

# \* Fødselsforberedelse og efterfødselstræning

- gravidtræning og babyworkshops ♡ 😊 \*



Bliv helt  
klar til  
din fødsel



Fødselsvejtrækning og ve-træning

Graviditetstræning

Yoga og pilates for gravide

Ammeforberedelse

Efterfødselstræning

Mor/baby-træning i naturen

Kurser med fokus på baby

Førstehjælp - til babyer

**FOF** Aftenskolen  
Aarhus

# Fødselsforberedelse ✨ 😊 ♡



**Bliv klar til din fødsel med mindre smerte og mere tryghed ✨ ♡ ✕**

Vejen til den gode fødsel er ikke ens for alle. På et kursus i fødselsforberedelse i FOF Aarhus bliver du introduceret til en bred vifte af gennemprøvede redskaber, som kan hjælpe dig med at finde din vej til smertelindring, tillid og samarbejde under fødslen.

Du bliver undervist af kompetente, veluddannede og erfarne kvinder, der besvarer alle dine spørgsmål i forbindelse med den kommende fødsel.

Du lærer konkret, hvad du selv kan gøre under fødslen, og mens vernerne står på. Vi kommer omkring fødselsens faser og forløb, vejrtrækningsteknikker og fødestillinger, så du kan få en fødsel med mindre smerte og større tryghed. Som partner/ledsager lærer du bl.a. massageteknikker og redskaber, som hjælper dig til at støtte den gravide bedst muligt.

## Fødselsvejrtrækning og ve-træning - parhold

10 lektioner (over 2 eller 4 mødegange)

**Anbefalet start: uge 26-34**

Dybdegående træningsforløb, hvor du får grundig viden og intensiv indøvelse af redskaberne:

- Rolig vejrtrækning
- Graduering af vejrtrækning og gispevejrtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker og andre støttemuligheder for ledsager.

Der undervises i Søndergade 74, Aarhus C.

## Individuel fødselsvejledning – (Taught in Danish or English)

Ønsker du at gå til individuel fødselsvejledning alene eller sammen med en partner, så er det muligt hos en af vores erfarne undervisere. Forløbet varer en time og aftales med underviseren. Læs mere på [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

# Ve-træning



Jeg var en smule skeptisk overfor, om vi havde brug for et fødselskursus oven i det, som kommunen tilbyder. Jeg er dog rigtig glad for, at vi gjorde det. Det gav mig en masse værktøjer til at være aktivt med til fødslen, i stedet for bare at stå og se til, og jeg følte mig virkelig som en aktiv part under fødslen.

Vi mødte en masse andre par i samme situation som os, og det var spændende og nyttigt at høre deres tanker.

*Marcus 34 år, kursist på ve-træning.*



## Ammeforberedelse

Se også vores store udbud af kurser i amning.

Du lærer forskellige ammestillinger og prøver kræfter med dem i praksis.

Se mere på  
[www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk)

## Ve-træning – (Taught in Danish or English)

3,5 lektioner (1 mødegang)

### Anbefalet start: uge 26-36

Effektiv og hurtig fødselsforberedelse.

Du får den nødvendige viden og får afprøvet nogle af redskaberne:

- Rolig vejtrækning
- Ve-stillinger/fødestillinger
- Afspænding og visualisering
- Massageteknikker til ledsager.

Vi anbefaler, at du deltager med ledsager, men du er også velkommen alene.

– Der undervises enten i Aarhus C eller i Åbyhøj.

# Træning før fødslen ☺ ♂ ♡



## Træning, yoga og pilates for gravide

Når du træner under graviditeten, reducerer du ikke kun graviditetsgener, du sikrer også, at din krop er forberedt til en fødsel.

På vores kurser træner vi bl.a. pulstræning, bækkenbund og styrke, og du får redskaber til at støtte din krops øgede tyngde og din mobilitet under fødslen.



### Graviditetstræning

14 lektioner (7 mødegange)

**Opstart: fra 14. uge til fødselstermin.**

Med øvelser, der tager hensyn til din gravide krop, kan du føle dig kompetent og tryk ved at træne under hele din graviditet.

Vi har fokus på en alsidig træning gennem puls- og styrkeøvelser, leg, bevægelse, afspænding og stræk. Holdet er for dig, der ønsker at samles i et træningsfællesskab, og styrke kontakten til egen krop.

Du kan være med, uanset om du er i form eller ønsker at komme det under graviditeten.

Der undervises i Åbyhøj.



### Yoga og pilates for gravide

10 lektioner (5 mødegange)


**Opstart: fra 14. uge til fødselstermin.**

Her får du mulighed for at træne med yoga og pilates, der er tilpasset dig, som er gravid.

Vi arbejder med åndedræt, smidighed og styrke. Med et særligt fokus på bækkenbund, mave, ryg og balder får du støtte til din gravide krops øgede tyngde. Vi slutter af med afspænding.

Træningen har fokus på at skabe balance i kroppen, mindske gener og gøre din krop klar til fødslen.

Der undervises i Søndergade 74, Aarhus C.



Jeg gik på holdet i min sidste graviditet og var rigtig glad for det, så nu skal jeg gå igen.

*Kursist på kurset Yoga og pilates for gravide*

Tidligere deltagere på vores fødselskurser beretter om mindre smerte, bedre kontrol over veerne og færre timer, hvor det for alvor er krævende at være i fødsel.

# \*Træning efter fødslen\* ♡



## Kom i form igen med efterfødselstræning

En fødsel og en graviditet er en fysisk præstation, der kan slide hårdt på kroppen. I FOF Aarhus tilbyder vi forskellige former for efterfødselstræningshold – både indendørs og i naturen.

Du guides gennem øvelser af vores undervisere, som bl.a. er uddannede psykomotoriske terapeuter. På vores hold er babyer naturligvis velkomne.

### Efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange)

**Opstart: fra 2-12 uger efter fødslen  
- v. kejsersnit 5-12 uger.**

Få en helhedsorienteret træning af kroppen med mor og barn i centrum. Vi træner din bækkenbund, mave, baller og ryg samt afspænder skuldre og nakke.

Vi inddrager børnene i sang, leg og bevægelser, og du får også viden om, hvordan du kan støtte dit barns sensoriske udvikling i praksis.

Du vil lære om løfte- og bæreteknikker og få idéer til, hvordan du både kan styrke og passe på din krop i din hverdag.

Der undervises i Åbyhøj.

### Efter-efterfødselstræning

20 lektioner (8 mødegange)

**Opstart: fra 3-12 mdr. efter fødslen.**

Kom i endnu bedre form efter fødslen.

Her tager vi udgangspunkt i god og effektiv kropstræning med større krav, puls, sved på panden, stræk og afspænding. Bækkenbunden og stabiliteten i din kropskerne er også i fokus og inddrages bevidst i øvelserne.

Du får også inspiration til nye bevægelses- og sanglege, som du og dit barn kan bruge derhjemme.

Der undervises i Åbyhøj.

**Kom trygt** - her får du kvalificeret og målrettet træning efter fødslen og gode forhold til dig og din baby.

Din baby kan sove i sin barnevogn indendørs såvel som udendørs i vores lukkede gårdhave. Vi har en barselsstue med sofa, el-kedel og mikrobølgeovn, hvor du kan give flaske eller amme i ro. I træningslokalet har vi slyngevugger og en babylegeplads, hvor din baby kan opdage de andre babyer, når det bliver interessant.



”

Efterfødselstræning er det bedste, jeg har gjort for mig selv i min barsel. Kombinationen af styrke, afspænding og plads til baby gør det til ugens højdepunkt.

Fællesskabet omkring efterfødselskroppen er noget helt særligt, og underviserens viden gør det kun endnu bedre.

*Tidligere kursist.*

## Mor/baby-træning i naturen

12,5 lektioner (5 mødegange)

**Opstart: fra 2-12 mdr. efter fødslen - v. kejsersnit: 5-12 mdr.**

Få afvekslende og inspirerende træning i den smukke natur i Riis Skov. Vi har fokus på bækkenbund, balance, konditions- og styrketræning, og børnene er med som en naturlig del af træningen.

Nyd vinden i håret og solens stråler i ansigtet, samtidig med at du træner i et hyggeligt fællesskab med din baby og andre nybagte mødre.

Der undervises i Riis Skov.

# Med fokus på baby 😊 ♡ ✨ ↘

## Kurser der giver ny inspiration og hyggelige stunder.

Vær med på barselsworkshops og kurser med fokus på baby. Her er en hyggelig og uhøjtidelig stemning med plads til spørgsmål, nær-vær, amning og gode grin.

### Du kan fx tage med til:

#### \* Baby-tummel

Støt dit barns sansemotoriske udvikling i leg og bevægelse og bliv klogere på, hvorfor leg, sang, tummel og massage er godt.

#### \* Mini-maker: Babymad for 4-6 mdr. / 6-12 mdr.

Er du klar på opstart af babymad? Eller er du i tvivl om, hvordan og hvornår du skal gå i gang, hvad man kan give baby, hvor meget og hvor lidt? Bliv guidet gennem det nye madeventyr.

#### \* Bevægelseskoncerter med Tulle og Skralle

Tulle & Skralle-universet anvender en særlige metoder til aktiv sprogstimulering og fremme af leg, personlig udvikling, dannelse og trivsel hos børn.

#### \* Førstehjælp - til babyer

På kurset har du mulighed for at lære de basale førstehjælpsteknikker til baby, bl.a. håndtering af et bevidstløs barn med og uden vejtrækning, kunstigt åndedræt og hjertemassage til baby 0-1 år.

Hold øje med hjemmesiden [www.fof-aarhus.dk](http://www.fof-aarhus.dk), hvor vi løbende opretter nye typer af kurser, som er målrettet dig og din baby/dit barn.



Følg os:  
På barsel med FOF Aarhus

Senest redigeret juli 2026.