



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!



Elternberatungszentrum Graz-Umgebung in Fernitz
Sportplatzstraße 29, 8072 Fernitz-Mellach
Tel 0676 866 400 91 (Mo-Do 8-12 Uhr)