KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Prä- und postpartales Coaching



Bildnachweis: istock

Infoabend für (werdende) Mütter

Mi 02.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

Christine Schuh, zertifizierte prä- und postpartale Fitnesstrainerin, wird bei einem Infoabend ihre Kurse im Raum Passau und Umgebung vorstellen.
Seit Frühjahr des Jahres darf sie schwangere Frauen, als auch Frauen im Frühwochenbett, in der Regenerations- und postpartalen Phase begleiten.

Viele Fragen in Bezug auf Schwangerschaft und Geburt sind vielen werdenden Eltern unklar.
"Wo ist der richtige Geburtsort für mich? Wie packe ich meine Kliniktasche sinnvoll und richtig? Wie bekomme ich wieder Routine in meinen neuen Alltag mit Kind?"
Fragen über Fragen stehen im Raum.

An diesem Abend werden Ausschnitte aus den Kursen vorgestellt und die vielen Vorteile des Trainings in der Schwangerschaft vermittelt. Die Körpermitte und der Beckenboden stehen in den Kursen an oberster Stelle.
Die Regenerationsphase, postpartale Phase, sowie auch die Zeit nach der Rückbildung wird besprochen.

Und was bedeutet es, wenn nach der Geburt die Rektusdiastase (Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskeln) vorhanden ist? Lässt sie sich wieder schließen?

Entspannungsübungen, Medikationen, die Achtsamkeit und Balance runden die Kurse ab.

Ort
Tiefenbach, Pfarrheim, Hochstiftsweg 1a

Referentin
Christine Schuh, Gesundheits- und Krankenpflegerin, zertifizierte prä- und postpartale Trainerin

Kosten
freiwilliger Kostenbeitrag willkommen

Anmeldung
0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-07-30 15:05:47

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de