



GRATKORN

Frag die Hebamme!

**Hebammensprechstunde zum Thema:
Beckenboden in der Schwangerschaft und
nach der Geburt**

Der Beckenboden wird während jeder Schwangerschaft stark beansprucht und gedehnt. Während dieser Zeit muss er nicht nur die Organe, sondern auch das zunehmende Gewicht der wachsenden Gebärmutter und des Babys stützen. Zusätzlich machen die Schwangerschaftshormone die Muskelschichten weicher und elastischer, um den Beckenboden für die Geburt optimal vorzubereiten.

Nach der Geburt fühlt man sich oft instabil, da die Organe wieder ihren Platz finden müssen. Deshalb ist es wichtig, den Beckenboden so früh wie möglich zu aktivieren und zu stärken.

Unsere Hebamme Antonia beantwortet dir Fragen und zeigt dir praktische Übungen für den Alltag um deinen Beckenboden zu stärken!

Wann: Freitag, 09.01.2026

11:00 - 12:00 Uhr

Ort: Haus im Park

Raum Baumhaus im Obergeschoß

Dr. Karl Renner-Straße 17a

8101 Gratkorn

Weitere Informationen 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



Informationen
zu den Angeboten und Workshop Anmeldung
unter:

www.gratkorn.gv.at

