

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



Weitere Informationen zu Zeit und Örtlichkeit unter:

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