



# mamamundo

[www.mamamundo.ch/winterthur](http://www.mamamundo.ch/winterthur)

## Der Geburtsvorbereitungskurs in deiner Sprache

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • བོད་སྐད་ཡིག་ • Soomaali • اللغة العربية  
Español • Kurdi • Français • ትግርኛ • فارسی  
ትግርኛ • ቋንቋዎቹ • Português

DEUTSCH • WINTERTHUR  
WEITERE SPRACHEN AUF ANFRAGE



# Der Geburtsvorbereitungskurs für Frauen aus aller Welt

**Dieser Kurs ist für Frauen, die fern der Heimat Mutter werden.**

Eine Hebamme und eine interkulturell Dolmetschende beantworten deine Fragen und informieren dich über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die Zeit mit deinem Kind zu Hause. Sie zeigen dir, wie du dich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten kannst.

Zusammen mit anderen Frauen sprichst du über deine Erfahrungen und Erwartungen rund um diese spezielle Zeit. Auch kannst du dich mit anderen Frauen über kulturelle Gewohnheiten austauschen.

Der Kurs findet in vier Teilen statt. Das letzte Treffen ist nach der Geburt. Idealerweise besuchst du den Kurs zwischen dem 5. und 9. Schwangerschaftsmonat.



## Kursort Winterthur

Thetriz, Therapie-, Trainings- und  
Beratungszentrum Katharina Sulzer-Platz 9  
8400 Winterthur

---



ZHAW-Department  
Gesundheit



## Kurskosten

Für Familien ohne finanzielle Mittel besteht die Möglichkeit die  
Kurskosten zu erlassen. Die Kurskosten betragen 80.–. Deine  
Krankenkasse bezahlt zusätzlich 150.– direkt an mamamundo.

---



## Kursanmeldung / Kontakt

Kursdaten und Kurszeiten sind auf unserer Webseite ersichtlich:  
**[www.mamamundo.ch/winterthur](http://www.mamamundo.ch/winterthur)**

Sabrina Németh: +41 58 934 40 00

---





**mamamundo Winterthur** ist ein eigenständiger, gemeinnütziger Verein und wird unterstützt von:



**thetritz**

Therapie-, Trainings-  
und Beratungszentrum

**ZHAW Thetritz, Therapie-, Trainings-  
und Beratungszentrum:**

[www.zhaw.ch/de/gesundheit/dienstleistung/  
thetritz-therapie-trainings-und-beratungszentrum](http://www.zhaw.ch/de/gesundheit/dienstleistung/thetritz-therapie-trainings-und-beratungszentrum)

Stadt Winterthur



- 
-  [mamamundowinterthur](https://www.instagram.com/mamamundowinterthur)
  -  [Mamamundo Winterthur](https://www.facebook.com/MamamundoWinterthur)
  -  <https://t.me/mamamundo>