

# GEBURTS- VORBEREITUNGSKURS

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

## Kursinhalte:

- Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft
- Die letzte Zeit der Schwangerschaft
- Körperwahrnehmung, Atemübungen
- Die Geburt und Stillen
- Pflege rund um den Säugling
- Sichere Eltern-Kind-Bindung
- Wochenbett: Ankunft und Kennen-Lern-Zeit
- Bindungs- Workshop, Eltern werden-Partner bleiben - Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

Die Teilnahme ist **kostenlos!**

## Termine:

23.09.2026 von 17:30 - 20:00 Uhr (Hebamme Sandra Göttinger)  
 30.09.2026 von 17:30 - 20:00 Uhr (Hebamme Sandra G., Väterworkshop mit Clemens Krottmayer)  
 07.10.2026 von 17:30 - 20:00 Uhr (Hebamme Sandra G.)  
 \_\_\_\_\_ von 17:30 - 19:30 Uhr (Bindungsworkshop mit Sabine Rühl-Krainer)

## Ort:

**Elterncafé Hitzendorf**  
**Hitzendorf 129**  
**8151 Hitzendorf**

## Anmeldung und weitere Infos:

**Lisa Pronegg: 0699/12221217**  
**[projekte@flexiblehilfen-gu.at](mailto:projekte@flexiblehilfen-gu.at)**



Weitere Informationen  
zu Zeit und Örtlichkeit unter:

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

