



Eltern-  
beratungs-  
zentrum-



## Bruck - Mürzzuschlag

Koloman Wallisch Platz 3 – 1. Stock 8600 Bruck/Mur  
0676 – 866 43 585 oder [bhbm-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)

### Willkommen im Elternberatungszentrum des Landes Steiermark - Bezirk Bruck- Mürzzuschlag

**Ein kostenloses Angebot des steirischen Sozialressorts zur Beratung von werdenden Eltern und Eltern von Babys bis zum dritten Lebensjahr.**

Das Leben mit den jüngsten Familienmitgliedern macht viel Freude, ist aber auch anspruchsvoll und verändert den Alltag. Es tauchen viele Fragen zur Entwicklung des Kindes auf, an die man vorher vielleicht nicht gedacht hat.

Als Eltern wollen Sie das Beste für Ihr Kind und gut auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen.

Sozialarbeiter\*innen der Bezirkshauptmannschaft hören Ihnen zu und beraten Sie gemeinsam mit medizinischen Fachpersonen und weiteren Expert\*innen zu Themen rund um Schwangerschaft und die ersten drei Lebensjahre des Kindes. Unsere Elternbildungsangebote werden im gesamten Bezirk abgehalten.

### Angebote im Elternberatungszentrum Bruck



#### Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft

**Schwangerschaft – Geburtsvorbereitung – Stillen – Wochenbett – Babypflege**

**Babyweinen verstehen – Trageberatung**

**Kinderbetreuungsgeld - Behördenwege**

Schwanger sein - ein Kind erwarten- sich auf die Geburt vorbereiten. Wir bieten fachkundige Information und Beratung für werdende Eltern, zur Vorbereitung auf die spannende Zeit mit Baby und die seelischen, körperlichen und partnerschaftlichen Veränderungen! Unserer Hebamme und Expertinnen informieren Sie über alle Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Gebärpositionen, Wochenbett, Stillen sowie Babyweinen verstehen, Trageberatung Kinderbetreuungsgeld, Wochengeld und Behördenwege werden besprochen.

**Siehe Veranstaltungskalender**

#### Babytreff mit Still-, Ernährungs- & Trageberatung

Vieles hat sich verändert, seid Ihr Kind auf der Welt ist. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen



[www.soziales.steiermark.at](http://www.soziales.steiermark.at)  
Bezirkshauptmannschaft Bruck-Mürzzuschlag

EBZ Bruck-Mürzzuschlag  
0676 866 43 585 oder [bhbm-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)



austauschen kann und Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc bekommt. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden. **Montag 9:30 Uhr**

### **Singen & Spielen mit allen Sinnen**

Eltern – Kind – Treffen Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsamen Singen, Spielen und Basteln erleben und lernen wir voneinander und miteinander! Die Handgesten der Zwergensprache® begleiten das Spielen und erleichtert so die Kommunikation mit unseren Kindern. In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit erleben! Eltern können sich austauschen und erhalten Informationen zu allen wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre. **Mittwoch 9:00 Uhr und 10:30 Uhr**

### **Zwillingstreffen**

Du bist Vater/Mutter von Zwillingen (oder mit Zwillingen schwanger) und möchtest andere Zwillingse Eltern kennenlernen? Dann bist du bei unserem Treffen in lockerer Runde mit deinen Kindern herzlich willkommen. Wir tauschen uns aus und unterstützen uns bei allen Fragen zum Alltag mit Zwillingen und wie kann ich beiden Kindern gerecht werden. Alle weiteren Themen rund um das Leben mit Zwillingen, die euch interessieren oder wir schauen unseren Kindern beim gemeinsamen Spielen zu. **1x pro Quartal (siehe Veranstaltungskalender)**

### **Babymassage**

Einfühlsame Begleitung unseres Babys – Ein offenes Treffen mit Babymassage und Raum für Fragen an Trage-, Still- und Schlafberatung, sowie Wissensaustausch um Babyweinen und -sprache. Damit gelingt es Babys und ihr Verhalten besser zu verstehen und den Alltag mit Baby entspannter zu gestalten. Sich in der Gruppe auszutauschen und dank Babymassage Wohlbefinden, Geborgenheit und Sicherheit zu bieten. Die Babys können auch gerne gewogen und gemessen werden und die Sozialarbeiterin steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

**1. Mittwoch im Monat 12:00 Uhr**

### **Psychologische Sprechstunde**

für Mütter, Väter, Großeltern und Bezugspersonen von Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Vor und nach der Geburt eines Kindes ergeben sich für Familien oft viele Fragen. Wir wollen Familien rasch und unkompliziert Einzelberatung in der herausfordernden Zeit anbieten. In einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre bieten wir Beratung und Begleitung bei all Ihren Fragen von kindlicher Entwicklung, Schrei- Schlaf- und vieles mehr. **Termin nach Anfrage**

### **Babybauchturnen**

Mit der Geburt steht nicht nur ein emotional bewegtes Ergebnis, sondern auch eine körperliche Höchstleistung an. Es werden Beckenlösungsübungen, spezielle Übungen für den Rücken, sowie Haltungsempfehlungen um Beschwerden vorzubeugen, Auflockerungs- und Entspannungsübungen vorgestellt und es gibt Inforunden, auch als Auffrischungsmöglichkeit für Zweitgebärende. **Siehe Veranstaltungskalender**



### Rückbildungsgymnastik

In 3. Terminen werden kräftigende, die Beweglichkeit fördernde Übungen vorgestellt. Nach der Geburt verlangt der Beckenboden nach verstärkter Achtsamkeit und gezielter Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung werden Bauchmuskulatur und Beckenboden gezielt trainiert und das dazugehörige theoretische Wissen vermittelt. Bei gemeinsamen Übungen mit den Babys kommt der Spaß dabei auch nicht zu kurz. Im Anschluss können die Babys auf Wunsch gewogen und gemessen werden und die Sozialarbeiterin steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

**Siehe Veranstaltungskalender**

**Yoga für Schwangere** Eine bewusste Schwangerschaft und Geburt erleben und Ängste vor der Geburt abbauen. Mit Yoga ist es möglich, Gelassenheit zu üben und Ruhe zu erfahren. Mit Körper-, Atem-, Visualisierungs- und Entspannungsübungen lernen wir uns selbst besser wahrzunehmen und in die eigene Kraft zu kommen. Das Vertrauen in uns und die Verbindung zum Baby wird gestärkt. Wenn keinerlei medizinische Bedenken vorliegen und du dich wohlfühlst, kannst du bis zum Tag der Geburt trainieren. **Siehe Veranstaltungskalender**

### Mama – Baby Yoga

Mit Yoga ist es möglich, Gelassenheit zu üben und Ruhe zu erfahren. Mit Körper-, Atem-, Visualisierungs- und Entspannungsübungen lernen wir uns selbst besser wahrzunehmen und in die eigene Kraft zu kommen. Das Vertrauen in uns und die Verbindung zum Baby wird gestärkt. Bei diesem spezialisierten Ganzkörpertraining für frischgebackene Mamas werden in 3. Terminen postpartale Übungen vorgestellt.

Wenn keinerlei medizinische Bedenken vorliegen und du dich wohlfühlst, kannst du ab 6-8 Wochen nach vaginaler Geburt sowie 10-12 Wochen nach Kaiserschnitt trainieren

**Siehe Veranstaltungskalender**

## INFO – Veranstaltungen im EBZ Bruck und allen regionalen Elternberatungsstellen



Online und in einer gemütlichen Atmosphäre haben Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern bis zum Alter von drei Jahren die Möglichkeit sich Fachinformationen zu holen. Unsere Psychologinnen, Physiotherapeutinnen, Osteopathen, Logopädin und Expertinnen geben fachkundige Informationen an Eltern und Betreuungspersonen weiter.

**Siehe Veranstaltungskalender**

## Angebote in Kooperation mit dem ISGS in Kapfenberg

### Babytreff

Ein wohlthuender Treff für Jungeltern mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich auszutauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.

Am 3. Mittwoch im Monat Trageberatung und Rothaprophylaxe. **Mittwoch 09:30 Uhr**

### Hebammensprechstunde

für schwangere Frauen- Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, ect.



## Angebote in Thörl

### Eltern – Kind – Treff mit Elternberatung

bietet für Mamas und Papas ab der Geburt die Möglichkeit sich in einer entspannten Atmosphäre zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme informiert und berät die Eltern zu den Themen: Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, kindliche Entwicklung, Alltagsbewältigung uvm. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden. **Donnerstag 9:30 Uhr**

## Angebote in Mariazell

### Eltern-Kind-Runde

Mamas und Papas treffen sich mit ihren Babys und Kindern um Erfahrungen auszutauschen und erhalten Beratung rund um Stillen, Ernährung, Babypflege, Tragen, Bindung, Entwicklung und Alltagsbewältigung bis zum 3. Lebensjahr auf. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden und die Mamas können Übungen zur Rückbildungsgymnastik kennenlernen. Außerdem spielen, singen und basteln wir gemeinsam - lernen voneinander und miteinander. So können Kinder im geschützten Rahmen ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen. **jeden 2. Dienstag 9:30 Uhr**

### Vorbereitung Geburt und Elternschaft

Schwanger und ihre Partner können sich auf ihre Rolle als Mama und Papa vorbereiten und erhalten alle wichtigen Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, Atem- und Entspannungsübungen, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Tragen, Behördenwege nach der Geburt d. Kindes, Entwicklung d. Kindes, Bindung zum Kind und Stärkung der Elternrolle.

**jeden 2. Dienstag 11 Uhr**

## Angebote Mürzzuschlag



### Mama – Babytreff bei den Mürzer Hebammen

Vieles hat sich verändert, seid Ihr Kind auf der Welt ist. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen kann und Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc. bekommt. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden. **2. & 4. Donnerstag 14:00 Uhr**

## Angebot Kooperationspartner EKIZ St. Barbara im Mürztal

### Eltern – Café und Babytreff

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 24 Monaten Ob frischgebackene Mama, Papa oder andere Bezugsperson: Hier sind alle herzlich willkommen! In entspannter Atmosphäre sprechen wir über Themen, die euch im Alltag mit Baby wirklich bewegen – z. B. Schlafen, Schreien, Rückbildung, Stillen, die Hausapotheke für Babys & Kleinkinder und Strategien zur Alltagsbewältigung.

**1. Samstag im Monat um 10:00 Uhr**



**Als regionales Elternberatungszentrum bieten wir zudem auch Online - Angebote zu diversen Themen rund um die Elternschaft an. Diese sind im monatlichen Veranstaltungskalender des EBZ auf der Homepage zu finden.  
[www.bh-bruck-muerzzuschlag.steiermark.at](http://www.bh-bruck-muerzzuschlag.steiermark.at)**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch und sind gerne für Sie da!**

