

FRAUENKLINIK

WOCHENENDKURS FÜR PAARE



© New Africa - stock.adobe.com

Kantonsspital
Olten

solothurner
spitäler **so**H

Wochenendkurs für Paare

Dieser Wochenendkurs bietet Ihnen als Paar die Möglichkeit zum gemeinsamen vertraut machen mit dem Geburtsprozess und Eltern sein. Die Kurse werden durch Hebammen des Kantonsspitals Olten und einem Dozenten der Fachstelle *Männer.ch* geleitet. Wir empfehlen Ihnen die Teilnahme ab der 30. Schwangerschaftswoche.

Kursinhalt

- Schwangerschaftsveränderungen und -beschwerden
- Umgang mit Schmerz/Angst
- Die Geburt
- Das Wochenbett/Stillen
- Eltern/Mann/Frau sein
- Körperübungen/Entspannung
- Massagen

Kursangebot

- Ort** Kantonsspital Olten
- Dauer** Samstag von 9.00 bis 16.30 Uhr
Sonntag von 9.00 bis 12.00 Uhr
- Daten** Auf Anfrage
- Kosten** CHF 380.-/Paar, inkl. Mittagessen am Samstag.
Die Krankenkassen beteiligen sich in der Regel an den Kosten, bitte erkundigen Sie sich.
- Anmeldung** Online. QR-Code scannen und Formular ausfüllen. →
- Auskunft** T 062 311 43 89 | frauenklinik.kso@spital.so.ch



Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website
frauen.solothurnerspitaeler.ch



Kantonsspital Olten **solothurner spitäler**

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten
T 062 311 43 89
frauenklinik.kso@spital.so.ch



432576 | 07.23