



Familienakademie  
der OÖ Kinderfreunde

# PROGRAMM 2023



# ELTERN-KIND-ZENTREN

Ampflwang, Attnang, Lenzing, Ottnang, Timelkam

# Kinder brauchen unseren Schutz.

**Hier bekommen sie ihn:**  
Information | Beratung | Hilfe

Die Angebote der Kinder- und Jugendhilfe OÖ sind für alle in der Familie da.

Ihr Landesrat für Kinder- & Jugendhilfe





## Liebe Eltern Liebe Freundinnen und Freunde der Eltern-Kind-Zentren!

Gerade Kinder und Jugendliche werden zurzeit aufgrund vielfacher Krisen vor große Herausforderungen gestellt. In diesen schwierigen Zeiten brauchen Kinder Halt und Geborgenheit. Es ist wichtig, sie dabei zu unterstützen, zu selbstsicheren und verantwortungsvollen Persönlichkeiten heranzuwachsen. Mit ihnen gemeinsam wertvolle Zeit zu verbringen, trägt dazu bei, sie in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken. Die Eltern-Kind-Zentren in Oberösterreich leisten dazu einen überaus wertvollen Beitrag.

Es geht darum, gemeinsam mit den Kindern etwas zu unternehmen, Tipps und Anregungen zu holen, soziale Kontakte zu knüpfen oder einfach nur Kraft zu tanken. Die Eltern-Kind-Zentren in Oberösterreich bieten auch heuer wieder ein umfangreiches Programm mit abwechslungsreichen Möglichkeiten. Die Angebote sind vielfältig und reichen von der Geburtsvorbereitung über Babymassage, bis hin zu Workshops und Seminare für Eltern. In Eltern-Kind-Zentren können Eltern untereinander ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und den Alltag bereichern, denn Gemeinsamkeit macht mehr Spaß und bietet auch die Möglichkeit, Sorgen zu teilen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Ich bin überzeugt von der Notwendigkeit von Eltern-Kind-Zentren, wie sie in Oberösterreich betrieben werden. Deshalb fördert die Kinder- und Jugendhilfe Oberösterreich den offenen Zentrumsbetrieb, Spielgruppen, Vorträge für Eltern, Angebote rund um das Baby sowie Kurse für Kinder und Eltern. Nutzen Sie das vorliegende Angebot! Sie und Ihre Kinder werden es genießen und davon profitieren.

Ich danke allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Eltern-Kind-Zentren. Sie leisten viel für unsere Gesellschaft und begleiten und betreuen Kinder und Eltern in liebevoller und professioneller Weise und das noch dazu auf qualitativ hohem Niveau. Das spüren die Kinder und die Eltern. Allen Eltern und Kindern wünsche ich weiterhin viel Freude und alles Gute in einer sehr herausfordernden Zeit.

Ihr Landesrat

**Michael Lidner**





## Die Kinderfreunde

Die Österreichischen Kinderfreunde wurden 1908 gegründet, um Kindern Gemeinschaft, Bildung und Spaß zu ermöglichen. Die Lebensbedingungen von Kindern, ihre Bedürfnisse und Interessen stehen damals wie heute im Mittelpunkt unserer Arbeit.

Wir leisten einen Beitrag zu einer solidarischen Gesellschaft. Kinder in alle sie betreffenden Entscheidungen einzubinden, sie mitbestimmen zu lassen, ist unser zentrales Leitmotiv.

Unter ihrem Dach vereinen die Kinderfreunde ein vielfältiges Angebot. Ehrenamtliche Ortsgruppen, Gruppenstunden für Kinder- und Jugendliche, Spielmobile und Ferienangebote sind davon nur eine kleine Auswahl. Ebenso betreiben die Kinderfreunde Kinderbetreuungseinrichtungen und Eltern-Kind-Zentren. Elternbildungsaktivitäten und pädagogische Aus- und Weiterbildungsangebote runden das Angebot ab.

Über alle Angebote, inhaltliche Schwerpunkte und aktuelle Kampagnen informiert [www.kinderfreunde.cc](http://www.kinderfreunde.cc)

Die Kinderfreunde sind als Verein organisiert. Die Landesorganisation der Kinderfreunde OÖ wird von sieben Regionsbüros unterstützt und ist direkt bei den Menschen vor Ort. Diese Regionsbüros sind der direkte Draht für ehrenamtlich Aktive und unter anderem auch für die Eltern-Kind-Zentren verantwortlich.







## Herzlich willkommen im Eltern-Kind-Zentrum!

Eltern-Kind-Zentren der Familienakademie der OÖ Kinderfreunde sind Orte der Begegnung, der Begleitung, der Vernetzung und Unterstützung. Ziel der Eltern-Kind-Zentren (EKiZ) ist es, Eltern bei ihren vielfältigen Aufgaben der Kindererziehung zu unterstützen und zu begleiten. Beratung, Bildung und Freizeitgestaltung von Eltern, Kindern und Familien sind die wichtigsten Schwerpunkte. Eltern-Kind-Zentren bieten Eltern, Kindern und Familien eine Plattform, selbst aktiv zu werden. Dabei richten sich die Angebote nach den Bedürfnissen und Wünschen ihrer Besucher\*innen.

### Was im EKiZ wichtig ist:





# Das sind wir Kinderfreunde

- Ortsgruppen
- Gruppenstunden
- Feriencamps
- Ferien im Betrieb
- Eltern-Kind-Zentren
- Elternbildung
- Krabbelstube, Kindergarten, Horte
- Schulische Nachmittagsbetreuung
- Familienakademie
- Pädagogische Fortbildungen
- Spiel.Spaß.Mobil



Die Kinderfreunde wurden 1908 gegründet, um Kindern Gemeinschaft, Bildung und Spaß zu ermöglichen. Kinder zu stärken ist damals wie heute das Ziel. Wir machen uns stark für eine kinderfreundlichere Gesellschaft! Geben wir Kindern Perspektiven! #füralleKinder

[www.kinderfreunde.cc](http://www.kinderfreunde.cc)



**Die Kinderfreunde**

Oberösterreich

# Im Eltern-Kind-Zentrum gibt es folgende Angebote:

## Rund um Schwangerschaft und Geburt

Die Geburt eines Kindes stellt einen neuen Lebensabschnitt dar. Die Zeit vor und nach der Geburt ist geprägt von Umstellung, Vorfreude und Angst. Mit verschiedenen Angeboten unterstützen die Eltern-Kind-Zentren werdende Eltern.

## Spielgruppen

Spielgruppen für Kinder in unterschiedlichen Altersgruppen werden von ausgebildeten Spielgruppen-Leiter\*innen oder Pädagog\*innen geleitet. Schwerpunkte variieren von der Wald- bis zur Musikspielgruppe. Kinder knüpfen erste soziale Kontakte und Eltern begleiten ihre Kinder in ihren Entwicklungsbedürfnissen.

## Offener Treff

Der offene Treff ist ein kostenloser Fixpunkt in jedem Eltern-Kind-Zentrum. Eltern lernen andere Eltern kennen und tauschen sich aus, Kinder machen erste Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Mitarbeiter\*innen des EKIZ stehen für Fragen zur Verfügung.

## Loslassgruppen

Im Rahmen der Loslassgruppen verbringen Kleinkinder Zeit ohne ihre Eltern im EKIZ. Sie spielen mit Gleichaltrigen und werden von pädagogischem Fachpersonal betreut. Die Anwesenheitszeit der Eltern wird schrittweise reduziert. Kinder gewinnen an Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein, was sie auch in der Vorbereitung auf Kinderbetreuungseinrichtungen unterstützt.

## Elternbildung

Ziel dieser Erwachsenenbildung ist es, die Kompetenz der Erziehenden zu stärken. Bei

Vorträgen, Workshops und Eltern-aktiv-Seminaren können (Bonus-)Eltern, Großeltern und Interessierte ihre Erfahrungen einbringen und Impulse für den Erziehungs- und Familienalltag mitnehmen. Angeleitet wird die Elternbildung von Expert\*innen. Diese forcieren den Reflexions- und Austauschprozess und stehen mit Fachwissen zur Verfügung.

## FuN – Familie und Nachbarschaft

Bei FuN wird gemeinsam mit anderen Familien aus der Nachbarschaft gespielt, sich ausgetauscht und gemeinsam gegessen. An den FuN-Nachmittagen steht Lernen voneinander durch aktives Handeln im Vordergrund. FuN gibt Impulse für alle Familien und für eine gute Nachbarschaft.

## Papa-aktiv

Um Väter in ihrer Aufgabe und Rolle zu unterstützen, gibt es Papa-aktiv Angebote. Hier verbringen (Groß-, Bonus- oder werdende) Väter wertvolle Zeit mit ihren Kindern, gleichzeitig lernen sie andere aktive Papas kennen. Ob beim regelmäßig stattfindenden Samstagsfrühstück, der Naturspielgruppe oder dem „Männer only“-Trageworkshop: die gemeinsam verbrachte Zeit macht Spaß und bringt neue Impulse fürs Familienleben.

## Trennungsbegleitung / Seminar

In der Trennungsbegleitung ist es Ziel, zu vermitteln, wie Kinder eine Trennung/Scheidung erleben, wie Kinder verstanden und gut begleitet werden können. Mögliche Fallen der „Elternschaft NEU“ sollen kennengelernt werden, um sie zu vermeiden. Mit Ideen und praxisnahen Tipps werden Familien in der Bewältigung dieser schwierigen Situation unterstützt.

An schulfreien Tagen, an Feiertagen und an Zwickeltagen geschlossen!



## Alle Eltern-Kind-Zentren in der Umgebung auf einen Blick...

### **EKiZ Ampflwang**

**Helena Zweimüller**

Siedlung 169, 4843 Ampflwang

Mobil: 0699 / 16 886 423

[ekiz.ampflwang@kinderfreunde.cc](mailto:ekiz.ampflwang@kinderfreunde.cc)

[www.kinderfreunde.cc/ekiz.ampflwang](http://www.kinderfreunde.cc/ekiz.ampflwang)

### **EKiZ Ottwang**

**Nicole Karl**

Teichweg 4, 4901 Ottwang

Mobil: 0699 / 16886 425

[ekiz.ottwang@kinderfreunde.cc](mailto:ekiz.ottwang@kinderfreunde.cc)

[www.kinderfreunde.cc/ekiz.ottwang](http://www.kinderfreunde.cc/ekiz.ottwang)

### **EKiZ Attnang**

**Silke Ortler**

Römerstr. 48, 4800 Attnang-Puchheim

Mobil: 0699 / 16 886 428

[ekiz.attnang@kinderfreunde.cc](mailto:ekiz.attnang@kinderfreunde.cc)

[www.kinderfreunde.cc/ekiz.attnang](http://www.kinderfreunde.cc/ekiz.attnang)

### **EKiZ Timelkam**

**Natascha Illig**

Pollheimerstr. 13, 4850 Timelkam

Mobil: 0699 / 16886 422

[ekiz.timelkam@kinderfreunde.cc](mailto:ekiz.timelkam@kinderfreunde.cc)

[www.kinderfreunde.cc/ekiz.timelkam](http://www.kinderfreunde.cc/ekiz.timelkam)

### **EKiZ Lenzing**

**Anita Huber**

Hauptplatz 6, 4860 Lenzing

Mobil: 0699 / 16 886 426

[ekiz.lenzing@kinderfreunde.cc](mailto:ekiz.lenzing@kinderfreunde.cc)

[www.kinderfreunde.cc/ekiz.lenzing](http://www.kinderfreunde.cc/ekiz.lenzing)



# ELTERN KIND ZENTRUM AMPFLWANG



4843 Ampflwang, Siedlung 169  
Leitung: Helena Zweimüller Tel: 0699/16886 423  
ekiz.ampflwang@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.ampflwang

Bürozeiten: Mo von 9.00-12.00  
Telefonisch Mo-Fr von 9.00- 12.00 Uhr (hinterlassen Sie eine Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)  
Eltern Kind Zentrum Ampflwang ist auch auf Facebook zu finden.

Die Kursbeiträge können Sie unter Angabe der Kursnummer, Ihres Namens direkt auf unser Konto bei der **Hypo OÖ IBAN: AT68 5400 0001 0034 4290; BIC: OBLAA2L** vor Beginn der Veranstaltung bezahlen. Die Anmeldung ist sofort, nicht erst ab Einzahlung verbindlich.  
Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben in den Räumen des Eltern Kind Zentrums statt. Änderungen vorbehalten.

Wir sind Übersiedelt.  
Unsere neue Adresse  
lautet: Siedlung 169

## 23AM- 1 Eltern/Mutterberatung kostenlos

für Babys und Kleinkinder in den ersten 3 Lebensjahren.

Wir wiegen und messen Ihr Kind. Wir unterstützen Sie bei Fragen zur Ernährung und Pflege, Gesundheit und Entwicklung, beim Stillen und bei sozialen und psychologischen Themen. Impfberatung und Impfen vor Ort ist möglich, Fachberatung durch Arzt/Ärztin, Psychologin, Stillberaterin, Dipl. Sozialarbeiterin.

Leitung: Kinder und Jugendhilfe

Zeit: jeden 4. Dienstag im Monat von 15.00 - 17.00 ausgenommen an Feiertagen



## 23AM- 2 Eltern-Kind-Cafe - kostenlos

Jeden Dienstag Vormittag lade ich zum Plaudern, spielen, neue Kontakte knüpfen in gemütlicher, kinderfreundlicher Umgebung ein. Ausgenommen an Feiertagen und in den Ferien.

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 19.12.2023, von 9:00 bis 11:00

## 23AM- 3 Geburtstag feiern im Eltern Kind Zentrum

Zu wenig Platz zu Hause? Ihr wollt aber trotzdem Geburtstag feiern? Dann feiert ihn mit euren Freunden bei uns im Ekiz.

Zeit: Termine nach Vereinbarung

Preis: € 30,00

### 23AM-01F Spielgruppe Regenbogen

für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitung. Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Freitag, 13.1.2023 von 9:00 bis 10:30

Preis: € 36,00 / € 32,40 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



### 23AM-02F Spielgruppe Sonnenschein

für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitung. Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Mittwoch, 11.1.2023 von 9:00 bis 10:30

Preis: € 36,00 / € 32,40 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



### 23AM-03F Spielgruppe Babyspaß

für Babys von 6 - 12 Monaten mit Begleitung. Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Donnerstag, 12.1.2023 von 8:30 bis 9:30

Preis: € 26,00 / € 23,40 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



### 23AM-05F Papa Kind Spielgruppe

für Kinder von 1 bis 3 Jahre. Gemeinsam zweigen wir unseren Papas/Opas was wir in der Spielgruppe machen. Gemeinsames Singen, spielen, basteln sind angesagt. Aber auch der Austausch unter den Papas kommt nicht zu kurz.

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Freitag, 13.1. bis 3.2.2023 von 15:00 bis 16:30 (4x)

Preis: € 25,00 / € 22,50 für Kinderfreundemitglieder

### 23AM-06F Club der kleinen Forscher

Das Forschen begeistert Kinder, wenn sie auf Entdeckungsreise gehen. Mit Unterschiedlichen Experimenten, die in Geschichten eingebunden sind, erforschen wir gemeinsam die Abenteuer von Fred der Ameise.

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Mittwoch, 3.Mai, 10.Mai, 17.Mai, 24.Mai 2023 von 15:00 bis 16:30 (4x)

Preis: € 25,00

### 23AM-07F Rückbildungsgymnastik

Schwangerschaft und Geburt sind bedeutende Phasen im Leben einer Frau, die ihrem Körper einiges abverlangt. Um nach der Geburt wieder ihr körperliches Gleichgewicht und Wohlbefinden wiederzufinden, kann eine Rückbildungsgymnastik äußerst hilfreich sein. Sie erfahren für Bauch, Beckenboden und Rücken Tipps und Übungen, die Sie auch im Alltag leicht umsetzen können.

Leitung: Bianca Doppler (BSC Physiotherapeutin)

Zeit: Mittwoch, 1.2. bis 22.2.2023 von 18:00 bis 19:00 (4x)

Preis: € 60,00



### 23AM-08F Geschwister und ihr gemeinsames Aufwachsen

Geschwister buhlen um die Rangordnung und Zuwendung der Eltern. Sie streiten und sie lieben sich. Als Eltern haben wir einen großen Einfluss darauf, dass Geschwister ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln und so eine starke Beziehung für das ganze Leben aufbauen. Welche Rolle dabei die eigene, sowie die Geschwisterposition unserer Kinder, vom Einzelkind bis zum 'Nachzügler' spielt, und wie wir die Stärken des einzelnen Kindes fördern können, werden wir näher betrachten. Geschwisterstreitigkeiten können sehr heftig sein und zerran fast täglich an unseren Nerven. Warum diese trotzdem ihre Berechtigung haben und wie wir dabei gelassener agieren, werden wir anhand von Fallbeispielen aus dem Alltag erarbeiten.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 22.3. bis 29.3.2023 von 18:00 bis 21:00 (2x)

Preis: € 8,00



### 23AM-09F FuN - ein kostenloses Familienprogramm

Lernen Sie Familien aus Ihrer Nachbarschaft/ dem Ekiz/ dem Kindergarten Ihres Kindes besser kennen. Knüpfen Sie Kontakte und soziale Netzwerke in Ihrem Ort. Bei FuN treffen sich Eltern und Kinder an 8 Nachmittagen um gemeinsam eine tolle Familienzeit mit lustigen Spielen zu verbringen, gemütlich ein Essen zu genießen und vor allem Spaß zu haben.

Leitung: Christine Eder

Zeit: Samstag, 11.2. bis 1.4.2023 von 9:00 bis 12:00 (8x)

### 23AM-10F Die verlorenen Ostereier

Der Osterhase hat seine Ostereier verloren. Gemeinsam hefen wir ihm bei der Suche. Wir werden uns auf den Weg machen und dem Osterhasen seine Eier zurück bringen. Und wer weiß, vielleicht finden wir dann auch eine kleine Überraschung.

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Freitag, 31.3.2023 von 14:30 bis 16:30

Preis: € 10,00

### 23AM-11F Handlettering Workshop für Anfänger

Du hast Freude an schönen Buchstaben und Verzierungen? Dann ist dieser Workshop das Richtige für dich. Du erlernst die Grundkenntnisse des Handletterings und wir gestalten gleich mal eine Karte für den Muttertag. Außerdem bekommst du Unterlagen, damit du zuhause weiterüben kannst.

Leitung: Silke Ortler

Zeit: Freitag, 28.4.2023 von 15:00 bis 18:00

Preis: € 14,00

### 23AM-12F Ein Ausflug zum Bauernhof

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger. Dort können die Kinder im Heu hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen.

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 5.5.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: €12,00 Pro Person, Keine Ermäßigung möglich.

### 23AM-13F Entspannt durch den Schulalltag

für Teenager von 12 bis 15 Jahre. In diesem Kurs zeige ich den Teens, wie sie ihren Selbstwert und ihre Konzentration stärken, Ängste abbauen und so mit Leichtigkeit dem Schulalltag begegnen können. Durch Mentaltraining, Atem- und Entspannungsübungen, leichtes Yoga uvm. gewinnen unsere Kinder an Stärke, vor allem in der aktuellen Zeit

Leitung: Sandra Mayringer

Zeit: Dienstag, 7.3. bis 18.4.2023 von 17:15 bis 18:15 (6x)

Preis: € 60,00

### 23AM-14F Kinder Yoga 4-6 Jahre

Achtsamkeit, Entspannung, Konzentration Yoga gibt Kindern Selbstvertrauen und macht einfach Spaß. Eine Kinder Yogastunde ist immer in einem Baukastensystem aufgebaut. Wir beginnen mit einem Ritual, danach folgt der Experimentier- und Bewegungsteil, anschließend die Übungen und der Kreativteil und zum Abschluss eine Entspannung.

Leitung: Sandra Mayringer

Zeit: Dienstag, 7.3. bis 18.4.2023 von 14:30 bis 15:20

Preis: € 48,00 (pro 6er Block)

### 23AM-15F Kinder Yoga 7-11 Jahre

Achtsamkeit, Entspannung, Konzentration. Yoga gibt Kindern Selbstvertrauen und macht einfach Spaß. Eine Kinder Yogastunde ist immer in einem Baukastensystem aufgebaut. Wir beginnen mit einem Ritual, danach folgt der Experimentier- und Bewegungsteil, anschließend die Übungen und der Kreativteil und zum Abschluss eine Entspannung.

Leitung: Sandra Mayringer

Zeit: Dienstag, 7.3. bis 18.4.2023 von 15:45 bis 16:45

Preis: € 53,00 (pro 6er Block)



### 23AM-16F Fotoshooting im Grünen

Familien-und/oder Kinderfotos. Nutzt die Gelegenheit, eure Kinder oder auch die ganze Familie unter freiem Himmel, in idyllischer Atmosphäre fotografieren zu lassen. Bei schlechtem Wetter findet das Shooting Indoor statt. Ein Set besteht aus: 1 Foto 30x40 cm (Farbe), 1 Foto 9x13 cm (s/w), 8 Fotos ca. 4,5x3,5cm (Farbe). Bitte unbedingt anmelden wg. Terminvergabe!

Leitung: Christine Pachinger Stöckl

Zeit: Freitag, 30.6.2023 von 14:00 bis 18:00

Preis: 30,00 € (zzgl. 2,00 € Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

### 23AM-17F Kreatives malen mit Babys

für Babys von 8 - 12 Monate.

Lass uns den Picasso in deinem Kind wecken! Auch die Kleinsten können schon mit Farben malen. Ich zeige euch wie ihr mit euren Kindern auch einfach und ohne große Sauerrei zu Hause kreativ werden könnt.

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Montag, 27.2.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 15,00

## Herbstprogramm

### Spielgruppenübersicht Herbst 2023

Da wir die Spielgruppen/ Loslassgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2023. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2023 auch wieder Spielgruppen für verschiedene Altersgruppen an. z.B: 8 -12 Monate, 12 – 18 Monate, 1,5 -2,5 Jahren und Loslassgruppen ab 2 Jahren  
Fragen Sie nach- wir finden sicher die richtige Spielgruppe für Sie und Ihr Kind.

### 23AM-18H Schnupperspielgruppe

für Babys ab ca 6 Monate.

Du möchtest dir gerne einmal eine Spielgruppe ansehen und schauen ob es für dich und dein Kind das Richtige ist? Dann schau doch bei unserer kostenlosen Schnupperspielgruppe vorbei und lerne gleich die Spielgruppe und unser Eltern Kind Zentrum kennen. Anmeldung erforderlich!

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Freitag, 8.9.2023 von 9:00 bis 10:00

Preis: kostenlos

### 23AM-19H Winter Wunderland

für Kinder ohne Begleitung. Gemeinsam begrüßen wir die schöne Winterzeit. Es wird gemeinsam gebastelt, gebacken und gesungen.

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Montag, 6.11. bis 27.11.2023 von 14:30 bis 16:30 (4x)

Preis: € 25,00

### 23AM-20H Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Samstag, 7.10.2023 von 9:00 bis 12:00

Preis: € 4,00



### 23AM-21H 5 Sprachen der Liebe

Die Liebe hat viele Muttersprachen. Jeder dieser Sprachen hat ihre eigene besondere Ausdrucksweise. Familienmitglieder haben nicht selten unterschiedliche Liebessprachen. Wie im normalen Sprachgebrauch auch, können durch unterschiedliche Ausdrucksweisen von Liebe Missverständnisse entstehen. Im Workshop werden die unterschiedlichen Muttersprachen der Liebe vorgestellt und in ihrer kindlichen Ausdrucksweise dargestellt. Wer die eigene Muttersprache der Liebe und die seiner Familienmitglieder kennt, kann bedürfnisorientierter den Liebestank füllen und gleichzeitig eigene Bedürfnisse vermitteln.

Leitung: BA MA Leslie Jäger

Zeit: Mittwoch, 15.11.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



### 23AM-22H FuN - ein kostenloses Familienprogramm

Lernen Sie Familien aus Ihrer Nachbarschaft/ dem Ekiz/ dem Kindergarten Ihres Kindes besser kennen. Knüpfen Sie Kontakte und soziale Netzwerke in Ihrem Ort. Bei FuN treffen sich Eltern und Kinder an 8 Nachmittagen um gemeinsam eine tolle Familienzeit mit lustigen Spielen zu verbringen, gemütlich ein Essen zu genießen und vor allem Spaß zu haben.

Leitung: Christine Eder

Zeit: Samstag, 14.10. bis 2.12.2023 von 9:00 bis 12:00 (8x)

### 23AM-23H Rückbildungsgymnastik

Schwangerschaft und Geburt sind bedeutende Phasen im Leben einer Frau, die ihrem Körper einiges abverlangt. Um nach der Geburt wieder ihr körperliches Gleichgewicht und Wohlbefinden wiederzufinden, kann eine Rückbildungsgymnastik äußerst hilfreich sein. Sie erfahren für Bauch, Beckenboden und Rücken Tipps und Übungen, die Sie auch im Alltag leicht umsetzen können.

Leitung: Bianca Doppler (BSC Physiotherapeutin)

Zeit: Mittwoch, 4.10. bis 25.10.2023 von 18:00 bis 19:00 (4x)

Preis: € 60,00



## 23AM-24H Geheimnisvolle Weihnachtsgel

Lass deiner Fantasie freien Lauf und gestalte dein eigenes Weihnachtsgel aus Wolle.

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Freitag, 15.12.2023 von 15:00 bis 17:30

Preis: € 12,00

# ELTERN KIND ZENTRUM ATTNANG



4800 Attnang Puchheim, Römerstr. 48  
Leitung: Silke Ortler, Tel: 0699/16886 428  
ekiz.attnang@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.attnang

Bürozeiten: Mo von 15.00-17.00;  
jeden 2. und 4. Mi von 9.00-12.00  
Telefonisch: Mo- Fr von 9.00-12.00 Uhr (hinterlassen Sie eine  
Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)  
Eltern Kind Zentrum Attnang ist auch auf Facebook zu finden.

Die Kursbeiträge können Sie unter Angabe der Kursnummer, Ihres Namens direkt auf unser Konto bei der **Hypo OÖ IBAN: AT68 5400 0001 0034 4290; BIC: OBLAA2L** vor Beginn der Veranstaltung bezahlen. Die Anmeldung ist sofort, nicht erst ab Einzahlung verbindlich. Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben in den Räumen des Eltern Kind Zentrums statt. Änderungen vorbehalten.

## 23AT- 1 Eltern-Mutterberatung - kostenlos

für Babys und Kleinkinder in den ersten drei Lebensjahren. Wir wiegen und messen Ihr Kind. Wir unterstützen Sie bei Fragen zur Ernährung und Pflege, Gesundheit und Entwicklung, beim Stillen und bei sozialen und psychologischen Themen. Impfberatung und Impfen vor Ort ist möglich. Fachberatung durch Arzt/Ärztin, Psychologin, Stillberaterin, Dipl. Sozialarbeiterin.

Anmeldung erforderlich unter 07672/702 73421

Zeit: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 9:00 bis 12:00

(Ausgenommen an Feiertagen, im Juli und im August nur jeweils am 2. Mittwoch im Monat)



## 23AT- 3 Offener Treff/Eltern Kind Cafe - kostenlos

für Eltern mit Kindern bis zum 4. Geburtstag. Eine gemütliche, kinderfreundliche Umgebung lädt ein zum Plaudern und Spielen. Keine Anmeldung erforderlich. In den Ferien und an schulfreien Tagen entfällt der offene Treff.

Zeit: jeden Montag von 15:00 bis 17:00

## 23AT- 3 Spielstube- kostenlos

ab dem Krabbelalter bis zum 3. Geburtstag. Begleitete Spielmöglichkeit für Eltern und Kinder im Beisein von zwei Psychologinnen. Sie können mit Ihrem Kind Gemeinschaft erleben, andere Eltern treffen und Erfahrungen austauschen und das Gespräch mit den Psychologinnen suchen. Ohne Anmeldung.

Zeit: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr

(ausgenommen an Feiertagen, im Juli und im August jeweils nur am 1. Dienstag)





## 23AT- 4 Hebammensprechstunde - kostenlos

Zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche haben Sie die Möglichkeit ein kostenloses Beratungsgespräch mit einer Hebamme zu führen. Sie erhalten Informationen bezüglich Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und natürlich werden auch Fragen beantwortet. Termine nach Vereinbarung.

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: jeden 2. Mittwoch im Monat von 16:00 bis 18:00 (ausgenommen Juli, August, September)

## 23AT-01F Babyspielgruppe Windelminis

für Babys ab ca. 5 Monaten mit Begleitung

Zeit: Mittwoch, 15.2. bis 21.6.2023 von 8:30 bis 9:30

14 tägig im Wechsel mit der Mutterberatung

Preis: € 26,00 / € 23,40 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 23AT-02F Spielgruppe Häschen

für Kinder ab ca. 12 Monaten mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 29.6.2023 von 10:05 bis 11:35

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 23AT-03F Spielgruppe Mäuschen

für Kinder ab ca. 1,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Montag, 9.1. bis 3.7.2023 von 10:05 bis 11:35

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 23AT-04F Spielgruppe Schneckchen

für Kinder ab ca. 1,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 4.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 23AT-05F Spielgruppe Fröschen

für Kinder ab ca. 2 Jahre mit Begleitung

Zeit: Montag, 9.1. bis 3.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 23AT-06F Spielgruppe Schäfchen

für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 4.7.2023 von 10:05 bis 11:35

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



### 23AT-07F Spielgruppe Krabbelmäuse

für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 29.6.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



### 23AT-08F Loslassgruppe LOLA

ab ca. 2 Jahren ohne Begleitung

Zeit: Freitag, 13.1. bis 30.6.2023 von 9:00 bis 11:00

Preis: € 54,00 / € 48,60 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

### 23AT-09F Babymassage Februar

für Mamas mit Babys ab der Geburt bis zum Wegkrabbeln.

Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel und Massageöl (Mandelöl)

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: Mittwoch, 15.2. bis 1.3.2023 von 11:00 bis 12:00 (2x)

Preis: € 25,00 / € 22,50 für Kinderfreundemitglieder



### 23AT-10F Babymassage Juni

für Mamas mit Babys ab der Geburt bis zum Wegkrabbeln

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: Mittwoch, 7.6. bis 21.6.2023 von 11:00 bis 12:00 (2x)

Preis: € 25,00 / € 22,50 für Kinderfreundemitglieder



### 23AT-11F Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby

Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Körper dabei unterstützt zur Normalität zurückzukehren.

Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur werden in diesem Kurs gezeigt.

Rückbildungsgymnastik kann das weibliche Wohlbefinden auch Jahre nach der Geburt merklich verbessern und ist ab etwa 6 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

Leitung: Ingrid Kirth (Physiotherapeutin)

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 9.2.2023 von 16:30 bis 17:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

### 23AT-12F Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby

Leitung: Ingrid Kirth (Physiotherapeutin)

Zeit: Donnerstag, 13.4. bis 11.5.2023 von 16:30 bis 17:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

### 23AT-13F Die Fotografin kommt ins EKiz

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Sie bekommen 1 Foto 20x30cm, 1x 13x18cm, 1x 9x13cm, 4 Fotos ca. 4x6cm. Die Bilder können Sie wahlweise alle in Farbe oder Schwarz/Weiß haben.

Bitte unbedingt anmelden zwecks Terminvergabe!

Leitung: Pachinger Stöckl Christine (Fotografin)

Zeit: Freitag, 24.3.2023 von 13:30 bis 17:30

Preis: € 30,- zzgl. € 2,- Vermittlungsgebühr

### 23AT-14F Spielgruppennachmittag mit Papa

für Kinder von 1,5 - 3 Jahren und ihrem Papa (Opa,...) An diesem Nachmittag zeigen wir unseren Papis, Opas,.. mal was wir in der Spielgruppe immer so machen - und schenken nebenbei den Mamis ein bisschen Zeit für sich selbst! Außerdem basteln wir ein kleines Geschenk für den Muttertag.

Leitung: Claudia Tumfart, Silke Ortler (Spielgruppenleiterinnen)

Zeit: Freitag, 21.4.2023 von 15:00 bis 17:00

Preis: € 9,00 / € 8,00 für Kinderfreundemitglieder



### 23AT-15F Spielgruppen-Picknick

Zum Abschluss vor der Sommerpause machen wir eine 'Spielgruppe im Freien' am Spielplatz am Spitzberg. Alle unsere SpielgruppenteilnehmerInnen sind herzlich eingeladen mitzumachen. Nur bei Schönwetter.

Bitte Verpflegung selber mitbringen! Nur mit Anmeldung!

Leitung: EKiz Team

Zeit: Mittwoch, 5.7.2023 von 9:30 bis 11:00

Preis: freiwillige Spenden

### 23AT-16F Ausflug zum Bauernhof Redlberger

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger. Dort können die Kinder im Heu hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen, und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen.

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 14.4.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigungen möglich!

### 23AT-17F Ausflug zum Bauernhof Redlberger

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 12.5.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigungen möglich!

## 23AT-18F Ausflug zum Bauernhof Redlberger

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 23.6.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigungen möglich!

## 23AT-19F Mama Workout

Beweglich und gestärkt durch die Schwangerschaft. Wir stärken uns in diesem Kurs körperlich und mental, um bestmöglich auf eine natürliche Geburt vorbereitet zu sein.

Leitung: Anita Mersnik (Bewegungscoach, Yogalehrerin)

Zeit: Freitag, 13.1. bis 10.2.2023 von 18:30 bis 19:30 (5x)

Preis: € 58,00 / € 52,00 für Kinderfreundemitglieder

## 23AT-20F Mama Workout

Beweglich und gestärkt durch die Schwangerschaft.

Leitung: Anita Mersnik (Bewegungscoach, Yogalehrerin)

Zeit: Freitag, 14.4. bis 12.5.2023 von 18:30 bis 19:30 (5x)

Preis: € 58,00 / € 52,00 für Kinderfreundemitglieder

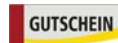
## 23AT-21F Workshop: Kinderernährung - die unterschiedlichen Essenstypen

Tipps & Tricks für die genuss- und wertvolle Kinderernährung (1 - 6 Jahre). Den Grundstein für eine gesunde Entwicklung legen wir im Baby- und Kleinkindalter. In dieser Zeit werden unter anderem die Weichen für die zukünftigen Ernährungsgewohnheiten gelegt. Wie es gelingen kann, unsere Kleinen für gesunde Ernährung zu begeistern, erfährst du anhand vieler Ideen, Inspirationen und Erfahrungswerte an diesem Abend. Auch für Kostproben wird gesorgt!

Leitung: Mag. Christina Zitterl (TCM-Ernährungsberaterin)

Zeit: Montag, 23.1.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00 zzgl. Materialkosten (ca. 3,00)



## 23AT-22F Workshop: Pubertät - eine spannende Lebensreise

Im Umgang mit unseren pubertierenden Jugendlichen fühlen wir Eltern und Erzieher uns manchmal unsicher und ohnmächtig, da die Zeit des Erwachsenwerdens geprägt ist von starken Veränderungen für die ganze Familie. Eine Herausforderung auf beiden Seiten, da es nicht immer leicht ist Verständnis für ungewohntes Verhalten aufzubringen. Oftmals schaukeln sich die Emotionen hoch, die Kinder ziehen sich häufig zurück und verschließen sich so manchem Gespräch. Wir Eltern versuchen die Balance zwischen festem Halt und vertrauensvollem Loslassen zu finden. Ich biete mit der notwendigen Portion Humor Information, wie wir besser verstehen lernen und welche Kommunikationsmuster hilfreich sind. Damit wir Eltern in dieser sensiblen Phase des Teenageralters dennoch mit unseren Kindern wachsen und sie gut begleiten können.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 1.2.2023 von 17:00 bis 20:00

Preis: € 4,00





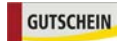
### 23AT-23F Eltern Aktiv Seminar: Die Verwöhnfalle

Wo liebevolle Fürsorge aufhört und Verwöhnen beginnt, ist schwer zu bestimmen. Wir machen vieles für unsere Kinder, weil wir sie lieben: manchmal aber hemmen wir damit deren Eigenständigkeit und Unabhängigkeitsstreben! Gemeinsam wollen wir Wege entdecken, wie wir die Balance zwischen Lieben und Verhätscheln halten können. Wir werden uns gegenseitig den Mut zum Nein-Sagen stärken und Anti-Wut-Strategien entwickeln, wie wir den darauffolgenden Protest des Kindes besseraushalten, Machtkämpfe umgehen und damit unsere Nerven schonen können!

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin)

Zeit: Donnerstag, 9.2., 16.2. und 2.3.2023 von 19:00 bis 22:20

Preis: € 10,90



### 23AT-24F Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Montag, 6.3.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



### 23AT-25F Workshop: Dein Alltag ist ihre Kindheit

Wie ein fried- und freudvolles Miteinander gelingen kann. Wir wissen genau: wir lieben unsere Kinder. Und doch sind da jene Momente, in denen es uns genau DAS richtig schwerfällt. Zwischen unseren alltäglichen Aufgaben rund um Beruf und Haushalt fordern uns Trotzanfälle, Hausübungen und unterschiedliche Auffassungen von 'Ordnung'. Und plötzlich hören wir uns jene Sätze unserer eigenen Eltern sagen, die wir NIE zu unseren Kindern sagen wollten. An diesem Abend hinterfragen wir unsere Erwartungen an 'Familie', ordnen diese Erkenntnisse neu, reflektieren den Umgang mit unseren Alltags-Routinen und entdecken mögliche Handlungsalternativen jenseits von Machtkämpfen, 'Konsequenzen' und Angst. Für ein gelingendes und glückliches Miteinander. Denn: DEIN Alltag, DEIN Handeln, DEIN 'keine Zeit' ist IHRE Kindheit.

Leitung: Sabine Reichsthaler (Mental- u. Glückstrainerin)

Zeit: Mittwoch, 19.4.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



# Herbstprogramm

## Spielgruppenübersicht Herbst 2023

Da wir die Spielgruppen/Loslassgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2023. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2023 auch wieder Spielgruppen für verschiedene Altersgruppen an.  
z.B: 6 -12 Monate, 12 – 18 Monate, 1,5 -2,5 Jahren und Loslassgruppen ab 2 Jahren  
Fragen Sie nach- wir finden sicher die richtige Spielgruppe für Sie und Ihr Kind.

### 23AT-26H Babymassage Oktober

für Mamas mit Babys ab der Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern.

Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel und Massageöl (Mandelöl)

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: Mittwoch, 4.10. und 18.10.2023 von 11:00 bis 12:00 (2x)

Preis: € 25,00 / € 22,50 für Kinderfreundemitglieder

GUTSCHEIN

### 23AT-27H Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby

Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Körper dabei unterstützt zur Normalität zurückzukehren.

Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur werden in diesem Kurs gezeigt.

Rückbildungsgymnastik kann das weibliche Wohlbefinden auch Jahre nach der Geburt merklich verbessern und ist ab etwa 6 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

Leitung: Ingrid Kirth

Zeit: Donnerstag, 5.10. bis 16.11.2023 von 16:30 bis 17:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

### 23AT-28H Ausflug zum Bauernhof Redlberger

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 22.9.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigungen möglich!

### 23AT-29H Die Fotografin kommt ins EKiz

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Sie bekommen 1 Foto 20x30cm, 1x 13x18cm, 1x 9x13cm, 4 Fotos ca. 4x6cm. Die Bilder können Sie wahlweise alle in Farbe oder Schwarz/Weiß haben.

Bitte unbedingt anmelden zwecks Terminvergabe!

Leitung: Christine Pachinger Stöckl (Fotografin)

Zeit: Freitag, 20.10.2023 von 13:30 bis 17:30

Preis: € 30,00 zzgl. € 2,00 Vermittlungsgebühr

## 23AT-30H Mama Workout

Beweglich und gestärkt durch die Schwangerschaft. Wir stärken uns in diesem Kurs körperlich und mental, um bestmöglich auf eine natürliche Geburt vorbereitet zu sein.

Leitung: Anita Mersnik (Bewegungscoach, Yogalehrerin)

Zeit: Freitag, 22.9. bis 20.10.2023 von 18:30 bis 19:30 (5x)

Preis: € 58,00 / € 52,00 für Kinderfreundemitglieder

## 23AT-31H Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Montag, 9.10.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

## 23AT-32H Workshop: Was heißt hier krank?

Wer die Grenzen kennt, kann den Mut haben sich frei darin zu bewegen. An diesem Abend möchte Fr. Dr. Gubo Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr natürliches Gespür für Gesundheit und Krankheit zu stärken. Sie erfahren in diesem Workshop den natürlichen Ablauf der häufigsten (Kinder-)Krankheiten und bekommen Tipps, wie Sie selbst mit Hausmitteln diese Infektionskrankheiten oder andere Beschwerden lindern können. Zusätzlich wird sie näher auf die gängigsten homöopathischen Mittel eingehen und ihre Anwendungsgebiete darstellen.

Leitung: Dr.in Friderike Gubo

Zeit: Mittwoch, 15.11.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

## 23AT-33H Workshop: Wenn der ganze Körper spricht - beißen, kratzen, hauen

Wir fühlen uns dann manchmal unsicher, wie wir darauf reagieren sollen und Fragen tun sich auf: Was kann ich dazu beitragen, dass diese Phase rasch vorbei geht? Wie denken andere Eltern über mein Kind und uns? Warum macht mein Kind das? Wie kann ich mein Kind stärken, wenn es attackiert wird? Wie verhalte ich mich, wenn mich PädagogInnen od. BetreuerInnen darauf ansprechen? Wie spreche ich Eltern darauf an, wenn ihr Kind meines öfter angreift? Was kann ich vorbeugend in der Begleitung von Kindern beachten? Es ist anstrengend, wenn Kinder in unpassenden Situationen oder wegen Kleinigkeiten immer wieder schnell in Rage geraten. Bei älteren Kindern machen sich manche Eltern dann auch Sorgen, ob sie in der Erziehung alles richtig machen, oder ihr Kind etwas belastet. Wir werden diese Themen näher diskutieren um solche Situationen gelassener händeln zu können.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Donnerstag, 30.11.2023 von 16:30 bis 19:30

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

# ELTERN KIND ZENTREN LENZING /SEEWALCHEN



4860 Lenzing, Hauptplatz 6 und 4863 Seewalchen, Rathauspl. 1  
Leitung: Anita Huber, Tel: 0699/16886 426  
ekiz.lenzing@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.lenzing

Bürozeiten: Fr von 9.00-11.00  
Telefonisch: Mo- Fr von 8.00 – 11.00 Uhr (hinterlassen Sie eine Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)  
Eltern Kind Zentrum „Löwenzahn“ Lenzing ist auch auf Facebook zu finden.

Die Kursbeiträge können Sie unter Angabe der Kursnummer, Ihres Namens direkt auf unser Konto bei der **Hypo OÖ IBAN: AT68 5400 0001 0034 4290; BIC: OBLAA2L** vor Beginn der Veranstaltung bezahlen. Die Anmeldung ist sofort, nicht erst ab Einzahlung verbindlich.  
Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben in den Räumen des Eltern Kind Zentrums statt. Änderungen vorbehalten.

## 23LE-01 Offener Treff /Baby- und Kleinkindertreff-kostenlos!

Eine gemütliche kinderfreundliche Umgebung lädt ein zum Plaudern und Spielen. Keine Anmeldung erforderlich. In den Ferien entfällt der offene Treff!

Leitung: Anita Huber

Zeit: Montag, 9.1. bis 22.12.2023 von 9:00 bis 11:00

## 23LE-02 Eltern-Mutterberatung - kostenlos

Für Babys und Kleinkinder in den ersten drei Lebensjahren Wir wiegen und messen Ihr Kind. Wir unterstützen Sie bei Fragen zur Ernährung und Pflege, Gesundheit und Entwicklung, beim Stillen und bei sozialen und psychologischen Themen. Impfberatung und Impfen vor Ort ist möglich. Fachberatung durch Arzt/Ärztin, Hebamme, Dipl. Sozialarbeiterin.

Anmeldung Unbedingt erforderlich unter 07672/702 73421

Zeit: jeden 1. Montag im Monat von 15:00 bis 17:00

(ausgenommen an Feiertagen und im August)



## 23LE-01F Spielgruppe Flohhaufen

für Kinder mit Begleitung ab 1-1,5 Jahren

Zeit: Montag, 9.1. bis 26.6.2023 von 8:45 bis 10:00

Preis: € 32,00 / € 28,80 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

### **23LE-02F Spielgruppe Schnullerbande**

für Kinder mit Begleitung ab ca. 1 Jahr

Zeit: Montag, 9.1. bis 26.6.2023 von 10:15 bis 11:30

Preis: € 32,00 / € 28,80 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

**GUTSCHEIN**

### **23LE-03F Spielgruppe Kunterbunt**

für Kinder mit Begleitung ab ca. 2 Jahren

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 27.6.2023 von 8:45 bis 10:00

Preis: € 32,00 / € 28,00 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

**GUTSCHEIN**

### **23LE-04F Spielgruppe Springginklerl**

für Kinder mit Begleitung ab ca. 1,5 Jahren

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 27.6.2023 von 10:00 bis 11:30

Preis: € 32,00 / € 28,80 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

**GUTSCHEIN**

### **23LE-05F Spielgruppe Rasselbande**

für Kinder mit Begleitung ab ca. 1 Jahr

Zeit: Mittwoch, 11.1. bis 28.6.2023 von 8:30 bis 9:45

Preis: € 32,00 / € 28,80 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

**GUTSCHEIN**

### **23LE-06F Loslassgruppe 'Ich bin schon mutig'**

Spielgruppe für Kinder ohne Begleitung ab 2 Jahren

Zeit: Mittwoch, 11.1. bis 27.6.2023 von 10:15 bis 12:15

Preis: € 54,00 / € 48,60 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

### **23LE-07F Spielgruppe Marienkäfer**

für Kinder mit Begleitung ab ca. 1,5 Jahr

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 28.6.2023 von 8:30 bis 9:45

Preis: € 32,00 / € 28,80 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

**GUTSCHEIN**

### **23LE-08F Spielgruppe Krabbelmäuse**

für Kinder mit Begleitung ab ca. 5 Monaten

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 28.6.2023 von 10:00 bis 11:15

Preis: € 32,00 / € 28,80 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

**GUTSCHEIN**

### **23LE-09F Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby**

Rückbildungsgymnastik beinhaltet Bewegungsübungen zur Stärkung von Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Dies dient nicht nur dem Aussehen, sondern vor allem der allgemeinen Gesundheit und beugt Spätfolgen wie Harninkontinenz und Rückenproblemen vor. Rückbildungsgymnastik kann das weibliche Wohlbefinden auch Jahre nach der Geburt merklich verbessern und ist etwa ab 6 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

Leitung: Katharina Bruckmüller (Physiotherapeutin)

Zeit: Mittwoch, 11.1. bis 15.2.2023 von 15:30 bis 16:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

### **23LE-10F Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby**

Leitung: Katharina Bruckmüller

Zeit: Mittwoch, 3.5. bis 31.5.2023 von 15:30 bis 16:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

### **23LE-11F Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern**

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Samstag, 28.1.2023 von 9:00 bis 12:00

Preis: € 4,00



### **23LE-12F Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern**

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Samstag, 15.4.2023 von 9:00 bis 12:00 (1x)

Preis: € 4,00



### **23LE-13F Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern**

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Samstag, 13.5.2023 von 9:00 bis 12:00 (1x)

Preis: € 4,00



### **23LE-14F Ein Ausflug zum Bauernhof**

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger. Dort können die Kinder im Heu hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen.

Leitung: Edith Schachinger (Seminarbäuerin)

Zeit: Freitag, 28.4.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 pro Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!

### **23LE-15F Ein Ausflug zum Bauernhof**

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger.

Leitung: Edith Schachinger (Seminarbäuerin)

Zeit: Freitag, 2.6.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 / pro Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!

### **23LE-16F Ein Ausflug zum Bauernhof**

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger.

Leitung: Edith Schachinger (Seminarbäuerin)

Zeit: Freitag, 30.6.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 pro Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!

### 23LE-17F Papa-Kind Nachmittag

Verbringe mit Papa/Opa einen Spiel und Spaß Nachmittag im Eltern Kind Zentrum.  
Anmeldung erforderlich!

Leitung: Anita Huber (EKiZ Leiterin)

Zeit: Donnerstag, 9.2.2023 von 15:30 bis 17:30

Preis: € 2,00



### 23LE-18F Spielgruppen-Picknick

Zum Abschluss vor der Sommerpause machen wir eine 'Spielgruppe im Freien' am Spielplatz bei der Wengermühle. Alle unsere SpielgruppenteilnehmerInnen sind herzlich eingeladen mitzumachen. Nur bei Schönwetter. Bitte Verpflegung selber mitbringen! Nur mit Anmeldung!

Leitung: Anita Huber (EKiZ Leiterin)

Zeit: Mittwoch, 5.7.2023 von 9:30 bis 11:00

Preis: freiwillige Spenden

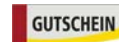
### 23LE-19F EAS: Töpfchen, Schnuller & Co

Aufs Töpfchen gehen, Schnuller entwöhnen, alleine einschlafen,.....Diese und andere Themen werfen bei Eltern oft viele Fragen auf und bergen Unsicherheiten in sich: Wann beginne ich mit der Entwöhnung? Übe ich zu viel Druck aus? Wie gehe ich mit 'gut gemeinten' Ratschlägen um? In diesem Seminar werden Lösungsansätze zu den auftauchenden Fragen vermittelt. Denn, alles geschieht zu seiner Zeit. Und mit Hilfe verschiedener Methoden, sowie dem nötigen Hintergrundwissen geht es oft einfacher als man denkt! 1. Nachmittag: Hilfe in der Zeit des Sauber werdens und der Schnullerentwöhnung. 2. Nachmittag: Einschlafen und Durchschlafen. 3. Nachmittag: Kinder brauchen entspannte Eltern

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 12.4. bis 26.4.2023 von 14:40 bis 18:00

Preis: € 10,90



### 23LE-20F Workshop 'Qualitätszeit statt Dauerbespaßung'

Sehr oft haben (Groß)Eltern den Drang, ihren (Enkel)Kindern ein lückenloses Unterhaltungsprogramm zu bieten, um jede freie Minute mit dem Kind/den Kindern sinnvoll zu nützen und nichts an Möglichkeiten auszulassen. Oft ist das schlechte Gewissen auf Grund der Berufstätigkeit die Motivation für diese Hyperaktivitäten. Dabei merkt man oft gar nicht, dass weniger eigentlich mehr sein könnte! In diesem Workshop erarbeiten wir, wie wertvolle Qualitätszeit in der Familie stressfrei gestaltet werden kann, um dabei sogar noch selbst aufzutanken zu können. Wir kreieren Ideen, wie wir Zeitoasen schaffen können, wir stärken uns gegenseitig das Bewusstsein, wie wichtig es ist, dass Kinder auch einmal Langeweile erleben dürfen und aus dieser heraus Kreativität entwickeln ... vor allem üben wir, wie WIR das aushalten!

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin)

Zeit: Donnerstag, 16.2.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00





### **23LE-21F Workshop Grenzen setzen - Nerven schonen!**

Grenzen und Regeln setzen sind eine wichtige Säule in der Erziehung. Manchmal fällt es uns jedoch schwer, diese auch im Alltag konsequent umzusetzen. Weshalb sind klare Strukturen entwicklungspsychologisch so wichtig für unsere Kinder? Was hemmt uns Grenzen einzufordern und wie kann uns das leichter gelingen?

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 1.3.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

**GUTSCHEIN**

### **23LE-22F Workshop : Konsequent sein und auch bleiben**

An diesem Abend wollen wir uns gegenseitig stärken, um im Alltag den klassischen Stolpersteinen zu entkommen, die uns immer wieder von unseren angekündigten Konsequenzen abbringen! Klassische Erziehungsfallen vermeiden. Stolpersteine beim Halten der Konsequenzen erkennen. Wut-Management: wie ich meine eigenen Gefühle besser in den Griff bekomme. Zusammenhang Erziehungsstil und Verhalten des Kindes erkennen. Warum starke Eltern meist auch starke Kinder haben. Goldene Regeln, wie es im Familienalltag entspannter und harmonischer wird. Gesunden Egoismus entwickeln ..... geht's den Eltern gut, geht's den Kindern gut!

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin)

Zeit: Dienstag, 25.4.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

**GUTSCHEIN**

### **23LE-23F Workshop: Taferlklassler, Tintenpatzer,...**

Der Schuleintritt ist einer der größten Veränderungen im Leben eines Kindes. Deshalb macht es Sinn, sich gut darüber zu informieren, wie diese prägende Zeit für die ganze Familie gut gelingen kann. An diesem Abend werden wir uns mit Themen wie, soziale Schulreife, Lernmethoden, Lernmotivation, positive Hausaufgabenbegleitung und der Kommunikation zwischen Eltern, Schüler und Lehrer auseinandersetzen. Für Eltern von Volksschülern aller vier Klassen.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 10.5.2023 von 18:30 bis 21:30

Preis: € 4,00

**GUTSCHEIN**

## **Herbstprogramm**

### **Spielgruppenübersicht Herbst 2023**

Da wir die Spielgruppen/ Loslassgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2023. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2023 auch wieder Spielgruppen für verschiedene Altersgruppen an.

z.B: 8 -12 Monate, 12 – 18 Monate, 1,5 -2,5 Jahren und Loslassgruppen ab 2 Jahren

Fragen Sie nach- wir finden sicher die richtige Spielgruppe für Sie und Ihr Kind.

### 23LE-32H Rückbildungsgymnastik MIT oder OHNE Baby

Rückbildungsgymnastik beinhaltet Bewegungsübungen zur Stärkung von Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Dies dient nicht nur dem Aussehen, sondern vor allem der allgemeinen Gesundheit und beugt Spätfolgen wie Harninkontinenz und Rückenproblemen vor. Rückbildungsgymnastik kann das weibliche Wohlbefinden auch Jahre nach der Geburt merklich verbessern und ist etwa ab 6 Wochen nach der Geburt empfehlenswert.

Leitung: Katharina Bruckmüller (Physiotherapeutin)

Zeit: Mittwoch, 18.10. bis 29.11.2023 von 15:30 bis 16:30 (5x)

Preis: € 55,00 / € 49,50 für Kinderfreundemitglieder

### 23LE-33H Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Samstag, 30.9.2023 von 9:00 bis 12:00

Preis: € 4,00



### 23LE-34H Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Samstag, 18.11.2023 von 9:00 bis 12:00

Preis: € 4,00



### 23LE-35H Ein Ausflug zum Bauernhof

Wir treffen uns am Erlebnissbauernhof Redlberger. Dort können die Kinder im Heu hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen.

Leitung: Edith Schachinger (Seminarbäuerin)

Zeit: Freitag, 29.9.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnissbauernhof Redlberger, 4840 Pilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 pro Person (Kinder unter 2 Jahren kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!

### 23LE-36H Bitte lächeln!

Die Fotografin besucht uns! Sie bekommen 1 Foto 20 x 30 cm (Farbe), 1 Foto 15 x 20 cm (Farbe), 1 Foto 9x13cm, 4 Fotos 4x6cm, 5 Grußkarten Einzel-, Familien- und Geschwisterfoto möglich!

Bitte unbedingt anmelden zwecks Terminvergabe!

Leitung: Cornelia Achenrainer (ac-pictures)

Zeit: Mittwoch, 8.11.2023 von 14:00 bis 18:00

Preis: € 30,00 zzgl. € 2,00 Vermittlungsgebühr

### 23LE-37H EAS: 'Was Familie heute bewegt'

An drei Nachmittagen werden wir unter fachlicher Anleitung, unsere Erfahrungen über drei ausgewählte Themen austauschen, sowie Lösungsansätze zu auftauchenden Fragen erarbeiten. 1. Nachmittag: effektive Kommunikation bei Kindern, damit sie zuhören und verstehen können. 2. Nachmittag: Kinder und ihre Ängste - verstehen und produktiv damit umgehen. 3. Nachmittag: Umgang mit Medien - bei Kindern bis ca. 10 Jahren.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 27.9. bis 11.10.2023 von 14:40 bis 18:00

Preis: € 10,90

GUTSCHEIN

### 23LE-38H Workshop 'Qualitätszeit statt Dauerbespaßung'

Sehr oft haben (Groß)Eltern den Drang, ihren (Enkel)Kindern ein lückenloses Unterhaltungsprogramm zu bieten, um jede freie Minute mit dem Kind/den Kindern sinnvoll zu nützen und nichts an Möglichkeiten auszulassen. Oft ist das schlechte Gewissen auf Grund der Berufstätigkeit die Motivation für diese Hyperaktivitäten. Dabei merkt man oft gar nicht, dass weniger eigentlich mehr sein könnte! In diesem Workshop erarbeiten wir, wie wertvolle Qualitätszeit in der Familie stressfrei gestaltet werden kann, um dabei sogar noch selbst aufzutanken zu können. Wir kreieren Ideen, wie wir Zeitoasen schaffen können, wir stärken uns gegenseitig das Bewusstsein, wie wichtig es ist, dass Kinder auch einmal Langeweile erleben dürfen und aus dieser heraus Kreativität entwickeln ... vor allem üben wir, wie WIR das aushalten!

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 8.11.2023 von 19:00 bis 22:00 (1x)

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23LE-39H Workshop 'Pubertät - Eine spannende Lebensreise'

Im Umgang mit unseren pubertierenden Jugendlichen fühlen wir Eltern und Erzieher uns manchmal unsicher und ohnmächtig, da die Zeit des Erwachsenwerdens geprägt ist von starken Veränderungen für die ganze Familie. Eine Herausforderung auf beiden Seiten, da es nicht immer leicht ist Verständnis für ungewohntes Verhalten aufzubringen. Oftmals schaukeln sich die Emotionen hoch, die Kinder ziehen sich häufig zurück und verschließen sich so manchem Gespräch. Wir Eltern versuchen die Balance zwischen festem Halt und vertrauensvollem Loslassen zu finden. Ich biete mit der notwendigen Portion Humor Information, wie wir besser verstehen lernen und welche Kommunikationsmuster hilfreich sind. Damit wir Eltern in dieser sensiblen Phase des Teenageralters dennoch mit unseren Kindern wachsen und sie gut begleiten können.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 29.11.2023 von 18:30 bis 21:30

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23LE-40H Hohoho - der Nikolaus besucht uns!

Der Nikolaus kommt ins EKIZ! Für 'Nikolaussackerl' ist gesorgt! Anmeldung unbedingt erforderlich!

Leitung: Anita Huber (EKIZ Leiterin)

Zeit: Donnerstag, 30.11.2023 von 16:30 bis 17:00 (1x)

Preis: € 5,00 pro Nikolaussackerl

# ELTERN KIND ZENTRUM OTTNANG



4901 Ott nang, Teichweg 4  
Leitung: Nicole Karl, Tel: 0699/16886 425  
ekiz.ott nang@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.ott nang

Bürozeiten: Fr von 9.00- 11.00  
Telefonisch: Mo- Fr von 8.15 – 11.00 (hinterlassen Sie eine Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)  
Eltern Kind Zentrum Ott nang ist auch auf Facebook zu finden.

Die Kursbeiträge können Sie unter Angabe der Kursnummer, Ihres Namens direkt auf unser Konto bei der **Hypo OÖ IBAN: AT68 5400 0001 0034 4290; BIC: OBLAA2L** vor Beginn der Veranstaltung bezahlen. Die Anmeldung ist sofort, nicht erst ab Einzahlung verbindlich.

Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben in den Räumen des Eltern Kind Zentrums statt. Änderungen vorbehalten.

## 230T-01 Offener Treff/ Eltern Kind Cafe- kostenlos

Eine gemütliche, kinderfreundliche Umgebung lädt ein zum Plaudern und Spielen.

Anmeldung erforderlich!

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 21.12.2023 von 9:30 bis 11:30

## 230T-02 Eltern-Mutterberatung - kostenlos

für Babys und Kleinkinder in den ersten 3 Lebensjahren.

Wir wiegen und messen Ihr Kind. Wir unterstützen Sie bei Fragen zur Ernährung und Pflege, Gesundheit und Entwicklung, beim Stillen und bei sozialen und psychologischen Themen. Impfberatung und Impfen vor Ort ist möglich. Fachberatung durch Arzt/Ärztin, Hebamme, Dipl. Sozialarbeiterin. Jeden 1. Dienstag im Monat (ausgenommen an Feiertagen)

Leitung: Eva Gebetsroither (Dipl. Sozialberaterin)

Anmeldung erforderlich unter 07672/702 73421

Zeit: Dienstag, 3.1. bis 5.12.2023 von 14:00 bis 16:00



## 230T-03 Mukipass-Hebammen-Beratung

in der 18. bis 22. Schwangerschaftswoche Ihre Schwangerschaft.

Die Geburt, die erste Zeit mit dem Baby - die Hebamme berät Sie ausführlich. Gönnen Sie sich schon in der Schwangerschaft die kompetente Unterstützung durch eine Hebamme! Info und Terminvergabe bei Hebamme Doppler Wilma, 0664/3645275. Die Kosten werden zur Gänze von den Krankenkassen zurückerstattet!

### 230T-04 Geburtstag feiern im Ekiz

Zu wenig Platz zu Hause? Dann feiere deinen Geburtstag mit deinen FreundInnen im Ekiz.

Weitere Informationen bei der Anmeldung.

Zeit: Termine nach Vereinbarung

Preis: € 30,00 pro Geburtstag.

### 230T-05F Lola Lila

für Kinder ab 2 Jahre ohne Begleitung

Leitung: Monika Melnikova, Sandra Oktabec

Zeit: Montag, 9.1. bis 3.7.2023 von 9:00 bis 11:00

Preis: € 54,00 / € 48,60 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

### 230T-05Fa Lola Türkis

für Kinder ab 2 Jahre ohne Begleitung

Leitung: Sandra Bachmair, Melanie Tassold

Zeit: Mittwoch, 11.1. bis 5.7.2023 von 14:00 bis 16:00

Preis: € 54,00 / € 48,60 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

### 230T-06F Spielgruppe Grün

für Kinder ab ca.1 Jahre mit Begleitung

Leitung: Monika Melnikova

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 4.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



### 230T-07F Spielgruppe Blau

für Kinder ab ca. 8 Monate mit Begleitung

Leitung: Sandra Stadlauer

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 4.7.2023 von 10:15 bis 11:45

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



### 230T-08F Spielgruppe Bunt

für Kinder ab ca. 1,5 Jahre mit Begleitung

Leitung: Sandra Oktabec

Zeit: Mittwoch, 11.1. bis 5.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



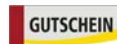
### 230T-09F Spielgruppe Orange

für Kinder ab ca. 4 Monate

Leitung: Sandra Oktabec

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 6.7.2023 von 8:30 bis 9:30

Preis: € 26,00 / € 23,40 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 230T-10F Spielgruppe Rot

für Kinder ab ca. 1,5 Jahre mit Begleitung

Leitung: Sandra Stadlauer

Zeit: Freitag, 13.1. bis 7.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



GUTSCHEIN

## 230T-11F Spielgruppe Gelb

für Kinder ab ca. 2 Jahre mit Begleitung

Leitung: Monika Melnikova

Zeit: Freitag, 13.1. bis 7.7.2023 von 10:15 bis 11:45

Preis: € 38,00 / € 34,20 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



GUTSCHEIN

## 230T-12F Yoga für Frauen und ihre Gesundheit

Mit sanften Übungen aus dem Yoga werden wir Rückenschmerzen entgegenwirken, den Körper sanft dehnen und stärken. Ihre Haltung und Ihre Atmung wird besser werden, Ihr Wohlbefinden auch. Nehmen Sie sich eine bewußte Auszeit für sich selbst, Sie werden endlich wieder mal durchatmen und den Kopf frei bekommen können.

Leitung: Alice Huber-Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 14.2.2023 von 18:30 bis 20:00 (6x)

Ort: Ort wird noch bekannt gegeben

Preis: € 78,00



## 230T-13F Babymassage

Für Babys in Begleitung ab Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Der Kurs wird zum Wohl der Babys und der Eltern im kleinen Rahmen gehalten. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel

Leitung: Sarah Ruschitzka

Zeit: Mittwoch, 11.1. bis 8.2.2023 von 10:30 bis 11:30 (5x)

Preis: € 114,00

## 230T-14F Lego WeDo 2.0

Erwecke `Milo` die Raumsonde per Drag & Drop in einer einfachen Programmiersprache zum Leben und bringe ihr bei, selbstständig ihre Umgebung zu erkunden. Beweise außerdem deine logischen Fähigkeiten und deinen Teamgeist in einer kniffligen Gruppenchallenge.

Leitung: RIC2School

Zeit: Freitag, 10.2.2023 von 14:30 bis 17:00

Preis: € 11,50 / € 10,40 für Kinderfreundemitglieder

## 230T-15F Faschingsparty mit Zauberer Freddy

Wir treffen uns bei Schönwetter vor dem Eltern Kind Zentrum und wandern mit unserem kunterbunten Faschingszug zum Gemeindesaal in Holzleithen. Dort kommt Zauberer Freddy zu uns mit einer magischen Zaubershow die Groß und Klein verzaubern wird. (Beginn 14:30) Im Anschluss gibt es noch eine Kinderdisco. Für euer leibliches Wohl wird gesorgt.

Leitung: Freddy Zauberer

Zeit: Montag, 20.2.2023 von 13:45 bis 17:00

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Holzleithen, Teichweg 4

## 230T-16F Rückbildung nach der Geburt

Schwangerschaft und Geburt sind bedeutende Phasen im Leben einer Frau, die ihrem Körper einiges abverlangen. Um nach der Geburt Ihr körperliches Gleichgewicht und Wohlbefinden wiederzufinden, kann eine Rückbildungsgymnastik äußerst hilfreich sein. Sie erfahren für Bauch, Beckenboden und Rücken Tipps und Übungen, die Sie auch im Alltag leicht umsetzen können. Empfohlen ab ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt. Bitte eine eigene Unterlage und ev. einen Polster mitnehmen.

Leitung: Bianca Doppler (BSC Physiotherapeutin)

Zeit: Mittwoch, 1.3. bis 22.3.2023 von 18:00 bis 19:00 (4x)

Preis: € 60,00 / € 54,00 für Kinderfreundemitglieder



## 230T-17F Yoga für Frauen und Männer

Mit sanften Übungen aus dem Yoga werden wir Rückenschmerzen entgegenwirken, den Körper sanft dehnen und stärken. Ihre Haltung und Ihre Atmung wird besser werden, Ihr Wohlbefinden auch. Nehmen Sie sich eine bewußte Auszeit für sich selbst, Sie werden endlich wieder mal durchatmen und den Kopf frei bekommen können. 04.04.23 entfällt.

Leitung: Alice Huber-Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Dienstag, 7.3. bis 16.5.2023 von 18:30 bis 20:00 (10x)

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Holzleithen/Ottngang

Preis: € 130,00



## 230T-18F Bitte lächeln! Die Fotografin kommt ins EKiz!

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Die Fotomappe enthält 1x Fotoabzug 13x18cm, 1x Fotoabzug 15x20cm (schwarz/weiß), 1x Fotoabzug 20x30 und 1x gestaltetes Foto 13x18cm (mit Rand und ev. Schrift).

Bitte unbedingt anmelden wg. Terminvergabe!

Leitung: Kathrin Adelsgruber

Zeit: Freitag, 10.3.2023 von 13:00 bis 18:00

Preis: € 28,00 (zzgl. € 2,00 Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

## 230T-19F Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Bei diesem Workshop werden lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen anschaulich erklärt und besprochen.

Leitung: Helmut Strohbach-Kramer

Zeit: Dienstag, 14.3.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



## 230T-20F Babymassage

Für Babys in Begleitung ab Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Der Kurs wird zum Wohl der Babys und der Eltern im kleinen Rahmen gehalten. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel

Leitung: Sarah Ruschitzka

Zeit: Mittwoch, 15.3. bis 12.4.2023 von 10:30 bis 11:30 (5x)

Preis: € 114,00



### 230T-21F Ausflug zum Erlebnisbauernhof Redlberger

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger in Pilsbach. Dort können die Kinder im Stroh hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Montag, 20.3.2023 von 15:00 bis 18:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Unterpilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahre kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!



### 230T-22F In der Osterbäckerei

Wir backen gemeinsam Osterhasen mit Zimt und Zucker aus Topfenteig. Jedes Kind darf sich eine Kostprobe mit nach Hause nehmen.

Leitung: Nicole Karl

Zeit: Freitag, 7.4.2023 von 14:30 bis 16:30

Preis: € 8,00 / € 7,00 für Kinderfreundemitglieder

### 230T-23F Eltern Frühstück

Workshop: Töpfchen, Schnuller und Co. Aufs Töpfchen gehen, Schnuller entwöhnen, alleine einschlafen,..... Diese und andere Themen werfen bei Eltern oft viele Fragen auf und bergen Unsicherheiten in sich: Wann beginne ich mit der Entwöhnung? Übe ich zu viel Druck aus? Wie gehe ich mit 'gut gemeinten' Ratschlägen um? An diesem gemütlichen Vormittag mit Frühstück werden Lösungsansätze zu den auftauchenden Fragen vermittelt. Denn, alles geschieht zu seiner Zeit. Und mit Hilfe verschiedener Methoden, sowie dem nötigen Hintergrundwissen geht es oft einfacher als man denkt!

€3,00 Unkostenbeitrag für Frühstück/ Person Kinder dürfen gerne mitgebracht werden.

Leitung: Andrea Eder (Elterbildnerin)

Zeit: Freitag, 14.4.2023 von 8:30 bis 11:30

Preis: € 4,00



### 230T-24F Yoga für Schwangere

Yoga für Schwangere ist die optimale Vorbereitung auf die Geburt. Mit sanften Yogaübungen wirken wir den üblichen Schwangerschafts- beschwerden entgegen und bereiten unseren Körper optimal auf die Geburt vor. Achtsame Atemübungen stimmen dich auf diese schöne Zeit ein um in intensiven Kontakt mit deinem Baby zu treten. 2 Donnerstage entfallen.

Leitung: Alice Huber-Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Donnerstag, 20.4. bis 22.6.2023 von 18:30 bis 20:00 (10x)

Preis: € 104,00



### 230T-25F Papa und ich

Basteln für den Muttertag. Gemeinsame Zeit mit Papa genießen und dabei entstehen auch noch tolle Geschenke für den Muttertag. Ab 2 Jahren.

Zeit: Samstag, 29.4.2023 von 9:30 bis 11:30

Preis: € 10,00 / € 9,00 für Kinderfreundemitglieder

### 230T-26F Muttertagskaffee

Ein gemütlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen der zum Plaudern mit anderen Müttern einlädt, während die Kinder in kindgerechter Umgebung zusammen spielen können.

Zeit: Donnerstag, 4.5.2023 von 15:00 bis 17:00

Preis: Kleiner Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen.

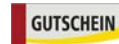
### 230T-27F Workshop: Zwergensprache

Kommuniziere mit deinem Baby aktiv, anstatt Töne oder Wutausbrüche nur zu deuten und das Gewollte zu erraten. Mit der Zwergensprache erlernt ihr eine etwas andere Art der Kommunikation, die zu Hause mit dem Baby 'gelebt' und 'erlebt' werden kann. Geeignet für Eltern mit Babies ab ca. 5 Monaten bis zum Sprechalter. Kinder dürfen gerne mitgenommen werden. Bitte, wenn möglich, bei der Anmeldung bekannt geben.

Leitung: Bettina Dutzler

Zeit: Mittwoch, 10.5.2023 von 15:00 bis 18:00

Preis: € 4,00



### 230T-28F Babymassage

Für Babys in Begleitung ab Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Der Kurs wird zum Wohl der Babys und der Eltern im kleinen Rahmen gehalten. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel.

Leitung: Sarah Ruschitzka

Zeit: Mittwoch, 17.5. bis 14.6.2023 von 10:30 bis 11:30 (5x)

Preis: € 114,00

### 230T-29F Mama und Ich

Basteln für den Vatertag. Gemeinsame Zeit mit Mama genießen, dabei entstehen tolle Geschenke für den Vatertag. Ab 2 Jahren.

Zeit: Freitag, 26.5.2023 von 15:00 bis 17:00

Preis: € 10,00 / € 9,00 für Kinderfreundemitglieder

### 230T-30F Väterbrunch

Bei einem gemütlichen Frühstück haben die Väter die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen, während die Kinder in kindgerechter Umgebung gemeinsam spielen können.

Zeit: Samstag, 3.6.2023 von 9:00 bis 11:00

Preis: Kleiner Unkostenbeitrag für Frühstück.

### 230T-31F Familienpicknick

Wir treffen uns auf dem Spielplatz neben dem EKIZ. Bitte eine Decke und Jause mitnehmen. Für Kaffee, Kuchen und Saft ist gesorgt. Ersatztermin bei Schlechtwetter 30.06.2023.

Zeit: Freitag, 23.6.2023 von 15:00 bis 18:00 (1x)

Preis: Freiwillige Spende

### 230T-32F Tanzworkshop

Erlerne einen Tanz zu cooler Musik im Style Hip Hop/ Showdance/ Streetdance, den wir dann gerne am Ende des Workshops den Eltern vortanzen. Die Freude und der Spaß am Tanzen und der Bewegung steht natürlich im Vordergrund.... so let's dance. Für Kinder von 3-6 Jahren.

Leitung: Expression Dance

Zeit: Donnerstag, 20.7.2023 von 8:30 bis 9:30

Preis: € 13,20 / € 11,90 für Kinderfreundemitglieder

### 230T-33F Tanzworkshop

Für Kinder von 7-10 Jahren.

Leitung: Expression Dance

Zeit: Donnerstag, 20.7.2023 von 9:30 bis 11:00

Preis: € 19,20 / € 17,30 für Kinderfreundemitglieder

## Herbstprogramm

### Spielgruppenübersicht Herbst 2023

Da wir die Spielgruppen/ Loslassgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2023. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2023 auch wieder Spielgruppen für verschiedene Altersgruppen an. z.B: 8 -12 Monate, 12 – 18 Monate, 1,5 -2,5 Jahren und Loslassgruppen ab 2 Jahren

Fragen Sie nach- wir finden sicher die richtige Spielgruppe für Sie und Ihr Kind.

### 230T-34H Elektroauto

Cooler Flitzer selbst gebaut. Bau eines Elektroautos aus Alltagsmaterialien und Elektronikset. Wir testen und verbessern die Konstruktion.

Leitung: RIC2School

Zeit: Donnerstag, 7.9.2023 von 14:30 bis 17:30 (1x)

Preis: € 14,40 / € 13,00 für Kinderfreundemitglieder

### 230T-35H Yoga für Frauen und Männer

Mit sanften Übungen aus dem Yoga werden wir Rückenschmerzen entgegenwirken, den Körper sanft dehnen und stärken. Ihre Haltung und Ihre Atmung wird besser werden, Ihr Wohlbefinden auch. Nehmen Sie sich eine bewußte Auszeit für sich selbst, Sie werden endlich wieder mal durchatmen und den Kopf frei bekommen können. 31.10.2023 entfällt.

Leitung: Alice Huber-Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Dienstag, 12.9. bis 21.11.2023 von 18:30 bis 20:00 (10x)

Ort: Gemeindefaal Holzleithen, 4901 Holzleithen/Ottmann

Preis: € 130,00



## 230T-36H Babymassage

Für Babys in Begleitung ab Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Der Kurs wird zum Wohl der Babys und der Eltern im kleinen Rahmen gehalten. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel

Leitung: Sarah Ruschitzka

Zeit: Mittwoch, 13.9. bis 11.10.2023 von 10:30 bis 11:30 (5x)

Preis: € 114,00

## 230T-37H Taferlklassler, Tintenpatzer,...Wie Eltern ihre Volksschüler gut begleiten!

Der Schuleintritt ist einer der größten Veränderungen im Leben eines Kindes. Deshalb macht es Sinn, sich gut zu informieren, wie diese prägende Zeit für die ganze Familie gut gelingen kann. An diesem Abend werden wir uns mit Themen, wie soziale Schulreife, Lernmethoden, Lernmotivation, positive Hausaufgabenbegleitung und der Kommunikation zwischen Eltern, Schüler, Lehrer auseinandersetzen. Für Eltern von Volksschülern aller vier Klassen.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Dienstag, 19.9.2023 von 14:30 bis 17:30

Preis: € 4,00



## 230T-38H Ausflug zum Erlebnisbauernhof Redlberger

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger in Pilsbach. Dort können die Kinder im Stroh hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Mittwoch, 27.9.2023 von 15:00 bis 18:00 (1x)

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Unterpilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 12,00 /Person (Kinder unter 2 Jahre kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!



## 230T-39H Workshop: Babyschlaf

Jedes Kind ist anders und Schlaf ist eine sehr individuelle, persönliche Angelegenheit. Als Babyschlaftrainerin möchte ich mich speziell euren persönlichen Fragen widmen und mit Mythen rund um den Babyschlaf aufräumen. Wir gehen auf Bindung und Beziehung zwischen Eltern und Baby ein und betrachten den Schlaf aus evolutionsbiologischer Sicht. Für Eltern von Kindern bis ca. 2 Jahre, Großeltern, werdende Eltern und PädagogInnen.

Leitung: Bettina Dutzler

Zeit: Samstag, 7.10.2023 von 9:00 bis 12:00

Preis: € 4,00



## 230T-40H Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Bei diesem Workshop werden lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen anschaulich erklärt und besprochen.

Leitung: Helmut Strohbach-Kramer

Zeit: Dienstag, 10.10.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



### 230T-41H Bitte lächeln! Die Fotografin kommt ins EKIZ!

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Die Fotomappe enthält 1x Fotoabzug 13x18cm, 1x Fotoabzug 15x20cm (schwarz/weiß), 1x Fotoabzug 20x30 und 1x gestaltetes Foto 13x18cm (mit Rand und ev. Schrift).

Bitte unbedingt anmelden wg. Terminvergabe!

Leitung: Kathrin Adelsgruber

Zeit: Freitag, 20.10.2023 von 13:00 bis 18:00

Preis: € 28,00 (zzgl. € 2,00 Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

### 230T-42H Yoga für Schwangere

Yoga für Schwangere ist die optimale Vorbereitung auf die Geburt. Mit sanften Yogaübungen wirken wir den üblichen Schwangerschafts- beschwerden entgegen und bereiten unseren Körper optimal auf die Geburt vor. Achtsame Atemübungen stimmen dich auf diese schöne Zeit ein um in intensiven Kontakt mit deinem Baby zu treten.

Leitung: Alice Huber-Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Donnerstag, 2.11. bis 30.11.2023 von 18:30 bis 20:00 (5x)

Preis: € 65,00



### 230T-43H Rückbildung nach der Geburt

für Frauen ab 6 - 8 Wochen nach der Geburt. Schwangerschaft und Geburt sind bedeutende Phasen im Leben einer Frau, die ihrem Körper einiges abverlangen. Um nach der Geburt Ihr körperliches Gleichgewicht und Wohlbefinden wiederzufinden, kann eine Rückbildungsgymnastik äußerst hilfreich sein. Sie erfahren für Bauch, Beckenboden und Rücken Tipps und Übungen, die Sie auch im Alltag leicht umsetzen können. Empfohlen ab ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt. Bitte eine eigene Unterlage und ev. einen Polster mitnehmen.

Leitung: Bianca Doppler (BSC Physiotherapeutin)

Zeit: Mittwoch, 8.11. bis 29.11.2023 von 18:00 bis 19:00 (4x)

Preis: € 60,00 / € 54,00 für Kinderfreundemitglieder



### 230T-44H Babymassage

Für Babys in Begleitung ab Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Der Kurs wird zum Wohl der Babys und der Eltern im kleinen Rahmen gehalten. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel

Leitung: Sarah Ruschitzka

Zeit: Mittwoch, 8.11. bis 6.12.2023 von 10:30 bis 11:30 (5x)

Preis: € 114,00

### 230T-45H In der Weihnachtsbäckerei

Ein besinnlicher Nachmittag im EKIZ, wir werden Kekse backen und Kinderpunsch trinken. Jedes Kind darf sich eine Kostprobe mit nach Hause nehmen.

Zeit: Freitag, 15.12.2023 von 15:00 bis 17:00

Preis: € 8,00 / € 7,00 für Kinderfreundemitglieder

# ELTERN KIND ZENTRUM TIMELKAM



4850 Timelkam, Pollheimerstr. 13  
Leitung: Natascha Illig, Tel: 0699/16886 422  
ekiz.timelkam@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.timelkam

Bürozeiten: Di von 14.30-17.00  
Telefonisch: Mo- Fr von 8.30- 11.00  
(hinterlassen Sie eine Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)  
Eltern Kind Zentrum Timelkam ist auch auf Facebook zu finden.

Die Kursbeiträge können Sie unter Angabe der Kursnummer, Ihres Namens direkt auf unser Konto bei der **Hypo OÖ IBAN: AT68 5400 0001 0034 4290; BIC: OBLAA2L** vor Beginn der Veranstaltung bezahlen. Die Anmeldung ist sofort, nicht erst ab Einzahlung verbindlich.

Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben in den Räumen des Eltern Kind Zentrums statt.

Änderungen vorbehalten.

## 23TI- 0 Kindergeburtstag feiern im Eltern Kind Zentrum

Zu wenig Platz zu Hause? Dann feiere deinen Geburtstag mit deinen FreundInnen im Ekiz.

Nähere Informationen bei der Anmeldung.

Zeit: Termine nach Vereinbarung

Preis: € 30,00

## 23TI- 1 Offene Babygruppe/Stillgruppe

Treffpunkt für Mütter von kleinen und größeren Babys zum Austausch über alle Fragen zur Ernährung (Stillen/Flaschennahrung/Beikost) und dem Leben mit den Kleinen (Schlafen, Koliken, Unruhe, Entwicklung,...). Auch Schwangere sind herzlich willkommen, es ist die praxisbezogenste Vorbereitung auf das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby. Freut euch auf fundierte Informationen zu eurer Bestärkung, den Erfahrungsaustausch, Hilfe bei Problemen und das Kontakte knüpfen zu anderen Müttern.

Keine Anmeldung erforderlich. August Sommerpause.

Leitung: Susanne Grabner (IBCLC Stillberaterin)

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat 3.1. bis 5.12.2023 von 9:30 bis 11:00 (Einzeltermine)

Preis: € 10,00



## 23TI- 2 Offener Treff / Eltern - Kind Cafe kostenlos

Eine gemütliche, kinderfreundliche Umgebung ladet ein zum Plaudern und Spielen.

Keine Anmeldung erforderlich! Juli und August Sommerpause.

Leitung: Natascha Illig (EKiZ Leiterin)

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 19.12.2023 von 15:00 bis 17:00

### 23TI- 3 Zwillingstreff kostenlos

Bei diesen Treff soll Platz für gegenseitiges Kennenlernen und Erfahrungsaustausch mit dieser speziellen Familienform sein. Natürlich sind auch schwangere Mamis mit froher 'Mehrlingsbotschaft' herzlich willkommen. Anmeldung erforderlich! Juli und August Sommerpause.

Leitung: Natascha Illig (EKiZ Leiterin)

Zeit: jeden letzten Donnerstag im Monat 26.1. bis 30.11.2023 von 15:00 bis 17:00

### 23TI- 4 Erziehungstreff mit Gabi Hörandner

Treffen zum Auftanken für Mütter/Eltern von größeren Babys und Kleinkindern in gemütlicher Atmosphäre und kindgerechter Umgebung. Kommen Sie mit oder ohne Ihrem Kind/ Ihren Kindern zum Austauschen über Erfahrungen mit dem Elternsein. Informieren Sie sich über Fragen zur Ernährung, Erziehung und das Familienleben im Alltag. Anmeldung erforderlich!

Leitung: Gabi Hörandner (Krisenbegleiterin für Baby,-Kleinkind und Familie)

Zeit: Freitag, 13.1., 24.2., 31.3., 7.7., 8.9., 10.11. und 15.12.2023 von 15:00 bis 17:00

Preis: € 12,00



### 23TI- 5 Tragekurs für Tragetuch und verschiedene Tragehilfen

Erfahren Sie, worauf es beim Babytragen ankommt, warum es unserer Natur entspricht und kein Verwöhnen ist. Sie bekommen praktisch vermittelt, wie Sie beide Hände frei haben und dabei bequem und ergonomisch tragen können, wie Sie sich Freiräume im Alltag schaffen und wieder mehr Mobilität mit Ihrem Baby haben. Sie erhalten einen Überblick über die bunte und unüberschaubare Vielfalt der Tragehilfen und Tragetücher, die heute auf dem Markt sind. Woran erkennen Sie eine gute Babytragehilfe, welche passt zu Ihnen und was ist beim Kauf eines Tragetuchs zu beachten.

Leitung: Claudia Ziegl (Trageberaterin)

Zeit: Samstag, 25.3., 17.6. und 21.10.2023 von 9:00 bis 11:00 (Einzeltermine)

Preis: € 25,00

### 23TI- 6 Family Fun Workout

Für Kinder von 12 - 36 Monaten mit Begleitung. Eine Eltern Kind Turnereinheit liebevoll erarbeitet und durchdacht in Anwesenheit einer engen Bezugsperson fördern wir - motorische Fähigkeiten - Selbstvertrauen und Selbsteinschätzung - die taktil-kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung.

Anmeldung und Infos bei Lisa Stockinger 0650/4200997

Leitung: Lisa Stockinger (Kindergartenpädagogin)

Zeit: ab Montag, 9.1.2023

Ort: 4850 Timelkam, Mozartstr. 8

Preis: € 55,00 pro 5er Block, Einstieg jederzeit möglich

### 23TI- 7 English for Kids

Spielerischer Erstkontakt mit der englischen Sprache für Kinder von 4 - 8 Jahren. Durch die Kombination des sprachlichen Inputs mit der Bewegung wird das Gelernte noch besser verankert.

Anmeldung und Infos bei Lisa Stockinger 0650/4200997

Leitung: Lisa Stockinger (Kindergartenpädagogin)

Zeit: ab Dienstag, 10.1.2023 von 14:00 bis 15:00

Ort: 4850 Timelkam, Mozartstr. 8

Preis: € 55,00 pro 5er Block (Einstieg jederzeit möglich)



## 23TI- 8 Pre Kanga - moderne Schwangerschaftsgymnastik

Pre Kanga, die moderne Version der Schwangerschaftsgymnastik hilft Dir dabei Dich während der Schwangerschaft zu kräftigen und Dich auf die anstehende Geburt gezielt vorzubereiten! Dabei gehe ich in den Trainingseinheiten genau auf Deine veränderten Bedürfnisse als werdende Mama ein und fördere mit gezielten Übungen Dein Wohlbefinden in der Schwangerschaft. Zugleich bereitet das Schwangerschafts-Workout optimal auf die Geburt und die erste Zeit danach vor. Das Ganzkörpertraining mit Eigengewicht wird je nach Schwangerschaftswoche auf Dich angepasst, sodass Du die Übungen sicher und effektiv ausführen kannst. Eine Pre-Kanga Einheit bietet Dir viel Abwechslung und vor allem jede Menge Spaß. Neben gezielten Bodenübungen für Deinen Bauch, Beine, Rücken und den Beckenboden, gehören, nach einem myofaszialem Aufwärmen, auch einfache aber schwungvolle Choreografien zum Training, die Dein Herz-Kreislaufsystem ankurbeln. Anmeldung unter 0650/3306652

Leitung: Claudia Ziegl (Kanga Trainerin)

Ort: 4850 Timelkam, Mozartstr. 8

Zeit: jeden Montag - Einstieg jederzeit möglich, ab 16.1.2023 von 17:30 bis 18:30

Preis: € 60,00 pro 5er Block

## 23TI-01F Spielgruppe BLAU

für Kinder von ca. 12 - 18 Monaten mit Begleitung

Zeit: Montag, 9.1. bis 3.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,30 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

## 23TI-02F Spielgruppe TÜRKIS

für Kinder ab ca. 1,5 - 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Montag, 9.1. bis 3.7.2023 von 10:00 bis 11:30

Preis: € 38,00 / € 34,30 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

## 23TI-03F Spielgruppe ROT

für Kinder zw. 8 - 12 Monaten mit Begleitung

Zeit: Mittwoch, 11.1. bis 5.7.2023, von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

## 23TI-04F Spielgruppe ORANGE

für Kinder ab ca. 2 - 2,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Mittwoch, 11.1. bis 5.7.2023, von 10:00 bis 11:30

Preis: € 38,00 / € 34,30 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

## 23TI-05F Spielgruppe GRÜN

für Kinder ab ca. 1,5 - 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 6.7.2023 von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,30 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

## 23TI-06F Spielgruppe ROSA

für Kinder ab 2,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 12.1. bis 6.7.2023 von 10:00 bis 11:30

Preis: € 38,00 / € 34,30 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 23TI-07F Spielgruppe GELB

für Kinder zw. 8 - 12 Monaten mit Begleitung

Zeit: Freitag, 13.1. bis 7.7.2023, von 8:30 bis 10:00

Preis: € 38,00 / € 34,30 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 23TI-08F Spielgruppe VIOLETT

für Kinder von ca. 12 - 18 Monaten mit Begleitung

Zeit: Freitag, 13.1. bis 7.7.2023, von 10:00 bis 11:30

Preis: € 38,00 / € 34,30 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 23TI-09F Mama - Baby - Wohlfühlgruppe Jänner/Febr

massieren - singen - austauschen. In netter, gemütlicher Atmosphäre genießen die Kleinen ihre Baby-massage, wodurch die Mutter-Kindbindung gestärkt und viele wertvolle Körpererfahrungen gemacht werden. Mama und Baby lernen erste Sing- und Kitzelspiele kennen und genießen das Beisammensein mit gleichaltrigen Kindern. Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell.

Leitung: Eni Doninger (Babymassagekursleiterin, DKKS)

Zeit: Dienstag, 10.1. bis 14.2.2023 von 9:15 bis 10:30 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder

GUTSCHEIN

### 23TI-10F Mama - Baby - Wohlfühlgruppe März/April

massieren - singen - austauschen. Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell.

Leitung: Eni Doninger (Babymassagekursleiterin, DKKS)

Zeit: Dienstag, 14.3. bis 18.4.2023 von 9:15 bis 10:30 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder

GUTSCHEIN

### 23TI-11F Mama - Baby - Wohlfühlgruppe Mai/Juni

massieren - singen - austauschen. Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell.

Leitung: Eni Doninger (Babymassagekursleiterin, DKKS)

Zeit: Dienstag, 9.5. bis 13.6.2023 von 9:15 bis 10:30 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder

GUTSCHEIN

### 23TI-12F FuN - ein kostenloses Familienprogramm

Lernen Sie andere Familien aus Ihrer Nachbarschaft /dem EKiz/ dem Kindergarten Ihres Kindes besser kennen. Knüpfen Sie Kontakte und soziale Netzwerke in Ihrem Ort. Bei Fun treffen sich Eltern und Kinder an acht Nachmittagen um gemeinsam eine tolle Familienzeit mit lustigen Spielen zu verbringen, gemütlich zu Essen, andere Familien aus der Nachbarschaft kennen zu lernen und vor allem Spaß zu haben.

Leitung: Natascha Illig, Monika Schwarz (FuN Teamerinnen)

Zeit: Mittwoch, 15.3. bis 3.5.2023 von 15:00 bis 18:00 (8x)

### 23TI-13F Die Fotografin kommt ins EKIZ

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Sie bekommen 1x 20x30cm, 2x 13x18cm, 10x Weihnachtskarten.  
Bitte unbedingt anmelden wegen Terminvergabe!

Leitung: Patricia Distler-Kriechbaum (Fotografin)

Zeit: Freitag, 17.3.2023 von 13:00 bis 18:00

Preis: € 30,00 (zzgl. € 3,00 Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

### 23TI-14F Geburtsvorbereitungskurs Jänner

Die Ankunft eines Babys verändert das Leben jeder Frau und jeder Paarbeziehung. Bereits in der Schwangerschaft beginnt die körperliche sowie seelische Umstellung. Fragen tauchen auf und der Wissensdurst nach Information über Veränderungen in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärpositionen, Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen, Partner unter der Geburt, Stillen und Babypflege sind groß.

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 10.1., 16.1., 26.1., 31.1. und 3.2.2023 von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

### 23TI-15F Geburtsvorbereitungskurs März

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 2.3., 7.3., 17.3., 22.3. und 28.3.2023 von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

### 23TI-16F Rückbildung/Beckenbodenkurs

für ALLE Frauen, die ihre Körpermitte stärken wollen.

Die Beckenbodenmuskulatur gehört zu den wichtigsten Muskeln in deinen Körper. Sie hat Einfluss auf viele wichtige Funktionen wie z.B. deine Haltung, oder die Kontrolle über deine Blase. Beckenbodentraining hilft dir die Basis zu stabilisieren und ins Gleichgewicht zu kommen.

Leitung: Manuela Strobl (Hebamme)

Zeit: Donnerstag, 16.3. bis 27.4.2023 von 19:30 bis 21:00 (6x)

Preis: € 75,00 / € 67,50 für Kinderfreundemitglieder

### 23TI-17F Geburtsvorbereitungskurs Mai

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 2.5., 5.5., 11.5., 16.5. und 17.5.2023 von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

### 23TI-18F Geburtsvorbereitungskurs Juli

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 30.6., 5.7., 10.7. 14.7. und 19.7.2023 von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

### 23TI-19F WS: Positive Sprache

...die heimliche Kraft kleiner Worte und wie wir sie gut im Alltag nutzen. Nicht. Aber. Müssen. Der Kommunikationsstil vieler Menschen ist eher negativ statt positiv geprägt, problemorientiert statt lösungsori-

entiert, trennend statt verbindend. In dem Workshop geht es darum sich die eigenen Sprachmuster und Prägungen anzusehen und zu optimieren, damit man im Umgang mit Kindern und allen Mitmenschen klarer, verständlicher, mitfühlender und positiver ausdrücken kann, was man meint. In Übungen können wir selbst erfahren, wie es sich anfühlt manche 'gut eintrainierten' Wörter oder Redewendungen auszutauschen und so in kleinen Schritten zu einem achtsameren Umgang mit unseren Mitmenschen und letztlich auch uns selbst kommen.

Leitung: Kerstin Bamming (Psycholog, Beraterin, Pädagogin, Referentin, Bloggerin)

Zeit: Mittwoch, 1.3.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23TI-20F SEMINAR: 'Du schaffst das!' - die 7 Säulen der Kinderresilienz

Kinder wachsen durch positiv bewältigte Herausforderungen und Aufgaben. Die Stärke, die sie dabei entwickeln, heißt Resilienz - sprich Widerstandskraft. Doch was unterstützt Kinder neue und herausfordernde Lebenssituationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervor zu gehen? Und wie gelingt es Eltern selbst in schwierigen Lebenssituationen positiv und zuversichtlich zu bleiben? Antworten auf diese und andere Fragen gibt es im Seminar zu den sieben Säulen der Kinderresilienz!

Leitung: BA MA Leslie Jäger (Mama, Elterncoach, Pädagogin, LSB)

Zeit: Mittwoch, 8.3., 15.3. und 22.3.2023 von 19:00 bis 22:20

Preis: € 10,90

GUTSCHEIN

### 23TI-21F WS: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, Lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Freitag, 10.3.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23TI-22F Stoffwindel und Windelfrei Workshop

Stoffwindel sind mit ihren Designs nicht nur richtig süß sondern auch sehr praktisch. Kommt vorbei und schnuppert in die Welt der Stoffwindel und in die Windelfrei Welt hinein. Windelfrei hat weder etwas mit der allgemein bekannten Sauberkeitserziehung zu tun, noch bedeutet es, dass Babys keine Windel tragen dürfen. Es geht viel mehr um die Kommunikation mit unseren Kindern. Und ergänzt sich super mit den Stoffwindeln.

Leitung: Andrea Hammerl (Windelfrei Coach), Susanne Grabner (Stoffwindelberaterin)

Zeit: Freitag, 14.4.2023 von 15:00 bis 17:30

Preis: € 40,00

### 23TI-23F WS: Schlaf, Kindlein, schlaf...

Das Thema Schlaf ist gerade im Baby- und Kleinkindalter ein sehr sensibles Thema, auch weil die Ansichten unterschiedlicher nicht sein könnten. Die normale frühkindliche Schlafentwicklung zu verstehen, ist Voraussetzung um förderlich auf die gesamte Entwicklung unsrer Kinder einzuwirken. Gemeinsam versuchen wir die Bedürfnisse unserer Kleinsten und auch die der Eltern bzw. der Familie zu beleuchten und Wege einer liebevollen und bedürfnisorientierten Begleitung zu erarbeiten.

Leitung: Claudia Ziegl (DKKS, Kindergartenpädagogin, Schlafberaterin 1001 Kindernacht ®)  
Zeit: Freitag, 21.4.2023 von 14:00 bis 17:00  
Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23TI-24F WS: Eltern sein - Paar bleiben

...wie es gelingen kann, neben der fordernden Elternrolle auch als Paar lebendig zu bleiben. Wenn Paare Kinder bekommen, steht die Welt erst mal Kopf. Fast alles dreht sich um die neue Rolle als Mama und Papa. Zwischen Windeln wechseln, Aufgabenverteilung, Kinderbetreuung, Wertediskussionen und den Herausforderungen des Berufslebens bleibt oft kaum Zeit für ein Miteinander. Gesunde Beziehungen brauchen einen bewussten Austausch von Geben und Nehmen und vor allem: Zeit für ungeteilte Aufmerksamkeit mit dem Partner. Wie das vielleicht gelingen kann und was das alles mit Kochtöpfen zu tun hat, darum geht's bei diesem Workshop.

Leitung: Kerstin Bammingner (Psycholog. Beraterin, Pädagogin, Referentin, Bloggerin)  
Zeit: Mittwoch, 26.4.2023 von 19:00 bis 22:00  
Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23TI-25F WS: Umgang mit starken Emotionen

Wut, Aggression, aber auch starke Trauer sind Emotionen, mit denen Kinder erst umzugehen lernen müssen. Das lässt uns als Eltern auch meistens nicht kalt. Wie wir unsere Kinder gut durch diese stürmischen Gefühle begleiten können und trotzdem bei uns bleiben, erfährst du in diesem Workshop!

Leitung: Mag. Barbara Hüttner-Ungar (Syst. Eltern und Familiencoach, LB Soziologin)  
Zeit: Montag, 8.5.2023 von 19:00 bis 22:00  
Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23TI-26F Trocken werden liebevoll begleiten - ONLINE

Für viele ist die größte Sorge, wenn es um das Trockenwerden geht, dass sie keinen Druck auf ihr Kind ausüben wollen. Als Eltern dürfen wir die Führung übernehmen und unser kompetentes Kind auf seinem Weg in seinem Tempo unterstützen. In diesem Workshop besprechen wir, wie ich mein Kind artgerecht und liebevoll auf dem Weg zum trocken werden begleiten kann. Geeignet für alle, die sich mit dem Thema Sauberkeitsentwicklung beschäftigen möchten - egal ob euer Kind erst 12 Monate alt ist oder bereits 4 Jahre.

Leitung: Andrea Hammerl (Windelfreicaoch, Stoffwindelberaterin, Artgerecht Coach)  
Zeit: Donnerstag, 11.5.2023 von 20:00 bis 22:00  
Preis: € 30,00

GUTSCHEIN

## Herbstprogramm

### Spielgruppenübersicht Herbst 2023

Da wir die Spielgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2023. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2023 auch wieder Spielgruppen für verschiedene Altersgruppen an.  
z.B: 8 -12 Monate, 12 - 18 Monate, 1,5 -2,5 Jahren.

Fragen Sie nach- wir finden sicher die richtige Spielgruppe für Sie und Ihr Kind.

### 23TI-27H FuN - ein kostenloses Familienprogramm

Lernen Sie andere Familien aus Ihrer Nachbarschaft /dem EKIZ/ dem Kindergarten Ihres Kindes besser kennen. Knüpfen Sie Kontakte und soziale Netzwerke in Ihrem Ort. Bei Fun treffen sich Eltern und Kinder an acht Nachmittagen um gemeinsam eine tolle Familienzeit mit lustigen Spielen zu verbringen, gemütlich zu Essen, andere Familien aus der Nachbarschaft kennen zu lernen und vor allem Spaß zu haben.

Leitung: Natascha Illig, Monika Schwarz (FuN Teamerinnen)

Zeit: Mittwoch, 18.10. bis 13.12.2023 von 15:00 bis 18:00 (8x)

### 23TI-28H Die Fotografin kommt ins EKIZ

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Sie bekommen 1x 20x30cm, 1x 13x18cm, 1x 9x13cm, 4x 4x6cm  
Bitte unbedingt anmelden wegen Terminvergabe!

Leitung: Patricia Distler-Kriechbaum (Fotografin)

Zeit: Freitag, 17.11.2023 von 13:00 bis 18:00

Preis: € 30,00 (zzgl. € 3,00 Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

### 23TI-29H Mama - Baby - Wohlfühlgruppe Sept/Okt

massieren - singen - austauschen. In netter, gemütlicher Atmosphäre genießen die Kleinen ihre Baby-massage, wodurch die Mutter-Kindbindung gestärkt und viele wertvolle Körpererfahrungen gemacht werden. Mama und Baby lernen erste Sing- und Kitzelspiele kennen und genießen das Beisammensein mit gleichaltrigen Kindern. Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell.

Leitung: Eni Doninger (Babymassagekursleiterin, DKKS)

Zeit: Dienstag, 19.9. bis 24.10.2023 von 9:15 bis 10:30 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder



### 23TI-30H Mama - Baby - Wohlfühlgruppe Nov/Dez

massieren - singen - austauschen. Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell

Leitung: Eni Doninger (Babymassagekursleiterin, DKKS)

Zeit: Dienstag, 14.11. bis 19.12.2023 von 9:15 bis 10:30 (5x)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder



### 23TI-31H Geburtsvorbereitungskurs September

Die Ankunft eines Babys verändert das Leben jeder Frau und jeder Partnerschaft. Bereits in der Schwangerschaft beginnt die körperliche sowie seelische Umstellung. Fragen tauchen auf und der Wissensdurst nach Information über Veränderungen in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärpositionen, Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen, Partner unter der Geburt, Stillen und Babypflege sind groß.

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 8.9., 13.9., 18.9., 28.9. und 4.10.2023 von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

### 23TI-32H Geburtsvorbereitungskurs November

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 2.11., 7.11., 17.11., 22.11. und 29.11.2023 von 18:30 bis 20:30

Preis: € 75,00

### 23TI-33H Rückbildung/Beckenbodenkurs

für ALLE Frauen, die ihre Körpermitte stärken wollen.

Die Beckenbodenmuskulatur gehört zu den wichtigsten Muskeln in deinen Körper. Sie hat Einfluss auf viele wichtige Funktionen wie z.B. deine Haltung, oder die Kontrolle über deine Blase. Beckenbodentraining hilft dir die Basis zu stabilisieren und ins Gleichgewicht zu kommen.

Leitung: Manuela Strobl (Hebamme)

Zeit: Donnerstag, 9.11. bis 14.12.2023 von 19:30 bis 21:00 (6x)

Preis: € 75,00 / € 67,50 für Kinderfreundemitglieder

### 23TI-34H Stoffwindel und Windelfrei Workshop

Stoffwindel sind mit ihren Designs nicht nur richtig süß sondern auch sehr praktisch. Kommt vorbei und schnuppert in die Welt der Stoffwindel und in die Windelfrei Welt hinein. Windelfrei hat weder etwas mit der allgemein bekannten Sauberkeitserziehung zu tun, noch bedeutet es, dass Babys keine Windel tragen dürfen. Es geht viel mehr um die Kommunikation mit unseren Kindern. Und ergänzt sich super mit den Stoffwindeln.

Leitung: Andrea Hammerl (Windelfrei Coach), Susanne Grabner (Stoffwindelberaterin)

Zeit: Freitag, 13.10.2023 von 15:00 bis 17:30

Preis: € 40,00

### 23TI-35H WS: Erziehungsfallen im Alltag

Unser Gehirn liebt seine neuronale Autobahnen! Sogar dann, wenn sich Handlungsmuster etabliert haben, die kontraproduktiv und nicht zielführend sind. Und die Kinder spielen mit! Hier geht es um die häufigsten und nerven-aufreibendsten Muster - und ihre konstruktiven Alternativen.

Leitung: Mag. Barbara Hüttner-Ungar (Syst. Eltern und Familiencoach, LB Soziologin)

Zeit: Montag, 23.10.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23TI-36H WS: Geschwister - sie streiten und sie lieben sich

Geschwister – eben noch haben sie friedlich gemeinsam gespielt, jetzt 'fliegen die Fetzen'. So sehr die Reibereien der Kinder – oft um vermeintliche Nichtigkeiten - uns Eltern nerven und fordern, so wichtig sind diese Erfahrungen für unsere Kinder. Wie entstehen diese Reibereien? Was lernen unsere Kinder durch Streiten? Welche Rolle haben wir als Eltern in diesen Szenarien? Und wie können wir kompetent damit umgehen? Ein kurzweiliger, praxisnaher Abend rund ums Streiten, Impulse für unsere elterliche Konfliktkompetenz und Orientierung für ein harmonisches Miteinander in der Familie.

Leitung: Sabine Reichsthaler (Mental- u. Glückstrainerin)

Zeit: Mittwoch, 8.11.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 23TI-37H WS: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

Kinder sind keine Miniaturausgabe von Erwachsenen. In diesem Kurs lernen sie daher lebensbedrohliche Zustände ihres Kindes nach Unfällen oder bei plötzlicher Erkrankung richtig einzuschätzen. Die Besonderheiten des Kindes werden erörtert, lebensrettende Sofortmaßnahmen anschaulich erklärt und geübt.

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte )

Zeit: Mittwoch, 15.11.2023 von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN



# Allgemeines und Informationen

## Anmeldeschluss ...

eine Woche vor Beginn der Veranstaltung. Mit der Anmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich und die Einzahlung verpflichtend.

## Kursbeitrag ...

spätestens beim Kursbeginn zu entrichten. Ermäßigung für Kinderfreunde-Mitglieder möglich.

## Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ ...

können bei mit dem Gutschein gekennzeichneten Veranstaltungen eingelöst werden.

## Abmeldung ...

bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Der Kursbeitrag wird nur bei Nennung von Ersatzteilnehmenden rückerstattet. Bei Nichterscheinen/ nicht fristgerechter Abmeldung keine Rückerstattung. Bei zu geringer Teilnehmer:innenanzahl kann die Veranstaltung von uns kurzfristig abgesagt werden.

## Haftung ...

eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten wird ausgeschlossen, Besucher:innen sind eigenverantwortlich. Eltern haften für ihre Kinder.

## Fotorechte ...

Besucher:innen sind einverstanden, dass Fotos von unseren Veranstaltungen veröffentlicht werden können (auch online). Sofern nicht anders vermerkt, liegen die Veröffentlichungsrechte von gedruckten Fotos bei uns.

## Anmietung der EKIZ-Räumlichkeiten ...

für eigene Veranstaltungen: Infos dazu bei den EKIZ-Leitenden.

## Kostenlose Trennungsbegleitung ...

ist durch die Förderung des BKFFJ möglich. Infos dazu bei den EKIZ-Leitenden.

## Barrierefreiheit ...

können wir gewährleisten. Bitte vorab klären, damit der Veranstaltungsort ggf. angepasst wird.

## Unsere Fördergeber sind ...

BKFFJ, Kinder- und Jugendhilfe des Landes OÖ, Sozial-Landesrätin Birgit Gerstorfer, OÖ Familienreferat und Gemeinden.

## Datenschutz

Detaillierte Informationen befinden sich unter [www.kinderfreunde.at/datenschutz](http://www.kinderfreunde.at/datenschutz)



Sozialsprecherin Doris Margreiter:

**IM OÖ. LANDTAG  
FÜR EUCH IM EINSATZ  
FÜR SOZIALE THEMEN**



bayer / sub. Foto © iStock



# erst recht

Information und Hilfe - kostenlos · vertraulich · anonym

☎ 0732 77 97 77 [kija@ooe.gv.at](mailto:kija@ooe.gv.at) [www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)



Kinder- & Jugendanwaltschaft OÖ





**Die Kinderfreunde**  
Oberösterreich

# FERIEN 2023

FERIENCAMPS FÜR ALLE VON 5 BIS 15 JAHREN



The best  
summer  
ever!



[www.kinderfreunde.cc](http://www.kinderfreunde.cc)

Lustige Feriencamps voller  
Abenteuer warten auf dich!





# Kinderfreunde- Mitglied werden!

Werde Mitglied und unterstütze unsere ehrenamtliche Arbeit in den Ortsgruppen. Mit einem Jahresbeitrag von € 28,- ist die gesamte Familie dabei und profitiert von unserer Gemeinschaft.

[www.kinderfreunde.at](http://www.kinderfreunde.at)



## Herausgeber

Familienakademie der ÖÖ Kinderfreunde  
Region Salzkammergut  
Matzingthalstr, 21  
4663 Laakirchen  
Tel.: 07613/32434  
salzkammergut@kinderfreunde.cc  
[www.kinderfreunde.at](http://www.kinderfreunde.at)  
ZVR 873 124 898

Druck: Gutenberg/Werbering GmbH  
Fotos: Junge Digitale / Fotolia



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/53401-2678-0009

Produziert nach der Richtlinie des österreichischen Umweltzeichens „Druckerzeugnisse“  
Gutenberg-Werbering GmbH, UW-Nr. 844



**Familienakademie  
der Kinderfreunde**  
Region Salzkammergut

Kinderschutz

Bundeskanzleramt



# GUTENBERG

Wir drucken uns nicht vor der Verantwortung.

[www.gutenberg.at](http://www.gutenberg.at)