

# Rückbildungsgymnastik

Donnerstagabend von 18:00 Uhr bis 19 Uhr  
Kursleitung: Hebamme Gisela Schütz

## Der Kurs umfasst:

- Vorbereitungsübungen
- Beckenbodenübungen
- Stärkung der Muskulatur
- Entspannung

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Schwerpunkt für spezielle Geburtshilfe  
und Perinatalmedizin  
Chefarzt Dr. med. Alexander Ast

Munckelstraße 27  
45879 Gelsenkirchen  
Tel. : 0209 / 160 12 15

Klinik für Gynäkologie  
und Geburtshilfe

Geburts-  
vorbereitung



## Geburtsvorbereitung mit Partner

Liebe werdende Mütter und Väter,

Sie sind in der freudigen Erwartung Ihres Kindes. Ihre Schwangerschaft hat einen individuellen Verlauf angenommen. Der Geburtstermin kommt näher, und Sie nehmen emotionale Schwankungen wahr: Eltern werden gleich einer Revolution. Die echten Revolutionen geschehen von innen nach außen.

Die Geburtsvorbereitung, unterstützt Sie dabei, die Kunst des Gebärens wiederzuentdecken.

Nach der Geburt macht es einfach mehr Spaß, etwas für den Körper zu tun. Der erste Weg, mit Freude und Fantasie wieder stark zu werden, ist die Rückbildungsgymnastik.

**Dienstagabend von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr, 7 Mal**

**Kursleitung:**

**Hebamme Stefanie Busskamp**

**Hebamme Irene Hoffmann**

**Der Kurs umfasst:**

- Information und Aufklärung über Geburt und Geburtsverlauf
- Körperwahrnehmung, Verstärkung der Gruppendynamik
- Einführung in Yoga als Geburtsvorbereitung
- Sexualität, Intimität
- Atemarbeit: Zwerchfellfunktion, körperliche Räumlichkeit
- Praktische Anwendung der Atmung
- Massage, Damm-Massage, Beckenbodentraining
- Beweglichkeit während der Geburt, Gebärhaltungen
- Alternative Geburtsmethoden, praktische Übungen
- Kreislaufübungen
- Stillen
- Qi Gong
- Autogenes Training

## Geburtsvorbereitung ohne Partner

**Donnerstagabend von 19:15 Uhr bis 21:15 Uhr, 5 Mal**

**Kursleitung:**

**Hebamme Gisela Schütz**

**Der Kurs umfasst:**

- Aufwärmgymnastik
- Atemtechnik/Bauchatmung
- Entspannungsübungen
- Beckenbodentraining
- Thromboseprophylaxe
- Information/Aufklärung über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett