

# Das Kursprogramm der Elternschule - Geburtsvorbereitung

## Übersicht

- [Geburtsvorbereitungskurse](#)

## Anmeldung und Information

Telefon:	0761 / 270 - 31010
Montag bis Donnerstag:	9:00 - 12:00 Uhr
E-Mail:	<a href="mailto:elternschule@uniklinik-freiburg.de">elternschule@uniklinik-freiburg.de</a>

Eine Zusammenstellung der Kurse zur Geburtsvorbereitung (Termine, Leitung und Kosten) finden Sie [hier](#).

## Geburtsvorbereitungskurse

Körperwahrnehmung und Sensibilisierung, Entspannung und Atmung, Massagen, Informationen zum Geburtsverlauf, Kennenlernen der verschiedenen Gebärpositionen, Möglichkeiten der Schmerzlinderung, Stillen und Ernährung des Kindes, Babypflege sowie die Entwicklung in den ersten Lebenswochen.

### Kurse mit 2, 3 oder 4 Partnerabenden

Termine:	Montag, 4 Partnerabende 18:15 - 19:45 Uhr (8 * 1,5 Stunden)
	Dienstag, 4 Partnerabende 18:00 - 19:30 Uhr (8 * 1,5 Stunden)
	Mittwoch, 2 Partnerabende 20:00 - 22:00 Uhr (7 * 2 Stunden)
	Donnerstag, 2 Partnerabende 20:00 - 22:00 Uhr (7 * 2 Stunden)
	Freitag, 3 Partnerabende 19:00 - 21:00 Uhr Geburtsvorbereitung zu Land und im Wasser 2 * nur für Frauen im Physiotherapiebecken, Bäderabteilung Medizin (7 * 2 Stunden)



### Kurs für Mehrgebärende mit Geschwisterkindern

An zwei Nachmittagen lernen die Geschwisterkinder den Kreißaal kennen und bekommen einen Einblick in die Babypflege: wickeln, baden, tragen... Die Geschwisterkinder sollten 2,5 - 6 Jahre alt sein.

Termine:	Dienstagskurs (mit 2 Geschwisternachmittagen) 20:00 - 22:00 Uhr (7 * 2 Stunden)
----------	--

### Kurs nur für Frauen

Termine: Mittwoch, 20:00 - 22:00 Uhr  
(7 \* 2 Stunden)

### **Wochenendkurs für Paare**

Termine: Samstag nur Frauen, 10:30 -  
18:00 Uhr  
Sonntag mit Partner, 10:30 -  
18:00 Uhr

Alle weiteren Informationen auf Anfrage.

