

GEBURTSWELT KLINIK ST. ANNA

# KURSANGEBOT: GEBURTSVORBEREITUNG



# GEBURTSVORBEREITUNG

Der Geburtsvorbereitungskurs ist so aufgebaut, dass Sie sich optimal auf das grosse Ereignis Geburt vorbereiten und einstimmen können. Unsere Hebammen unterstützen Sie mit praktischen Tipps und Tricks für Ihre Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett.

## KURSIHALT

- Wohlbefinden während der Schwangerschaft
- Wehen und Umgang mit Schmerzen
- Becken und Beckenboden
- Geburtsphasen, Geburtspositionen
- Wie Sie Ihr Partner bei der Geburt unterstützen kann
- Wochenbett
- Ernährung/Stillen
- Elternschaft

## TERMIN

- Etwa ab der 30. Schwangerschaftswoche
- Kurs sollte 4 Wochen vor dem Entbindungstermin beendet sein
- Kursdaten auf Anfrage

## KURSLEITUNG

Hebammen der Klinik St. Anna

## ORT

PhysioART Klinik St. Anna

## AUSRÜSTUNG

Bequeme Kleidung

## VERSICHERUNG

Ist Sache der Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

## DAUER/PREIS

Variante 1:

6 Lektionen à 105 Minuten,  
davon 3 Lektionen mit Partner  
CHF 300

Variante 2:

Freitagabend (Frauen-Abend) und  
Samstag ganzer Tag mit Partner  
(inkl. Mittagessen)  
CHF 320

## ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

PhysioART Klinik St. Anna  
T +41 41 208 35 71  
kurse.stanna@hirslanden.ch

---

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

## GEBURTSWELT

### KLINIK ST. ANNA

ST. ANNA-STRASSE 32

6006 LUZERN

WWW.HIRSLANDEN.CH/STANNA