



Eltern-
beratungs-
zentrum-



Graz Umgebung

Sportplatzstraße 29, 8072 Fernitz-Mellach

Liebe werdenden Eltern!

Im ebz Fernitz werden laufend **kostenlose Kurse** zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft angeboten! Der nächste Kurs mit freien Plätzen startet am

Donnerstag den 19. November 2026 um 17 Uhr

Der 7-teilige Kurs beinhaltet folgende Themen:

- * Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft
- * Die letzten Wochen vor der Geburt
- * Unterstützung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Atemübungen
- * Ernährung in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit
- * Geburt und Geburtspositionen
- * Ernährung des Säuglings und Stillen
- * Pflege rund um das Baby
- * Wochenbett, Ankunft in der Familie und Kennen-Lern-Zeit
- * Eltern werden-Partner bleiben
- * Sichere Eltern-Kind-Bindung

Anmeldungen sind ab sofort bis spätestens
12. November 2026 möglich, bzw. so lange es freie Plätze gibt!
Ebz Fernitz 0676 / 866 400 91 von Mo-Do 8-12 Uhr

Wir freuen uns auf Ihr/ Dein Kommen!
Das Team vom EBZ Fernitz

Alle Angebote im ebz sind eine Serviceleistung
der BH Graz Umgebung in Kooperation mit dem Landes Steiermark
und für Sie und Ihre Familie kostenlos!