

Veranstaltungen Bezirk November 2024 im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag

<p>Mo 4.11. 14 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Sabine Palan <i>Still- Laktationsberaterin IBCLC Dipl.Kinderkrankenschwester</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Babytreff mit Still-, Ernährungs- & Trageberatung Vieles hat sich verändert, seid Ihr Kind auf der Welt ist. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen kann und Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc. bekommt. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden.</p>
<p>Mo 4.11. 16:30 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Sabine Schmitz <i>Hebamme</i></p>	<p>Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft Schwangerschaft – Geburt – Stillen – Wochenbett – Babypflege Schwanger sein - ein Kind erwarten- sich auf die Geburt vorbereiten Wir bieten fachkundige Information und Beratung für werdende Eltern, zur Vorbereitung auf die spannende Zeit mit Baby und die seelischen, körperlichen und partnerschaftlichen Veränderungen! Unserer Hebamme informiert Sie über alle Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Gebärlpositionen, Wochenbett, Stillen besprochen und auch Atmungs- und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.</p>
<p>Di 5.11 9:00 Uhr <u>Bitte</u> <u>Anmeldung unter</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Ursula Grabner <i>Hebamme</i></p>	<p>Bewegt durch die Schwangerschaft 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>Di 5.11. 10:15 Uhr <u>Begrenzte</u> <u>Teilnehmerzahl</u> <u>Anmeldung</u> <u>erforderlich</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Ursula Grabner <i>Hebamme</i></p>	<p>Rückbildungsgymnastik 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>Di 5.11. 15 Uhr <u>Begrenzte</u> <u>Teilnehmerzahl</u> <u>Anmeldung</u> <u>erforderlich</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Martina Diem <i>Kindergarten- Hortpädagogin</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Eltern – Kind Wahrnehmungsgruppe <i>Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren - Ich will verstehen was - Du wirklich brauchst!</i> Das Kind lernt spielerisch kompetent und verantwortungsvoll mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer Menschen umzugehen. Die Eltern werden sensibilisiert für die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder um diese besser verstehen und darauf reagieren zu können. Gewaltfreie Erziehung wird spielerisch mit Eltern und Kindern in dieser Gruppe erfahren: Emotionales Verständnis von sich selbst, sich in die Situation anderer einfühlen, hilfsbereit sein, eigene Wünsche, Bedürfnisse, Meinungen zum Ausdruck bringen und selbstbewusst vertreten.</p>

<p>Mi 6.11. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Melanie Rohrhofer <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Singen & Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsamen Singen, Spielen und Basteln erleben und lernen wir voneinander und miteinander! Die Handgesten der Zwergensprache® begleiten das Spielen und erleichtert so die Kommunikation mit unseren Kindern. In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit erleben! Eltern können sich austauschen und erhalten Informationen zu allen wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre.</p>
<p>Mi 6.11. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Kapfenberg <u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Mama*Papa Café Ein wohltuender Treff für Jungeltern mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich auszutauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.</p>
<p>Mi 6.11. 14:30 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Frühe Hilfen Steiermark Nadine Kerschbaum <i>Frühförderin, Sonderkindergartenpädagogin</i> Melanie Rohrhofer <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Zwillingstreffen Du bist Vater / Mutter von Zwillingen (oder mit Zwillingen schwanger) und möchtest andere Zwillingeltern kennenlernen? Dann bist Du bei unserem Treffen in lockerer Runde mit deinen Kindern Herzlich willkommen! Wir tauschen uns aus und unterstützen uns bei allen Fragen zum Alltag mit Zwillingen und wie kann ich beiden Kindern gerecht werden, alle weiteren Themen rund um das Leben mit Zwillingen, die euch interessieren oder wir schauen unseren Kindern beim gemeinsamen Spielen zu!</p>
<p>Do 7.11. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Mariazell <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Elternrunde mit Elternberatung & Rückbildungsgymnastik Mamas und Papas treffen sich mit ihren Babys und Kindern um Erfahrungen auszutauschen und erhalten Beratung rund um Stillen, Ernährung, Babypflege, Tragen, Bindung, Entwicklung und Alltagsbewältigung bis zum 3. Lebensjahr aufturn. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden und die Mamas können Übungen zur Rückbildungsgymnastik kennenlernen. Außerdem spielen, singen und basteln wir gemeinsam - lernen voneinander und miteinander. So können Kinder im geschützten Rahmen ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen.</p>
<p>Do 7.11. 11:00 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Mariazell <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Vorbereitung Geburt und Elternschaft Schwanger und ihre Partner können sich auf ihre Rolle als Mama und Papa vorbereiten und erhalten alle wichtigen Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, Atem- und Entspannungsübungen, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Tragen, Behördenwege nach der Geburt d. Kindes, Entwicklung d. Kindes, Bindung zum Kind und Stärkung der Elternrolle.</p>
<p>Do 7.11. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Thörl <u>Elternberatungsstelle</u> Palbersdorf 86 neben Freizeitheim mit Grabner Ursula <i>Hebamme</i></p>	<p>Eltern-Treff mit Elternberatung bietet für Mamas und Papas ab der Geburt die Möglichkeit sich in einer entspannten Atmosphäre zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme informieren und beraten die Eltern zu den Themen: Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, kindliche Entwicklung, Alltagsbewältigung uvm. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden.</p>

<p>Do 7.11. 15 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock</p>	<p>Kasperltheater – Die Giraffe und der Wolf für Eltern mit Kindern ab 2 Jahre Schon wieder gibt es Streit zwischen der Giraffe und dem Wolf und sie beginnen sich zu hauen und zu beißen. Wie können Kasperl und Seppl den beiden helfen? Und Welche Rolle hat die Hexe in diesem Stück?</p>
<p>Fr 8.11. 9:30 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Judith Bauer <i>Elementarpädagogin, Pastoralreferentin</i></p>	<p>GESPRÄCHSRUNDE Kinder brauchen Rituale Die Welt ist vielfältig, schnelllebig und schön. Das beeindruckt Kinder, aber kann sie auch leicht überfordern. Rituale können dem Alltag, Leben und der Welt eine Ordnung geben, in der sich Kinder einfacher zurechtfinden. Bei diesem Treffen erfahren Sie mehr über die Grundlagen von Ritualen, ihren gezielten Einsatz und einige praktische Beispiele für zuhause.</p>
<p>Mo 11.11. 14 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Angelika Macher <i>Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>GESPRÄCHSRUNDE Mein Baby verstehen und Beruhigen Jeder Mensch - egal ob groß oder klein - möchte verstanden werden. Wie gelingt eine einfühlsame Begleitung auf Augenhöhe und gegenseitiges Verständnis von Anfang an? Wir informieren über die angeborenen Babylaute (Dunstan® Babysprache), wie Handgesten die Kommunikation erleichtern können und wie das Sprechen lernen funktioniert. Weniger Rätselraten bringt weniger Frust und mehr Leichtigkeit. Zusätzlich helfen Tipps, wie sich Babys gut beruhigen lassen.</p>
<p>Mo 11.11. 14 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Angelika Macher <i>Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft Versteh Dein Baby! Weinen verstehen - weniger Stress – mehr Schlaf Jedes Baby, jeder Mensch – egal ob groß oder klein – möchte verstanden werden. Wie gelingt eine einfühlsame Begleitung auf Augenhöhe und gegenseitiges Verständnis von Anfang an? Wir informieren über die angeborenen Babylaute (Dunstan® Babysprache). Weniger Rätselraten. Weniger Frust. Mehr Austausch. Mehr interaktives Miteinander in den ersten Wochen.</p>
<p>Di 12.11. 14 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0650 – 4364640</p>	<p>Mürzzuschlag <u>Mürzer Hebammen</u> Grazer Str. 75a mit Jennifer Strebinger <i>Hebamme</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Mama - Babytreff Vieles hat sich verändert, seid Ihr Kind auf der Welt ist. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen kann und Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc. bekommt. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden.</p>

<p>Di 12.11. 15 Uhr</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung erforderlich</p> <p>0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur</p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Martina Diem <i>Kindergarten- Hortpädagogin</i> Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Eltern – Kind Wahrnehmungsgruppe <i>Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren - Ich will verstehen was - Du wirklich brauchst!</i></p> <p>Das Kind lernt spielerisch kompetent und verantwortungsvoll mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer Menschen umzugehen. Die Eltern werden sensibilisiert für die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder um diese besser verstehen und darauf reagieren zu können. Gewaltfreie Erziehung wird spielerisch mit Eltern und Kindern in dieser Gruppe erfahren: Emotionales Verständnis von sich selbst, sich in die Situation anderer einfühlen, hilfsbereit sein, eigene Wünsche, Bedürfnisse, Meinungen zum Ausdruck bringen und selbstbewusst vertreten.</p>
<p>Di 12.11. 19:00 Uhr</p> <p>Bitte um Anmeldung</p> <p>0664 – 80 55 329</p>	<p>St. Barbara im Mürztal</p> <p><u>EKIZ</u> Untere Berggasse 4 mit Mag.^a Ingrid Reinhalter <i>Psychologin, GFK</i> <i>Multiplikatorin, systemischer Familien Coach</i></p>	<p>GESPRÄCHSRUNDE – Freiheit von Gewalt Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung</p> <p>Anstatt über Selbstwirksamkeit zu sprechen, geht es oft um den Begriff „Macht“. Dann ist schnell die Rede von „Tyrannenkindern“ und notwendigen Grenzen. Doch Selbstwirksamkeit bei Kindern ist ein Zeichen von Intelligenz. Welche Möglichkeiten habe ich, um Einfluss zu nehmen und wie kann dieser Bereich verändert werden?</p>
<p>Mi 13.11. 8:30 Uhr</p> <p>Bitte um Anmeldung</p> <p>0650 - 4428340</p>	<p>Kapfenberg</p> <p><u>IGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Elisabeth Eichkitz <i>Hebamme</i></p>	<p>Hebammensprechstunde</p> <p>für schwangere Frauen Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, etc.</p>
<p>Mi 13.11. 9:30 Uhr</p> <p>OHNE Anmeldung</p>	<p>Kapfenberg</p> <p><u>IGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Elisabeth Eichkitz <i>Hebamme</i></p>	<p>Mama*Papa Café</p> <p>Ein wohlthuender Treff für Jungeltern mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich auszutauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.</p>
<p>Mi 13.11. 9:30 Uhr</p> <p>OHNE Anmeldung</p>	<p>Bruck an der Mur</p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Angelika Macher <i>Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin</i> Melanie Rohrhofer <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Singen & Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen</p> <p>Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsamen Singen, Spielen und Basteln erleben und lernen wir voneinander und miteinander! Die Handgesten der Zwergensprache® begleiten das Spielen und erleichtert so die Kommunikation mit unseren Kindern. In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit erleben! Eltern können sich austauschen und erhalten Informationen zu allen wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre.</p>

<p>Mi 13.11. 11:30 Uhr Begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung erforderlich 0676 - 86643585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Angelika Macher Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin</p>	<p>Babymassage 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. Die Babys können auch gerne gewogen und gemessen werden und die Sozialarbeiterin steht für Fragen und Anliegen zur Verfügung.</p>
<p>Mi 13.11. 14:00 Uhr OHNE Anmeldung</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Frühe Hilfen Steiermark Nadine Kerschbaum Frühförderin, Sonderkindergartenpädagogin Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin</p>	<p>Ich bin EINZIGARTIG – mit BEHINDERTENANWALT Treffen für Familien von Kindern mit besonderen Bedürfnissen Nicht alle Kinder lernen das Gleiche zur gleichen Zeit - auf die gleiche Weise! Dieses Angebot richtet sich an alle, die mit Kindern mit Beeinträchtigungen zu tun haben. Ihr habt festgestellt – Euer Kind ist „anders“ – wir bieten hier die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten und Fachpersonen auszutauschen und Anregungen für das Familienleben zu erhalten</p>
<p>Do 14.11. 9:00 – 12:00 Uhr Begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung erforderlich 0676 – 866 43 585</p>	<p>Mariazell <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit Thomas Kammerhofer Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger</p>	<p>Richtig reagieren bei Säuglings- & Kindernotfällen Dieser 3-stündigen Kurs soll Sicherheit geben, um Kindern/Säuglingen in Akutsituationen bzw. bei Verletzungen oder Erkrankungen entsprechend Erste Hilfe leisten zu können.</p>
<p>Fr 15.11. Termine nach Vereinbarung 0676 - 86643585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock</p>	<p>Einzelberatung für Mütter, Väter, Großeltern und Bezugspersonen von Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Vor und nach der Geburt eines Kindes ergeben sich für Familien oft viele Fragen. Wir wollen Familien rasch und unkompliziert Einzelberatung in der herausfordernden Zeit anbieten. In einer ruhigen, gemütlichen Atmosphäre bieten wir Beratung und Begleitung bei Fragen von kindlicher Entwicklung, Schrei-, Schlaf- und Essproblemen der Kinder an. Dafür nehmen Sie mit uns telefonisch oder per Email kontakt auf, damit wir einen Termin vereinbaren können.</p>
<p>Mo 18.11. 14 Uhr OHNE Anmeldung</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Sabine Palan Still- Laktationsberaterin IBCLC Dipl. Kinderkrankenschwester Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin</p>	<p>Babytreff mit Still-, Ernährungs- & Trageberatung Vieles hat sich verändert, seid Ihr Kind auf der Welt ist. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen kann und Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc. bekommt. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden.</p>

<p>Mo 18.11. 16:30 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Sabine Schmitz Hebamme</p>	<p>Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft Schwangerschaft – Geburt – Stillen – Wochenbett – Babypflege Schwanger sein - ein Kind erwarten- sich auf die Geburt vorbereiten Wir bieten fachkundige Information und Beratung für werdende Eltern, zur Vorbereitung auf die spannende Zeit mit Baby und die seelischen, körperlichen und partnerschaftlichen Veränderungen! Unserer Hebamme informiert Sie über alle Fragen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Gebärlpositionen, Wochenbett, Stillen besprochen und auch Atmungs- und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.</p>
<p>Di 19.11 9:00 Uhr <u>Bitte Anmeldung unter</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Ursula Grabner Hebamme</p>	<p>Bewegt durch die Schwangerschaft 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>Di 19.11. 10:15 Uhr <u>Begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung erforderlich</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Ursula Grabner Hebamme</p>	<p>Rückbildungsgymnastik 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>Di 19.11. 14 Uhr <u>Bitte um Anmeldung</u> 0650 – 4364640</p>	<p>Mürzzuschlag <u>Mürzer Hebammen</u> Grazer Str. 75a mit Jennifer Strebinger Hebamme Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin</p>	<p>Mama - Babytreff Vieles hat sich verändert, seid Ihr Kind auf der Welt ist. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen kann und Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc. bekommt. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden.</p>
<p>Di 19.11. 15 Uhr <u>Begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung erforderlich</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur <u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Martina Diem Kindergarten- Hortpädagogin Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin</p>	<p>Eltern – Kind Wahrnehmungsgruppe <i>Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren - Ich will verstehen was - Du wirklich brauchst!</i> Das Kind lernt spielerisch kompetent und verantwortungsvoll mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer Menschen umzugehen. Die Eltern werden sensibilisiert für die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder um diese besser verstehen und darauf reagieren zu können. Gewaltfreie Erziehung wird spielerisch mit Eltern und Kindern in dieser Gruppe erfahren: Emotionales Verständnis von sich selbst, sich in die Situation anderer einfühlen, hilfsbereit sein, eigene Wünsche, Bedürfnisse, Meinungen zum Ausdruck bringen und selbstbewusst vertreten.</p>

<p>Mi 20.11. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Bruck an der Mur <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Angelika Macher Zert. Babyzeichensprache & artgerecht® Kursleiterin Melanie Rohrhofer Dipl. Sozialarbeiterin</p>	<p>Singen & Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsamen Singen, Spielen und Basteln erleben und lernen wir voneinander und miteinander! Die Handgesten der Zwergensprache® begleiten das Spielen und erleichtert so die Kommunikation mit unseren Kindern. In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit erleben! Eltern können sich austauschen und erhalten Informationen zu allen wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre.</p>
<p>Mi 20.11. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Kapfenberg <i>ISGS Kapfenberg</i> Grazer Str. 3 mit Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin</p>	<p>Mama*Papa Café Ein wohlthuender Treff für Jungeltern mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich auszutauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.</p>
<p>Do 21.11. 9:30 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Mariazell <i>Elternberatungsstelle</i> Grazer Str. 25 mit Irene Hinterhofer Hebamme Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin</p>	<p>Elternrunde mit Elternberatung & Rückbildungsgymnastik Mamas und Papas treffen sich mit ihren Babys und Kindern um Erfahrungen auszutauschen und erhalten Beratung rund um Stillen, Ernährung, Babypflege, Tragen, Bindung, Entwicklung und Alltagsbewältigung bis zum 3. Lebensjahr auf. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden und die Mamas können Übungen zur Rückbildungsgymnastik kennenlernen. Außerdem spielen, singen und basteln wir gemeinsam - lernen voneinander und miteinander. So können Kinder im geschützten Rahmen ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit machen.</p>
<p>Do 21.11. 11:00 Uhr <u>Bitte um</u> <u>Anmeldung</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Mariazell <i>Elternberatungsstelle</i> Grazer Str. 25 mit Irene Hinterhofer Hebamme Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin</p>	<p>Vorbereitung Geburt und Elternschaft Schwanger und ihre Partner können sich auf ihre Rolle als Mama und Papa vorbereiten und erhalten alle wichtigen Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, Atem- und Entspannungsübungen, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Tragen, Behördenwege nach der Geburt d. Kindes, Entwicklung d. Kindes, Bindung zum Kind und Stärkung der Elternrolle.</p>
<p>Do 21.11. 8:00 Uhr <u>Anmeldung</u> <u>erforderlich</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Thörl <i>Elternberatungsstelle</i> Palbersdorf 86 neben Freizeithaus mit Johanna Maier Rotes Kreuz</p>	<p>Erste Hilfe bei Notfällen mit Säuglingen und Kindern Teil 1. Unfälle, Verletzungen, plötzliche Erkrankungen, Vergiftungen, aber auch schwere Störungen von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf versetzen Eltern oftmals in Angst. In diesem Kurs lernen sie mit diesen Situationen richtig umzugehen. Nicht nur für Eltern, auch für Großeltern und all jene, die häufig mit Kindern zu tun haben, sind diese Informationen wichtig! Die Kursdauer beträgt 8 Stunden – auf 2. Tagen zu je 4 Stunden aufgeteilt. Sie können Ihre Kinder gerne mitnehmen!</p>
<p>Mo 25.11. 14 Uhr <u>OHNE</u> <u>Anmeldung</u></p>	<p>Bruck an der Mur <i>EBZ</i> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Christine Maier Still- Laktationsberaterin IBCLC Dipl. Kinderkrankenschwester Melanie Rohrhofer Trageberaterin, Sozialarbeiterin</p>	<p>Babytreff mit Still-, Ernährungs- & Trageberatung Vieles hat sich verändert, seid Ihr Kind auf der Welt ist. Viele Fragen tun sich auf, manchmal auch Unsicherheiten. Da tut es gut, wenn man in einer entspannten Atmosphäre kennenlernen, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen kann und Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege, Tragen, emotionale Bindung, Alltagsbewältigung, etc. bekommt. Gerne können die Babys auch gewogen und gemessen werden.</p>

<p>Mo 25.11.</p> <p>16:30 Uhr</p> <p><u>Bitte um Anmeldung</u></p> <p>0676 - 86643585</p>	<p>Bruck an der Mur</p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Mag.^a Isabella Kornberger Klinische- u. Gesundheitspsychologin</p>	<p>GESPRÄCHSRUNDE</p> <p>Lebendige Partnerschaft</p> <p>An diesen Abend geht es um die Vorstellungen, Bedürfnisse der Paare und um eure ganz individuelle Wertebasis für eure eigene, kleine Familie. Wie kann man trotz den Veränderungen durch die Kinder Paar bleiben? Gemeinsam in die Elternschaft zu wachsen und gleichzeitig die Paarbeziehung weiter stärken. Welche Tipps und Tricks erleichtern den Alltag mit Kindern? Welche Kommunikationsstrategien können zu einen entspannten Familienalltag beitragen?</p>
<p>Di 26.11</p> <p>9:00 Uhr</p> <p><u>Bitte Anmeldung unter</u></p> <p>0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur</p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Ursula Grabner Hebamme</p>	<p>Bewegt durch die Schwangerschaft</p> <p>Mit der Geburt steht nicht nur ein emotional bewegtes Ereignis, sondern auch eine körperliche Höchstleistung an.</p> <p>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>Di 26.11</p> <p>9:30 Uhr</p> <p><u>Bitte Anmeldung unter</u></p> <p>0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur</p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Dr.ⁱⁿ Karin Köck Klinische- u. Gesundheitspsychologin</p>	<p>GESPRÄCHSRUNDE</p> <p>Wie kann ich mein Kind in der Gefühlsentwicklung begleiten?</p> <p>Gefühle unserer Kinder wie Wut, Angst oder Traurigkeit können uns herausfordern.</p> <p>In diesem Workshop erhalten Sie Informationen darüber wie Sie Ihr Kind feinfühlig bei der Emotionsregulation unterstützen können.</p>
<p>Di 26.11.</p> <p>10:15 Uhr</p> <p><u>Begrenzte Teilnehmerzahl</u> <u>Anmeldung erforderlich</u></p> <p>0676 – 866 43 585</p>	<p>Bruck an der Mur</p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Ursula Grabner Hebamme</p>	<p>Rückbildungsgymnastik</p> <p>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>Di 26.11.</p> <p>15:00 Uhr</p> <p><u>Bitte um Anmeldung</u></p> <p>0664 – 80 55 329</p>	<p>St. Barbara im Mürztal</p> <p><u>EKIZ</u> Untere Berggasse 4 mit Sabine Schmitz Hebamme Melanie Rohrhofer Sozialarbeiterin</p>	<p>Elternberatung - Baby & Kleinkind Runde</p> <p>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>Mi 27.11.</p> <p>9:30 Uhr</p> <p><u>OHNE Anmeldung</u></p>	<p>Bruck an der Mur</p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit Melanie Rohrhofer Dipl. Sozialarbeiterin</p>	<p>Singen & Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen</p> <p>Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsamen Singen, Spielen und Basteln erleben und lernen wir voneinander und miteinander! Die Handgesten der Zwergensprache® begleiten das Spielen und erleichtert so die Kommunikation mit unseren Kindern. In einem geschützten Rahmen können Kinder ihre ersten Erfahrungen in ihrer Selbstwirksamkeit erleben! Eltern können sich austauschen und erhalten Informationen zu allen wichtigen Entwicklungsthemen. Für Eltern und Betreuungspersonen mit ihren Kindern ab Krabbelalter bis 3 Jahre.</p>

<p>Mi 27.11. 9:30 Uhr <u>OHNE Anmeldung</u></p>	<p>Kapfenberg <u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3 mit Melanie Rohrhofer <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p>Mama*Papa Café Ein wohlthuender Treff für Jungeltern mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich auszutauschen und bekommst Beratung rund um Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung, Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.</p>
<p>Mi 27.11. 16:00 Uhr <u>Bitte Anmeldung</u> 0676 – 866 43 585</p>	<p>Mariazell <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit Mag.^a Isabella Kornberger <i>Klinische- u. Gesundheitspsychologin</i></p>	<p>GESRÄCHSRUNDE Umgang mit kleinen und großen Kinderängsten! Wenn Ängste, Unsicherheiten und Stress Kinder begleiten zeigen sich diese in den unterschiedlichsten Formen Bauchschmerzen, Anhänglichkeit, Nervosität, Reizbarkeit, (Ein-)Schlafschwierigkeiten, Alpträume, uvm. Tipps um zu erkennen – gut zu begleiten – und Kinder zu stärken Wie wirkt sich Ängste/Stress bei Kindern aus? Wie können wir unsere Kinder dabei begleiten und einen guten Umgang damit entwickeln?</p>
<p>Do 28.11. 8:00 Uhr <u>Anmeldung erforderlich</u> 0676 - 86643585</p>	<p>Thörl <u>Elternberatungsstelle</u> Palbersdorf 86 neben Freizeithaus mit Johanna Maier <i>Rotes Kreuz</i></p>	<p>Erste Hilfe bei Notfällen mit Säuglingen und Kindern Teil 2. Unfälle, Verletzungen, plötzliche Erkrankungen, Vergiftungen, aber auch schwere Störungen von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf versetzen Eltern oftmals in Angst. In diesem Kurs lernen sie mit diesen Situationen richtig umzugehen. Nicht nur für Eltern, auch für Großeltern und all jene, die häufig mit Kindern zu tun haben, sind diese Informationen wichtig! Die Kursdauer beträgt 8 Stunden – auf 2. Tagen zu je 4 Stunden aufgeteilt. Sie können Ihre Kinder gerne mitnehmen!</p>
<p>Do 28.11. 9:30 Uhr <u>Anmeldung mit E-Mailadresse</u> 0676 – 866 43 585 bhbm-ebz@stmk.gv.at</p>	<p>ONLINE mit Mag.^a Sabine Rühl <i>Klinische- und Gesundheitspsychologin</i></p>	<p>ONLINE GESPRÄCHSRUNDE Entspannt(er) schlaf als Familie <i>Selbst beruhigen und in den Schlaf finden</i> Entspannen, (sich selbst) beruhigen und zur Ruhe kommen sind wichtige Voraussetzungen um gut in den Schlaf zu finden. Oft fällt es Babys und Kindern schwer einzuschlafen und zur Ruhe zu kommen. Das Einschlafen dauert lange und/oder wird von Weinen und Schreien begleitet. Der Workshop bietet Informationen und unterschiedliche Strategien um ihr Kind dabei zu unterstützen zur Ruhe zu finden und sich selbst zu beruhigen.</p>

Anmeldung bei DSA Melanie Rohrhofer: unter 0676-866 43 585 und per Email: 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 Tel: 0664 – 80 55 329

Mürzner Hebammen – Grazer Straße 75a, 8680 Mürzzuschlag Tel: 0650 – 4364640

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 – 11:00 Uhr