

BETHESDA Krankenhaus bietet Onlinekurse zur Schwangerschaft und Geburt an

Fit bleiben vor, während und nach der Geburt: Die Elternschule des BETHESDA Krankenhauses bietet werdenden Eltern und speziell Müttern eine Vielzahl von Onlinekursen an, an denen sie bequem – und vor allem sicher - von zu Hause teilnehmen können. So lassen sich in Corona-Zeiten unnötige Kontakte vermeiden und das Risiko einer Infektion senken. Angeleitet werden die hochgradig praxisorientierten Onlinekurse von erfahrenen Hebammen. So gewährleistet das BETHESDA eine optimale Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung.

Geburtsvorbereitung für Paare

Je näher die Geburt rückt, desto mehr Fragen oder auch Sorgen haben werdende Mütter und Eltern. Geburtsvorbereitungskurse vermitteln durch Übungen die nötige Sicherheit, um sich auf die Geburt einzustimmen. Schwangere lernen an zwei Terminen die Abläufe einer Geburt kennen. Mit einer Wehensimulation erleben sie, wie sich eine Geburt anfühlt. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen lassen sich Wehen und Schmerzen aushalten. Gruppengespräche bieten die Möglichkeit, Ängste und Unsicherheiten abzubauen. An den Kursen können Schwangere sowie Partnerin bzw. Partner teilnehmen. Für Schwangere übernimmt die Krankenkasse den Kurs. Die Partnergebühr beträgt 70€ und wird vorab an die Kursleitung überwiesen. In der Regel übernimmt die Krankenkasse dann auf Anfrage die Gebühr.

Termine ONLINE

4. Februar 2022 von 18.00 bis 21.00 Uhr und 5. Februar 2022 von 10.00 bis 14.00 Uhr
1. April 2022 von 18.00 bis 21.00 Uhr und 2. April 2022 von 10.00 bis 15.00 Uhr
17. Juni 2022 von 18.00 bis 21.00 Uhr & 18. Juni 2022 von 9.30 bis 14.00 Uhr

Fit für 2 - Schwangerschaftsgymnastik

Fitness bis zur Geburt. In einem vierwöchigen Kurs kräftigen werdende Mütter durch leichtes Training Muskeln und Körperbereiche, die während ihrer Schwangerschaft besonders beansprucht werden. Dazu zählen: Beckenboden, Wirbelsäule, Bänder und Gelenke. Atem- und Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden der werdenden Mutter – wovon auch das Baby profitiert. Eine Teilnahme ist ab der 13. Schwangerschaftswoche möglich. Die Kosten liegen bei 40€. Der Kurs kann nicht über die Krankenkasse abgerechnet werden. Anmeldeschluss ist der 07.02.2022.

Termine ONLINE

9. Februar bis 2. März 2022, mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr

Rückbildungskurs

Eine Schwangerschaft stellt für den Körper eine enorme Belastung dar. Ein spezielles Training über acht Wochen unterstützt die Rückbildung verschiedener Bereiche, wie z.B. Bauch, Gebärmutter und vor allem Beckenboden. Im Zentrum stehen dabei Übungen für Atmung, Haltung, Bauchmuskel sowie der Schulter- und Rückenmuskulatur. Das Training steigert sich von Stunde zu Stunde. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn der Kurs bis zum 9. Lebensmonat des Kindes beendet wird.

Termine ONLINE

08. März bis 26. April 2022, dienstags von 9.00 bis 10.15 Uhr

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich. Weitere Informationen bekommen Interessierte bei der [Elternschule im BETHESDA Krankenhaus](#), Heerstraße 219 47053 Duisburg, Tel. 020360081210 www.bethesda-krankenhaus-duisburg.de

Journalistenkontakt:

Astrid Menz

Marketing und Unternehmenskommunikation

Evangelisches Klinikum Niederrhein gGmbH

Fahrner Str. 133

47169 Duisburg

Tel.: 0203 508-56573

E-Mail: astrid.menz@evkln.de

www.evkln.de