

Kontakt

Ingrid
ULRICH

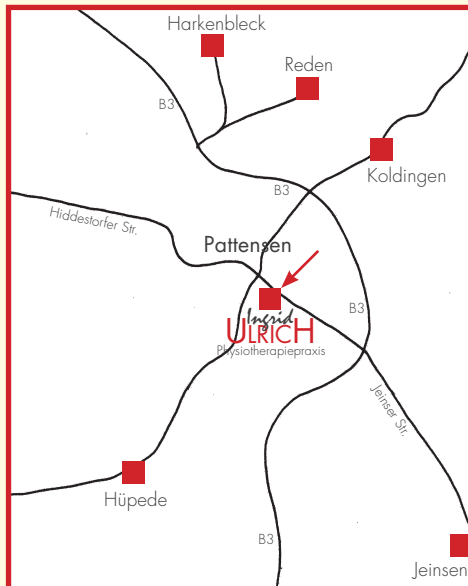
Praxis für Physiotherapie

Jeinser Str. 6
30982 Pattensen
Telefon: 0 51 01 - 66 56
Fax: 0 51 01 - 85 15 84

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8.00 - 20.00 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr
oder nach Vereinbarung!

Anfahrt



Ingrid
ULRICH
Praxis für Physiotherapie



Geburtsvor- bereitung

– fit und gesund in der
Schwangerschaft

– Ein natürlicher Ausnahmezustand –

Dieser besondere Zustand fordert eine körperliche Höchstleistung von der werdenden Mutter. Diese ist fast vergleichbar mit der Vorbereitung auf eine Olympiade.

Wichtig ist die positive und sportliche Einstellung und ein gesunder, leistungsfähiger Körper.

Eine gute Schwangerschaftsgymnastik ist unverzichtbar, um den Belastungen entgegen zu wirken, die die Veränderung von Gewebe und Statik verursachen.

Ziele

- Info über den Ablauf einer Geburt.
- Info über das Verhalten unter der Geburt.
- Anregung von Stoffwechsel, Atmung und Kreislauf.
- Gezielte Schwangerschaftsgymnastik zum Erhalten, Lockern und Dehnen der belasteten Muskeln und Gelenken.
- Natürliche Atmung erkennen und davon abgeleitete Atemhilfen für die Geburt erarbeiten.
- Entspannungsübungen erlernen.

Unsere Geburtsvorbereitungskurse werden von Physiotherapeuten mit spezieller Zusatzausbildung geleitet.

Kursdauer

12 Abende + 1 Partnerabend

Kursbeginn

Ab ca. der 26. Schwangerschaftswoche

Kurskosten

siehe Einleger
Übernahme von der Krankenkasse kann beantragt werden.

Kurzeiten

siehe Einleger

Bei Fragen rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern.

