

## Was muss ich tun

1. Persönliche oder telefonische Anmeldung unter 07951-43448
2. eine Physiotherapeutische Verordnung über 10x "Geburtsvorbereitung in der Gruppe" vom Frauenarzt holen (frühestens 14 Tage vor Kursbeginn)
3. bei Kursbeginn mit lockerer Bekleidung und Spaß zum Kurs erscheinen

## So finden Sie uns



Pamiersring 17  
74564 Crailsheim

Telefon: 07951-43448  
Telefax: 07951-468292

Email: [Info@therapiezentrum-crailsheim.de](mailto:Info@therapiezentrum-crailsheim.de)  
Internet: [www.therapiezentrum-Crailsheim.de](http://www.therapiezentrum-Crailsheim.de)

## Geburtsvorbereitung

### in der Gruppe



**TherapieZentrum  
Tanja Borkmann**

# Ziele

- Ausführliche Informationen zur Schwangerschaft und Geburt
- Den Beckenboden gezielter kennenlernen und aktivieren
- Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken
- Die aufrechte Körperhaltung erhalten durch Mobilisierung, Stabilisierung und entstauende Übungen
- Verringerung von Schwangerschaftsbeshwerden durch gezielte Körperschulung
- Austausch untereinander



Der Kurs umfasst 10 Einheiten a 60 Minuten, welche von der Krankenkasse übernommen werden.

Der Beginn sollte etwa zwischen der 22. und 26. Ssw liegen.

Es gibt die Möglichkeit während der 10 Einheiten eine Kurseinheit (bei Bedarf auch 2) mit Partner zu machen.

Die Kosten für den Partner werden allerdings nicht von der Kasse übernommen und müssten somit selbst getragen werden.



Ein Kind macht das Haus  
glücklicher,  
die Liebe stärker,  
die Geduld größer,  
die Nächte kürzer,  
die Tage länger  
und die Zukunft heller.

-unbekannt-

