

# GEBURTS- VORBEREITUNGSKURS

Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Dir und Deinem Partner sich mit der neuen Lebenssituation besser auseinander zu setzen und sich gemeinsam auf das Ereignis Geburt und die Zeit mit dem Baby vorzubereiten.

## Kursinhalte:

- Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft
- Die letzte Zeit der Schwangerschaft
- Körperwahrnehmung, Atemübungen
- Die Geburt und Stillen
- Pflege rund um den Säugling
- Sichere Eltern-Kind-Bindung
- Wochenbett: Ankunft und Kennen-Lern-Zeit
- Bindungs- Workshop, Eltern werden-Partner bleiben - Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

Die Teilnahme ist **kostenlos!**

## Termine:

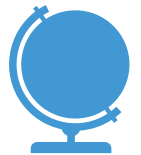
- 05.11.2025 von 17:30 - 20:00 Uhr mit der Hebamme  
12.11.2025 von 17:30 - 20:00 Uhr mit der Hebamme  
19.11.2025 von 17:30 - 20:00 Uhr mit der Hebamme  
25.11.2025 von 17:15 - 19:15 Uhr Online: „Du und ich - ein starkes Team“ Online über das Familienzentrum Storchennest in Frohnleiten  
26.11.2025 von 15:00 - 17:30 Ernährung der Schwangerschaft und Stillzeit (ÖGK)

## Ort:

**Elterncafé im Familienzentrum Hitzendorf**  
**Hitzendorf 129**  
**8151 Hitzendorf**

## Anmeldung und weitere Infos:

**Lisa Pronegg: 0699/12221217**  
[projekte@flexiblehilfen-gu.at](mailto:projekte@flexiblehilfen-gu.at)



Weitere Informationen  
zu Zeit und Örtlichkeit unter:

**[www.flexiblehilfen-gu.at](http://www.flexiblehilfen-gu.at)**



# GEBURTS- VORBEREITUNGSKURS

**05.11.2025 VON 17:30 - 20:00 UHR**

**12.11.2025 VON 17:30 - 20:00 UHR**

**19.11.2025 VON 17:30 - 20:00 UHR**

**25.11.2025 VON 17:15 - 19:15 UHR ONLINE**

**26.11.2025 VON 15:00 - 17:30 UHR**

Ort: Familienzentrum Hitzendorf  
Hitzendorf 129 8151 Hitzendorf

kostenloser Workshop



Kinder & Jugend  
Hitzendorf

ARGE

FLEXIBLE HILFEN  
für Kinder & Jugend

Graz-Umgebung



Das Land  
Steiermark

Anmeldung:

[projekte@flexiblehilfen-gu.at](mailto:projekte@flexiblehilfen-gu.at)