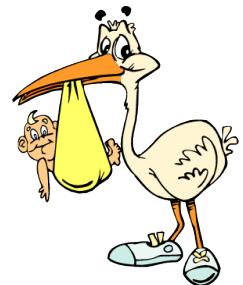


Geburtsvorbereitungskurs

im LKH Judenburg

Im Rahmen des Geburtsvorbereitungskurses werden Sie von einer Hebamme des LKH Judenburg umfassend auf die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und die Säuglingspflege vorbereitet.



Atemübungen
Entspannungstechniken
Beratung über Geburtserleichterung **Yoga-Übungen**
Schwangeren - und Beckenbodengymnastik
Meditation
Säuglingspflege **Stillen**
Kreisssaalbesichtigung

Kursdauer: 5 Abende zu je 2 Stunden
jeweils montags von 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Vortragssaal im LKH Judenburg

Kosten: 100 € (bzw. 120 € mit Partner)

Für Fragen bzw. Anmeldung sind wir unter folgender
Telefonnummer erreichbar: **03572/82560-3233 (Kreisssaal)**
Die Kurse können ca ab der 24. SSW besucht werden.
Anmeldung erforderlich



Termine: 16.01.2023 - 13.02.2023
13.03.2023 - 17.04.2023
15.05.2023 - 19.06.2023
17.07.2023 - 14.08.2023
11.09.2023 - 09.10.2023
06.11.2023 - 04.12.2023