



Geburtsvorbereitung

Ein Kurs besteht aus **5 Einheiten** (= 5 Doppelstunden) mit den Schwerpunkten:

Vorbereitungen in der Schwangerschaft – körperlich, aber auch organisatorisch
Geburtsstart – Wie kann dieses Aussehen?
Phasen der vaginalen Geburt – Geburtsposition und Atmung
Alles Wichtige rund um den Kaiserschnitt
Stillen
Die erste Zeit im Wochenbett – Unterstützung in dieser Zeit
Rückbildung

Die Kurse sind **kostenlos** und ab der 25. Schwangerschaftswoche möglich
Den Kurs können Sie allein und mit einer Begleitperson besuchen.

Ort: VS Brockmanngasse 119, 8010 Graz,
(Gymnastikraum/EG)

Zeit: Mittwoch von 18 bis 20 Uhr

Die nächsten Kurstermine:

~~Start 07.01.2026 (14.01; 21.01; 28.01; 04.02; je 2 Std.)~~ **ausgebucht**
~~Start 06.05.2026 (13.05; 20.05; 27.05; 03.06; je 2 Std.)~~ **ausgebucht**
~~Start 10.06.2026 (17.06; 24.06; 01.07; 08.07; je 2 Std.)~~ **ausgebucht**
~~Start 21.10.2026 (04.11; 11.11; 18.11; je 2 ½ Std.)~~ **ausgebucht**