

## NEUE GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN IN ST.



## EKids Treff für Babys und Kleinkinder – der Treffpunkt

Seit September bietet der EKids Treff St. Kanzian die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern zu allen Themen rund ums Leben mit Kindern und das Elternsein auszutauschen und wertvolle Anregungen zu bekommen (Stillen, Flaschnahrung, Beikost, Schlafen, Weinen, Verwöhnen, Zahnen, Abstillen uvm.).

Ebenso ist immer eine Waage dabei, auf der die Babys gewogen werden können. Geleitet wird die Gruppe von Gesundheits-, Kinderkrankenschwesterin und IBCLC-Stillberaterin Verena Tscharf, die aktuelle Fragen – auch einzeln –, gerne beantwortet. Besonders in der ersten Zeit sind Unsicherheiten normal. Zu sehen, dass es anderen Eltern auch so geht, bringt oft große Erleichterung.

Der EKids Treff ist eine offene Gruppe. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Alle (werdenden) Eltern mit Babys und Kleinkindern, Omas und Opas wie auch Betreuungspersonen sind selbstverständlich herzlich willkommen. Erstes Treffen mit GV Mag. Daniele Kristof (Fotos).

## In diesem neuen Studio steht man unter St

Ohne Schweiß und Bewegung den gleichen Effekt erzielen wie bei einer intensiven mehrstündigen Einheit im Fitnessstudio – das verspricht das Training mit sogenannter Elektro-Muskulärer-Aktivierung (EMA). Ab 15. Oktober können Kunden das Ganzkörpertraining im neuen biXpack-Studio Darja in der Eberndorfer Straße in Srejach selbst ausprobieren. „Der Kunde zieht Baumwollunterwäsche und darüber einen Ganzkörperanzug mit Manschetten an Armen und Beinen an, die mit Kabeln – angeschlossen an eine zentrale Kube –, verbunden sind“, erklärt Trainerin Darja Redžić aus Kühnsdorf. Anschließend werden die Muskelzellen im Muskel durch verschiedene elektrische Impulse aktiviert. Selbst wenn man unter Bewegungsein-



### Termine

- Montag, 3. Jä  
Tipps und Za
- Montag, 7. F  
Stillwissen. W
- Montag, 7. M  
Vorteile des a  
richtige Zeit z  
Mamas Brust
- Montag, 4. A  
Jedes Kind ha
- Montag, 2. M  
Aktuelle Emp
- Montag, 20.  
Stillmenü. Wa  
abends unru  
ablegt? Waru  
an? Hab ich z

schränkung k  
keine Bewegu  
Training für  
von Trainings  
verlieren, Mu  
stärken möch  
me. Wir mac  
duellen Train  
te, ob die Zie

