

Programm ab 2026

St. Josef
Kurszentrum

Termine und Anmeldungen unter sjk-wien.at/gz

In Kooperation mit dem Gesundheitspark St. Josef Wien

Gesundheit
kommt von Herzen.

St. Josef
Krankenhaus Wien

Rund um die Geburt

Geburtsvorbereitungskurs *Kurs*

Vorbereitung für werdende Eltern auf die Geburt ihres Kindes und Einstimmung auf die neue Lebenssituation.

Akupunktur *Offene Gruppe*

Vorbereitung des Körpers auf die Geburt und zur Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden.

Papa Crashkurs *Workshop*

Papas von heute wollen aktiv am Leben ihrer Kinder teilhaben und eine Bezugsperson sein. Gleichzeitig tauchen unzählige Fragen auf, wie denn das umsetzbar sei. Diesen Fragen gehen wir im „Papa Crashkurs“ nach.

Schwangerenyoga *Kurs*

Sanfte Yogaübungen in der Zeit der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung ab der 12. Schwangerschaftswoche.



Schwangerschaftsgymnastik und physiotherapeutische Geburtsvorbereitung *Offene Gruppe*

Mithilfe physiotherapeutischer Übungen zur Geburtsvorbereitung wird das Verständnis für den eigenen Körper und die Veränderungen rund um die Geburt geweckt.

Schwangerschaftsgymnastik – aufbauende Gruppe für Frauen *Kurs*

In der ganzheitlichen Schwangerschaftsgymnastik erforschen und stärken wir besonders die Körperteile, die für Schwangerschaft und Geburt wichtig sind.

Stoffwindel-Workshop *Workshop*

Moderne Stoffwindelsysteme bieten zahlreiche Vorteile für die Gesundheit Ihres Babys, den Schutz der Umwelt und die Entlastung der Geldbörse.

PreKanga – kugelrundes Workout *Offene Gruppe*

Ganzkörper-Workout, das auf die Bedürfnisse der werdenden Mamas in jedem Trimester der Schwangerschaft abgestimmt ist und sie auf die Geburt und den Alltag mit dem Neugeborenen vorbereitet.

Windelfrei-Workshop *Workshop*

Weltweit werden nur 20 % aller Babys mit Windeln gewickelt. Wie der Alltag „windelfrei“ aussehen kann und wie von Geburt an mit dem Baby eine Ausscheidungskommunikation möglich ist, erfahren Sie in diesem Workshop.

Workshop Babypflege und Wochenbett *Workshop*

Interaktiver Workshop mit bindungsorientiertem Ausblick auf die Wochenbettzeit, Elternschaft und Säuglingspflege.

Stillen – ein guter Beginn *Vortrag*

Informationen für einen gelungenen Start rund ums Stillen. Vortrag und Austausch für Schwangere, werdende Väter und Interessierte.

Termine und Anmeldungen unter sjk-wien.at/gz



Termine und Anmeldungen unter sjk-wien.at/gz

Babyschlaf *Informationsvortrag*

Informationen zur kindlichen Schlafentwicklung und zu einer einfühlsamen, ganzheitlichen, bedürfnis- und bindungsorientierten Begleitung des Babys.

Rückbildungsgymnastik *Offene Gruppe*

Rückbildungsarbeit ist sowohl nach einem Kaiserschnitt als auch nach einer Spontanentbindung für den Körper wichtig, um die Belastungen des Beckenbodens durch die Geburt wieder rückgängig zu machen.

Mums Only Rückbildungsgymnastik

Geschlossene Gruppe

Eine Schwangerschaft und eine Geburt bedeuten eine große Veränderung für Ihren Körper. Erarbeiten Sie mit uns Techniken und Übungen, um die Rückbildung zu unterstützen. Hier stehen Sie im Mittelpunkt – damit der Fokus bei Ihnen liegt, findet dieser Kurs ohne Babys statt.

Baby Smile Neugeborenenfotografie* *Einzeltermin*

Wir sind Spezialist für die Neugeborenenfotografie – mit über 25 Jahren Erfahrung und Leidenschaft. Wir fotografieren die ersten wertvollen Momente nach der Geburt in ruhiger und entspannter Atmosphäre. Wir begeistern Menschen. Wir überzeugen durch Schnelligkeit, Qualität, Freundlichkeit – mit Liebe zum Produkt und zur Fotografie.

Baby | Kinder | Eltern

Babytreff „Satt und geliebt" – Still- und Beikostgruppe

Geschlossene Gruppe

Unabhängig davon, ob Babys gestillt werden, mit Flasche gefüttert werden oder bereits bei der Beikosteinführung angelangt sind: Das Zusammentreffen ermöglicht es, sich mit anderen Müttern zu allen Themen rund um das Leben mit Baby und das Muttersein auszutauschen.

Baby Erste-Hilfe-Kurs* *Kurs*

Dieser Kurs mit einem Kinderarzt soll Ihnen wertvolle Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln, damit Sie in Akutsituationen die ersten wichtigen Schritte setzen können, bis professionelle Hilfe vor Ort ist.

Osteopathie für Mutter und Kind* *Einzelstunde*

Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode zur Lösung von Blockaden und Aktivierung der Selbstregulationskräfte.

Das kleine 1x1 der Kindergesundheit im ersten Lebensjahr*

Informationsvortrag

Viele Probleme in den ersten Lebensmonaten lassen sich durch entsprechendes Handling und Wissen vermeiden oder rasch beheben. Dieser Vortrag eines Kinderarztes soll Sie dabei unterstützen.

*Diese Kurse sind Angebote des Gesundheitsparks St. Josef Wien.



Yoga für Mütter und Babys *Kurs*

Yogastunden mit Baby bringen neue Kraft, Entspannung und Austausch mit anderen Müttern. Zusätzlich wird der Rückbildungsprozess nach der Geburt unterstützt. Die Babys entspannen sich durch behutsame Übungen und werden in ihrer ganzheitlichen Entwicklung gefördert.

Kangatraining *Offene Gruppe*

Die Babys schlafen, während die Eltern trainieren – that's Kanga! Probieren Sie dieses beliebte Workout.

Babymassage und Elternrunde *Kurs*

In der ersten Zeit der Bindungsentwicklung bietet Babymassage die Möglichkeit, das Bindungsverhalten ganz natürlich zu stärken und die Beziehung zu Ihrem Kind zu vertiefen. Es besteht ebenso die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen oder von der Kursleitung fachlichen Rat einzuholen.

Gesundes Babytragen *Workshop*

Ein Workshop, in dem die verschiedenen Bindeweisen und Tragehilfsysteme vorgezeigt und deren positive Aspekte für Ihr Baby erklärt werden.

Achtsame Kommunikation mit Kindern *Kurs*

Bei den Herausforderungen im Leben mit Kindern gelassen bleiben? Das kann man lernen!

Babyernährung im ersten Lebensjahr *Vortrag*

In diesem Vortrag bekommen Sie Informationen zu den Themen Stillen bzw. Säuglingsanfangsnahrung, und Sie erfahren das Wichtigste zur Umsetzung der Beikost im ersten Jahr.

Termine und Anmeldungen unter sjk-wien.at/gz

Geschwisterkurs *Workshop*

Ein Geschwisterchen kündigt sich an! Neben der Freude kommen damit auch viele Fragen bei den Eltern auf. Hier bekommen Sie fachlichen Input auf die Vorbereitung eines Geschwisterkindes und Raum und Zeit für Fragen.

EntdeckungsRaum *Kurs*

Freie Spiel- und Bewegungsentwicklung in einem eigens dafür vorbereiteten Raum. Die Kinder spielen, während sich die beobachtenden Eltern in Gelassenheit üben.



PEKiP® – Prager-Eltern-Kind Programm *Kurs*

Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen in einer kleinen Baby-Eltern-Gruppe im ersten Lebensjahr.

Musikgarten *Kurs*

Das bewährte Eltern-Kind-Konzept lädt Kinder ab der Geburt bis ins fünfte Lebensjahr und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Durch Singen, Bewegen, Tanzen und Musik hören können die Kinder ein Gefühl für die Schönheit der Musik entwickeln und erfahren, wie viel Freude gemeinsames Musizieren machen kann!

Kindgerecht den Tod erklären *Kurs*

Wie Kinder den Tod verstehen und wie sich das im Laufe ihrer Entwicklung ändert. Mit Tipps und Hilfestellungen.

Immer bei uns – Wenn Sternenkinder/Kinder gestorben sind

Offene Gruppe

Ein geschützter Raum für Trauer und gleichzeitig lebendige Erinnerung.

Entspannung | Bewegung

Sounder Sleep System™ *Kurs*

Das Sounder Sleep System™ ist eine effektive Methode zur Verbesserung der Schlafqualität, des wieder Ein-und Durchschlafens und des Wachseins. Anwendung von sehr effektiven und einfachen Bewegungs- und Atemübungen.

Qi Gong – Workshop *Workshop*

Lernen Sie Qi Gong kennen: Mit Stabilität und Leichtigkeit trainieren Sie Ihre Kraft zur Entspannung. Der Workshop ist offen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Yoga für Junggebliebene *Kurs*

Die Yogapraxis wird mit Übungen aus der Sturzprävention kombiniert, damit Sie wieder sicheren Schrittes durchs Leben gehen.



Termine und Anmeldungen unter sjk-wien.at/gz

MBSR – Stressreduktion durch Achtsamkeit *Kurs*

Mindfulness **B**ased **S**tress **R**eduction ist ein 8-wöchiger Kurs, in dem Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen lernen, mit deren Hilfe Sie schwierige Situationen in Ihrem Leben besser bewältigen können.

Frauenyoga *Kurs*

Yoga als ganzheitliche Praxis stärkt den Körper und fördert gleichzeitig seine Geschmeidigkeit. Nebenbei lösen die ausgewählten Übungen Verspannungen und machen Freude!

Medizinische Massage-Heilmassage* *Einzelstunde*

Mit einer Massage können Sie Ihr Wohlbefinden steigern und Schmerzen reduzieren. Dabei werden Sie als Ganzes gesehen – Seele, Körper und Geist.

EMS Training – Wondabody *Gruppen- oder Einzelstunde*

EMS-Wondabody arbeitet dabei mit dem Prinzip der Elektromyostimulation. Die Trainingssessions dauern 20 Minuten und sind so effektiv wie 1-4 Stunden Fitness-Workout.

*Diese Kurse sind Angebote des Gesundheitsparks St. Josef Wien.

Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus

Seit 25 Jahren bietet das Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus Wien ein vielschichtiges Programm, bei dem die Bedürfnisse für Körper, Geist und Seele berücksichtigt werden.

Unser Angebot umfasst Kurse, Vorträge, Workshops und Einzelbehandlungen. Damit haben wir Menschen aller Generationen und Lebenslagen im Blick: Babys, Kleinkinder und Erwachsene, Gesunde und Kranke, Personen, die im Berufsleben stehen oder Eltern in Karenz.

Die Kurse stehen allen Interessierten offen, unabhängig von einem Aufenthalt im St. Josef Krankenhaus Wien.







In Kooperation mit:

Gesundheitspark
St. Josef Wien

Gesundheitspark
St. Josef Wien



Weil *Gesundheit* so nahe liegt

Weitere Informationen:

www.gesundheitspark.at/stjosefwien

Der Gesundheitspark St. Josef Wien ist für dich da, wenn du ihn brauchst

Mit unserem Netzwerk aus Expert*innen begleiten wir dich bei lebensverändernden Situationen – egal, ob es sich um eine Geburt oder eine onkologische Erkrankung handelt. Wir unterstützen dich und deine Familie in allen Lebensphasen.

Kontakt Kurszentrum

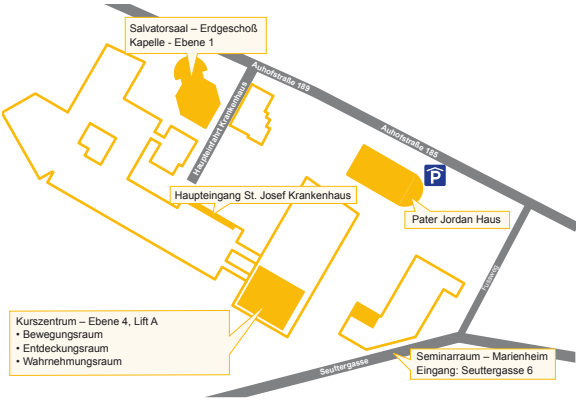
Kursbüro:
Mo–Do von 9–12 Uhr
T: +43 1 87844-9510
kurszentrum@sjk-wien.at

Termine und Anmeldungen sowie Anmelde- und Stornobedingungen finden Sie auf der Website **www.sjk-wien.at/gz**

Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus Wien
St. Josef Krankenhaus Wien
Auhofstraße 189, 1130 Wien – Lift A, Ebene 4

So finden Sie uns

Lageplan:



Mit der U4 bzw. S-Bahn bis Bahnhof Hütteldorf, dann zu Fuß (ca. 5 Minuten).

Bei Anreise mit dem PKW steht Ihnen unsere kostenpflichtige Parkgarage zur Verfügung. Die Einfahrt zur Parkgarage befindet sich bei Auhofstraße 185.

Zusätzlich gibt es noch die Parkgarage „Park + Ride Hütteldorf“, die sich in Gehnähe zum Krankenhaus befindet.

Druck: druck.at, 2544 Leobersdorf · Stand: November 2025

Impressum/Medieninhaber: St. Josef Krankenhaus GmbH | www sjk-wien.at **Für den Inhalt verantwortlich:** Kurszentrum am St. Josef Krankenhaus Wien Auhofstr. 189, 1130 Wien **Fotocredits:** Adobe Stock/R.Kalim; POV, Freepik/senivpetro; iStock/Manico; Mag. Ursula Durstmüller; St. Josef Krankenhaus/Moritz Wallmüller

Ein Unternehmen der Vinzenz Kliniken Wien

Vinzenz Kliniken Wien