



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
- Wochenbett: Ankunft und Kennen-Lern-Zeit
- Eltern werden - Partner bleiben
- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Babyschlaf
- uvm.

Die Teilnahme ist **kostenlos!**

Termine:

- 23.09.2026 von 17:30 - 20.30 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 (Hebamme Sandra G.)
- 14.10.2026 von 17:30 - 19:30 Uhr Schlaf, Nähe und Entwicklung (Sabine Rühl-Krainer)

Ort:

Pfarre Hitzendorf
Hitzendorf 1
8151 Hitzendorf

weitere Infos und Anmeldung:

Lisa Pronegg: 0699/12221217
projekte@flexiblehilfen-gu.at



Weitere Informationen
zu Zeit und Örtlichkeit unter:

www.flexiblehilfen-gu.at

