



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



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



 Das Land  
Steiermark  
→ Soziales, Arbeit  
und Integration

## VORBEREITUNG auf GEBURT & ELTERN SCHAFT

**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](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at)**

### Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

**Mo 6.5.2024**

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

### Schwangerschaft – Geburt – Stillen – Wochenbett – Babypflege

**Sabine Schmitz** Hebamme

**Mo 27.5.2024, 3.6.2024, 10.6.2024, 24.6.2024**

### Trage- & Stoffwindelberatung

**Mo 13.5.2024**

**Melanie Rohrhofer** Trageberaterin

### Versteh Dein Baby! Weniger Weinen. Weniger Stress. Mehr Schlaf.

**Mo 17.6.2024**

**Mag. <sup>a</sup> Angelika Macher** Dunstan Babysprache Kursleiterin

### Behördenwege

**Mo 17.6.2024**

**Melanie Rohrhofer** Sozialarbeiterin

### Eine Bindung fürs Leben! Wie entsteht der Bindungsaufbau bei Säuglingen

**Mo 1.7.2024**

**Mag. <sup>a</sup> Isabella Kornberger** Klinische- u. Gesundheitspsychologin, **Melanie Rohrhofer** Sozialarbeiterin

### Eltern werden - Paar bleiben

**Mo 22.4.2024**

**Mo 8.7.2024**

**Mag. <sup>a</sup> Isabella Kornberger** Klinische- Gesundheitspsychologin, **M. Rohrhofer, Björn Pichler** SozialarbeiterIn

### Stillvorbereitung

**Mo 8.4.2024**

**Mo 15.7.2024**

**Christine Maier** IBCLC Still- und Laktationsberaterin, Dipl. Kinderkrankenschwester

## 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: 9.4.2024, 16.4.2024, 23.4.2024**

**4.6.2024, 11.6.2024, 18.6.2024**

**16.7.2024, 23.7.2024, 30.7.2024**