



## **Geburtsvorbereitungskurs**

- Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Erklärung des Mutterpasses
- Erlernen der Atemtechniken
- Entspannungsübungen
- Übungen die den Beckenboden sensibilisieren
- Behandlung von schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- Informationen über das Stillen
- Austausch und Kontakt mit anderen werdenden Eltern

Anmeldung und weitere Informationen (z. B. Rückbildungskurs, etc.) unter:

**Kursort Roth** (Personalwohnanlage, gegenüber Kfz-Zulassung)

Telefon: 09171/4800 oder 0151/14927674, Ingrid Newberry

**Kursort Roth** (Praxis)

Telefon: 09171/850393, Christine Metzger

**Kursort Allersberg**

Telefon: 0151/25678022, Ulrike Griesbauer

**Kursort Pollenfeld** (Nähe Eichstätt)

Telefon: 08421/9376220, Kathrin Strehler