



Geburtsvorbereitungskurs

*Eltern werden –
aufregend, wundervoll
und bestens informiert.*

 **SPITALUSTER**

An wen richtet sich der Kurs?

Der Kurs richtet sich an Frauen und ihre Begleitperson als Vorbereitung auf die Geburt. Idealerweise beginnen Sie den Abendkurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche. Der Wochenendkurs kann auch zu einem späteren Zeitpunkt besucht werden – jedoch nach Möglichkeit vor der 34. Schwangerschaftswoche.

Wer leitet den Kurs?

Der Kurs wird von einer Hebamme und einer Physiotherapeutin geleitet.

Worum geht es im Kurs?

- Infos und Tipps zu Veränderungen/Beschwerden in der Schwangerschaft
- Körperwahrnehmung und Atem
- Geburtsablauf
- Wehenpositionen, Massagen und Unterstützungsmöglichkeiten
- Rücken- und Beckenbodenschule
- Wochenbett
- Besichtigung Gebärabteilung, Wochenbett und Familienabteilung

Wie sieht ein Abendkurs aus?

Der Kurs findet an sechs Abenden statt, wobei fünf jeweils 90 Minuten dauern und einer 120 Minuten. Am zweiten, dritten und sechsten Abend nimmt auch die Begleitperson teil. Der Kurs beginnt jeweils um 19.00 Uhr.

Kursgrösse: max. neun Paare; **Kurskosten:** 330 Franken pro Paar (die Grundversicherung der Krankenkasse übernimmt 150 Franken).

Wie sieht ein Wochenendkurs aus?

Der Wochenendkurs findet jeweils am Freitag von 19.00 bis 21.30 Uhr und am Samstag von 9.30 bis 17.30 Uhr statt. Die Begleitperson ist während der gesamten Kursdauer dabei.

Kursgrösse: max. neun Paare; **Kurskosten:** 460 Franken pro Paar, inklusive Mittagessen und Getränke (die Grundversicherung der Krankenkasse übernimmt 150 Franken).

Der Kurs wird in deutscher Sprache gehalten.

Wie hoch sind allfällige Annullationskosten?

Annullationskosten werden bei Abmeldung wie folgt berechnet:

- bis 14 Tage vor Kursbeginn: 30%
- weniger als 14 Tage vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen:
100%, mit ärztlichem Zeugnis: 30%

Aus organisatorischen Gründen ist es leider nicht möglich, versäumte Kurstage vor- oder nachzuholen. Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen.

Wie melde ich mich an?

Die Kursdaten und die Online-Anmeldung finden Sie unter www.spitaluster.ch/kurse.