

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 Information über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach in der Gruppe sowie 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 Kreißsaal-Team, dem Team der Wochenstation der Frauenklinik Aalen stärken das Vertrauen vor der Geburt. Deshalb sind folgende zwei Einheiten Bestandteil eines jeden Geburtsvorbereitungskurses:

- **Schwangeren-Infoabend mit anschließender Kreißsaalführung – jeden 1. Donnerstag im Monat von 19.00 – 20.15 Uhr im Konferenzraum 1 bei der Hauptpforte.**

Anmeldung über www.ostalbklinikum.de/termine

- **Psychische Veränderungen im Wochenbett**
Anmeldung über die Elternschule

Die Geburtsvorbereitungskurse sollen ca. 4 – 6 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin abgeschlossen sein. Bitte melden Sie sich daher zwischen der 16. und 20. Schwangerschaftswoche an.

Geburtsvorbereitung*:

Kursumfang:

5 - 7 Abende à 2 bzw. 2,5 Stunden,
davon 1 Abend mit Partner à 2 Stunden
die Partnergebühr beträgt 20 Euro
2 Infoabende

Diesen Kurs führen wir auch in Bopfingen und in Königsbronn durch.

Geburtsvorbereitungskurs für Mehrgebärende*:

Dieser Kurs ist verbunden mit Entspannungs- und Atemübungen zur Auffrischung eines Geburtsvorbereitungskurses für Frauen, die ihr 2., 3., 4.,... Kind erwarten.

Kursumfang:

5 Abende à 2 Stunden
davon 1 Abend mit Partner à 2 Stunden
die Partnergebühr beträgt 20 Euro
2 Infoabende

Gymnastik in der Schwangerschaft*:

Die Gymnastik beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor. Neben moderater Ausdauer steht vor allem die Gymnastik und Haltungsarbeit mit Rücken-, Beckenboden- und Atemübungen im Vordergrund. Dies sorgt neben Wohlbefinden, einem stabilen Kreislauf auch für Vertrauen in den eigenen Körper, sowie gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Babys. Das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und Bluthochdruck sinkt.

Kursumfang:

5 Vormittage à 1 Stunde

Geburtsvorbereitung für Paare – Kompaktkurse*:

Kursumfang:

2 Tage [freitags + samstags bzw. samstags + sonntags] die Partnergebühr beträgt 72 Euro
2 Infoabende

Diesen Kurs führen wir auch in Königsbronn durch.

Schwangerenyoga:

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

[ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt]

Kursumfang:

8 Abende à 1,5 Stunden in Aalen + Bopfingen
7 Abende à 1 ¼ Stunden in Königsbronn

Kursgebühr:

120 Euro in Aalen und Bopfingen
91 Euro in Königsbronn

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:

1 Nachmittag [samstags] + 1 Vormittag [sonntags] à 3 Stunden

Kursgebühr:

56 Euro