



## Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft

### 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 5. Februar 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 ab sofort unter 0676 / 866 400 91 möglich

bis spätestens 2. Februar 2026 bzw. so lange es freie Plätze gibt

Alle Kurse und Angebote im ebz Fernitz sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und **für Sie und Ihre Familie kostenlos!**

Auf Ihr Kommen freut sich das Team vom ebz Fernitz!

