

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 Topfteig. 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

Elerne 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 Taferklassler, 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