



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 **13. März 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 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- Bindungs- Workshop

Telefonische Anmeldung bitte unter 0676 / 866 400 91

bis spätestens 10. März 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)