

Herausgegeben von:



Arbeitsgemeinschaft
Gynäkologie
Geburtshilfe
Urologie
Proktologie

Im Deutschen Verband für Physiotherapie
ZVK e.V.

www.ag-ggup.de

Deutscher Verband für
Physiotherapie (ZVK) e.V.

Angebot durch:

Staatlich anerkannte
Physiotherapeutinnen / Krankengym-
nastinnen mit speziellen Kenntnissen in

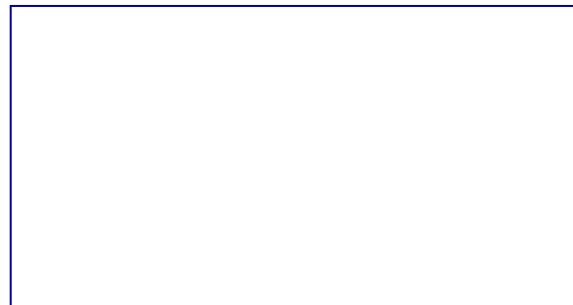
- Gynäkologie
- Geburtshilfe

In Form von:

- Kursen für Frauen
- Evtl. mit ein oder zwei Partneraben-
den nach Absprache
- Paarkurse
- Einzelvorbereitung für die Frau oder
das Paar

Weitere Informationen auf
www.ag-ggup.de

Überreicht durch:



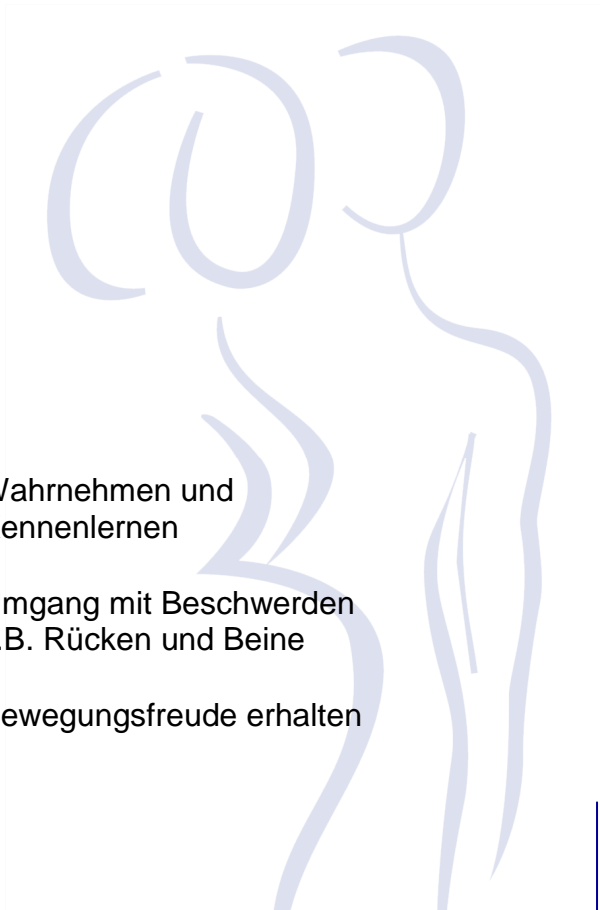
SCHWANGERSCHAFT

GEBURT

ELTERNSEIN

... sind große Herausforderungen.
Wir stehen Ihnen dabei zur Seite

Umgang mit den körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft



- Wahrnehmen und Kennenlernen
- Umgang mit Beschwerden z.B. Rücken und Beine
- Bewegungsfreude erhalten

Vorbereitung auf die Geburt

- Information über den Geburtsverlauf
- Wehenverarbeitung durch
 - Arbeit mit dem natürlichen Atem
 - Veränderung der Körperhaltung
 - Bewegung
 - Wahrnehmen und Loslassen
- Umgang mit Angst und Schmerz
- Beckenbodenspärrarbeit
- Information über aktive Gebärhaltungen

Paararbeit

- Wege für den Partner, Schwangerschaft und Geburt mitzugestalten und zu erleben
- Das neue Familienleben

Ausblicke für Wochenbett- und Rückbildungszeit

- Stillen
- Beckenbodenstimulation
- Umgang mit dem Baby