



Elternberatungszentrum



**Bruck -
Mürzzuschlag**

Koloman Wallisch Platz 3 – 1. Stock
8600 Bruck an der Mur



Bewegt durch die Schwangerschaft!

Dienstag 9:00 bis 10:00 Uhr

17.9.2024, 24.9.2024, 1.10.2024

5.11.2024, 12.11.2024, 19.11.2024

mit

Hebamme Grabner Ursula

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.

Ein kostenloses Angebot des steirischen Sozialressorts für werdende Eltern und Babys bis zum dritten Lebensjahr

**Begrenzte Teilnehmerzahl - Bitte um Anmeldung
unter 0676-866 43 585 oder bhbm-ebz@stmk.gv.at**

