



**Hebamme Lea Schulz**

**0177/3467493**

Die Kurse finden im Mehrgenerationen-Haus in Waffensen  
statt. Um Anmeldung wird zwingend gebeten.

Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitung für Paare

Säuglingspflegekurs

Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsgymnastik mit Kind

Babymassage

### *Geburtsvorbereitungskurs*

Der Körper verändert sich – ein Baby entsteht. Es ist der Beginn von etwas Neuem, Wundervollen und Einzigartigem. Lerne die Veränderungen deines Körpers wahrzunehmen, erfahre Wissenswertes über die weibliche Anatomie, Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett.

**Kursbeginn Donnerstag 10.08.2017 um  
19.00 Uhr**

**10 x 90 Min., inkl. Partnerabend**

### *Rückbildungskurs mit Kind*

Die Schwangerschaft und Geburt sind für den weiblichen Beckenboden eine sehr große Belastung. Umso wichtiger ist eine gute Rückbildung. Unterstütze deinen Körper und trainiere sanft den Beckenboden, die Bauchmuskeln und den Rücken.

**Kursbeginn Donnerstag 10.08.2017 um  
10.00 Uhr**

**8 x 75 Min.**

Denk bitte an eine Spieldecke für dein Baby.