

Elternbildungsprogramm 2023 Beratungszentrum für Schwangere

Geburtsvorbereitungskurse
Interkulturelle Müttergruppen
Stillgruppe
Rückbildungskurse
Babymassagekurse
Piklergruppen



GEBURTSVORBEREITUNG

Inhaltliche Schwerpunkte

- Informationen zu Schwangerschafts- und Geburtsablauf in Österreich
- Informationen zum Krankenhausaufenthalt
- Atemübungen zur Geburtserleichterung
- Umgang mit Angst und Schmerz
- Wochenbett und Stillen
- Mutterrolle bzw. Vaterrolle

Inhalte

Kursdauer

6 Stunden, **Freitag 16:30 – 19:30 Uhr** und **Samstag 9:30 – 12:30 Uhr**

Dauer

Die Kurse finden entweder als **Online-Veranstaltung via Zoom** oder **in Präsenz** statt

Geburtsvorbereitungskurse

Termine:	10.-11.03.2023	ONLINE
	12.-13.05.2023	PRÄSENZ
	30.06.-01.07.2023	PRÄSENZ
	22.-23.09.2023	PRÄSENZ
	24.-25.11.2023	ONLINE

Termine

Alle angebotenen Kurse sind kostenfrei.

Die Kurse werden von der Hebamme Iris Steinhäusser, MA geleitet.

Anmeldung: telefonisch: 0676/880 15 400 oder
schriftlich: per E-Mail an: schwangerenberatung@caritas-steiermark.at



MAMAS INTERNATIONAL

Interkulturelle Mutter und Kind-Gruppe
Intercultural Mother and Child-Group
0-24 Monate/months



INFORMATION GESUNDHEIT
AUSTAUSCH MUTTER-SEIN IN GRAZ
SPIEL ENTWICKLUNG LERNEN
BEGEGNEN SPRACHE WURZELN
BILDUNG FAMILIE KONTAKTE
MUT BINDUNG KRAFT BERATUNG
VERTRAUEN

Für schwangere Frauen und Mütter mit
Kindern von 0-2 Jahren.

*For pregnant women and mothers with children
from 0-24 months.*

Es wartet auf Sie...

...mit anderen Müttern treffen
...über Kinder und Erziehung sprechen
...Deutsch üben
...Tipps für das Leben mit Kind in Graz
...ein Windelgutschein

*...meeting mothers in nice atmosphere
...talking about children and education
...information about life with children in Graz
...practising German
...voucher for Pampers*

Caritas

Beratungszentrum für Schwangere

Fachstelle für Schwangerschaft und die Zeit danach
Grabenstraße 39
8010 Graz

Mamas International

1. Kurs: Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr

03.05.2023 – 28.06.2023

2. Kurs: Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr

12.09.2023 – 14.11.2023

Bedürfnisse des Kindes
Babymassage, Babypflege
Ernährung, Erziehung
Familienplanung/Verhütung
Zahngesundheit, Mama-Kind-Tanz

Kommen Sie einfach vorbei!

DIE GRUPPE IST KOSTENFREI!

Pro 3x Teilnahme gibt es einen
Windelgutschein

... Bildung bringt's!

 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



Mütter- und Elterngruppen

Stillgruppen

Auch Stillen will gelernt werden – Fragen rund um das Thema Stillen, Ernährung und praktische Tipps zum Thema. Die Gruppe wird von der Hebamme Iris Steinhäusser, MA geleitet.

Stillgruppe

6 Stunden, **Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr als Online-Kurs über Zoom bzw. als Präsenzkurs**

Kurs 1:	22.03.2023	19.04.2023	Kurs 2:	13.09.2023	11.10.2023
Online	29.03.2023	26.04.2023	Präsenzkurs	20.09.2023	18.10.2023
	05.04.2023			27.09.2023	
	12.04.2023			04.10.2023	

Rückbildungskurse

Praktische Übungen zum Thema Rückbildung und Rückbildungsgymnastik, Platz für Fragen zum Beckenbodentraining. Die Gruppe wird von der Hebamme Iris Steinhäusser, MA geleitet.

Rückbildung

6 Stunden, **Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr als Online-Kurs über Zoom bzw. als Präsenzkurs**

Kurs 1:	22.03.2023	19.04.2023	Kurs 2:	13.09.2023	11.10.2023
Online	29.03.2023	26.04.2023	Präsenzkurs	20.09.2023	18.10.2023
	05.04.2023			27.09.2023	
	12.04.2023			04.10.2023	

Bindung durch Berührung - Babymassage

Bindungsförderung durch sanfte Berührung. Die Kurse werden von Mag.a Monika Zachhuber geleitet.

Babymassage

6 Stunden, **Donnerstag, 09:30-11:00 Uhr als Präsenzkurse**

Kurs 1:	27.04.2023	Kurs 2:	28.09.2023
	04.05.2023		05.10.2023
	11.05.2023		12.10.2023
	01.06.2023		02.11.2023

Alle angebotenen Kurse sind kostenfrei.

Anmeldung: telefonisch: 0676/880 15 400 oder

schriftlich: per E-Mail an: schwangerenberatung@caritas-steiermark.at



Mütter- und Elterngruppen

Piklergruppen

Piklergruppen

Pädagogische Eltern-Kind-Spielgruppe nach der Pädagogik von Emmi Pikler. Die Gruppe wird von der Pikler-Pädagogin Mag.a Maria Egger geleitet.

7,5 Stunden, **Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr als Präsenzkurs**

Kurs 1:	18.04.2023	Kurs 2:	12.09.2023
	25.04.2023		19.09.2023
	02.05.2023		26.09.2023
	09.05.2023		03.10.2023
	16.05.2023		10.10.2023

Die Piklergruppen finden im Spielraum von Mag.a Maria Egger in der Paulustorgasse 12, 8010 Graz statt.

Alle angebotenen Kurse sind kostenfrei.

Anmeldung: telefonisch: 0676/880 15 400 oder

schriftlich: per E-Mail an: schwangerenberatung@caritas-steiermark.at

