

## ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE ERFORDERLICH!



### HYBRID-VORTRAG „Wüten, toben, traurig sein“

Gefühle spielen eine bedeutende Rolle in der kindlichen Entwicklung.

Wir können Kinder nicht vor Angst, Enttäuschungen, Trauer und Wut schützen, doch können wir sie befähigen mit diesen Gefühlen umzugehen, diese angemessen zu verarbeiten und sie zu bewältigen.

**Vortragende:** Elisabeth Günther, zertifizierte Elternbildnerin

**Termin:** 16.04.2026 um 19:00 Uhr

WIKI-Kindergarten Hirnsdorf  
8221 Feistritztal, Hirnsdorf 167  
**UND ONLINE!**

### HYBRID-VORTRAG „Impfen im Säuglings- und Kleinkindalter“

Impfen: Was ist das, wer hat's erfunden und brauchen wir das wirklich?

In dieser Informationsveranstaltung wird die Wirkungsweise von Impfungen und der aktuelle österreichische Impfplan für alle jungen Eltern erklärt.

**Vortragender:** Prim. Dr. Ernst Prethaler, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

**Termin:** 05.02.2026 um 14:00 Uhr

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1  
**UND ONLINE!**

### HYBRID-VORTRAG „Homöopathie“

Homöopathie kann auch bei Säuglingen und Kleinkindern angewendet werden. Dabei gibt es vieles zu beachten.

In diesem Vortrag erfahren Sie die Grundlagen über homöopathische Mittel und deren Wirkung. Praktische Tipps bzw. auch eine Übersicht über eine „homöopathische Hausapotheke“ werden vermittelt.

**Vortragende:** Dr.<sup>in</sup> Petra Mohr, Allgemeinmedizinerin und Homöopathin

**Termin:** 11.11.2025 um 17:30 Uhr

Lebenshilfe Fürstenfeld  
8280 Fürstenfeld, Buchwaldstraße 14  
**UND ONLINE!**

### WORKSHOP „Stimmig (miteinander) kommuniziert - zwischen Hingabe, Aufgabe & Mitgefühl“

Paul Watzlawick erwähnte vor einigen Jahrzehnten: „Wir können nicht NICHT-kommunizieren“. Beziehungen und Kontakt zu unserem Umfeld durch Kommunikation begleiten demnach unser ganzes Leben. Die Themen mögen sich ändern - die Bedürfnisse dahinter jedoch bleiben! Wir haben Kommunikation, um uns zu verständigen und zeitweise auch, um die größten Missverständnisse hervorzubringen. Ein Spannungsfeld der Möglichkeiten?... Ist es auch.

- Was will ich sagen und was versteht der/die Andere?
- Welche Bedürfnisse stecken hinter meinen Worten?
- Passende Kommunikation für alle Altersstufen beleuchten.
- Auf allen Ebenen kommunizieren (auch wenn wir gerade im Konflikt sind).

**Vortragender:** Mag. Markus Wiesenhofer, Erziehungs- und Bildungswissenschaftler

**Termine:** 10.10.2025, 17.10.2025 und 24.10.2025 - jeweils 18:00-21:00 Uhr (3-teilig)

**Termine:** 16.01.2026, 21.01.2026 und 30.01.2026 - jeweils 18:00-21:00 Uhr (3-teilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1



### Unsere Veranstaltungen sind kostenlos!

Bei den Hybrid-Vorträgen ist die Teilnahme sowohl **persönlich** als auch **online** möglich!

### WORKSHOP „Babys erstes Löffelchen - Ernährung im 1. Lebensjahr“

Unser Baby lernt essen!

Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann.

Doch wie geht es jetzt am besten weiter?

Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem Workshop praxisnah beantwortet.

**Vortragende:** Andrea Fassl, Diätologin

**Termin:** 01.12.2025 und 01.06.2026 - jeweils um 15:00-17:30 Uhr (einteilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1



In Kooperation mit der ÖGK Steiermark

Anmeldung bis spätestens 1 Woche  
vorher unter 05 076615 1131  
oder [revan-office@oegk.at](mailto:revan-office@oegk.at)

### WORKSHOP „Ermutigungstraining für Eltern von Kindern von 3-6 Jahren“

Wenn Kinder stören, permanente Aufmerksamkeit wollen, Machtkämpfe an der Tagesordnung stehen, dann haben wir es nicht mit „schlechten“ Kindern zu tun, sondern mit Kindern, die sich nicht zugehörig fühlen. Diese Kinder sind entmutigt. Entmutigend kann vieles sein. Allem voran geht es aber um das Erkennen des Gefühls des eigenen Kindes und einen angemessenen Umgang damit.

Ein Zugehörigkeitsgefühl kann man nicht mit Drohungen, Strafe, Kontrolle oder Belohnung erzeugen - wohl aber mit Ermutigung.

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Silke Grangl, Psychologin, Ermutigungstrainerin

**Termine Workshops (4-teilig):**

**Workshop 1 - ONLINE:** 13.11.2025, 20.11.2025., 27.11.2025, 04.12.2025 - jeweils 18:30-20 Uhr

**Workshop 2 - PERSÖNLICH:** 26.02.2026, 05.03.2026, 12.03.2026, 26.03.2026 jeweils 18:30-20:30Uhr

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1



EBZ - Elternberatungszentrum für den Bezirk Hartberg-Fürstenfeld, Sozialzentrum Hartberg, Rotkreuzplatz 1, 8230 Hartberg  
Tel.: 03332/606-515, E-Mail: [ebz.bhhf@stmk.gv.at](mailto:ebz.bhhf@stmk.gv.at),  
Telefonisch erreichbar täglich von 08:00 - 12:00 Uhr  
[www.bh-hartberg-fuerstenfeld.steiermark.at](http://www.bh-hartberg-fuerstenfeld.steiermark.at)

## Vorträge 2025/2026



## für werdende Eltern und Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern



Bezirkshauptmannschaft  
Hartberg-Fürstenfeld

## ONLINE-WORKSHOP „Wissen rund um die kindliche Schlafentwicklung“

- Warum wachen Babys und Kinder nachts häufig auf?
- Wieso fällt es meinem Kind so schwer einzuschlafen?
- Wie kann ich meinem Kind helfen gut (alleine) einzuschlafen und durchzuschlafen?
- Was tun gegen Ängste?

Der Workshop bietet Informationen rund um die kindliche Schlafentwicklung im Kleinkindalter - darüber warum Babys so schlafen wie sie schlafen, sowie Tipps und Tricks um Kleinkinder ihren Bedürfnissen entsprechend in den Schlaf und durch die Nacht zu begleiten.

**Vortragende:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl, Psychologin

**Termine:** 23.10.2025 um 10:00-12:00 Uhr  
27.11.2025 um 09:00-11:00 Uhr  
(einteilig)

## HYBRID-VORTRAG „Ermutigen statt kritisieren“

Was ist Ermutigung?  
Wie kann ich in ausweglosen Situationen mit Ermutigung etwas erreichen?  
Warum tut Mut gut und wie lerne ich zu ermutigen?  
Ermutigung lässt das Potential, das in einem Menschen steckt, wachsen!

Ermutigung ist eine Alternative zu Abwerten, Kritisieren, Drohen, Schimpfen - aber es bedeutet keineswegs, dass alles durchgehen muss. Auf das WIE kommt es an. Das Bemühen wird anerkannt und nicht die Leistung, nur so ist ein Fortschritt möglich.

Das Einzige, was das natürliche Wachstumspotential eines Menschen zur Entwicklung bringen kann, ist Ermutigung.

**Vortragende:** Dr.<sup>in</sup> Silke Grangl,  
Psychologin, Ermutigungstrainerin

**Termin:** 23.10.2025 um 19:00 Uhr

Heilpädagogischer Kindergarten  
8230 Hartberg-Umgebung, Mitterdombach 26  
**UND ONLINE!**

## „Stillvorbereitungskurse“

Stillen ist die natürlichste Art euer Baby zu ernähren. Wenn euer Baby gestillt werden soll, ihr euch noch nicht sicher seid oder Fragen habt, erfahrt ihr in diesem zweiteiligen Kurs alles Wissenswerte zum Thema Stillen. Zeitgleich mit dem zweiten Teil findet eine angeleitete Männerrunde für werdende Väter statt.

**Vortragende:** Carola Schwengerer, dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin und Stillberaterin und Angelika Hellinger, Hebamme

**Termine 2025:** jeweils 19:00 - 21:00 Uhr  
03.09. und 10.09.2025  
01.10. und 15.10.2025  
03.12. und 10.12.2025

**Termine 2026:** jeweils 19:00 - 21:00 Uhr  
21.01. und 04.02.2026  
04.03. und 11.03.2026  
08.04. und 15.04.2026  
03.06. und 10.06.2026  
01.07. und 08.07.2026

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

## HYBRID-VORTRAG „Wann darf ich zufrieden sein“

Uns Menschen fällt es manchmal schwerer und manchmal leichter herausfordernde Emotionen von Kindern, Jugendlichen und Familienmitgliedern auszuhalten. Nicht immer kann ich meinem Kind helfen. Oft bleiben Gefühle wie Angst, Wut oder Frust übrig und gleichzeitig werden wir tagtäglich dazu „eingeladen“ uns zu vergleichen und zu bewerten. Das Angebot um sich unzufrieden zu fühlen ist riesig. Und dennoch ganz ehrlich: Wir alle wollen nahezu immer das Beste (für unsere Kinder, Familien, uns selbst, etc.).

Was wäre, wenn wir weg von den Spielfeldern hin zu unserem bewussten und positiven Aufblühen schauen würden?

**Vortragender:** Mag. Markus Wiesenhofer,  
Erziehungs- und Bildungswissenschaftler

**Termin:** 12.02.2026 um 19:00 Uhr

Kindergarten Übersbach  
8362 Übersbach 154 **UND ONLINE!**

## WORKSHOP „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit im Leben einer jungen Familie. Für eine optimale Entwicklung Ihres ungeborenen Babys und eine Steigerung des eigenen Wohlbefindens ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung eine wichtige Basis.

- das eigene Essverhalten unter der Lupe
- die lieben Kilos - Figurfragen vor und nach der Geburt
- No Go's in der Schwangerschaft – Risiko und Genuss
- Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Bewegung und Sport
- Stillen - ein guter Beginn
- Informationen zur Säuglingsanfangsnahrung
- Zahngesundheit von Mutter und Kind
- Information über Wochengeld und Kinderbetreuungsgeld

**Vortragende:** Andrea Fassl, Diätologin

**Termin:** 10.11.2025, 02.03.2026, 18.05.2026  
- jeweils um 16:00-18:30 Uhr (einteilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

In Kooperation mit der ÖGK Steiermark  
**Anmeldung bis spätestens 1 Woche  
vorher unter 05 076615 1131  
oder [revan-office@oegk.at](mailto:revan-office@oegk.at)**



## WORKSHOP „Gemüsetiger“

Sollen aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern. Wie das am besten funktioniert und wovon ihr Kind am meisten braucht, hören Sie in diesem Workshop.

- Zwergerlküche: Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen
- Kinderlebensmittel unter der Lupe

**Vortragende:** Andrea Fassl, Diätologin

**Termine:** 15.09.2025, 24.11.2025,  
09.03.2026, 15.06.2026  
- jeweils um 15:00-17:30 Uhr (einteilig)

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

In Kooperation mit der ÖGK Steiermark

**Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher-  
unter 05 076615 1131 oder  
[revan-office@oegk.at](mailto:revan-office@oegk.at)**

## HYBRID-VORTRAG „Grenzen setzen - (k)ein Problem?“

Kinder sind „GrenzgängerInnen“. Sie brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen.

Elternsein ist eine Herausforderung - unsere Kinder fordern uns heraus. Dabei werden nur allzu oft unsere eigenen Grenzen spürbar.

Wo gibt es in unserem Familienalltag Grenzsituationen mit unseren Kindern und wie kann aus „Grenzreibung“ Wärme und Zuneigung entstehen?

**Vortragende:** Elisabeth Günther,  
zertifizierte Elternbildnerin

**Termin:** 19.11.2025 um 19:00 Uhr

Kindergarten Friedberg,  
8240 Friedberg, Grazerstraße 6  
**UND ONLINE!**

## SONDERVORTRAG „Kindernotfälle“

Sechsstündige Erste-Hilfe-Zusatzausbildung (aufgeteilt auf 2 Termine zu je 3 Stunden) für alle, die sich um ihre Kinder Sorgen machen.

Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand, Verletzungen und Vergiftungen, Aufklärung über spezielle Notfälle wie Atemwegserkrankungen, Krampfanfälle, etc.

**Vortragende:** Martina Wieser, Sonja Krammer, Mark Heinrich, Gerhard Mogg, Rotes Kreuz

**Termine: (nachstehend)  
jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr**

PÖLLAU  
22.09. und 29.09.2025  
Sozialzentrum Pöllau  
8225 Pöllau, Froschauergrasse 569

HARTBERG  
02.10. und 16.10.2025  
Sozialzentrum Hartberg  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1

VORAU  
18.11. und 25.11.2025  
Sozialzentrum Vorau  
8250 Vorau 412

FRIEDBERG  
02.12. und 09.12.2025  
Rotes Kreuz  
8240 Friedberg, Getreideweg 1

FÜRSTENFELD  
02.02. und 09.02.2026  
Rotes Kreuz  
8280 Fürstenfeld, Felberweg 4

BAD WALTERSDORF  
02.03. und 09.03.2026  
Sozialzentrum Bad Waltersdorf  
8271 Bad Waltersdorf 253

**ACHTUNG!  
NICHT als Fortbildung für den Arbeitgeber  
vorgesehen!**



## HYBRID-VORTRAG „Das kranke Kind“

Früher oder später trifft es alle: Husten, Schnupfen, Fieber, Durchfall...  
Das Kind ist krank!

Wie verhalten wir uns als Eltern richtig, was können wir selber tun?  
Ab wann sprechen wir von Fieber?  
Wann müssen wir zum Arzt oder sogar ins Krankenhaus?

Dieser Vortrag bietet Informationen zu den häufigsten Krankheitssymptomen bei Infekten und Tipps zur Behandlung.

Ergänzend dazu gibt es eine Übersicht über die häufigsten Erkrankungen im Kindesalter und wie sie erkannt und behandelt werden.

**Vortragender:** Dr. Christoph Rodler,  
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

**Termin:** 06.11.2025 um 19:00 Uhr

EBZ Hartberg-Fürstenfeld  
8230 Hartberg, Rotkreuzplatz 1  
**UND ONLINE!**