



Elternberatungszentrum
EBZ
Bruck -
Mürzzuschlag

0676 866 43 585 oder bhbm-ebz@stmk.gv.at

Koloman Wallisch Platz 3 – 1. Stock 8600 Bruck an der Mur



Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft

Mit der Geburt eines Kindes beginnt
eine aufregende Zeit!

Wir bieten **unkomplizierten Austausch** mit Fachleuten und anderen Eltern,
medizinische Beratung und sozialarbeiterische Hilfestellung.
Ein **kostenloses Angebot** des steirischen Sozialressorts für werdende Eltern und
Eltern von Babys bis zum dritten Lebensjahr

Ein kostenloses Angebot des steirischen Sozialressorts für
werdende Eltern und Babys bis zum dritten Lebensjahr



VORBEREITUNG auf GEBURT & ELTERNCHAFT



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!

Einstieg und Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich!

Bitte um Anmeldung unter 0676-866 43 585 oder bhbm-ebz@stmk.gv.at

EBZ Bruck

Montag 17 Uhr

Geburt – Wochenbett

Ursula Grabner Hebamm

Mo 24.3. und 31.3.2025

Stillen – Babypflege

Ursula Grabner Hebamme

Mo 7.4.2025

Versteh Dein Baby! Weinen verstehen - weniger Stress - mehr Schlaf

Mo 28.4.2025

Mag. ^a Angelika Macher Zert. Dunstan Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin

Behördenwege Melanie Rohrhofer Sozialarbeiterin

Mo 28.4.2025

Eine Bindung fürs Leben!

Mo 5.5.2025

Wie entsteht der Bindungsaufbau bei Säuglingen

Mag. ^a Isabella Kornberger Klinische- Gesundheitspsychologin, Björn Pichler, M. Rohrhofer Sozialarbeiterin

Geburt – Wochenbett

Sabine Schmitz Hebamme

Mo 19.5.2025 und 26.5.2025

Stillen – Babypflege

Sabine Schmitz Hebamme

Mo 2.6.2025

BEWEGT durch die SCHWANGERSCHAFT Grabner Ursula Hebamme

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

Dienstag 9:00 bis 10:00 Uhr

Termine: 6.5.2025, 13.5.25, 20.5.2025