

# 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