



Beate Pfeifenberger-Lamprecht (Mitte) gibt Irene (li.) und Jessica nützliche Tipps für die Zeit vor und nach der Geburt

Foto: Hober

## Für Geburt üben

Schwangerschaftsgymnastik soll Frauen auf die Geburt vorbereiten. Kurse in Völkermarkt werden kostenlos angeboten.

ERICH HOBER

**VÖLKERMARKT.** Die Wochen und Monate vor einer Schwangerschaft können für Frauen eine ziemliche Belastungsprobe werden. Um diese Zeit für die werdenden Mütter so erträglich wie möglich zu machen, wird in der Hauptschule Völkermarkt Schwangerschaftsgymnastik unter Anleitung einer Hebamme geboten.

Eine dieser Fachfrauen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett sowie die Zeit danach ist Beate Pfeifenberger-Lamprecht. „Eingeladen sind werdende Mütter ab der 18. Schwangerschaftswoche“, erklärt Pfeifenberger-Lamprecht. Bei diesen Gymnastikeinheiten legt die erfahrene Hebamme viel Wert auf persönliche Betreuung der Frauen. So werden auftretende Fragen beantwortet und die Möglichkeit des Austausches mit anderen Schwangeren geboten. Zudem zeigt

Pfeifenberger-Lamprecht spezielle Übungen bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Kreuzschmerzen. Den Schwerpunkt in den Gymnastikeinheiten bilden Atem-, Entspannungs-, Beckenboden- und Paarübungen. „Neben den verschiedenen Übungen kommen Informationen zur Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach mit besonderer Berücksichtigung der Ernährung und des Stillens“, erzählt Pfeifenberger-Lamprecht.

### Teilnahme erwünscht

Die Kurse sind kostenlos und finden jeden Donnerstag um 19 Uhr im Gymnastikraum der Hauptschule Völkermarkt statt. In den Ferien und an Feiertagen entfallen die Gymnastik-Kurse. Jeweils am ersten Donnerstag jeden Monats sind Partner oder Begleitpersonen eingeladen, mitzumachen.

„Manche Dinge werden von Schwangeren einfach nicht angesprochen, wenn ein Mann dabei ist. Andererseits gibt es tolle Paarübungen für die Schwangerschaft“, hofft Pfeifenberger-Lamprecht auf rege Teilnahme. Informationen zu den Kursen erhalten Sie unter ☎ 0664/86 68 175.