Schwangerschaftsgymnastik

02.12.2026 - 15:00 – 23.12.2026 - 16:30, Haus des Lebens

EBZ
Elternberatungszentrum
Voitsberg

Schwangerschaftsgymnastik

Vor einer Geburt wird der weibliche Körper sehr gefordert. Organismus und Hormone geraten durcheinander. Es können Beschwerden wie Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Kreislaufbeschwerden entstehen.

Durch sanfte Bewegungen und gezielte Muskelübungen können schwangere Frauen ihren Körper unterstützen und Beschwerden lindern.

In gemütlicher Atmosphäre werden unter Anleitung einer Hebamme praktische Übungen und Entspannungstechniken erlernt, die auch zuhause vorbeugend oder bei akuten Beschwerden angewendet werden können.

Mittwochs laut Monatsprogramm: 15.00-16.30 Uhr
Hebamme: Hanna Safer-Milicevic



Termine im Dezember:

02. Dezember
09. Dezember
16. Dezember
23. Dezember
jeweils von 15:00-16:30 Uhr!



Anmeldung: bhvo-ebz@stmk.gv.at

Alle Angebote im EBZ sind eine
Serviceleistung des Landes Steiermark und für dich kostenlos!

www.soziales.steiermark.at
Bezirkshauptmannschaft Voitsberg

Das Land Steiermark