



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**

**Genauere 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 in Graz-Umgebung  
in Kooperation mit der Marktgemeinde Gratkorn und dem Land Steiermark**



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)**

