

# Auf einen guten Anfang kommt es an!

Das ganze Team bestehend aus Hebammen, KursleiterInnen und TherapeutInnen möchte Sie mit Erfahrung, Zuwendung & Kompetenz vom Beginn der Schwangerschaft bis in die Elternzeit unterstützend begleiten.

familien  
zentrum

Hebammen

## Angebot Hebammenleistungen:

- **Schwangerschaftsbetreuung:** Beratung & Information, Vorsorgeuntersuchungen, Hilfe bei verschiedensten Beschwerden
- **Geburtsvorbereitungskurse** für Frauen mit Partnerstunden bzw. Paarkurse
- **Wochenbett-Betreuung bis hin zur Stillberatung**
- **Beckenboden-Grundkurs** („Rückbildungsgymnastik“) ab der 8. Woche nach der Geburt

während der  
Schwangerschaft

## Optimale Ergänzungen zur Vertiefung der Vorbereitung auf die Geburt und für einen gelingenden Start

KursleiterInnen

### Hilfreiche und praktische Informationen

- **Bald da** – der Säuglingspflegekurs im Familienzentrum
- **Stoffwindelberatung** – Stoffwindeln als angenehme, unkomplizierte und nachhaltige Alternative
- **Spreizwindelverleih** – bei Hüftunreife bzw. Hüftdysplasie des Babys
- **Stillvorbereitung** als Kurs in Stillcoaching & Basic-Modul
- **Vorträge und Workshops zu:** „Mutter werden – Mutter sein“ und „Mentale Vorbereitung auf die Geburt – Ressourcen für die Schwangerschaft und Vorbereitung auf ein selbstbestimmtes und natürliches Geburtserlebnis.“

Hebammen

TherapeutInnen

### Individuelle und unterstützende Begleitung

- **TCM (Akupunktur, Akutaping, Lasertherapie)** bei Übelkeit, Sodbrennen, Kopf- und Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Karpaltunnelsyndrom, Schlafstörungen u.v.m. und ab der 36. SSW geburtsvorbereitend
- **Ergoloc-Gürtel- und Tensgerät-Verleih** bei Symphysenlockerung, Übelkeit, Schmerzen aller Art
- **Schwangerenmassage** bei Beschwerden sowie zu Geburtsvorbereitung nach Dr. Gowri Motha & Stephenson
- **Akupunkt-Massage nach Penzel (APM)** – entspannende Meridiantherapie
- **Osteopathie** – ganzheitliche manuelle Behandlung u.a. zur Lösung von Blockaden im Gewebe
- **klassische Homöopathie**
- **BOWTECH®** – entspannende Faszientechnik

### Wohltuende Bewegung in der Schwangerschaft

- **Yoga für Schwangere** – entspannen, kräftigen & in Balance kommen
- **QiGong** – Verbindung von Atmung & Bewegung & Energiefluss (Meridiane)
- **Cantienica** – intelligente Fitness: Haltung, Kraft und Beweglichkeit mit Schwerpunkt Beckenbodentraining
- **Pilates** – sehr effektives Beckenboden- und Ganzkörpertraining
- **Personal Fitness Training, Faszien- & Funktionales Training** – Individuell für besondere Anforderungen

nach der Geburt

## Neustart ins Leben mit einem Baby:

### Für die junge Familie haben wir ein umfassendes und vielfältiges Angebot

KursleiterInnen

#### Hier steht die Mama im Mittelpunkt:

- **Wohlfühlmassagen** im frühen Wochenbett 1. bis 4. Woche
- **Stillberatung** bis zum Ende der Stillzeit
- **Beckenbodentraining für Kräftigung, Fitness & Entspannung**
  - **Rückbildungsgymnastik** ab der 8. Woche
  - **CANTIENICA®-Beckenbodentraining** intelligente Fitness ab dem 3. Monat
  - **Pilates** – fit in Balance, ab dem 3. Monat
- **Workout für Fortgeschrittene** ab ca. dem 4. Monat:
  - **Fitdankbaby®** – Fitness für Mama & Spass für beide
  - **Kanga** – Sport nach der Geburt gemeinsam mit Baby
  - **BBP Bauch-Beine-Po** meets Functional Fitness nach dem Konzept von deepWork®
  - **Body & Mind** – ganzheitliches Training nach dem Konzept von bodyART®
- **Personal Fitness Training, Faszien- & Funktionales Training**  
Individuell für besondere Anforderungen

Hebammen

TherapeutInnen

#### Und die Eltern mit Baby:

- **Klassische indische Babymassage**  
Berührung vom Feinsten, bereits ab 3 bis 5 Wochen
- **Trageberatung zu Tragetuch oder Tragehilfen**  
für Eltern mit 'Traglingen', ab der 2. Woche
- **ZwergenNotfälle** – Erste Hilfe am Kind mit zwei erfahrenen Kinderärztinnen
- **Beikost fürs Baby**, Kurs ab 4. bis 5. Monat
- **PEKiP®** Prager-Eltern-Kind-Programm, ab 10 Wochen
- **Mit allen Sinnen** – Eltern-Kind-Kurs ab 10 Wochen
- **Dr. Emmi-Pikler-Kurs** – achtsames frühpädagogisches Konzept, ab 6 Monaten
- **Zwergensprache und Dunstan-Babysprache**  
mit den Händchen sprechen, von Gesten zu Gebärden, ab 6 Monaten