



Geburtsvorbereitung im Wasser

schwerelos – sanft – kraftvoll

Geburtsvorbereitungskurs im Wasser

Entspannung und Bewegung für werdende Mütter.

Tauchen Sie ein in die sanfte Welt der Geburtsvorbereitung im Wasser! Unser speziell entwickelter Kurs kombiniert gezielte Übungen mit der wohltuenden Wirkung des Wassers, um Sie optimal auf die Geburt vorzubereiten. Das schwerelose Training stärkt Ihre Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und entlastet gleichzeitig Gelenke und Rücken. Atemtechniken und Entspannungsübungen helfen Ihnen, Stress abzubauen und Ihre Körperwahrnehmung zu vertiefen.

In einer ruhigen, unterstützenden Atmosphäre geniessen Sie die Möglichkeit, sich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen. Unsere erfahrenen Hebammen begleiten Sie individuell und einfühlsam durch jede Einheit. Bereiten Sie sich entspannt und kraftvoll auf die Geburt vor – im Wasser, wo alles beginnt.

Jetzt anmelden und sich einen Platz sichern! Wir freuen uns auf Sie!

Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen und die Anmeldung.



Stillvorbereitung

Die Stillvorbereitung findet ab der 34. Schwangerschaftswoche in kursübergreifenden Kleingruppen statt und wird durch eine Stillberaterin durchgeführt.

Spital Thurgau AG
Kantonsspital Frauenfeld
Frauenklinik
Pfaffenholzstrasse 4
CH-8501 Frauenfeld
kurswesen.frauenklinik.ksf@stgag.ch