

## Veranstaltungen Bezirk März 2025 im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag

<p><b>Mo 3.3.</b>  14 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>Katharina Hussauf</b>  <i>Rota- &amp; Ergotherapeutin</i>  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i>  <i>Rota – Prophylaxe Anwenderin</i></p>	<p><b>Rota Handling Workshop für Babys und Kleinkinder</b>  Das Rota-Handling ist ein einfaches, erprobtes und gut durchdachtes Prinzip, welches mit etwas Übung im Alltag leicht umzusetzen ist. Durch die erlernten Handgriffe können wir die sensomotorische Entwicklung unseren Säuglingen und Kleinkindern gut unterstützen: die Regulation der Körpergrundspannung vom Gehirn aus lässt frühkindlichen Reflexen regelhafte Entwicklung zu, genauso können Wahrnehmungserfahrungen gut integriert werden.  Bitte ein Handtuch oder eine kleine Decke mitbringen.</p>
<p><b>Di 4.3.</b>  9:00 Uhr  <b>Begrenzte Teilnehmerzahl</b>  <b>Bitte Anmeldung unter</b>  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>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 4.3.</b>  9:30 Uhr  <b>OHNE Anmeldung</b></p>	<p><b>Mürzzuschlag</b>  <u>Elternberatungsstelle</u>  Grazer Straße 4.  mit  <b>Maria Obermeier</b>  <i>Elementar- &amp; Hortpädagogin</i>  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen</b>  Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsamen Singen, Spielen und Basteln erleben und lernen wir voneinander und miteinander! 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><b>Di 4.3.</b>  10:15 Uhr  <b>Begrenzte Teilnehmerzahl</b>  <b>Anmeldung erforderlich</b>  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 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>Di 4.3.</b>  15:00 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>Martina Diem</b>  <i>Elementar- &amp; Hortpädagogin</i></p>	<p><b>Feinfühligkeitsgruppe - Eltern – Kind - Gruppe Für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren</b>  In dieser dreiteiligen Eltern-Kind-Gruppe können Kinder über das taktile Angebot den eigenen Körper besser erfahren und die Begleitpersonen lernen Fördermöglichkeiten für zu Hause kennen. Durch die Exklusivzeit wird die Bindung vertieft um im Alltag gemeinsame Wohlfühlzeiten zu erschaffen.</p>

<p><b>Mi 5.3</b></p> <p>9:30 Uhr</p> <p><b><u>OHNE</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b></p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Angelika Macher</b> Zert. Babyzeichensprache &amp; artgerecht® Kursleiterin <b>Melanie Rohrhofer</b> Dipl. Sozialarbeiterin</p>	<p><b>Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen</b></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><b>Mi 5.3.</b></p> <p>9:30 Uhr</p> <p><b><u>OHNE</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Kapfenberg</b></p> <p><u>ISGS Kapfenberg</u> Grazer Str. 3  mit <b>Elisabeth Eichkitz</b> Hebamme</p>	<p><b>Mama*Papa Café</b></p> <p>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><b>Mi 5.3.</b></p> <p>11:30 Uhr</p> <p><b><u>Begrenzte</u></b> <b><u>Teilnehmerzahl</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b> <b><u>erforderlich</u></b></p> <p>0676 - 86643585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b></p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Angelika Macher</b> Zert. Babyzeichensprache &amp; artgerecht® Kursleiterin</p>	<p><b>Babymassage</b></p> <p>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><b>Mi 5.3.</b></p> <p>15:00 Uhr</p> <p><b><u>OHNE</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b></p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3. 1 Stock mit <b>Frühe Hilfen Steiermark</b> <b>Nadine Kerschbaum</b> Sonderkindergartenpädagogin <b>Melanie Rohrhofer</b> Dipl. Sozialarbeiterin</p>	<p><b>Zwillingstreffen</b></p> <p>Du bist Vater / Mutter von Zwillingen (oder mit Zwillingen schwanger) und möchtest andere Zwillingse Eltern 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><b>Do 6.3.</b></p> <p>9:30 Uhr</p> <p><b><u>OHNE</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Thörl</b></p> <p><u>Elternberatungsstelle</u> Palbersdorf 86 neben Freizeithaus  mit <b>Grabner Ursula</b> Hebamme</p>	<p><b>Eltern-Treff mit Elternberatung</b></p> <p>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><b>Mo 10.3</b></p> <p>ab 8:00 Uhr</p> <p><b><u>Terminvergabe</u></b> <b><u>Anmeldung</u></b> <b><u>erforderlich</u></b></p> <p>0676 - 86643585</p>	<p><b>Bruck an der Mur</b></p> <p><u>EBZ</u> Koloman Wallisch Platz 3  mit <b>Mag.<sup>a</sup> Isabella Kornberger</b> Klinische- und Gesundheitspsychologin</p>	<p><b>Psychologische Sprechstunde</b></p> <p>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 all Ihren Fragen von kindlicher Entwicklung, Schrei- Schlaf- und vieles mehr an.</p>

<p><b>Mo 10.3.</b>  14 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>Sabine Palan</b>  <i>Still- Laktationsberaterin IBCLC</i>  <i>Dipl. Kinderkrankenschwester</i>  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Babytreff mit Still-, Ernährungs- &amp; Trageberatung</b>  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><b>Di 11.3.</b>  9:00 Uhr  <b><u>Begrenzte</u></b>  <b><u>Teilnehmerzahl</u></b>  <b><u>Bitte</u></b>  <b><u>Anmeldung unter</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>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 11.3.</b>  10:15 Uhr  <b><u>Begrenzte</u></b>  <b><u>Teilnehmerzahl</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b>  <b><u>erforderlich</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>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>Di 11.3.</b>  14 Uhr  <b><u>Bitte um Anmeldung</u></b>  0650 – 4364640  0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Mürzzuschlag</b>  <u>Mürzer Hebammen</u>  Grazer Str. 75  mit  <b>Jennifer Strebingner</b>  <i>Hebamme</i>  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Mama - Babytreff</b>  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><b>Di 11.3.</b>  15:00 Uhr  <b><u>Bitte um 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>Martina Diem</b>  <i>Elementar- &amp; Hortpädagogin</i></p>	<p><b>Feinfühligkeitsgruppe - Eltern – Kind - Gruppe  Für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren</b>  In dieser dreiteiligen Eltern-Kind-Gruppe können Kinder über das taktile Angebot den eigenen Körper besser erfahren und die Begleitpersonen lernen Fördermöglichkeiten für zu Hause kennen. Durch die Exklusivzeit wird die Bindung vertieft um im Alltag gemeinsame Wohlfühlzeiten zu erschaffen.</p>
<p><b>Mi 12.3.</b>  8:30 Uhr  <b><u>Bitte um</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b>  0650 – 4428340</p>	<p><b>Kapfenberg</b>  <u>ISGS Kapfenberg</u>  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 12.3.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE</u></b>  <b><u>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*Papa Café</b>  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><b>Mi 12.3.</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>Angelika Macher</b>  <i>Zert. Babyzeichensprache &amp;  artgerecht® Kursleiterin</i>  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen</b>  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><b>Do 13.3.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE</u></b>  <b><u>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 – mit Rückbildungsgymnastik</b>  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><b>Do 13.3.</b>  11:00 Uhr  <b><u>Bitte um</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b>  0676 - 86643585</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>  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><b>Do 13.3.</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 Freizeithaus  mit  <b>Grabner Ursula</b>  <i>Hebamme</i></p>	<p><b>Eltern-Treff mit Elternberatung</b>  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><b>Mo 17.3.</b>  9:30 Uhr  <b><u>Bitte um 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>Julia Maierhofer</b>  <i>Diätologin</i></p>	<p><b>ÖGK Workshop</b>  <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.</p>

<p><b>Mo 17.3.</b> 14 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>Christine Maier</b> <i>Still- Laktationsberaterin IBCLC Dipl. Kinderkrankenschwester</i></p>	<p><b>Babytreff mit Still-, Ernährungs- &amp; Trageberatung</b> 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><b>Mo 17.3.</b> 17 Uhr <b><u>Bitte um 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>Julia Maierhofer</b> <i>Diätologin</i></p>	<p><b>ÖGK – Workshop Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit</b> Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. Es werden Themen behandelt, wie: gut versorgt durch Schwangerschaft und Stillzeit; die lieben Kilos – Figurfragen vor und nach der Geburt - Tabus in der Ernährung - zwischen Genuss und Risiko - Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden Allergien vorbeugen - Stillen - ein guter Beginn.</p>
<p><b>Di 18.3.</b> 9:00 Uhr <b><u>Begrenzte Teilnehmerzahl Bitte Anmeldung unter</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>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 18.3.</b> 9:30 Uhr <b><u>OHNE Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Mürzzuschlag</b> <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Straße 4. mit <b>Martina Diem</b> <i>Elementar- &amp; Hortpädagogin</i> <b>Melanie Rohrhofer</b> <i>Dipl. Sozialarbeiterin</i></p>	<p><b>Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen</b> Unsere Kinder entdecken ihre Welt spielerisch und mit allen Sinnen! Beim gemeinsamen Singen, Spielen und Basteln erleben und lernen wir voneinander und miteinander! 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><b>Di 18.3.</b> 10:15 Uhr <b><u>Begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung erforderlich</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>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>Di 18.3.</b> 15:00 Uhr <b><u>Bitte um Anmeldung</u></b> 0664 – 80 55 329</p>	<p><b>St. Barbara im Mürztal</b> <u>EKIZ</u> Untere Berggasse 4 mit <b>Sabine Schmitz</b> <i>Hebamme</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>Mi 19.3.</b>  9:30 Uhr  <b><u>OHNE</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b></p>	<p><b>Kapfenberg</b>  <u>ISGS Kapfenberg</u>  Grazer Str. 3  mit  <b>Elisabeth Eichkitz</b>  Hebamme</p>	<p><b>Mama*Papa Café</b>  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><b>Mi 19.3.</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>Angelika Macher</b>  Zert. Babyzeichensprache &amp;  artgerecht® Kursleiterin  <b>Melanie Rohrhofer</b>  Dipl. Sozialarbeiterin</p>	<p><b>Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen</b>  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><b>Do 20.3.</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 Freizeithaus  mit  <b>Grabner Ursula</b>  Hebamme</p>	<p><b>Eltern-Treff mit Elternberatung</b>  bietet für Mamas und Papas ab der Geburt die Möglichkeit sich in einer entspannten Atmosphäre zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. Die Hebamme informiert und berät 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><b>Fr 21.3.</b>  18:30 Uhr  <b><u>Bitte um</u></b>  <b><u>Anmeldung</u></b>  0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Mürzzuschlag</b>  <u>Elternberatungsstelle</u>  Grazer Str. 4  mit  <b>Mag.<sup>a</sup> Ingrid Reinhalter</b>  Psychologin, GFK  Multiplikatorin, systemischer  Familien Coach  <b>Melanie Rohrhofer</b>  Sozialarbeiterin, Trageberaterin,  Rota – Prophylaxe Anwenderin</p>	<p><b>Vorbereitung auf Elternschaft - Eine Bindung fürs Leben!</b>  „Bindung kann wachsen und braucht manchmal einfach Zeit. Es ist nie zu spät, um Geborgenheit zu geben –wie auch immer der Anfang war.“ S. Mierau  Bindung findet im Alltag statt. Stillen, Tragen, Familienbett und Co. werden gerne als Wundermittel für eine sichere Bindung empfohlen. Doch Bindung ist ein Prozess, der uns die gesamte Elternschaft über begleitet. Wie wir im täglichen Umgang mit unserem Kind für Sicherheit und Zuverlässigkeit sorgen können, das besprechen wir in dieser Gesprächsrunde.  <b>Behördenwege</b> Die Geburt eines Kindes ist notwendigerweise mit einigen Behördenwegen verbunden, wir bieten einen Überblick was Sie benötigen um die wichtigsten Dokumente für ihr Kind zu erhalten</p>
<p><b>Mo 24.3.</b>  14 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>Sabine Palan</b>  Still- Laktationsberaterin IBCLC  Dipl. Kinderkrankenschwester  <b>Melanie Rohrhofer</b>  Trageberaterin, Sozialarbeiterin  Rota – Prophylaxe Anwenderin</p>	<p><b>Babytreff mit Still-, Ernährungs- &amp; Trageberatung</b>  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><b>Di 25.3.</b> 14 Uhr <b>Bitte um Anmeldung</b>  0650 – 4364640 0676 – 866 43 585</p>	<p><b>Mürtzuzschlag</b> <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 4 mit <b>Jennifer Strebinger</b> Hebamme <b>Melanie Rohrhofer</b> Trageberaterin, Sozialarbeiterin4</p>	<p><b>Mama - Babytreff</b> 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><b>Mi 26.3.</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> Zert. Babyzeichensprache &amp; artgerecht® Kursleiterin <b>Melanie Rohrhofer</b> Dipl. Sozialarbeiterin</p>	<p><b>Singen &amp; Spielen mit allen Sinnen Eltern – Kind – Treffen</b> 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><b>Mi 26.3.</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> Hebamme</p>	<p><b>Mama*Papa Café</b> 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><b>Do 27.3.</b> 9:30 Uhr <b>OHNE Anmeldung</b></p>	<p><b>Mariazell</b> <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit <b>Melanie Rohrhofer</b> Dipl. Sozialarbeiterin Trageberaterin Rota Prophylaxe Anwenderin <b>Jennifer Strebinger</b> Hebamme</p>	<p><b>Elternrunde mit Elternberatung</b> 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><b>Do 27.3.</b> 11:00 Uhr <b>Bitte um Anmeldung</b> 0676 - 86643585</p>	<p><b>Mariazell</b> <u>Elternberatungsstelle</u> Grazer Str. 25 mit <b>Jennifer Strebinger</b> Hebamme</p>	<p><b>Vorbereitung Geburt und Elternschaft</b> 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><b>Do 27.3.</b> 9:30 Uhr <b>OHNE Anmeldung</b></p>	<p><b>Thörl</b> <u>Elternberatungsstelle</u> Palbersdorf 86 neben Freizeithaus mit <b>Grabner Ursula</b> Hebamme</p>	<p><b>Eltern-Treff mit Elternberatung</b> 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><b>Mi 31.3.</b>          Ab 9:00 Uhr  <u>Anmeldung erforderlich</u>          0650 4428340</p>	<p><b>Kapfenberg</b>  <u>ISGS Kapfenberg</u>          Grazer Str. 3          mit  <b>Melanie Rohrhofer</b>  <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin          Rota – Prophylaxe Anwenderin</i></p>	<p><b>Sozialarbeiterische Sprechstunde zum Thema Familie/Trennung/Kindeswohl</b>          Oft ist der erste Schritt zu einer Beratung die größte Hürde - diese wollen wir dir erleichtern! Bei unseren Sprechstunden hast du die Möglichkeit, dich ca. 15 Minuten mit einer Sozialarbeiterin auszutauschen. Für eine intensivere Beratung ist der erste Schritt getan - vielleicht merkst du aber auch: es braucht gar nicht mehr und deine Fragen wurden geklärt.</p>
<p><b>Mo 31.3.</b>          14 Uhr  <u>OHNE Anmeldung</u></p>	<p><b>Bruck an der Mur</b>  <u>EBZ</u>          Koloman Wallisch Platz 3.          1 Stock          mit  <b>Christine Maier</b>  <i>Still- Laktationsberaterin IBCLC          Dipl.Kinderkrankenschwester          Melanie Rohrhofer</i>  <i>Trageberaterin, Sozialarbeiterin          Rota – Prophylaxe Anwenderin</i></p>	<p><b>Babytreff mit Still-, Ernährungs- &amp; Trageberatung</b>          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><b>Mo 31.3.</b>          17:00 Uhr  <u>Bitte um 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>Grabner Ursula</b>          Hebamme</p>	<p><b>Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft Schwangerschaft – Geburt – Stillen – Wochenbett – Babypflege</b>          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, Gebärpositionen, Wochenbett, Stillen besprochen und auch Atmungs- und Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz.</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

**Elternberatungsstelle Mürzzuschlag** - Grazer Straße 4, 8680 Mürzzuschlag

**Eltern-Kind-Zentrum Mürztal** - Stelzhamerstr. 5/1, 8662 St. Barbara im Mürztal Tel: 0664 – 80 55 329

**Mürzer 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