

## Veranstaltungen Bezirk April 2024 im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag

<p><b>Di 2.4.</b> 16:30 - 18:00 Uhr <b>Bitte um Anmeldung</b> 0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Mag.ª Nicole Diepold</b> <i>Klinische-u. Gesundheitspsych.</i> Marte Meo Practitioner, SAFE Mentorin</p>	<p><b>Mama Entspannungszeit</b> Austeigen aus dem Mama Alltag – Wir wollen uns gemeinsam Inseln der Entspannung mit verschiedensten Techniken schaffen. Hier geht um Dich als Frau damit Du das Mama sein leicht meistern kannst. Ohne Babys und Kinder! Im Notfall können die Kinder mitgebracht werden und werden Vorort betreut!</p>
<p><b>Mi 3.4.</b> 9:30 Uhr <b>OHNE Anmeldung</b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Angelika Macher</b> <i>Zert. Babyzeichensprache &amp; artgerecht® Kursleiterin</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Eltern – Kind – Treff      Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen</b> Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsam Singen, Spielen, Basteln, Tanzen, – erleben und lernen wir voneinander und miteinander! In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen und Eltern können über ihre Erfahrungen sprechen und erhalten Informationen zu alle wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre. Familienwohnzimmer</p>
<p><b>Mi 3.4.</b> 9:30 Uhr <b>OHNE Anmeldung</b></p>	<p><b>Kapfenberg</b> <u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit <b>Elisabeth Eichkitz</b> <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Mama-Café mit Still- und Ernährungsberatung</b> Mütter mit ihren Babys treffen sich im ersten Lebensjahr um ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme informiert und berät die Mütter zu den Themen: Stillen, Still-schwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege uvm. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.</p>
<p><b>Mi 3.4.</b> ab 11:30 Uhr <b>Anmeldung erforderlich</b> 0676 - 86643585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Mag.ª Michaela Wickl</b></p>	<p><b>Budgetberatung</b> Ihre Lebenssituation hat oder wird sich verändern, wegen Familiengründung, Jobwechsel, Trennung... Die Budgetberatung bietet Unterstützung für Menschen deren Lebenssituation sich ändert eine Verbesserung ihrer Einnahmen/Ausgabensituation zu ermöglichen. In einem persönlichen Beratungsgespräch bieten wir individuelle und unabhängige Unterstützung die ihre persönlichen Finanzen betreffen.</p>
<p><b>Mi 3.4.</b> ab 18:30 Uhr <b>OHNE Anmeldung</b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Björn Pichler BA</b> <i>Sozialarbeiter</i></p>	<p><b>Väter unter sich</b> Wir bieten mit Björn Pichler, verheiratet und Vater von 2 Kindern, die Möglichkeit einen Austausch über Freud und Leid des Vaterseins, um voneinander zu lernen damit wir (noch) bessere Väter werden und die Familie als Ort des Lebens und des miteinander Wachsens zu entdecken.</p>
<p><b>Do 4.4.</b> 9:30 Uhr <b>OHNE Anmeldung</b></p>	<p><b>Mariazell</b> <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit <b>Irene Hinterhofer</b> <i>Hebamme</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Elternrunde mit Elternberatung</b> Eltern treffen sich mit ihren Kindern um Erfahrungen auszutauschen und erhalten Information und Beratung zu allen Fragen die sich nach der Geburt ihres Kindes bis zum 3. Lebensjahr auftun. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen. Wir spielen, singen gemeinsam und können voneinander und miteinander lernen. In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen.</p>

<p><b>Do 4.4.</b> 11:00 Uhr <b>OHNE</b> <b>Anmeldung</b></p>	<p><b>Mariazell</b> <i>Elternberatungsstelle</i> Grazer Str. 25 mit <b>Irene Hinterhofer</b> <i>Hebamme</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Vorbereitung Geburt und Elternschaft</b> laufende offene Gruppe für schwangere Frauen Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Atem- und Entspannungsübungen, Behördenwege nach der Geburt d. Kindes, Entwicklung d. Kindes, Bindung zum Kind und Stärkung der Elternrolle. Die werdenden Eltern sollen in ihre Rolle als Mutter und Vater unterstützt und gestärkt werden.</p>
<p><b>Do 4.4.</b> 9:30 Uhr <b>OHNE</b> <b>Anmeldung</b></p>	<p><b>Thörl</b> <i>Elternberatungsstelle</i> Palbersdorf 86 neben Freizeitheim mit <b>Grabner Ursula</b> <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Eltern-Treff mit Elternberatung</b> bietet für Mütter und Väter ab der Geburt die Möglichkeit sich in einer entspannten Atmosphäre zu treffen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme und die Sozialarbeiterin informieren und beraten die Eltern zu den Themen: Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, kindliche Entwicklung, Alltagsbewältigung uvm. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.</p>
<p><b>Fr 5.4.</b> 9:30 Uhr <b>Babymassage bitte</b> <b>um Anmeldung</b>  0676 - 86643585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Christine Maier</b> <i>Dipl. Kinderkrankenschwester</i> <i>Still- Laktationsberaterin IBCLC</i> <b>Angelika Macher</b> <i>Babymasseurin</i> <i>Zert. Babyzeichensprache &amp;</i> <i>artgerecht® Kursleiterin</i></p>	<p><b>Elternrunde mit Elternberatung ab 9:30 Uhr</b> <b>Eltern-Baby-Zeit mit Babymassage ab 10:30 – 11:30</b> Einfühlsame Begleitung unseres Babys – Ein offenes Treffen mit Babymassage und Raum für Fragen an Trage-, Still- und Schlafberatung, sowie Wissensaustausch um Babyweinen und -sprache. Damit gelingt es Babys und ihr Verhalten besser zu verstehen und den Alltag mit Baby entspannter zu gestalten. Sich in der Gruppe auszutauschen und dank Babymassage Wohlbefinden, Geborgenheit und Sicherheit zu bieten. Ein achtsames Miteinander und gegenseitiges Verständnis schaffen die Basis Ihr Baby im ersten Lebensjahr einfühlsam zu begleiten.</p>
<p><b>Mo 8.4.</b> 16:30 Uhr <b>Bitte um</b> <b>Anmeldung</b>  0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Christine Maier</b> <i>Dipl. Kinderkrankenschwester</i> <i>Still- Laktationsberaterin IBCLC</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Vorbereitung auf Elternschaft</b> <b>Stillvorbereitung</b> Stillen ist die natürlichste Art Ihr Baby zu ernähren. Der Körperkontakt vermittelt Geborgenheit und eine intensive Beziehung zur Mutter. Wie verändert sich die Brust in der Schwangerschaft? Was ist Bonding? Das Stillen in den ersten Tagen! Wie erkenne ich Hungerzeichen? Was tun bei Milchstau, Brustentzündungen, etc.? Die Rolle des Vaters dabei!</p>
<p><b>Di 9.4.</b> 9:00 Uhr <b>OHNE</b> <b>Anmeldung</b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Ursula Grabner</b> <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Bewegt durch die Schwangerschaft</b> Mit der Geburt steht nicht nur ein emotional bewegtes Ereignis, sondern auch eine körperliche Höchstleistung an. In 3. Terminen können Sie Beckenlösungsübungen, spezielle Übungen für den Rücken, sowie Haltungsempfehlungen um Beschwerden vorzubeugen, aufgelockert durch Entspannungsübungen und Info-Runden. Die Gymnastik kann auch als Auffrischung für Zweitgebärende besucht werden.</p>
<p><b>Di 9.4.</b> 10:15 Uhr <b>Anmeldung</b> <b>erforderlich</b>  0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Ursula Grabner</b> <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Rückbildungsgymnastik</b> In 3. Terminen werden kräftigende, die Beweglichkeit fördernde Übungen vorgestellt. Nach der Geburt verlangt der Beckenboden nach verstärkter Achtsamkeit und gezielter Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung werden Bauchmuskulatur und Beckenboden gezielt trainiert und das dazugehörige theoretische Wissen vermittelt. Bei gemeinsamen Übungen mit den Babys kommt der Spaß dabei auch nicht zu kurz. Im Anschluss können die Babys auf Wunsch gewogen und gemessen werden und die Sozialarbeiterin steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung</p>

<p><b>Mi 10.4.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <i>EBZ</i>  Koloman Wallisch Platz 3.  1 Stock  mit  <b>Angelika Macher</b>  Zert. Babyzeichensprache &amp;  <i>artgerecht® Kursleiterin</i></p>	<p><b>Eltern – Kind – Treff      Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen</b>  Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsam Singen, Spielen, Basteln, Tanzen, – erleben und lernen wir voneinander und miteinander! In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen und Eltern können über ihre Erfahrungen sprechen und erhalten Informationen zu alle wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre. Familienwohzimmer</p>
<p><b>Mi 10.4.</b>  8:30 Uhr  <b><u>Bitte um</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b>  0650 - 4428340</p>	<p><b>Kapfenberg</b>  <i>ISGS Kapfenberg</i>  Grazer Str. 3  mit  <b>Elisabeth Eichkitz</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Hebammensprechstunde</b>  für schwangere Frauen Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, etc.</p>
<p><b>Mi 10.4.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Kapfenberg</b>  <i>ISGS Kapfenberg</i>  Grazer Str. 3  mit  <b>Elisabeth Eichkitz</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Mama-Café mit Still- und Ernährungsberatung</b>  Mütter mit ihren Babys treffen sich im ersten Lebensjahr um ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme informiert und berät die Mütter zu den Themen: Stillen, Still-schwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege uvm. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.</p>
<p><b>Do 11.4.</b>  ab 9:30 Uhr  <b><u>Bitte um</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b>  0676 - 86643585</p>	<p><b>Mariazell</b>  <i>Elternberatungsstelle</i>  Grazer Str. 25  mit  <b>Yvonne Janzenberger</b>  ÖGK Diätologin  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Richtig Essen von Anfang an!</b>  <b>Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit</b> Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung eine wichtige Basis bereits in der Schwangerschaft und dann auch in der Stillzeit!  <b>Babys erstes Löffelchen - Ernährung im Beikostalter</b> Unser Baby lernt essen! Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Alle Fragen rund um die bunte Babykost werden praxisnah für einen erfolgreichen Umstieg zur Beikost beantwortet.  <b>Gemüsetigeralarm! Ernährung von 1 bis 3 Jahren</b> Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Was brauchen Kinder jetzt? Mahlzeitenhäufigkeit und – verteilung, Süßes oder Saures? - Tipps für das richtige Maß und die Kinderlebensmittel unter der Lupe.</p>
<p><b>Do 11.4.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Thörl</b>  <i>Elternberatungsstelle</i>  Palbersdorf 86  neben Freizeitheim  mit  <b>Grabner Ursula</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Eltern-Treff mit Elternberatung</b>  bietet für Mütter und Väter ab der Geburt die Möglichkeit sich in einer entspannten Atmosphäre zu treffen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme und die Sozialarbeiterin informieren und beraten die Eltern zu den Themen: Stillen, Still-schwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, kindliche Entwicklung, Alltagsbewältigung uvm. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.</p>

<p><b>Fr 12.4.</b> 9:30 Uhr <b><u>OHNE</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Sabine Palan</b> <i>Dipl.Kinderkrankenschwester Still- Laktationsberaterin IBCLC</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Elternrunde mit Elternberatung</b> Einfühlsame Begleitung unseres Babys – Ein offenes Treffen mit Babymassage und Raum für Fragen an Trage-, Still- und Schlafberatung, sowie Wissensaustausch um Babyweinen und -sprache. Damit gelingt es Babys und ihr Verhalten besser zu verstehen und den Alltag mit Baby entspannter zu gestalten. Sich in der Gruppe auszutauschen und dank Babymassage Wohlbefinden, Geborgenheit und Sicherheit zu bieten. Ein achtsames Miteinander und gegenseitiges Verständnis schaffen die Basis Ihr Baby im ersten Lebensjahr einfühlsam zu begleiten.</p>
<p><b>Di 16.4.</b> 9:00 Uhr <b><u>OHNE</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Ursula Grabner</b> <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Bewegt durch die Schwangerschaft</b> Mit der Geburt steht nicht nur ein emotional bewegtes Ereignis, sondern auch eine körperliche Höchstleistung an. In 3. Terminen können Sie Beckenlösungsübungen, spezielle Übungen für den Rücken, sowie Haltungsempfehlungen um Beschwerden vorzubeugen, aufgelockert durch Entspannungsübungen und Info-Runden. Die Gymnastik kann auch als Auffrischung für Zweitgebärende besucht werden.</p>
<p><b>Di 16.4.</b> 10:15 Uhr <b><u>Anmeldung</u></b> <b><u>erforderlich</u></b> 0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Ursula Grabner</b> <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Rückbildungsgymnastik</b> In 3. Terminen werden kräftigende, die Beweglichkeit fördernde Übungen vorgestellt. Nach der Geburt verlangt der Beckenboden nach verstärkter Achtsamkeit und gezielter Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung werden Bauchmuskulatur und Beckenboden gezielt trainiert und das dazugehörige theoretische Wissen vermittelt. Bei gemeinsame Übungen mit den Babys kommt der Spaß dabei auch nicht zu kurz. Im Anschluss können die Babys auf Wunsch gewogen und gemessen werden und die Sozialarbeiterin steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung</p>
<p><b>Di 16.4.</b> 15:00 Uhr <b><u>OHNE</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>St. Barbara im Mürztal</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Sabine Schmitz</b> <i>Hebamme</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Elternberatung - Baby &amp; Kleinkind Runde</b> für Eltern mit Babys von 0 bis 36 Monaten Mütter-/ Elternberatung des EBZ Bruck/Mur Information und Kurzberatung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Brustprobleme, Abstillen, altersgerechte Flaschenernährung, Beikost, Babypflege, kindliche Entwicklung, Schlafen, Schreien, Eltern-Kind-Bindung, Alltagsbewältigung, etc., auf Wunsch auch Wachstums- und Gewichtskontrollen.</p>
<p><b>Di 16.4.</b> 19:00 Uhr <b><u>Anmeldung mit</u></b> <b><u>E-Mailadresse</u></b> 0676 – 866 43 585 <a href="mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at">bhbm-ebz@stmk.gv.at</a></p>	<p><b>ONLINE</b> mit <b>Mag.<sup>a</sup> Ingrid Reinhalter</b> <i>Psychologin, GFK Multiplikatorin, systemischer Familien Coach</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Bedürfniswahrnehmung</b> Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse. In Kontakt mit unseren Bedürfnissen zu sein schafft Entspannung und Frieden. Wenn wir um diese Kraft in uns wissen und unsere Bedürfnisse bewusst wahrnehmen und nähren, so erreichen wir eine vollkommen neue Qualität der Selbstfürsorge.</p>
<p><b>Mi 17.4.</b> 9:30 Uhr <b><u>OHNE</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b> <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Angelika Macher</b> <i>Zert. Babyzeichensprache &amp; artgerecht® Kursleiterin</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Eltern – Kind – Treff Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen</b> Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsam Singen, Spielen, Basteln, Tanzen, – erleben und lernen wir voneinander und miteinander! In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen und Eltern können über ihre Erfahrungen sprechen und erhalten Informationen zu alle wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre. Familienwohnzimmer</p>

<p><b>Mi 17.4.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE  Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Kapfenberg</b>  <u>ISGS Kapfenberg</u>  Grazer Str. 3  mit  <b>Elisabeth Eichkitz</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Mama-Café mit Still- und Ernährungsberatung</b>  Mütter mit ihren Babys treffen sich im ersten Lebensjahr um ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme informiert und berät die Mütter zu den Themen: Stillen, Still-schwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege uvm. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.</p>
<p><b>Mi 17.4.</b>  15:30 Uhr  <b><u>Anmeldung  erforderlich –  begrenzte  Teilnehmerzahl</u></b>  0676-866 43 585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>  Koloman Wallisch Platz 3.  1 Stock  mit  <b>Angelika Macher</b>  <i>Zert. Babyzeichensprache &amp;  artgerecht® Kursleiterin</i></p>	<p><b>Zeit für Entspannung &amp; Massage</b>  Baby- und Kleinkind lassen sich gern von Mama oder Papa verwöhnen. Massage ist eine wertvolle Bereicherung im Familienleben und legt einen Grundstein für einen harmonischen Umgang miteinander. Geschichten und Spiele auf der Haut und mit dem ganzen Körper stärkt das Vertrauen, die Körperwahrnehmung, das Wohlbefinden und die Selbstregulation Ihres Kindes, gibt Sicherheit und Geborgenheit, macht Spaß und hilft dabei sich zu entspannen!</p>
<p><b>Do 18.4.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE  Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Mariazell</b>  <u>Elternberatungsstelle</u>  Grazer Str. 25  mit  <b>Irene Hinterhofer</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Elternrunde mit Elternberatung</b>  Eltern treffen sich mit ihren Kindern um Erfahrungen auszutauschen und erhalten Information und Beratung zu allen Fragen die sich nach der Geburt ihres Kindes bis zum 3. Lebensjahr auftun. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen. Wir spielen, singen gemeinsam und können voneinander und miteinander lernen. In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen.</p>
<p><b>Do 18.4.</b>  11:00 Uhr  <b><u>OHNE  Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Mariazell</b>  <u>Elternberatungsstelle</u>  Grazer Str. 25  mit  <b>Irene Hinterhofer</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Vorbereitung Geburt und Elternschaft</b>  laufende offene Gruppe für schwangere Frauen Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Atem- und Entspannungsübungen, Behördenwege nach der Geburt d. Kindes, Entwicklung d. Kindes, Bindung zum Kind und Stärkung der Elternrolle. Die werdenden Eltern sollen in ihre Rolle als Mutter und Vater unterstützt und gestärkt werden.</p>
<p><b>Do 18.4.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE  Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Thörl</b>  <u>Elternberatungsstelle</u>  Palbersdorf 86  neben Freizeitheim  mit  <b>Grabner Ursula</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Eltern-Treff mit Elternberatung</b>  bietet für Mütter und Väter ab der Geburt die Möglichkeit sich in einer entspannten Atmosphäre zu treffen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme und die Sozialarbeiterin informieren und beraten die Eltern zu den Themen: Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, kindliche Entwicklung, Alltagsbewältigung uvm. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.</p>
<p><b>Fr 19.4.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE  Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>  Koloman Wallisch Platz 3.  1 Stock  mit  <b>Elisabeth Eichkitz</b>  <i>Hebamme</i>  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Elternrunde mit Elternberatung</b>  Einfühlsame Begleitung unseres Babys – Ein offenes Treffen mit Babymassage und Raum für Fragen an Trage-, Still- und Schlafberatung, sowie Wissensaustausch um Babyweinen und -sprache. Damit gelingt es Babys und ihr Verhalten besser zu verstehen und den Alltag mit Baby entspannter zu gestalten. Sich in der Gruppe auszutauschen und dank Babymassage Wohlbefinden, Geborgenheit und Sicherheit zu bieten. Ein achtsames Miteinander und gegenseitiges Verständnis schaffen die Basis Ihr Baby im ersten Lebensjahr einfühlsam zu begleiten.</p>

<p><b>Mo 22.4.</b>  16:30 Uhr  <u>Bitte um</u>  <u>Anmeldung</u>  0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>  Koloman Wallisch Platz 3. 1  Stock  mit  <b>Mag.<sup>a</sup> Isabella Kornberger</b>  Klinische und  Gesundheitspsychologin  <b>Melanie Rohrhofer,</b>  <b>Björn Pichler</b>  SozialarbeiterIn</p>	<p><b>Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft</b>  <b>Eltern werden Paar bleiben</b>  An diesen Abend geht es um die Vorstellungen, Bedürfnisse der Paare und um eure ganz individuelle Wertebasis für eure eigene, kleine Familie. Was erwartet uns bei der Geburt und wie kann man trotz den Veränderungen Paar bleiben? Gemeinsam in die Elternschaft zu wachsen und gleichzeitig die Paarbeziehung weiter stärken. Es werden realistische Einblicke in die erste Zeit mit einem Baby, Veränderungen in der Partnerschaft und Tipps und Tricks, wie man den Alltag mit Kindern meistern kann, aufgezeigt. Kommunikationsstrategien und Konfliktmuster werden beleuchtet um einen entspannten Familienalltag gestalten zu können.</p>
<p><b>Di 23.4.</b>  9:00 Uhr  <u>OHNE</u>  <u>Anmeldung</u></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>  Koloman Wallisch Platz 3. 1  Stock  mit  <b>Ursula Grabner</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Bewegt durch die Schwangerschaft</b>  Mit der Geburt steht nicht nur ein emotional bewegtes Ereignis, sondern auch eine körperliche Höchstleistung an.  In 3. Terminen können Sie Beckenlösungsübungen, spezielle Übungen für den Rücken, sowie Haltungsempfehlungen um Beschwerden vorzubeugen, aufgelockert durch Entspannungsübungen und Info-Runden. Die Gymnastik kann auch als Auffrischung für Zweitgebärende besucht werden.</p>
<p><b>Di 23.4.</b>  10:15 Uhr  <u>Anmeldung</u>  <u>erforderlich</u>  0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>  Koloman Wallisch Platz 3. 1  Stock  mit  <b>Ursula Grabner</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Rückbildungsgymnastik</b>  In 3. Terminen werden kräftigende, die Beweglichkeit fördernde Übungen vorgestellt. Nach der Geburt verlangt der Beckenboden nach verstärkter Achtsamkeit und gezielter Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Unter fachkundiger Anleitung werden Bauchmuskulatur und Beckenboden gezielt trainiert und das dazugehörige theoretische Wissen vermittelt. Bei gemeinsame Übungen mit den Babys kommt der Spaß dabei auch nicht zu kurz.  Im Anschluss können die Babys auf Wunsch gewogen und gemessen werden und die Sozialarbeiterin steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung</p>
<p><b>Mi 24.4.</b>  9:30 Uhr  <u>OHNE</u>  <u>Anmeldung</u></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>  Koloman Wallisch Platz 3.  1 Stock  mit  <b>Angelika Macher</b>  <i>Zert. Babyzeichensprache &amp; artgerecht® Kursleiterin</i></p>	<p><b>Eltern – Kind – Treff      Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen</b>  Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsam Singen, Spielen, Basteln, Tanzen, – erleben und lernen wir voneinander und miteinander! In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen und Eltern können über ihre Erfahrungen sprechen und erhalten Informationen zu alle wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre. Familienwohnzimmer</p>
<p><b>Mi 24.4.</b>  9:30 Uhr  <u>OHNE</u>  <u>Anmeldung</u></p>	<p><b>Kapfenberg</b>  <u>ISGS Kapfenberg</u>  Grazer Str. 3  mit  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Mama-Café mit Still- und Ernährungsberatung mit Trageberatung</b>  Mütter mit ihren Babys treffen sich im ersten Lebensjahr um ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme informiert und berät die Mütter zu den Themen: Stillen, Still-schwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege uvm. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.</p>

<p><b>Do 25.4.</b>            9:30 Uhr  <b><u>OHNE</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Thörl</b>  <u>Elternberatungsstelle</u>            Palbersdorf 86            neben Freizeitheim            mit  <b>Grabner Ursula</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Eltern-Treff mit Elternberatung</b>            bietet für Mütter und Väter ab der Geburt die Möglichkeit sich in einer entspannten Atmosphäre zu treffen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme und die Sozialarbeiterin informieren und beraten die Eltern zu den Themen: Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, kindliche Entwicklung, Alltagsbewältigung uvm. Auf Wunsch werden die Babys gewogen und gemessen.</p>
<p><b>Fr 26.4.</b>            9:30 Uhr  <b><u>OHNE</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>            Koloman Wallisch Platz 3.            1 Stock            mit  <b>Elisabeth Eichkitz</b>  <i>Hebamme</i>  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Elternrunde mit Elternberatung</b>            Einfühlsame Begleitung unseres Babys – Ein offenes Treffen mit Babymassage und Raum für Fragen an Trage-, Still- und Schlafberatung, sowie Wissensaustausch um Babyweinen und -sprache. Damit gelingt es Babys und ihr Verhalten besser zu verstehen und den Alltag mit Baby entspannter zu gestalten. Sich in der Gruppe auszutauschen und dank Babymassage Wohlbefinden, Geborgenheit und Sicherheit zu bieten. Ein achtsames Miteinander und gegenseitiges Verständnis schaffen die Basis Ihr Baby im ersten Lebensjahr einfühlsam zu begleiten.</p>
<p><b>Di 29.4.</b>            9:30 Uhr  <b><u>Bitte um</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b>            0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>            Koloman Wallisch Platz 3. 1            Stock            mit  <b>Mag.<sup>a</sup> Nicole Diepold</b>  <i>Klinische- und Gesundheits            Psychologin, SAFE Mentorin            Marte Meo Practitioner</i></p>	<p><b>„Nein, ich will aber nicht“ - gestärkt durch die Autonomiephase</b>            Die Autonomiephase – oder „Trotzphase“ - ist immer wieder ein sehr herausfordernde Zeit und zugleich ein wichtiger Meilenstein in der kindlichen Entwicklung. Selbständig zu werden braucht entsprechende Begleitung. Doch wie können wir Kindern gelassen begegnen? Welche Entwicklungsschritte müssen wir sehen und verstehen und wie können wir Gefühle liebevoll begleiten?</p>

**Anmeldung bei DSA Melanie Rohrhofer:** unter 0676-866 43 585 und per Email: [bhbm-ebz@stmk.gv.at](mailto:bhbm-ebz@stmk.gv.at) an den Standorten:

**EBZ – Bruck/Mur** - Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock, 8600 Bruck/Mur

**Elternberatungsstelle Mariazell** - Grazer Straße 25, 8630 Mariazell

**Eltern-Kind-Zentrum Mürztal** - Stelzhamerstr. 5/1, 8662 St. Barbara im Mürztal

**Anmeldung bei Dipl. Hebamme Elisabeth Eichkitz:** unter 0650- 4428340 an den Standort: **ISGS Kapfenberg** Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg - **Mittwoch** 9:30 – 11 Uhr

**Anmeldung bei Dipl. Hebamme Ursula Grabner :** unter 0664- 2231415 an den Standort: **Elternberatungsstelle Thörl**, Palbersdorf 86 8621 Thörl - **Donnerstag** 9:30 – 11:30 Uhr