



GRATKORN

Kostenlose Geburtsvorbereitung für werdende Eltern - Kurs 1

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 1:

Termine mit Hebamme Sandra Göttinger:

Mi., 14.01.2026 17:30 - 20:00 Uhr

Mi., 28.01.2026 17:30 - 20:00 Uhr (inkl.

Vätercafé von 16:00 - 17:00 Uhr)

Mi., 04.02.2026 17:30 - 20:00 Uhr

Termin mit Brigitte Schinnerl (Ernährungsworkshop):

Do., 22.01.2026 von 09:00 - 12:00 Uhr

Termin mit Sabine Rühl-Krainer (Bindungsworkshop):

Fr., 06.02.2026 von 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Haus im Park

Raum Kastanie

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



Informationen
zu den Angeboten und Workshopanmeldung
unter:

www.gratkorn.gv.at



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