

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)

### ■ ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich per E-Mail an:  [geburtsvorbereitungskurs@diakonie-sw.de](mailto:geburtsvorbereitungskurs@diakonie-sw.de)



Nach der  
*Geburt*

### ■ 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

### ■ ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich per E-Mail an:  [rueckbildungskurs@diakonie-sw.de](mailto:rueckbildungskurs@diakonie-sw.de)