

# **Geburtsvorbereitungskurs im Mehrgenerationenhaus in Waldmünchen**

**Ab 13.01.2025 startet ein Geburtsvorbereitungskurs mit  
Hebamme Lommer Lena**

Es handelt sich grundsätzlich um einen Frauenkurs mit einem Partnerabend.

In den einzelnen Stunden werden die wichtigsten Themen rund um Geburt, Stillen und Baby behandelt.

Im praktischen Teil werden Sie mit Atem- und Entspannungsübungen, Körperwahrnehmungsübungen und Ausprobieren verschiedener Gebärhaltungen auf die Geburt eingestimmt.

Wann: **13.01.2025 – 24.02.2025, montags**

Uhrzeit: **16:00 – 18:00 Uhr**

Kursdauer: max. 7 Kursstunden

Kursort: Mehrgenerationenhaus Waldmünchen, Marktplatz 18, 93449 Waldmünchen

Kursgebühr: 30€, Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich

Kursleitung: Hebamme Lommer Lena

Anmeldung: Hebamme Lommer Lena, Tel. 0160 92041942