

## Geburtsvorbereitung

In diesem Kurs erhalten die werdenden Mütter Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, zum Wochenbettverlauf und Stillen. Dazu gehören das Erlernen von Atemtechnik und Entspannungsübungen, die die Geburt erleichtern und den Geburtsfortschritt beschleunigen, sowie der Umgang mit Wehen und der Schmerzbewältigung durch Körperbeherrschung.

- Zeitpunkt:** ab der 28. Schwangerschaftswoche
- Details:** Alle Informationen zu den stattfindenden Kursen erhalten Sie über die Volkshochschule Rüsselsheim. Bitte erfragen Sie diese telefonisch unter 06142 832630.
- Anmeldung:** Die Kurse werden in Kooperation mit der Volkshochschule Rüsselsheim angeboten.  
Telefon: 06142 832630  
[www.kultur123ruesselsheim.de](http://www.kultur123ruesselsheim.de)



i

Die Kurse der VHS können auch per Online-Anmeldung gebucht werden!  
**[www.kultur123ruesselsheim.de](http://www.kultur123ruesselsheim.de)**