



GRATKORN

# Kostenlose Geburtsvorbereitung für werdende Eltern - Kurs 2

Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Dir und Deiner Partner:in sich mit der neuen Lebenssituation besser auseinander zu setzen und sich gemeinsam auf das Ereignis Geburt und die Zeit mit dem Baby, vorzubereiten.

Kursinhalte:

- Informationen über den Körper
- Atemübungen
- Geburt, Stillen und Säuglingspflege
- Wochenbett: Ankunft und Kennen-Lern-Zeit
- Bindungs- Workshop, Eltern werden-Partner bleiben
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

## Termine Kurs 2:

Termine mit Hebamme Sandra Göttinger:

**Mi., 15.04.2026 17:30 - 20:00 Uhr**

**Mi., 29.04.2026 17:30 - 20:00 Uhr (inkl.**

**Vätercafé von 16:00 - 17:00 Uhr)**

**Mi., 06.05.2026 17:30 - 20:00 Uhr**

Termin mit Brigitte Schinnerl (Ernährungsworkshop):

**Do., 30.04.2026 von 09:00 - 12:00 Uhr**

Termin mit Sabine Rühl-Krainer (Bindungsworkshop):

**Fr., 08.05.2026 von 17:30 - 19:30 Uhr**

**Ort: Haus im Park**

**Dr. Karl Renner-Straße 17a**

**8101 Gratkorn**

Genaue Infos zum Vorbereitungskurs und weiteren Terminen bei:

Ute Grinschgl: 03124 22201 -559 oder

0664 96 28 628

ute.grinschgl@gratkorn.gv.at

ARGE

FLEXIBLE HILFEN  
für Kinder & Jugend

Graz-Umgebung



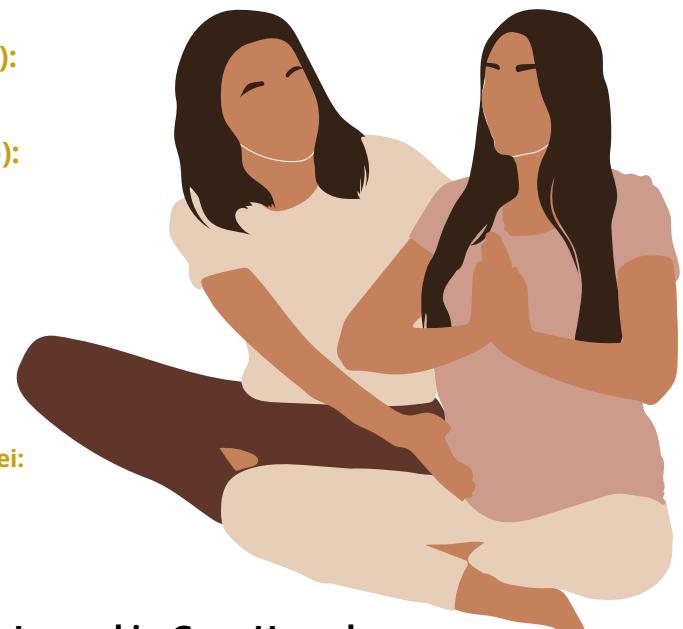
Informationen  
zu den Angeboten der Flexiblen Hilfen unter:

**[www.flexiblehilfen-gu.at](http://www.flexiblehilfen-gu.at)**



Informationen  
zu den Angeboten und Workshopanmeldung  
unter:

**[www.gratkorn.gv.at](http://www.gratkorn.gv.at)**



**ArGe Flexible Hilfen für Kinder & Jugend in Graz-Umgebung  
in Kooperation mit der Marktgemeinde Gratkorn und dem Land Steiermark**