

KOSTENLOSES ANGEBOT

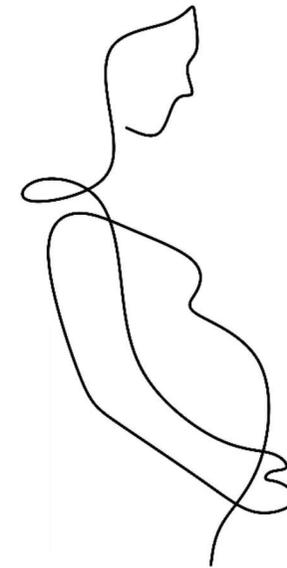
FÜR ALLE SCHWANGEREN BEDIENSTETEN DER STADT WIEN

TEILNAHME WÄHREND DER DIENSTZEIT

SELBSTSTÄNDIGE ANMELDUNG BIS 29. AUGUST ÜBER DIESEN QR-CODE



FÜR WEITERE INFORMATIONEN E-MAIL AN [bgf.organisation@amz-kfawien.at](mailto:bgf.organisation@amz-kfawien.at)



ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM  
DER KRANKENFÜRSORGEANSTALT DER BEDIENSTETEN DER STADT WIEN

 Hermannsgasse 24-26, 1070 Wien

 +43 1 4000 45693

 [bgf.organisation@amz-kfawien.at](mailto:bgf.organisation@amz-kfawien.at)

GUT BEGLEITET  
DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft ist meist ein freudiges und auch ein lebensveränderndes Ereignis. Eine gute Begleitung und Vorbereitung unterstützt Sie, Ihren eigenen Weg in dieser neuen Lebensphase zu gehen. Nutzen Sie das Angebot unseres professionellen Teams aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Medizin, und Psychologie. **WIR SIND FÜR SIE DA !**

## BEWEGUNG

Ihr Körper leistet während der Schwangerschaft Großartiges. Ihn auf diese Phase des Lebens vorzubereiten bedeutet auch, sich bewusst mit den Veränderungen auseinanderzusetzen. Durch spezifische Bewegungsformen und Körperarbeit wollen wir jede Frau unterstützen, gestärkt durch diese besondere Zeit zu gehen.

## ERNÄHRUNG

In der Schwangerschaft treten viele Fragen in Bezug auf das Essen auf. Was soll ich essen? Was braucht mein Baby? Muss ich mehr essen oder ganz anders? Im Rahmen des Ernährungsvortrags werden Ihre Sorgen rund um das Thema Essen geklärt. Mit praktischen Informationen zu Themen wie Portionsgrößen, Mahlzeitengestaltung, Beschwerden in der Schwangerschaft sowie Lebensmittelhygiene, wollen wir Ihnen den Weg durch die Schwangerschaft kulinarisch erleichtern.

## MEDIZIN

Mit dem österreichischen Mutter-Kind Pass werden Sie bereits während und nach der Schwangerschaft umfassend ärztlich betreut. Wir begleiten und beraten Sie bei zusätzlichen gesundheitlichen, körperlichen Fragen und Anliegen zum Thema Gesundheit in der Schwangerschaft und in der Zeit danach. Wir möchten Ihnen nützliche Tipps und Tricks, sowie Neues aus der Wissenschaft zum Thema Schwangerschaft und Stillen näherbringen.

## PSYCHOLOGIE

Eine Schwangerschaft ist eine Achterbahn der Gefühle und mit vielen Erwartungen, Hoffnungen und Träumen verbunden. In der Gruppe lassen sich Vorfreude, Sorgen und Ängste gemeinsam einordnen, was den Umgang damit erleichtern kann. Der Rückhalt der Gruppe bietet Gelegenheit durch Austausch und Information selbstbewusst und kraftvoll durch diesen neuen Lebensabschnitt zu gehen.

12. SEPTEMBER 2023

09:00 – 13:00 Uhr

Kick-Off, Einführungsveranstaltung

Informationen rund um die Schwangerschaft kompakt und in angenehmer Atmosphäre  
Kennenlernen unserer sympathischen Wegbegleiter\*innen aus allen Bereichen  
Einblick in unser Programm **GUT BEGLEITET DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT**

1070 Wien, Hermannngasse 24-26

27. SEPTEMBER 2023

15:00 - 16:30 Uhr

Workshop Ernährung **UNBESCHWERT GENIEßEN IN DER SCHWANGERSCHAFT**

Online

5. OKTOBER 2023

14:00 – 14:45 Uhr

Workshop Bewegung **DARF ICH VORSTELLEN, DER BECKENBODEN.**

15:00 – 16:30 Uhr

Workshop Psychologie **SCHWANGERSCHAFT, ALLES VERÄNDERT SICH...**

1070 Wien, Hermannngasse 24-26

24. OKTOBER 2023

14:00 – 14:45 Uhr

Workshop Bewegung **VORBEREITUNG DES BECKENBODENS AUF DIE GEBURT**

15:00 – 16:30 Uhr

Workshop Psychologie **SCHWANGERSCHAFT, ALLES WIE GEPLANT?**

1070 Wien, Hermannngasse 24-26

HERBST 2024 | FRÜHLING 2025

14:00 – 14:45 Uhr

Workshop Bewegung **RÜCKBILDUNG: MEIN KÖRPER NACH DER GEBURT**

15:00 – 16:30 Uhr

Workshop Psychologie **EIN JAHR DANACH, ZURÜCK ZU MIR!**

1070 Wien, Hermannngasse 24-26