



# Geburtsvorbereitung

## - Eintritt jederzeit -

Individuelle und spezielle Geburtsvorbereitung in einer kleinen Gruppe. Gymnastikübungen und Fitness während der Schwangerschaft sollen Ihnen helfen, Ihren Körper bewusst zu erfahren. Körperliches Wohlbefinden und Vertrauen in den eigenen Körper sind wichtige Voraussetzungen, um Schwangerschaft und Geburt positiv zu erleben.

### **Zielgruppe**

Frauen ab der 22. Schwangerschaftswoche

### **Dauer**

10 x 50 Min. inkl. 1 separater Partnerabend

### **Kursdaten und Zeit**

502.1      Montags, 10 mal  
              19.00 - 19.50 Uhr

### **Anmeldung**

Eintritt jederzeit möglich / **Bitte schriftlich anmelden unter Angabe des Eintrittsdatums**

### **Ort**

Rotes Kreuz Baselland, Gymnastikraum, Fichtenstr. 17, 4410 Liestal

### **Kosten**

Fr. 180.-- je nach Krankenkasse wird ein Teil der Kosten übernommen

### **Leitung**

Corinne Schmocker

Bewegungspädagogin SBTG, Geburtsvorbereitung u. Rückbildung, Pflegerische Heilgymnastik

## **Kursinhalt**

- Bewegung zur Förderung des Wohlbefindens während der Schwangerschaft
- Anleitung zum Aufbau des Körperbewusstseins im Hinblick auf die Geburt
- Massage, Atmung und Entspannung und deren Anwendung während der Schwangerschaft und unter der Geburt.
- Informationen und Gespräche über körperliche und psychische Veränderungen während der Schwangerschaft und im Wochenbett.
- Geburt und Geburtsschmerzen
- Unterstützung durch den Partner

## Informationen und Anmeldung:

Rotes Kreuz Baselland

Abteilung Bildung

Fichtenstrasse 17

4410 Liestal

Tel. 061 905 82 10 (08.00-11.30 Uhr)

[bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch) / [www.srk-baselland.ch/kurse](http://www.srk-baselland.ch/kurse)