

## Vätertreff mit Babys von 6 -16 Wochen

### und gleichzeitig stattfindender Rückbildungskurs für Mütter



Wir bieten euch die Möglichkeit, als frischgebackene Familie gemeinsam und doch getrennt unter einem Dach, ein Familienangebot wahrzunehmen. Unsere beiden parallelaufenden Kurse, stellen wir euch hier vor:

#### Vätertreff

Im begleitenden Vätertreff haben Väter mit ihren Säuglingen die Möglichkeit zum Austausch unter Vätern. Wir bieten Raum für gemeinsame Erfahrungen und Unterstützung. Väter bekommen die Möglichkeit ihre Bindung zum Baby zu stärken und mehr über frühkindliche Entwicklung zu erfahren. Wir sprechen über Vaterrollen, wie wir Stress oder Unsicherheiten im Vatersein begegnen können oder wie man zur partnerschaftlichen Zufriedenheit, trotz neuer Herausforderungen, als Vater beitragen kann. Neben theoretischen Inputs gibt es angeleitete Übungen zur Interaktion mit dem Kind.

Leitung: Julian Westphal, Psychologe und Vater

#### Rückbildung

Die Rückbildungsgymnastik kräftigt und stärkt den nach Schwangerschaft und Geburt beanspruchten Beckenboden sowie Bauch, Rücken, Beine, Schultern und Nackenmuskulatur.

Die einzelnen Kursstunden werden abgerundet durch praktische Tipps für den Alltag mit Kind, wie z.B. rückengerechtes Heben und Tragen, Atem- und Entspannungsübungen.

Wir empfehlen, mit diesem Kurs frühestens 6 – 8 Wochen nach Geburt zu beginnen, bei Kaiserschnitt frühestens 8 Wochen nach der Geburt.

Leitung: Christiane Schnur und Esther Ruthe, Hebammen aus der Hebammenpraxis Mainaustraße

Die Kosten für den Vätertreff werden von den Startpunkten Petershausen und Allmannsdorf übernommen. Die Kosten für den Rückbildungskurs können über die Kassenleistungen entsprechend der Versicherung abgerechnet werden.

8 Termine ab 28. Januar 2025  
bis 25. März (nicht am 11. Februar)

Wo:

#### Startpunkt Petershausen

Im Kinderhaus Dorothea von Flüe

Weiherhofstr. 14, 78467 Konstanz

Tel: 07531 976724-24

Ansprechpartnerin: Birgit Gutzeit

startpunkt@petershausen.net

[www.startpunktleben.de](http://www.startpunktleben.de)

Immer dienstags von 17.15-18.30 Uhr

Anmeldung unter:

#### Startpunkt Allmannsdorf

Im Quartiersladen Allmannsdorf

Mainaustr. 166, 78464 Konstanz

Tel: 0162 7690 775

Ansprechpartnerin: Maja Scherer-

Evers

start.allmannsdorf@caritas-kn.de



Mainaustraße 149 - 78464 Konstanz  
Tel.: 07531/813868 - [www.hebammen-kn.de](http://www.hebammen-kn.de)