

**„Fit durch die  
Schwangerschaft“  
Schwangerschaftsgymnastikkurs**

spezielle Übungen für die  
Schwangerschaft. Geburtsvorbereitend und  
gegen Schwangerschaftsbeschwerden

7 Einheiten á 60 min  
Immer mittwochs 19:00-20:00  
Volkshaus Frohnleiten  
Kosten: 91 €

Kurs 1: 14.09. - 02.11.  
Kurs 2: 09.11. - 21.12.

**Wochenend-Paar-Intensiv  
Geburtsvorbereitungskurs**

Wissensvermittlung, praktische  
Übungen, Gruppenarbeiten, Massage-  
und Entspannungstechniken

1 Wochenende  
Fr. 18:00-21:00, Sa. 10:00-17:30  
Volkshaus Frohnleiten  
Kosten: 120€

Kurs 1: 14./15.Okt.  
Kurs 2: 02./03.Dez.

**„Fit mit Baby“  
Rückbildungsgymnastikkurs**

spezielle Übungen zur Stärkung des  
Beckenbodens und Bauch, Bein, Po  
gemeinsam mit Kind

7 Einheiten á 60 min  
Immer montags 10:00-11:00  
Volkshaus Frohnleiten  
Kosten: 95 €

Kurs 1: 19.09. - 31.10.  
Kurs 2: 07.11. - 19.12.

**Schwangerschafts-Workshop  
Stillvorbereitung**

Wissensvermittlung, Gruppenübungen,  
praktische Tipps

1 Einheit á 90 min  
Mittwoch 17:00-18:30  
Volkshaus Frohnleiten  
Kosten: 20 €

Workshop 1: 09.11.  
Workshop 2: 14.12.

**Workshop  
Vorbereitungskurs für  
angehende  
Geschwisterkinder**

Was erwartet mich als werdendes  
Geschwisterkind? Das Baby im Bauch &  
die erste Zeit mit dem Baby

1 Einheit á 90 min  
Mittwoch 16.11.von 15:00-17:00  
Volkshaus Frohnleiten  
Kosten: 25 €

**Workshop  
BASICS Babytragen**

Grundlagen zum Tragen, praktische  
Übung Wickelkreuztrage, Tragetuch  
und Tragehilfen

1 Einheit á 90 min  
Mittwoch 17:00-18:30  
Volkshaus Frohnleiten  
Kosten: 20 €

Workshop 1: 05.10.  
Workshop 2: 23.11.

**Babygruppe  
mit Hebammensprechstunde**

Geleitete Spielegruppe, Austausch  
zwischen Eltern, Hebammenberatung zu  
altersadäquaten Themen sowie  
Spielideen (0-12 Monate)

7 Einheiten á 60 min  
Immer mittwochs 10:00-11:00  
Volkshaus Frohnleiten  
Kosten: 95 €

Kurs 1: 14.09. - 02.11.  
Kurs 2: 09.11. - 21.12.

**Hebanna**

Anna Maria Rath, Mag. BSc | Hebamme | Independent midwife

**Kursprogramm Frohnleiten Herbst/Winter 2016**

**Anmeldungen & Infos [0676/4927816](tel:06764927816) - [www.hebanna.at](http://www.hebanna.at) - [anna@hebanna.at](mailto:anna@hebanna.at)**