

Veranstaltungen Bezirk Februar 2026 im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag

Mo 2.03. 17:00 Uhr Bitte um Anmeldung 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Sabine Palan <i>Still- Laktationsberaterin IBCLC Dipl. Kinderkrankenschwester zertifizierte Krisenbegleiterin</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin</i>	Rota Handling Workshop für Babys & Kleinkinder Das Rota-Handling ist ein einfaches, erprobtes und gut durchdachtes Prinzip, welches mit etwas Übung im Alltag leicht umzusetzen ist. Durch die erlernten Handgriffe können wir die sensomotorische Entwicklung unseren Säuglingen und Kleinkindern gut unterstützen: die Regulation der Körpergrundspannung vom Gehirn aus lässt frühkindlichen Reflexen regelhafte Entwicklung zu, genauso können Wahrnehmungserfahrungen gut integriert werden. Bitte ein Handtuch oder eine kleine Decke mitbringen.
Di 3.03. 9:00 Uhr Begrenzte Teilnehmerzahl Bitte Anmeldung unter 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Ursula Grabner <i>Hebamme</i>	Bewegt durch die Schwangerschaft Mit der Geburt steht nicht nur ein emotional bewegtes Ereignis, sondern auch eine körperliche Höchstleistung an. In 3. Terminen können Sie Beckenlösungsübungen, spezielle Übungen für den Rücken, sowie Haltungsempfehlungen um Beschwerden vorzubeugen, aufgelockert durch Entspannungsübungen und Info-Runden. Die Gymnastik kann auch als Auffrischung für Zweitgebärende besucht werden.
Di 3.03. 10:15 Uhr Begrenzte Teilnehmerzahl Bitte Anmeldung unter 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Ursula Grabner <i>Hebamme</i>	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
Di 3.03. 19:00 Uhr Anmeldung mit E- Mailadresse unter 0676 – 866 43 585 oder bhbm-ebz@stmk.gv.at	ONLINE mit Mag.^a Ingrid Reinhalter <i>Psychologin, GFK Multiplikatorin, systemischer Familien Coach</i>	ONLINE - "Ich will aber nicht!" Eltern stehen heute vor der Herausforderung, Kinder mit all ihrer Liebe fürsorglich begleiten zu wollen. Doch oft fehlt ein klarer Weg zu einer liebevollen elterlichen Führung, da die meisten von uns diese selbst nicht erfahren haben. Ob beim Zähneputzen, beim Essen oder beim Einschlafen, in dieser Gesprächsrunde erarbeiten wir gemeinsam, wie ein Kind freiwillig mitmacht und Machtkämpfe nicht mehr notwendig sind.
Mi 4.03. 9:30 Uhr OHNE Anmeldung	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Angelika Macher <i>Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin</i>	Singen & Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treff 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.

Mi 4.03. 9:30 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u>	Kapfenberg <u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Elisabeth Eichkitz Hebamme	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.
Mi 4.03. 11:30 Uhr <u>Begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung erforderlich</u> 0676 – 86643585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Angelika Macher Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin	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.
Do 5.03. 9:30 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u>	Mürzzuschlag <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Straße 4. mit Martina Diem Elementarpädagogin	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! 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.
Do 6.03. 9:30 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u>	Thörl <u>Elternberatungsstelle</u> Palbersdorf 86 neben Freizeitheim mit Viktoria Sabor Hebamme	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 informieren und beraten 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.
SA 7.03. 10:00 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0664 – 80 55 329	St. Barbara im Mürztal <u>EKIZ</u> Untere Berggasse 4 mit Sabine Schmitz Hebamme	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.

Mo 9.03. 9:00 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung mit</u> <u>E-mailadresse</u> 0676 – 866 43 585 oder bhhbm- ebz@stmk.gv.at	ONLINE <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Valerie Fleissner Logopädin	ONLINE Kindliche Sprachentwicklung <i>Wissenswertes über die Sprachentwicklung Ihres Kindes und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können</i> Kinder lernen Sprache und Sprechen nach eigenen Regeln. Sie eignen sich nach und nach die Sprache an. Als Eltern haben Sie großen Einfluss auf die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes. Die Basis dafür sind Zuwendung, Sprechfreude und sprachliche Vorbilder. Hier erhalten Sie Alltagstipps wie Sie die Sprechfreude Ihres Babys anregen können und wie sie Ihr Kind beim Sprechenlernen spielerisch unterstützen können und was Sie besser vermeiden sollten.
Mo 9.03. 14 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u>	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Sabine Palan <i>Still- Laktationsberaterin IBCLC Dipl. Kinderkrankenschwester zertifizierte Krisenbegleiterin</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin</i>	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 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.
Mo 9.03. 17:00 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Ursula Grabner Hebamme	Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft Schwangerschaft – Geburt – Stillen – Wochenbett – Babypflege 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 informiert Sie über alle Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Gebärlagen, Wochenbett, Stillen besprochen und auch Atmungs- und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.
Di 10.03. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u>	Mariazell <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit Maria Krempf Hebamme Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin</i>	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.
Mi 11.03. 9:00 Uhr 10:15 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u>	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Angelika Macher <i>Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin</i>	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.

Mi 11.03. 8:30 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0650 - 4428340	Kapfenberg <u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Elisabeth Eichkitz Hebamme	Hebammensprechstunde für schwangere Frauen Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, etc.
Mi 11.03. 9:30 Uhr OHNE <u>Anmeldung</u>	Kapfenberg <u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Elisabeth Eichkitz Hebamme	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.
Mi 11.03. ab 12:15 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Mag.^a Michaela Wickl Budgetberatung	Kind – Geld – und Ich Finanzplan leicht gemacht Deine Lebenssituation hat oder wird sich verändern, wegen Familiengründung, Jobwechsel, Trennung, etc... Wir bieten Information um eine Verbesserung Deiner Einnahmen/Ausgabensituation zu ermöglichen. Wo? Wie? Welche? Anträge können gestellt werden.
Do 12.03. 9:30 Uhr OHNE <u>Anmeldung</u>	Thörl <u>Elternberatungsstelle</u> Palbersdorf 86 neben Freizeitheim mit Ursula Grabner Hebamme	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 informieren und beraten 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.
Do 12.03. ab 9:30 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Katharina Prietl Physiotherapeutin	Kinderfüße – Kinderschuhe Eine Studie des Österreichischen Bundesministerium ergab, dass 69% der Kindergartenkinder in Österreich zu kurze Straßenschuhe und 88% zu kurzen Hausschuhen trugen! Alarmierende Zahlen findest du nicht? Damit du die richtige Schuhwahl für dein Kind treffen kannst, informiert Katharina Prietl dich über Anatomie des Fußes, Fuß-/Beinentwicklung, Schuhe ab wann, der richtige Schuh, die richtige Passform, Schuhgrößen, Schuhe-/Fus messen, Barfußschuhe, Socken/Strumpfhosen, gebrauchte Schuhe Dieser Vortrag richtet sich an Eltern mit Kindern in jedem Alter. Wissen über den richtigen Schuhen, über die richtige Passform eines Schuhs ist immer wichtig, auch für Erwachsene! Für dieses Wissen ist es nie zu spät!
Do 12.03. 14 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0650 – 4364640 0676 – 866 43 585	Mürzzuschlag <u>Mürzer Hebammen</u> Grazer Str. 75 mit Jennifer Strebinger Hebamme Lucija Jurišić Sozialarbeiterin, SAFE Mentorin, Moto- u. SOKI Pädagogin, BBT Beraterin, Rota – Prophylaxe Anwenderin	Mama - Babytreff 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.

Fr 13.03. 9:00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich</u> <u>Begrenzte Teilnehmerzahl</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Katharina Kemeter Gesundheitstrainerin, Yogalehrerin	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 bzw. 6-8 Wochen nach vaginaler Geburt sowie 10-12 Wochen nach Kaiserschnitt trainieren. Bei diesem spezialisierten Ganzkörpertraining für Schwangere werden in 3. Terminen pränatalen Übungen vorgestellt.
Fr 13.03. 10:15 Uhr <u>Anmeldung erforderlich</u> <u>Begrenzte Teilnehmerzahl</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Katharina Kemeter Gesundheitstrainerin, Yogalehrerin	Mama – Baby Yoga 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 ab 6-8 Wochen nach vaginaler Geburt sowie 10-12 Wochen nach Kaiserschnitt trainieren. Bei diesem spezialisierten Ganzkörpertraining für frischgebackene Mamas werden in 3. Terminen postpartale Übungen vorgestellt.
Mo 16.03. 9:30 Uhr <u>Anmeldung erforderlich</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Julia Maierhofer Diätologin	Richtig essen von Anfang an! Workshop Gemüsetigeralarm! Ernährung von 1 bis 3 Jahren Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Dieser kostenlose Workshop behandelt Themen wie: Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung; Spinat und Co - was Kinder jetzt brauchen; Gaumenkitzel - so kommen Kinder auf den Geschmack; Süßes oder Saures? - Tipps für das richtige Maß; Kinderlebensmittel unter der Lupe.
Mo 16.03. 14 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u>	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Christine Maier Still- Laktationsberaterin IBCLC Dipl. Kinderkrankenschwester Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin	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 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.

Mo 16.03. 17:00 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Ursula Grabner <i>Hebamme</i>	Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft Schwangerschaft – Geburt – Stillen – Wochenbett – Babypflege 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 informiert Sie über alle Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Gebärlpositionen, Wochenbett, Stillen besprochen und auch Atmungs- und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.
Di 17.03. 9:30 Uhr <u>Bitte Anmeldung unter</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Mag.a Ingrid Reinhalter <i>Psychologin, GfK Multiplikatorin, systemischer Familien Coach</i>	Auf Schatzsuche <i>Wir lernen unsere Bedürfnisse & die unserer Kinder kennen</i> Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse. In Kontakt mit unseren Bedürfnissen zu sein schafft Entspannung und Frieden. Wenn wir um diese Kraft in uns wissen und unsere Bedürfnisse bewusst wahrnehmen und nähren, so erreichen wir eine vollkommen neue Qualität der Selbstfürsorge mit uns und unseren Kindern.
Mi 18.03. 9:00 Uhr 10:15 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Angelika Macher <i>Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin</i>	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.
Mi 18.03. 9:30 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u>	Kapfenberg <u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Elisabeth Eichkitz <i>Hebamme</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin</i>	Babytreff- mit Trage- & Rotaberatung Ein wohlthuender Treff für Jungeltern mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich auszutauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschnahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.
Do 19.03. 9:30 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u>	Mürzzuschlag <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Straße 4. mit Lucija Jurišić <i>Sozialarbeiterin, SAFE Mentorin, Moto- u. SOKI Pädagogin, BBT Beraterin, Rota – Prophylaxe Anwenderin</i>	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! 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.

Do 19.03. 9:30 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u>	Thörl <u>Elternberatungsstelle</u> Palbersdorf 86 neben Freizeitheim mit Ursula Grabner Hebamme	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 beraten 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.
Fr 20.03. 9:00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich Begrenzte Teilnehmerzahl</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Katharina Kemeter Gesundheitstrainerin, Yogalehrerin	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 bzw. 6-8 Wochen nach vaginaler Geburt sowie 10-12 Wochen nach Kaiserschnitt trainieren. Bei diesem spezialisierten Ganzkörpertraining für Schwangere werden in 3. Terminen pränatalen Übungen vorgestellt
Fr 20.03. 10:15 Uhr <u>Anmeldung erforderlich Begrenzte Teilnehmerzahl</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Katharina Kemeter Gesundheitstrainerin, Yogalehrerin	Mama – Baby Yoga 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 ab 6-8 Wochen nach vaginaler Geburt sowie 10-12 Wochen nach Kaiserschnitt trainieren. Bei diesem spezialisierten Ganzkörpertraining für frischgebackene Mamas werden in 3. Terminen postpartale Übungen vorgestellt
Mo 23.03. 14 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u>	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Sabine Palan Still- Laktationsberaterin IBCLC Dipl. Kinderkrankenschwester zertifizierte Krisenbegleiterin Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin	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 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.
Mo 23.03. 17:00 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Ursula Grabner Hebamme	Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft Schwangerschaft – Geburt – Stillen – Wochenbett – Babypflege 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 informiert Sie über alle Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Gebärlagen, Wochenbett, Stillen besprochen und auch Atmungs- und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.

Di 24.03. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u>	Mariazell <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit Viktoria Hebamme Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin	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.
Di 24.03. 11:00 Uhr <u>Telefonische</u> <u>Anmeldung</u> <u>erforderlich</u> 0676 - 86643585	Mariazell <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit Jennifer Strebingner Hebamme	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.
Mi 25.03. 9:00 Uhr 10:15 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u>	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Angelika Macher Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin	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.
Mi 25.03. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u>	Kapfenberg <u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Elisabeth Eichkitz Hebamme	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.
Do 26.03. 9:00 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung mit</u> <u>E-mailadresse</u> 0676 – 866 43 585 oder bbbm- ebz@stmk.gv.at	ONLINE mit Mag.^a Sabine Rühl-Krainer Klinische-und Gesundheitspsychologin	ONLINE Schlaf gut <i>Babys und Kleinkinder gut in den Schlaf und durch die</i> Manchmal fällt es Babys/Kleinkinder schwer zur Ruhe zu kommen, in den Schlaf zu sinken und „alleine“ einzuschlafen. Sie erhalten Informationen warum Babys Kleinkinder so schlafen wie sie schlafen und wie wir Eltern sie dabei gut in den Schlaf und durch die Nacht begleiten können.
Do 26.02. 9:30 Uhr <u>Bitte</u> <u>Anmeldung unter</u> 0676 – 866 43 585	Thörl <u>Elternberatungsstelle</u> Palbersdorf 86 neben Freizeitheim mit Julia Maierhofer Diätologin	Richtig essen von Anfang an! Workshop Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr Unser Baby lernt essen! Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden praxisnah für einen erfolgreichen Umstieg zur Beikost beantwortet. Ihr Baby können Sie gerne mitnehmen.

Do 26.03. 14 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0650 – 4364640 0676 – 866 43 585	Mürzzuschlag <u>Mürzer Hebammen</u> Grazer Str. 75 mit Jennifer Strebinger Hebamme Lucija Jurišić Sozialarbeiterin, SAFE Mentorin, Moto- u. SOKI Pädagogin, BBT Beraterin, Rota – Prophylaxe Anwenderin	Mama - Babytreff 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.
Mo 30.03. 14 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u>	Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3/1 mit Sabine Palan Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin	Babytreff mit Rota- & 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 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.
Di 31.03. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u>	Mariazell <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit Mag.^a Ingrid Reinhalter Psychologin, GfK Multiplikatorin, systemischer Familien Coach Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin Rota – Prophylaxe Anwenderin	Starke Gefühle - Starker Halt Selbstregulation für Dich und Dein Kind Gefühle machen uns darauf aufmerksam, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder unerfüllt sind. Unser Alltag steckt voller Gefühle, doch nicht immer sind wir ihnen gewachsen. Oft sind wir Eltern ratlos, wenn mit den starken Gefühlen unserer Kinder konfrontiert sind. Intensive Gefühle als Chancen zu sehen, sie wahrzunehmen und mitzufühlen, bietet die Möglichkeit des Wachstums und der Entwicklung.

Anmeldung bei DSA Melanie Rohrhofer: unter 0676-866 43 585 und per Email: bhbm-ebz@stmk.gv.at an den Standorten:

EBZ – Bruck/Mur - Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock, 8600 Bruck/Mur

Elternberatungsstelle Mariazell - Grazer Straße 25, 8630 Mariazell

Elternberatungsstelle Mürzzuschlag - Grazer Straße 4, 8680 Mürzzuschlag

Eltern-Kind-Zentrum Mürztal - Stelzhamerstr. 5/1, 8662 St. Barbara im Mürztal Tel: 0664 – 80 55 329

Mürzer Hebammen – Grazer Straße 75a, 8680 Mürzzuschlag Tel: 0650 – 4364640

Anmeldung bei Dipl. Hebamme Elisabeth Eichkitz: unter 0650- 4428340 an den Standort:

ISGS Kapfenberg Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg - **Mittwoch** 9:30 – 11 Uhr

Anmeldung Elternberatungsstelle Thörl: Palbersdorf 86, 8621 Thörl **Donnerstag** 9:30 – 11:00 Uhr

Dipl. Hebamme Ursula Grabner: unter 0664 - 2231415

Dipl. Hebamme Viktoria Sabor: unter 0676 - 4112921