

Nähere Informationen:

Tel. +43 463 537-4851
E-Mail: jugend@klagenfurt.at
www.klagenfurt.at/eltern/mutterberatung



Impressum:

Herausgeber Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie, 9020 Klagenfurt a. Ws., Bahnhofstraße 35, **Fotos:** Bigstock. **Druck:** StadtDruckerei, Abteilung StadtKommunikation, 9020 Klagenfurt a. Ws.



GEBURTSVORBEREITUNG SCHWANGERENGYMNASTIK

Schwangerschaft ist die Zeit der Veränderung,
nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch.
Gezielte Atemübungen vertiefen den Kontakt mit dem Ungeborenen
und Körperübungen mildern Schwangerschaftsbeschwerden und
halten beweglich. Schwangerengymnastik und
Geburtsvorbereitung bieten eine gute Möglichkeit, Entspannung
zu finden und sich wohl zu fühlen.

SCHWANGERENGYMNASTIK

ab der 20. Schwangerschaftswoche

- stärkt das Selbstvertrauen
- hält beweglich
- entspannt durch spezielle Atemübung
- lindert Beschwerden
- unterstützt die Geburtsvorbereitung

Jeden Montag von 18.00 bis 19.00 Uhr in der
Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1

Keine Anmeldung erforderlich!

YOGA FÜR SCHWANGERE

- spezielle Form der Geburtsvorbereitung
- sanfte Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Gefühlsstabilisierung

Jeden Dienstag von 17.30 bis 18.30 Uhr in der
Beratungsstelle Annabichl, Ehrentaler Straße 22

Keine Anmeldung erforderlich!

GEBURTSVORBEREITUNG

Fünf Abende à 3 Stunden zu folgenden Themen

- Gebären und geboren werden
- Stillen
- Hebammen Nachbetreuung
- Babypflege und Anschaffungen
- Zeit nach der Geburt
- Behördenwege

Anmeldung erforderlich bei

Magistrat Klagenfurt, Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie,
Bahnhofstraße 35, 3. Stock, T +43 463 537-4851

E-Mail: jugend@klagenfurt.at

Alle Angebote sind kostenfrei!