



## Kurse vor der Geburt

### Bewusst Eltern werden (Säuglingspflege)

Erfahrung und Sicherheit im Umgang mit dem Kind sind die Grundlage für eine gute Beziehung und Freude am Zusammenleben. Wir helfen Ihnen, sich auf Ihr Kind vorzubereiten. Im oben genannten Kurs geben wir Ihnen Informationen, Anregungen, Hilfestellungen und Tipps für den Umgang mit ihrem Baby.

Kursumfang: 4 x 2 Std.  
Kursgebühr: 56 €

### Wir machen Großeltern "Enkel fit"

Großeltern werden - einfühlsam unterstützen und teilhaben. Großeltern möchten gerade in der ersten Zeit unterstützen, aber die eigenen Erfahrungen sind oft schon 30 Jahre alt oder älter. Wir machen Sie "Enkel fit".

Kursumfang: 2 Std.  
Kursgebühr: 20 €/Person bzw. 30 €/Großeltern-Paar  
oder Mutter-/Tochterpaar

### Kreißaalführungen in der Frauenklinik Aalen

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 20.15 - 21.00 Uhr und jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19.00 - 19.45 Uhr Ebene 3, vor den Kreißsälen.

### Schwangeren-Infoabende in der Frauenklinik Aalen

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 19.00 - 20.15 Uhr im Konferenzraum 1 bei der Hauptporte.

Mit Erscheinen der neuen Flyer verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit!

### Informationen, Anmeldungen und Termine

**Erika Fischer**  
**Telefon: 07361/64290 oder 07361/551401**  
**E-Mail: [info@elternschule.de](mailto:info@elternschule.de)**  
**Internet: [www.elternschule.de](http://www.elternschule.de)**

**Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.**  
**Im Kälblesrain 1**  
**73430 Aalen**

Sind Sie sich nicht sicher, welche Kurse für Sie geeignet sind? Wir beraten Sie gerne!

Es gibt einen separaten Flyer für Kurse nach der Geburt.

Unsere Kursleiterinnen sind in der Regel Hebammen, (Kinder-) Krankenschwestern, Physiotherapeutinnen, Yogalehrerinnen mit Zusatzausbildung in den jeweiligen Bereichen.

Den KursteilnehmerInnen steht eine umfangreiche Leih-Bücherei zu Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit, erstes Lebensjahr des Kindes usw. zur Verfügung.

Kostenübernahme durch die Krankenkassen: Die Kosten für die mit \* gekennzeichneten Kurse können für Pflichtversicherte direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Die Kurse in Bopfingen sind in der Klinik am Ipfl, Jahnstr. 24. Die Kurse in Abtsgmünd finden im Altenzentrum St. Lukas, Hallgarten 16, statt. Für die Kurse an den Kursorten Bopfingen und Abtsgmünd gibt es separate Flyer.



**Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.**

## Kursprogramm

### Kurse vor der Geburt



## Liebe Schwangere, liebe werdende Väter,

die Elternschule Frauenklinik Aalen wird seit Februar 1992 als gemeinnütziger, eingetragener Verein geführt und bietet seitdem Kurse vor und nach der Geburt an. Ziel der Kurse der Elternschule ist ein möglichst umfassendes Konzept der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft anzubieten.

Die geburtsvorbereitenden Kurse helfen, in die Elternrolle hineinzuwachsen und mit den neuen emotionalen und sozialen Belastungen, die mit der Ankunft eines Babys verbunden sein können, zurechtzukommen. Durch Informationen über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach, Gespräche in der Gruppe und Körperarbeit sollen Ängste vor der Geburt abgebaut und die Geburt erleichtert werden.

Gezielte Informationen über den Geburtsverlauf in der Klinik und der Kontakt mit dem Kreißsaalteam, dem Team der Wochenstation der Frauenklinik Aalen und der Kinderklinik stärken das Vertrauen vor der Geburt. Deshalb sind folgende vier Einheiten Bestandteil eines jeden Geburtsvorbereitungskurses:

- Schwangeren-Infoabend mit Kreißsaalführung
- Säuglingspflege-Infoabend
- Infoabend "Zahnmedizinische Prophylaxe"

Die Geburtsvorbereitungskurse sollen ca. 4 bis 6 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin abgeschlossen sein. Bitte melden Sie sich daher ungefähr zwischen der 20. und 22. Woche an.

### Geburtsvorbereitung\*

Kursumfang: 5 Abende à 2 Std.  
1 Abend mit Partner à 2 Std.  
3 Infoabende

Diesen Kurs führen wir auch in der Klinik am IpF in Bopfingen und im Altenzentrum St. Lukas in Abtsgmünd durch.



### Geburtsvorbereitung für Paare\*

Kursumfang: 6 Abende bzw. Nachmittage à 2 Std.  
3 Infoabende  
Kursgebühr: 72 € für den Partner

### Gymnastik in der Schwangerschaft...\*

...verbunden mit Entspannungs- und Atemübungen zur Auffrischung eines Geburtsvorbereitungskurses für Frauen, die bereits ein Kind geboren haben.

Kursumfang: bis zu 9 Abende à 1,5 Std. inkl. 1 Abend mit Partner

### Aquafitness für Schwangere

Aquafitness ist Bewegung in Form von Aquajogging, Wassergymnastik, Atem- und Entspannungstechniken. Es unterstützt die aktive und gesunde Lebensweise der Schwangeren. Die gezielte und adäquat dosierte Aktivität begünstigt den gesamten Verlauf der Schwangerschaft und sorgt beim Kind für natürliche Bewegungsreize.

Kursumfang: 6 x 90 Minuten  
Kursbeginn: ab der 20. Schwangerschaftswoche  
Kursgebühr: 72 €



### Schwangerenyoga

Yogaübungen helfen, beweglich zu bleiben und Beschwerden vorzubeugen. Atem, Entspannung und Meditation bringen Ruhe und Gelassenheit für die Schwangere und das Baby.

Kursumfang: 8 Abende à 1,5 Std.  
Kursgebühr: 88 €