



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



„Wir werden Eltern“ 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, sozialarbeiterische Hilfestellung, Information und Beratung für werdende Eltern, zur Vorbereitung auf die spannende Zeit mit Baby und die seelischen, körperlichen und partnerschaftlichen Veränderungen!

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



www.soziales.steiermark.at
Bezirkshauptmannschaft Bruck – Mürzzuschlag

 Das Land
Steiermark
→ Soziales, Arbeit
und Integration



EBZ Bruck

Geburt – Wochenbett

Stillen – Babypflege

Viktoria Sabor Hebamme

Vitoria Sabor Hebamme

Mittwoch 17:30 Uhr

Mi 10.9. und 17.9.2025

Mi 24.9.2025

Dienstag 30.9.2025 17 Uhr

Kinderbetreuungsgeld und Wochengeld

Silke Klaus AK Arbeiterkammer Bruck

Behördenwege **Melanie Rohrhofer** Sozialarbeiterin

Di 30.9.2025

Di 30.9.2025



FaWoZi Kapfenberg Grazer Straße 3

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Mittwoch 8.10.2025

Julia Maierhofer Diätologin ÖGK

14 Uhr

Do's & Don'ts für eine gute Bindung

Montag 20.10.2025 17 Uhr

Mag. ^a Isabella Kornberger Klinische- Gesundheitspsychologin, **Björn Pichler, M. Rohrhofer** Sozialarbeiter*In

EBZ Bruck

Montag 17 Uhr

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

Mo 3.11.2025

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

Trageberatung

Mo 3.11.2025

Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin, Rota – Prophylaxe Anwenderin

Kinderbetreuungsgeld und Wochengeld

Mo 10.11.2025

Silke Klaus AK Arbeiterkammer Bruck

Behördenwege **Melanie Rohrhofer** Sozialarbeiterin

Mo 10.11.2025

Geburt – Wochenbett

Sabine Schmitz Hebamme

Mo 17.11. und 24.11.2025

Stillen – Babypflege

Sabine Schmitz Hebamme

Mo 1.12.2025

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: 30.9.2025, 7.10.25, 14.10.2025
2.12.2025, 9.12.2025, 16.12.2025**

Einstieg und Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich!

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