



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



www.soziales.steiermark.at
Bezirkshauptmannschaft Bruck – Mürzzuschlag



 Das Land
Steiermark
→ Soziales, Arbeit
und Integration

VORBEREITUNG auf GEBURT & ELTERNSCHAFT

Montag 16:30 – 19 Uhr



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

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Mo 23.9.2024

Carina Doppelhofer Diätologin - ÖGK – Richtig Essen von Anfang an!

FaWoZi - ISGS – Kapfenberg

17 – 20 Uhr

Eine Bindung fürs Leben! Wie entsteht der Bindungsaufbau bei Säuglingen

Mo 21.10.2024

Mag. ^a Isabella Kornberger Klinische- u. Gesundheitspsychologin, Melanie Rohrhofer Sozialarbeiterin

Behördenwege Melanie Rohrhofer Sozialarbeiterin

Mo 21.10.2024

EBZ Bruck

Sabine Schmitz Hebamme **Geburt – Wochenbett**
Stillen – Babypflege

Mo 4.11.2024, 18.11.2024

Mo 2.12.2024

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

Mo 11.11.2024

Mag. ^a Angelika Macher Dunstan Babysprache Kursleiterin

Behördenwege

Mo 11.11.2024

Melanie Rohrhofer Sozialarbeiterin

Lebendige Paarbeziehung & Elternschaft

Mo 25.11.2024

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

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: 17.9.2024, 24.9.2024, 1.10.2024
5.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024