



## Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft

### Liebe werdenden Eltern!

Im ebz Fernitz werden laufend **kostenlose Kurse** zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft angeboten!

Der nächste Kurs startet am Donnerstag den **3. Juli um 17 Uhr!**

Der 7-teilige Kurs beinhaltet folgende Themen:

- \* Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft
- \* Die letzten Wochen vor der Geburt
- \* Unterstützung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Atemübungen
- \* Ernährung in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit
- \* Pflege rund um das Baby
- \* Die Geburt, Ernährung des Säuglings und Stillen
- \* Wochenbett, Ankunft in der Familie und Kennen-Lern-Zeit
- \* Eltern werden-Partner bleiben
- \* Sichere Eltern-Kind-Bindung

Telefonische Anmeldung bitte unter 0676 / 866 400 91

bis spätestens 26. Juni 2025 bzw. so lange Plätze frei sind!

Alle Kurse und Angebote im ebz Fernitz sind eine Serviceleistung des Landes Steiermark und **für Sie kostenlos!**

Auf Ihr Kommen freut sich das Team vom ebz Fernitz!



Elternberatungszentrum Graz-Umgebung in Fernitz  
Sportplatzstraße 29, 8072 Fernitz-Mellach  
Tel 0676 866 400 91 (Mo-Do 8-12 Uhr)