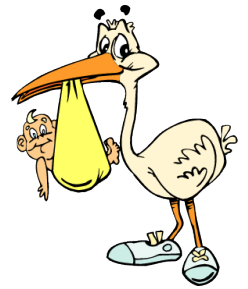


# Geburtsvorbereitungskurs

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**

**Meditation**

**Schwangeren - und Beckenbodengymnastik**

**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 |