaftsbeschwerden an (z.B. Rückenschmerzen, Symphysenlockerung, Karpaltunnelsyndrom).

**Durchführung:** K-Taping-Therapeuten  
**Kosten:** 15 Euro pro Behandlung (wird teilweise von der Krankenkasse übernommen)

**Rückbildungsgymnastik**

An sieben aufeinander folgenden Abenden à 1,5 Stunden zeigen Ihnen unsere Hebammen, wie Sie die natürlichen Rückbildungsprozesse nach der Geburt durch Beckenbodenübungen und Gymnastik fördern können. Außerdem zählt ein Herz-Kreislauf-Training zum Kursprogramm. Auch nach Kaiserschnitt wichtig.

**Kursbeginn:** frühestens ab der 8. Woche nach der Geburt  
**Leitung:** Hebammen unseres Kreißsaals  
**Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen

**Geschwister-Diplom**

Angehende Geschwister zwischen fünf und zehn Jahren werden auf das Leben mit einem Baby vorbereitet.

**Termine auf Anfrage**  
**Leitung:** Hebammen unseres Kreißsaals  
**Kosten:** 10 Euro

**Großeltern-Update**

In diesem Kurs geht es um etwas Besonderes: Ihr Enkelkind. Es gibt viele neue Erkenntnisse zur gesunden Entwicklung des Babys. Wir wollen Ihre eigenen Erfahrungen auf den aktuellen Stand bringen.

**Leitung:** Hebamme Pia Solbach  
**Kosten:** Paare 30 Euro, Einzelpersonen 20 Euro

**Gespräche im Rahmen der Emotionellen Ersten Hilfe**

Die Emotionelle Erste Hilfe ist ein körperorientierter Beratungsansatz, der eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung schon in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach unterstützt. Mit gezielten Gesprächen und Übungen soll der Kreislauf aus Angst, Anspannung und Verunsicherung frühzeitig durchbrochen werden.

**Leitung:** Hebamme Pia Solbach  
**Kontakt:** Telefon: (0271) 3 33-42 72

**Craniosacraltherapie**

Eine Tochter der Osteopathie. Sie wird mit leichten Berührungen am Körper angewandt bei Beschwerden wie Bewegungsbeeinträchtigung, akuten und chronischen Schmerzen, Schlafproblemen, Kopfschmerzen oder psychosomatischen Beschwerden, sowie auch bei Neugeborenen und Kindern mit Beeinträchtigungen an Kopf, Becken oder Wirbelsäule, bei Verdauungsbeschwerden oder nach erschwerter Geburt bzw. Kaiserschnitt.

**Leitung:** Hebamme und Heilpraktikerin Bettina Schulte  
**Anmeldung:** Mobil: (0179) 1 32 04 57; weitere Infos unter [www.cranio-pur.de](http://www.cranio-pur.de)



Nach der  
*Geburt*



Für die  
*Familie*



*Außerdem*