



# PROGRAMM JÄNNER - JULI 2025



## ELTERN-KIND-ZENTREN

Andorf ♥ Riedau ♥ St. Florian



# FAMILIENAKADEMIE DER KINDERFREUNDE

**Die Familienakademie der OÖ Kinderfreunde schafft Orte für Familien, um miteinander Zeit zu verbringen oder sich mit anderen Eltern zu vernetzen. Besondere Bildungsangebote ermöglichen es den Eltern, sich mit Erziehungsfragen und pädagogischen Themen auseinanderzusetzen und Erfahrungen mit fachkundigen Referent\*innen und anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Dabei verbringen Familien gemeinsam Zeit mit ihren Kindern und anderen Eltern und stärken ihre Kompetenzen im Erziehungsalltag.**



## LIEBE ELTERN, LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DER ELTERN-KIND-ZENTREN

Liebe Eltern, liebe Kinder!

Als Vorsitzender der Kinderfreunde Innviertel möchte ich mich bei euch kurz vorstellen. Ich bin 43 Jahre alt, lebe in der Gemeinde Schalchen, wo ich auch das Amt des Bürgermeisters ausübe. Gemeinsam mit den Mitgliedern des Kinderfreunde Vorstandes der Region Innviertel haben wir uns das Ziel gesetzt, die Eltern-Kind-Zentren für die Zukunft fit zu machen und für alle, die Bedarf haben, unsere Räume zu öffnen und das bestmögliche Angebot für Kinder und Eltern anzubieten. Die Anforderungen für unsere Einrichtungen und für die Eltern ändern sich immer wieder.

In einer Gesellschaft wo fast nur noch ausschließlich Leistung zählt, kommt oft die Familie zu kurz. Wir wollen der Partner sein, der unsere Familien ein Stück weit unterstützt. Die Zahlen zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Mit sehr vielen Besuchskontakten im Jahr zählen unsere EKIZ im Innviertel zu den wichtigsten Einrichtungen für Eltern und Kinder. Wichtig ist uns die Qualität unseres Angebots, aber natürlich kommt die Freude und der gemeinsame Spaß für die Kinder nicht zu kurz. Eltern können das Angebot ganz wesentlich mitgestalten, das ist auch das Erfolgskonzept und eine wichtige Voraussetzung bei der Gestaltung des Programmes. Ich lade alle Eltern ein sich mit Ideen einzubringen und bei der Umsetzung mitzuarbeiten.

Es ist mir auch wichtig Danke zu sagen. Danke an alle die sich gemeinsam, zum Wohle der Kinder und Eltern, eingesetzt haben. Ein herzliches Dankeschön an den Sozialhilfverband, die Gemeinden und alle öffentlichen Geldgeber für Ihre Unterstützung. Ein besonderer Dank gilt den Bürgermeister/innen, die immer ein offenes Ohr für unsere Anliegen haben. Danke an alle Betriebe, Sponsoren, Unterstützer und Gönner, die unsere Arbeit für die Kinder und Familien ermöglichen. Ein besonderer Dank gilt auch allen ehrenamtlichen Ortsgruppen in der Region. Sie machen das Leben in den Orten bunter und lebenswerter. Ein besonderer Dank gilt allen Mitarbeiter/innen in unseren Einrichtungen. Ihr bringt gemeinsam mit den Familien Leben in unsere Eltern-Kind-Zentren.

Viel Spaß bei der Teilnahme wünscht Euch

Andreas Stuhlberger

Vorsitzender der Kinderfreunde Region Innviertel

## 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 Unsicherheiten. Mit verschiedenen Angeboten unterstützen die Eltern-Kind-Zentren werdende Eltern.

### Spielgruppen

Spielgruppen für Kinder in unterschiedlichen Altersgruppen werden von ausgebildeten Spielgruppenleiter\*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 Anwesenheitszeiten der Eltern werden schrittweise reduziert. Kinder gewinnen Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein, was sie auch in der Vorbereitung auf Kinderbetreuungseinrichtungen unterstützt.

### Elternbildung

Ziel dieser Erwachsenenbildung ist es, die Kompetenz der Erziehung 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.

### 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 Herausforderungen der "Elternschaft NEU" sollen kennengelernt werden, um sie zu meistern. Mit Ideen und praxisnahen Tipps werden Familien in der Bewältigung dieser schwierigen Situation unterstützt.

## 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.



### Stornogebühren...

bei Abmeldung bis 4 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos, bis 2 Tage vor der Veranstaltung 50% des Betrags und ab 1 Tag vor der Veranstaltung 100% des Betrags.

### 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.

### Anmieten 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-Landesrat Michael Lindner, OÖ Familienreferat, Sozialhilfeverband und Gemeinden.

### Datenschutz

Detaillierte Informationen befinden sich unter [ww.kinderfreunde.cc/datenschutz](http://ww.kinderfreunde.cc/datenschutz)

## IN DIESEM PROGRAMMHEFT FINDEN SIE DIE ANGEBOTE VON DEN ELTERN-KIND-ZENTREN:

### Andorf

**Eva Schustereder**

Hauptstraße 33, 4770 Andorf  
Mobil: 0699 / 16 886 621  
ekiz.andorf@kinderfreunde-ooe.at  
www.kinderfreunde.cc/ekiz.andorf



### St. Florian am Inn

**Eva Schustereder**

4782 St. Florian am Inn Nr. 57  
Mobil: 0699 / 16 886 621  
ekiz.sanktflorian@kinderfreunde-ooe.at  
www.kinderfreunde.cc/ekiz.sanktflorian

### Riedau

**Iris Schuller**

Wildhag 3, 4752 Riedau  
Mobil: 0699 / 16 886 625  
ekiz.riedau@kinderfreunde-ooe.at  
www.kinderfreunde.cc/ekiz.riedau



## Andorf

### Programminhalte

Rund um die Schwangerschaft & Geburt  
ab Seite 8

Angebote für Kinder mit Begleitung  
ab Seite 11

Angebote für Kinder ohne Begleitung  
ab Seite 12

Sportangebote für Erwachsene  
ab Seite 14

Angebote für die ganze Familie  
ab Seite 17

Elternbildung  
ab Seite 18

Angebote für Erwachsene  
ab Seite 21

#### Find us on Social Media:



Eltern-Kind-Zentrum Andorf



ekiz.andorf

# Andorf

## Rund um die Schwangerschaft & Geburt

### Geburtsvorbereitungskurs für Frauen & Paare

Dieser Kurs informiert über den Schwangerschaftsverlauf einer normalen Geburt mit ihren unterschiedlichen Phasen, wie: mit dem Partner das Selbstvertrauen stärken, durch Atem- und Entspannungsübungen ein besseres Körpergefühl zu erlangen, Wochenbett, Stillen und Babypflege!

Leitung: Hebamme Brigitte Manhartsberger  
Start: lt. Homepage ([www.hebamme-manhartsberger.com](http://www.hebamme-manhartsberger.com))  
Preis: 150,00 € für Frauen / 175,00 € für Paare

### Babybelly - Bewegt durch die Schwangerschaft

Erschaffe eine achtsame Verbindung zu deinem Körper und deinem Baby. Es erwarten dich an die Schwangerschaft angepasste Atemübungen, Mediationen und Bewegungsübungen!

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig! Der Kurs wird in Kleingruppen abgehalten.

Leitung: Lisa Fasching (Yoga Lehrerin)  
Termine: Mittwoch, 15.01./22.01./05.02./12.02.2025  
von jeweils 17:00 bis 18:00 Uhr  
Preis: 50,00 €



### Babytreff-Stilltreff, Kilogramm, Zentimeter & Co

Um einen Überblick über die Entwicklung deines Babys zu haben, bieten wir einmal pro Monat an, dein Kind bei uns messen und wiegen zu lassen. Bei einem gemütlichen Frühstück könnt ihr euch Infos übers Stillen, Beikost, etc. bei unserer dipl. Kinderkrankenschwester und Stillberaterin Carina Reitingner holen. Auch Schwangere und nicht stillende Mütter sind willkommen! Anmeldung unter 0664/5312349

Leitung: Carina Reitingner (dipl. Kinderkrankenschwester und Stillberaterin)  
Termine: Mittwoch, 22.01./19.02./19.03./16.04./21.05./18.06./16.07./  
20.08./17.09./15.10./19.11./17.12.2025  
jeweils von 09:00 - 11:00 Uhr  
Preis: 7,00 € inkl. kl. Frühstück (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)

# Andorf

### Beikost

Wann wird mit Beikost begonnen? Wie gebe ich die Beikost meinem Kind? Brei oder Baby led weaning? Wieviel soll das beikostreife Kind essen? Was sind geeignete Nahrungsmittel für die Beikost? Warum wird mit der Beikost begonnen? Das sind 5 Hauptfragen rund um die Beikost, die ich gerne beim Vortrag erklären möchte!

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin)  
Termine: Montag, 13.01.2025 ab 16:00 Uhr, Montag, 05.05.2025 ab 16:30 Uhr und/oder Dienstag, 17.06.2025 ab 16:30 Uhr  
Preis: 20,00 € pro Termin (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)

### Abstill-Abend

Du hast das Stillen mit deinem Baby genossen und möchtest nun die Abstillreise antreten? Hier kann ich dich unterstützen und begleiten. In einer Kleingruppe gehe ich ganz individuell auf deine Bedürfnisse und die deines Babys ein.

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin)  
Termine: Montag, 10.02.2025 / Montag, 30.06.2025 ab 18:00 Uhr  
Preis: 23,00 € pro Termin (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)



# Andorf

## Aromapflege

In diesem Workshop werden Aroma-Tipps für die Schwangerschaft, Stillzeit und Babypflege gegeben.

Es erwartet dich bei diesem Workshop:

- \*eine kurze Einführung in die Basics der Aromapflege,
- \*ätherische Öle und Co bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden
- \*kontraindizierte Öle
- \*Omega 3
- \*Basics für Neugeborene
- \*die Kraft der Hydrolate
- \*und viele Produkte zum Testen

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin, dipl. Aromapraktikerin in Ausbildung)

Termine: Dienstag, 18.02.2025 von 16:30 - 18:30 Uhr  
Donnerstag, 03.07.2025 von 18:00 - 20:00 Uhr

Preis: 49,00 € pro Termin



## Duftreise mit ätherischen Ölen

Duftreisen verbinden den entspannenden Effekt einer Fantasiereise, unterstützt von gezielt eingesetzten naturreinen ätherischen Ölen, die du nach Vorliebe auswählst.

Ätherische Öle wirken direkt auf das limbische System, den Teil des Gehirns, in dem die Gefühle und Erinnerungen gesteuert werden.

Ätherische Öle sind also in der Lage ganz tief in unsere Gefühlswelt vorzudringen, um dort ihre entspannende und wohltuende Wirkung zu entfalten.

In Kleingruppen möchte euch Marlene eine kurze Auszeit vom Mama-sein anbieten und euch in eine andere duftende Welt begleiten.

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin, dipl. Aromapraktikerin in Ausbildung)

Termine: Samstag, 15.03.2025 von 09:00 - 10:00 Uhr  
Samstag, 28.06.2025 von 09:00 - 10:00 Uhr

Preis: 38,00 € pro Termin

# Andorf

## Angebote für Kinder mit Begleitung

Die Spielgruppen starten wieder mit Jänner 2025 und laufen das ganze Jahr über (Ausnahme: August). Anmeldung bitte unbedingt erforderlich. Einstieg jederzeit möglich. Auf Wunsch werden die Blöcke immer verlängert.

Kosten für Spielgruppen mit Begleitung (bitte bei Beginn einzahlen):

1 Stunde: 48,00 € / 44,00 € für Kinderfreundliche Mitglieder (8 Termine)

1,5 Stunden: 60,00 € / 54,00 € für Kinderfreundliche Mitglieder (8 Termine)

Elternbildungsgutscheine sind einlösbar. Nähere Infos unter 0699/16886621

### Spielgruppe „Hoppelhasen“ (1,5 bis 2,5 Jahre)

Termine: jeden Montag von 08:30 - 10:00 Uhr



### Spielgruppe „Windlbande“ (1,5 bis 2,5 Jahre)

Termine: jeden Montag von 09:00 - 10:30 Uhr

### Spielgruppe „Kleine Tiger“ (2 bis 3 Jahre)

Termine: jeden Dienstag von 09:00 - 10:30 Uhr

### Spielgruppe „Eulengruppe“ (2 bis 3 Jahre)

Termine: jeden Donnerstag von 09:00 - 10:30 Uhr

### Spielgruppe „Kleine Käfer“ (2 bis 3 Jahre)

Termine: jeden Freitag von 09:15 - 10:45 Uhr

### Purzelbaum & Klettermax – Turnen für Kindergartenkinder (3-6 Jahre) mit Begleitung

In dieser vielseitigen und lustigen Turnstunde mit abwechslungsreichen Gerätelandschaften werden neben der Motorik auch Bewegungsfreude, Mut und Selbstvertrauen der Kinder gestärkt! Zur Auflockerung machen wir zwischendurch kleine Bewegungsspiele, die die Phantasie anregen und die soziale Kompetenz fördern! Eine gute Vorbereitung auf Kindergarten und Schule!

Leitung: Mag. Elke Braid (Mag. der Sportwissenschaft)

Start: jeden Mittwoch von 16:00 - 17:00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)

Ort: Turnsaal der Mittelschule Andorf, Riedfeldstraße 17

Preis: 51,00 € (6-er Block)

# Andorf

## PAPA aktiv

Wir planen einen lustigen Tag für alle Papas und deren Kinder. Merkt euch den Termin gleich vor, dieser Tag wird der Renner.

Nähere Infos zum Programm und Ortsangabe werden noch bekanntgegeben!

Termin: Samstag, 26.04.2025



## Angebote für Kinder ohne Begleitung

### Power Kids – Turnen für Volksschulkinder (6-10 Jahre)

Spaß und Bewegungsfreude ohne Leistungsdruck – das ist unser Motto! Mit motivierenden Bewegungsstationen sowie lustigen Bewegungs- und Ballspielen werden Ausdauer, Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Teamgeist gefördert und so das Entwicklungspotential voll ausgeschöpft!

Denn bewegte Kinder sind nicht nur gesündere Kinder, sondern auch schlaue Köpfe!

Leitung: Mag. Elke Braid (Mag. der Sportwissenschaft)  
Start: jeden Mittwoch von 17:00 – 18:00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)  
Ort: Turnsaal der Mittelschule Andorf, Riedfeldstraße 17  
Preis: 51,00 € (6-er Block)

Nähere Infos & Anmeldung bei Mag. Elke Braid 0650/4573057

### Fun, Games & Power

Bei den Fun Games wird auf Teamgeist gesetzt! Bei Mannschaftsspielen wie Basketball, Handball, Fußball, etc. kannst du dich richtig auspowern und gemeinsam mit anderen Teenies eine coole Stunde verbringen! Darüber hinaus kräftigst du deine Muskulatur und verbesserst deine Koordination.

Leitung: Mag. Elke Braid (Mag. der Sportwissenschaft)  
Start: jeden Montag von 16:00 – 17:00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)  
Ort: Turnsaal der Mittelschule Andorf, Riedfeldstraße 17  
Preis: 51,00 € (6-er Block)

# Andorf

## Kindertöpferkurs (von 6-10 Jahren)

Gemeinsam mit Regina dürfen die Kinder ihr Kunststück gestalten, die Kinder können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und jedes Stück ist einzigartig.

Leitung: Regina Schönleitner  
Termine: Termine werden noch bekanntgegeben  
Ort: Keramik Regina Schönleitner, Winerstham 13, 4770 Andorf  
Preis: 40,00 € inkl. Material

## Waldausgang zu Ostern

Im Frühling, wo es in der Natur viel zu entdecken gibt, verbringen wir gemeinsam mit unserer Waldpädagogin Petra einen tollen Vormittag im Wald.

Zusammen flechten wir ein Körbchen und machen uns auf die Suche, vielleicht hat ja der Osterhase Eier versteckt?

Leitung: Petra Lobmeier (zertifizierte Waldpädagogin)  
Termin: Montag, 14.04.2025 von 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Reisedt 1, 4762 St. Willibald  
Preis: 17,00 €

## Waldentdeckertag

Die Kinder lernen spielerisch die Funktionen und Notwendigkeit des Waldes, wie ein Baum aufgebaut ist und über den Einfluss auf das Klima.

Gemeinsam gehen wir auf Entdeckerreise durch den Wald und werden Waldmandala, Eichhörnchenkobel, Waldbilder und vieles mehr bauen!

Leitung: Petra Lobmeier (zertifizierte Waldpädagogin)  
Termin: Montag, 14.07.2025 von 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Reisedt 1, 4762 St. Willibald  
Preis: 17,00 €/pro Termin



# Andorf

## Sportangebote für Erwachsene

### YOGA - Kurs mit Lisa

Warum YOGA?

Durch Yoga bewegst, dehnt und kräftigst du deinen gesamten Körper. Besonders bei Rückenproblemen kommt dir dies zugute, da die Tiefenmuskulatur gestärkt wird. Entspannung, Achtsamkeit, den Alltag abschalten und eine Stunde für dich selbst zu sein, sind weitere Vorzüge. Mitzubringen sind eine Matte und eine Decke

Leitung: Lisa Fasching (Yogalehrerin)  
Start: jeden Mittwoch von 18:30 - 19:30 Uhr  
Preis: 13,00 € pro Einheit  
Anmeldung direkt bei Lisa unter 0676/5890530.

**Folgende Sportangebote werden von Frau Mag. Elke Braid (Mag. der Sportwissenschaft) abgehalten und sind fortlaufend das ganze Jahr über. Sie finden im Turnsaal der NMS Andorf, Riedfeldstrasse 17 statt!**

### YOGA mit Elke - der ganzheitliche Weg zu deiner inneren Mitte

Atme deinen Stress aus und ein positives Lebensgefühl ein. Spüre die ausgleichende Wirkung auf Körper und Geist. Lasse los, genieße das Gefühl der Entspannung und tanke neue Energie.

Kurs I: jeden Dienstag von 19:30 – 20:30 Uhr im Turnsaal der MS  
Kurs II: jeden Donnerstag von 17:45 – 18:45 Uhr im EKiz Andorf  
Preis: 80,00 € (8 Termine)

### Fit4Fun – Dein gesunder Rücken wird entzücken

Es erwartet dich eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen zur Verbesserung deiner Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie deines Gleichgewichts! Ein kurzweiliges Training für einen gesunden Rücken, eine bessere Fitness und ein angenehmes Körpergefühl! Dieser Kurs ist für jedes Leistungsniveau geeignet!

Start: jeden Montag von 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: Turnsaal Mittelschule Andorf  
Preis: 80,00 € (8 Termine)

# Andorf

### H.I.I.T. - Der Fatburner

Mit der H.I.I.T.-Methode kannst du deine Fettverbrennung ordentlich ankurbeln! So trainierst du nicht nur deine Kondition und baust Muskeln auf, sondern straffst auch deinen Körper! H.I.I.T. ist das Fatburner-Workout Nr. 1 und gehört seit Jahren zu den wichtigsten Fitnesstrends! Ein abwechslungsreiches, knackiges Training, bei dem du dich so richtig auspowern kannst!

Start: jeden Montag von 19:40 - 20:40 Uhr  
Ort: Turnsaal Mittelschule Andorf  
Preis: 80,00 € (8 Termine)

### Functional Fitness – Für eine starke Körpermitte

Beim funktionellen Training wird dein ganzer Körper als Einheit trainiert und dadurch deine Kraft, deine Ausdauer, deine Stabilität und dein Gleichgewicht verbessert! Das funktionelle Training fördert deine Körperwahrnehmung und stabilisiert deine Körpermitte! Es ist effizient, vielseitig und hilft dir Verletzungen vorzubeugen!

Start: jeden Mittwoch von 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Turnsaal Mittelschule Andorf  
Preis: 80,00 € (8 Termine)

### Start up – Das Fun-Workout für EinsteigerInnen und WiedereinsteigerInnen

Wenn du länger pausiert hast oder überhaupt zum ersten Mal Sport machen möchtest, bist du hier genau richtig! Dieses Easy-Workout wird die Freude an der Bewegung in dir wecken ohne dich zu überfordern! Lass´ dich mitreißen von coolen Beats und genieße bei den anschließenden Kräftigungsübungen auf der Matte das Gefühl deinen Körper wieder mal so richtig zu spüren!

Start: jeden Mittwoch von 19:00 – 20:00 Uhr  
Ort: Turnsaal Mittelschule Andorf  
Preis: 80,00 € (8 Termine)

# Andorf

## Early Bird – Der beste Start in den Tag

Morgensport statt morgen Sport! Beginne deinen Tag damit dir selbst etwas Gutes zu tun! Bringe deinen Kreislauf in Schwung und aktiviere deinen Körper mit einem gut dosierten Training! Sport am Morgen hilft dir frischer in den Tag zu starten und außerdem fokussierter und achtsamer zu sein! Dein Körper schüttet jede Menge Glückshormone aus und du hast mehr Energie und gute Laune!

Start: jeden Freitag von 08:00 – 09:00 Uhr  
Ort: Eltern-Kind-Zentrum Andorf, Hauptstraße 33 (neben Unimarkt)  
Preis: 80,00 € (8 Termine)

## Online Fitness – Join us on Jitsi Meet

Bequem von zuhause aus zu trainieren hat viele Vorteile! Matte ausrollen und los geht's! Wir verwenden die App „Jitsi Meet“, die sehr einfach zu handhaben ist! Einen ausführlichen Leitfaden gibt's bei der Anmeldung! Das Training ist abwechslungsreich gestaltet und beinhaltet garantiert für jeden Geschmack etwas!

Start: jeden Dienstag von 17:30 - 18:30 Uhr  
Ort: Online  
Preis: 80,00 € (8er Block) oder 108,00 € (12er Block)

## Soft Fit - die sanfte Kräftigungsstunde für ALLE

Für Frauen und Männer jeden Alters. Kein Tanzen, Laufen und Springen. Ein sanfter Einstieg ins Training. Ideal bei Gelenksbeschwerden, nach Verletzungen oder Operationen, usw.

Start: jeden Donnerstag von 16:00 - 17:00 Uhr  
Ort: Turnsaal Mittelschule Andorf  
Preis: 60,00 € (6er Block)

# Andorf

## Angebote für die ganze Familie

### Offener Treff - für jeden zwischen 0 und 99 Jahren

Hier hat jeder die Möglichkeit, das EKiz kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen oder sich einfach auszutauschen.

Immer am letzten Freitag des Monats von 10:00 - 12:00 Uhr

### Flohmarkt für Kinderkleidung und Spielsachen

Wir veranstalten einen Selbstverkäuferflohmarkt für Kinderkleidung und Spielsachen. Tische (140 x 70 cm) werden zur Verfügung gestellt. Für das leibliche Wohl wird mit Kaffee und Kuchen gesorgt.

Termin I: Samstag, 08.03.2025 von 09:00 - 11:30 Uhr  
Termin II: Samstag, 13.09.2025 von 09:00 - 11:30 Uhr

Preis: Standgebühr: pro Tisch 10,00 €  
Ort: Vereinshaus des VVA Andorf  
Sportplatzstraße 20, 4770 Andorf

### Erste-Hilfe Kindernotfallkurs

Was mache ich, wenn mein Säugling plötzlich zu krampfen beginnt? Mein Kind hat Spielzeug verschluckt, was ist zu tun? Und welche Informationen sind überhaupt bei einem Notruf wichtig? Beim Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs (6 Stunden) trainieren Sie alle lebenswichtigen Sofortmaßnahmen, sobald bei einem Säugling oder einem Kind ein akuter Notfall eintritt.

Es werden unter anderem das Retten aus Gefahrenzonen sowie die richtige Ersthilfe bei Notfällen wie etwa die Verlegung der Atemwege, Vergiftungen oder allergische Reaktionen besprochen und geübt.

Leitung: Mitarbeiter des Roten Kreuz  
Termin: Samstag, 15.03.2025 von 08:00-17:00 Uhr  
Ort: Dienststelle Andorf  
Preis: 80,00 €



# Andorf

## Fotoshooting

Das EKiz wird wieder zum Fotostudio! Setze dich und deine Familie in Szene und erhalte tolle Erinnerungen!

Mit unterschiedlichen Hintergründen und Accessoires werden die Bilder einzigartig.

Leitung: Tanja Ramsauer (Fotografin)  
Termine: Samstag, 08.03.2025 ab 09:00 Uhr  
Samstag, 04.10.2025 ab 09:00 Uhr  
Sonntag, 05.10.2025 ab 09:00 Uhr  
nach telefonischer Terminvereinbarung  
Preis: 5,00 € (einmalige Anmeldegebühr),  
Mindestabnahme: 5 Fotos (49,90 €)

## Elternbildung (Vorträge, Workshops, etc.)

Die geringen Beiträge sind möglich, da die meisten dieser Veranstaltungen durch das Land OÖ gefördert werden. Elternbildungsgutscheine können bei den gekennzeichneten Veranstaltungen eingelöst werden!

### Eltern sein - Paar bleiben

Eine starke Partnerschaft für eine starke Familie  
Zwischen Wäschebergen, endlosen To-dos und der Versorgung der Kinder, bleibt oft wenig Raum für euch Paar. Der Alltag fordert viel und dabei rutscht die Beziehung schnell in den Hintergrund.  
In diesem Workshop steht IHR im Mittelpunkt. Gemeinsam entdecken wir, wie ihr eure Verbindung stärken könnt- ohne großen Zeitaufwand, aber mit großer Wirkung. Ihr lernt die 5 Sprachen der Liebe kennen und erhaltet praktische Impulse, die euch helfen, eure Partnerschaft lebendig und liebevoll zu gestalten.

Leitung: Mag.a Angelika Wirth-Zauner (DIA Doula, Wochenbett-Doula, Benkung Belly Binding Instructor, Familienmentorin, psycholog. Beraterin in Ausbildung)  
Termin: Dienstag, 18.02.2025 ab 19 Uhr  
Preis: 25,00 €

# Andorf

## Evolutionspädagogik®

Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Evolutionsstufen. Dürfen Kinder diese Evolutionswege ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst 7 Grundsicherheiten (zB.: Unsicherheit, Erlebnissicherheit,...etc.) Ist dies durch verschiedene Stressfaktoren nicht möglich, zeigen sich Auffälligkeiten im Verhalten u Lernen. Die verschiedenen Schwierigkeiten können u.a. mangelndes Selbstvertrauen, Einschlafprobleme, Lern- oder Verhaltensschwierigkeiten,.. uvm. sein. Doch das muss nicht so bleiben! Die Evolutionspädagogik® zeigt einen neuen Weg, um eine positive Entwicklung der Kinder rasch und gezielt zu aktivieren. Durch verschiedene Bewegungsübungen lernen Kinder ihr seelisches, körperliches und emotionales Gleichgewicht stabil zu halten.

Leitung: Susanne Oberauer-Sageder (Elementarpädagogin, Evolutionspädagogin®, Kindergesundheitspädagogin in Ausb.)  
Homöopathie-Ausbildung)  
Petra Bauer (Elementarpädagogin, Evolutionspädagogin®, Mentaltrainerin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin)  
Termin: Dienstag, 25.02.2025 von 19:30 - 21:00 Uhr  
Preis: 12,00 € (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)



## Mehr Kraft und Freude im „Mama-Alltag“

Fühlst du dich oftmals erschöpft und überfordert? Jeder will was von dir? Du merkst selber, dass du oft gereizt bist!  
Sehnt du dich nach mehr Gelassenheit und Leichtigkeit?  
Dann ist dieser Abend genau richtig für dich!  
Gemeinsam werden wir schauen, was genau überfordert dich und macht es so anstrengend für dich und welche Möglichkeiten gibt es, wieder mehr auf dich selber zu schauen!

Leitung: Heide Murauer (Familienmentorin)  
Termin: Donnerstag, 27.03.2025 von 19:00 - 21:00 Uhr  
Preis: 12,00 €



# Andorf

## Zum Teufel mit dem Perfektionismus

Anspruch auf Perfektion schürt innere Unzufriedenheit, weil man wieder nicht alles geschafft hat! Dieser Selbstoptimierungstrieb und Anspruch auf Perfektionismus überträgt sich auch auf die Kindererziehung: perfekt fördern=permanent fördern!

Dem wollen wir in diesem Workshop entgegenwirken:

- Wir beleuchten die Rollenbilder, denen „Frau“ entsprechen möchte und was unser Tun und Denken beeinflusst
- Beleuchten unser Zeit- und Selbstmanagement (Strukturhilfen)
- Reflektieren, was Stress mit uns und unserer Partnerschaft macht
- Wie wir „Magic Moments“ in den Alltag einbauen können
- Lernen 10 Tipps zum Entschleunigen
- Übungen für die Kunst der langen Weile

All das soll unseren gesunden Egoismus wieder wecken und die eigenen Bedürfnisse nicht immer ganz hinten einzureihen!

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin, Hort-/Kindergartenpäd.)

Termin: Samstag, 12.04.2025 von 08:30 - 11:30 Uhr

Preis: 4,00 € (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)



## „Frische-Kick für die Liebe“

In diesem Paarseminar wollen wir gemeinsam frischen Wind in ihre Beziehung bringen.

- Zusammenhang von Partnerschaft & Stress unter die Lupe nehmen
  - Konstruktive Kommunikation+ Kritik in der Beziehung üben
  - Verschiedene Sprachen der Liebe kennen lernen
  - Rituale für eine lebendige Partnerschaft planen
  - Den Liebeszauber von damals wecken
  - Auf romantische Phantasiereisen gehen
  - Gegenseitig Wertschätzung und Liebesbeweise schenken
- Ideen sammeln für Aktionen und Unternehmungen, die frischen Wind in die Beziehung bringen

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin, Hort-/Kindergartenpäd.)

Termin: Freitag, 16.05.2025 von 16:00 - 19:00 Uhr

Preis: 4,00 € (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)



# Andorf

## Elternberatung bei Trennung und Scheidung

Beratung vor einvernehmlicher Scheidung gem. § 95Abs. 1a Außerstreitgesetz seit 1. Februar 2013 verpflichtend bei einvernehmlicher Scheidung mit minderjährigen Kindern. Eltern erhalten Informationen, wie Kinder eine Scheidung erleben, wie sie – abhängig vom Alter- reagieren können und was Kinder in dieser Umbruchsituation brauchen. Sie bekommen Tipps und Ideen, wie sie ihr Kind in dieser schwierigen Situation bestmöglich unterstützen.

Sie erhalten Informationen zu Kontaktregelungen und Besuchsrecht. Die Beratung kann von beiden Eltern oder einzeln besucht werden und wird als Nachweis für die verpflichtende Beratung bei einvernehmlicher Scheidung gem. § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz anerkannt.

Am Ende der Beratung erhalten sie eine Bestätigung, die als Nachweis für das Gericht gilt.

Beratung: Mag. Marie-Therésé Schmedleitner  
(Pädagogin, Systemische Familienberaterin, Referentin)

Termine: nach telefonischer Vereinbarung unter 0650/2777160

Kosten: 35,00 € pro Stunde und Person bei Paarberatung  
65,00 € pro Stunde und Person bei Einzelberatung

## Angebote für Erwachsene

### Floristik-Workshop

Kommt vorbei und zaubert mit unserer Floristin Rosemarie Etzinger einzigartige Herbstkränze und Tischdeko. Wer bereits Erfahrung und dadurch Material (zB. Diverse Materialien aus dem Garten, Strohkränze, Bindedraht,...) zu Hause hat, kann dies gerne mitbringen. Falls möglich, bitte eine Baumschere mitnehmen.

Leitung: Rosemarie Etzinger (Floristin)

Termin: Samstag, 10.05.2025 von 14:30 - ca. 17:30 Uhr

Preis: 15,00 € (Materialkosten nicht inbegriffen)

# Riedau

## Programminhalte

Rund um die Schwangerschaft & Geburt  
ab Seite 23

Angebote für Kinder mit Begleitung  
ab Seite 25

Angebote für Kinder ohne Begleitung  
ab Seite 26

Angebote für die ganze Familie  
ab Seite 28

Angebote für Erwachsene  
ab Seite 28

Elternbildung  
ab Seite 29

### Find us on Social Media:



Eltern-Kind-Zentrum Riedau



ekiz\_riedau

# Riedau

## Rund um die Schwangerschaft & Geburt

### Positive Birth® - Mentale Geburtsvorbereitung

#### 2-teiliger Workshop

Du möchtest dir im Rahmen einer Geburtsvorbereitung Wissen aneignen, wie Geburt funktioniert - wie Geburt WIRKLICH ist und du möchtest Methoden und Techniken erlernen, die du während der Geburt leicht anwenden kannst? Ich helfe dir dabei. Du erlebst DIESE Geburt nur einmal, lass es uns zu einem schönen Erlebnis machen!

Leitung: Bettina Traunwieser (Positive Birth® Trainerin)  
Termine I: Dienstag, 14.01.2025 ab 19:00 Uhr (Infoabend, 5,00 €)  
Freitag, 24. & 31.01.2025 von 14:30 - 17:30 Uhr

Termine II: Donnerstag, 11.09.2025 ab 19:00 Uhr (Infoabend, 5,00 €)  
Freitag, 19. & 26.09.2025 von 14:30 - 17:30 Uhr

Preis 169,00 € inkl. Unterlagen



### Babytreff-Stilltreff, Kilogramm, Zentimeter & Co

Um einen Überblick über die Entwickl. deines Babys zu haben, bieten wir einmal pro Monat an, dein Kind bei uns messen und wiegen zu lassen. Bei einem gemütlichen Frühstück könnt ihr euch Informationen übers Stillen, Beikost, etc. bei unserer dipl. Kinderkrankenschwester und Stillberaterin holen. Natürlich sind auch Schwangere und nicht stillende Mütter willkommen!

Leitung: Carina Reitinger (dipl. Kinderkrankenschwester & Stillberaterin)  
Termine: Mittwochs, 08.01./05.02./05.03./02.04./07.05./04.06./  
02.07./06.08./03.09./01.10./05.11./03.12.2025

jeweils von 09:00 - 11:00 Uhr  
Preis: 7,00 € inkl. kl. Frühstück  
(Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)

# Riedau



## Abstill-Abend

Du hast das Stillen mit deinem Baby wirklich genossen und möchtest nun die Abstillreise antreten? Auch hier möchte ich dich unterstützen und begleiten. In einer Kleingruppe kann ganz individuell auf deine Bedürfnisse und die deines Babys eingegangen werden.

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin)  
Termin: Montag, 20.01.2025 von 18:00 - ca. 19:30 Uhr  
Preis: 23,00 € pro Termin (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)

## Ich hätte es mir anders gewünscht...

### Geburtstrauma statt Traumgeburt (ONLINE)

Eine Geburt, die anders verlaufen ist, als man es sich gewünscht hat, kann tiefe seelische Narben hinterlassen.

Diplom Lebens- und Sozialberaterin Jessica Hirthe gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über mentale Krisen rund um die Geburt, Einblicke in die Phasen der Verarbeitung und erste Inputs, wie diese gut gelingen kann. Ein geschützter Raum darf entstehen.

Leitung: Jessica Hirthe (dipl. Lebens- und Sozialberaterin)  
Termin: Freitag, 14.03.2025 von 18:00 - ca. 20:00 Uhr  
Preis: 12,00 €

## Die Kraft der Hydrolate

Bei der Gewinnung von ätherischen Ölen entsteht als Nebenprodukt das sogenannte Hydrolat oder Pflanzenwasser. Sie haben eine ebenso starke aber sanftere Wirkung, so dass sie besonders für empfindliche Menschen geeignet sind, wie Schwangere, Babys und Kleinkinder, sensible & ältere Menschen. Es gibt viele verschiedene Anwendungsgebiete z.B. über die Haut, in der Aromaküche oder als Raumspray. Die unterschätzte Heilkraft der Hydrolate wird in diesem Workshop erklärt.

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin)  
Termin: Donnerstag, 20.03.2025 / Mittwoch 26.11.2025 ab 16.30 Uhr  
Preis: 25,00 €

# Riedau

## Angebote für Kinder mit Begleitung



### Spielgruppen (4 Monate - ca. 3 Jahre)

Der Einstieg in unsere laufenden Spielgruppen ist jederzeit möglich. Anmeldung bitte unbedingt erforderlich. Auf Wunsch werden die Blöcke immer verlängert.

Kosten für Spielgruppen mit Begleitung (bitte bei Beginn einzahlen):  
1 Stunde: 48,00 € / 44,00 € für Kinderfreunde Mitglieder (8 Termine)  
1,5 Stunden: 60,00 € / 54,00 € für Kinderfreunde Mitglieder (8 Termine)  
Elternbildungsgutscheine sind einlösbar.

Da unsere Teilnehmer ständig am Wachsen sind kann es kurzzeitig vorkommen, dass eine Altergruppe nicht angeboten werden kann. Nähere Infos unter 0699/16886625 oder ekiz.riedau@kinderfreunde-ooe.at.

### Osterbackstube (ca. 3 - 5 Jahre)

Wir formen, kneten, streuseln, backen, verzieren und kosten süße Leckereien für Ostern. Anschließend darf jedes Kind noch ein kleines Nest suchen.

Leitung: Iris Schuller  
Termin: Donnerstag, 17.04.2025 von 13:30 - 15:00 Uhr  
Preis: 15,00 € pro Kind

### Vatertagsbasteln (ca. 3 - 5 Jahre)

Bastel für den besten Papa der Welt ein großartiges Geschenk im EKIZ.

Leitung: Iris Schuller  
Termin: Donnerstag, 05.06.2025 von 13:30 - 15:00 Uhr  
Preis: 15,00 € pro Kind

### PAPA aktiv

Wir planen einen lustigen Tag für alle Papas und deren Kinder. Merkt euch den Termin gleich vor, dieser Tag wird der Renner.

Termin: Samstag, 26.04.2025  
Nähere Infos zum Programm und Ortsangabe werden noch bekanntgegeben!

# Riedau

## Angebote für Kinder ohne Begleitung

### Turn dich Schlau (6 - 8 Jahre)

Mit vielen verschiedenen Übungen und Spielen aus der Evolutionspädagogik® werden Kinder zwischen 6-8 Jahren eine Stunde voller Bewegung erleben.

Unsere Ziele:

- Vernetzung beider Gehirnhälften
- Förderung des Gleichgewichts
- Entwickeln von neuen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Spaß an der Bewegung

„Lernen hat mit Bewegung zu Tun. Denken und Bewegen sind eins.“ (Ludwig Koneberg)

Leitung: Regina Flotzinger (Evolutions- und Kindergartenpädagogin)  
Termine: jeden Montag ab 10.03.2025 von 16:45 - 17:45 Uhr  
Ort: Turnsaal der VS Riedau  
Preis: 50,00 € für 5 Termine

### Bereit für die Schule? (6 - 8 Jahre)

Der Schulstart ist ein aufregender neuer Lebensabschnitt mit neuen Aufgaben und Herausforderungen. Damit Kinder diesen Übergang bestmöglich meistern, ist ein stabiles inneres und äußeres Gleichgewicht entscheidend. Mit Hilfe der bewegten Pädagogik stärken wir die Stärken unserer Kinder, lösen Blockaden und fördern die Kinder auf eine etwas andere Art – kreativ, nachhaltig, ganzheitlich.

Leitung: Katrin Fasthuber (LE.BE Pädagogin, Elementarpädagogin, Berufs- und Sozialpädagogin) und Mag. Stephanie Mayer (LE.BE Pädagogin, Psychologin)  
Termine: Infoabend am Mittwoch, 26.03.2025 ab 19:30 Uhr (5,00 €)  
Workshop am Dienstag, 29.04./06.05./13.05./20.05.2025 jeweils von 15:00 - 16:00 Uhr  
Preis: 70,00 € für 4 Termine

# Riedau

### Blumenkinder auf der Wiese (6 - 10 Jahre)

Liebe Kinder, es gibt Blumen, die man essen darf. Manche sind süß, manche sind scharf. Wir erkunden die Frühlingswiese und entdecken, was zu unseren Füßen wächst. Ihr hört Gedichte über essbare Blüten und erntet Kräuter mit Rücksicht auf Feld und Flur.

Leitung: Andrea Meingassner (zert. Kräuterpädagogin)  
Termine: Freitag, 04.04.2025 von 15:00 - ca. 16:00 Uhr  
Preis: 17,00 € pro Kind



### Heute koche ich! Kinderkochkurs zum Muttertag

Liebe geht bekanntlich durch den Magen! Wir üben gemeinsam ein einfaches Muttertagsmenü, damit Mama an ihrem besonderen Tag frei hat. Selbstverständlich wird anschließend auch gekostet.

Leitung: Iris Schuller  
Termine: Donnerstag, 08.05.2025 von 13:00 - 15:00 Uhr  
Preis: 15,00 € pro Kind

### Vatertagsbasteln (ca. 6 - 10 Jahre)

Bastel für den besten Papa der Welt ein großartiges Geschenk im EKIZ.

Leitung: Iris Schuller  
Termine: Donnerstag, 05.06.2025 von 15:30 - 17:00 Uhr  
Preis: 15,00 € pro Kind

# Riedau

## Angebote für die ganze Familie

### Café Kunterbunt

Lasst uns reden, lachen und spielen in gemütliche Runde mit Kaffee und kleinen Snacks. Offener Treff ohne Anmeldung für Kinder von 0 – 4 Jahren mit Begleitung. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

Termine: 1x im Monat, das genaue Datum wird immer vorab auf Social Media bekanntgegeben.  
Uhrzeit: 09:00 - 11:00 Uhr  
Preis: kostenlos

### Fotoshooting

Das EKiz Riedau wird zum Fotostudio! Buche deinen 15-Minuten-Termin und setze dich und deine Familie in Szene. Persönliche Fotos sind immer Geschenke, die Freude bereiten.

Leitung: Tanja Ramsauer (Fotografin)  
Termin: Samstag, 22.03.2025 ab 09:00 Uhr  
Samstag, 18.10.2025 ab 09:00 Uhr  
nach telefonischer Terminvereinbarung  
Preis: 5,00 € (einmalige Anmeldegebühr),  
Mindestabnahme: 5 Fotos (49,90 €)

## Angebote für Erwachsene

### Pilates

Du möchtest wieder zu mehr Kraft und Ausdauer im Alltag gelangen? Das Workout verfolgt folgende Ziele: starke Mitte, flacher Bauch, kräftiger Rücken, besseres Körpergefühl und Haltung.

Leitung: Christina Zarbl  
Termin: ab Montag 05.05.2025 von 19:30 - 20:30 Uhr (wöchentlich)  
Preis: Info folgt (8 Termine)

# Riedau

### Floristik-Workshop

Kommt vorbei und zaubert mit Floristin Rosemarie Etzinger einzigartige Deko-Elemente aus dem Garten. Blumen, Gräser oder anderes Material (Bindedraht, usw.) kann man gerne mitnehmen. Falls möglich, bitte eine Baumschere einpacken.

Leitung: Rosemarie Etzinger (Floristin)  
Termin: Freitag, 09.05.2025 ab 14:30 Uhr  
Preis: 15,00 € inkl. Pflanzen + Materialkosten

## Elternbildung



Die geringen Beiträge sind möglich, da diese Veranstaltungen durch das Land OÖ gefördert werden. Nach Vorweis der OÖ-Familienkarte, muss der zweite Elternteil keinen Teilnehmerbeitrag zahlen. Elternbildungsgutscheine können bei allen Veranstaltungen eingelöst werden!

### Mama, entspann dich!

#### Workshop für mehr Gelassenheit im Familienalltag

Ein Nachmittag für dich inklusive Mehrwert für die ganze Familie! Denn nur wenn du gut für dich sorgst und in deiner Mitte und Kraft bist, kannst du gut für deine Lieben sorgen.

Was dich erwartet:

- + eigene Ressourcen erkennen und abrufbar machen
- + warum uns der mentale Säbelzahn tiger überhaupt jagt und warum Stress nie mit unserem Umfeld oder unseren Aufgaben zu tun hat
- + Wir sind viele: lernen von anderen Mamas im ehrlichen Austausch
- + Erste Hilfe Übungen gegen Erschöpfung und Überforderung

Leitung: Jessica Hirthe (dipl. Lebens- und Sozialberaterin)  
Termine: Samstag, 08.02.2025 von 14:30 - 17:30 Uhr  
Preis: 4,00 €

# Riedau

## NEIN - ALLEINE!!

### Die Zeit drängt, wie schaffe ich es als Mutter, dennoch pünktlich?

Ab ca. 2,5 Jahren fängt das Kind aktiv an "NEIN" zu sagen und damit noch nicht genug, dann kommt auch noch "ALLEINE" dazu. Dieser Workshop richtet sich an Eltern mit Kindern von 2-10 Jahren. Denn auch im Volksschulalter zeigen Kinder noch sehr deutlich, wenn sie keine Hilfe brauchen und etwas allein tun wollen. Wie umgehe ich das dabei entstehende Konfliktpotenzial? Wie schaffe ich einen respektvollen Umgang und kann mein Kind zeitgleich in seiner Entwicklung unterstützen? Welche Möglichkeiten gibt es, den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden und dennoch die eigenen Grenzen zu wahren?

Leitung: Mirjam Bimingstorfer (akad. Sozialpädagogin (FH), Pikler Grundausbildung, Dipl. Montessori-Pädagogin)  
Termin: Mittwoch, 12.02.2025 von 18:00 - 21:00 Uhr  
Preis: 4,00 €

## Grenzen setzen - Nerven schonen

- + warum Grenzen für unsere Kinder so wichtig sind
- + wie wir mit Ritualen spielerisch und wie „von selbst“ Grenzen setzen können
- + wie kann ich gewaltfrei Grenzen setzen?
- + wie erkenne ich Machtkämpfe und Teufelskreise und welche Deeskalations- und Ausstiegsstrategien kann ich anwenden?
- + warum tue ich meinem Kind keinen Gefallen, wenn ich nachgebe?
- + wie helfe ich dem Kind, mit seinen negativen Gefühlen (Angst, Wut, Ablehnung, Enttäuschung...) umgehen zu können?
- + wie wir die Atmosphäre unseres Familienalltags lockerer und harmonischer gestalten können

Leitung: Brigitte Einicher (Pädagogin, Elternbildnerin)  
Termin: Freitag, 28.03.2025 von 15:00 - 18:00 Uhr  
Preis: 4,00 €



# Riedau

## 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)  
Termin: Freitag, 23.05.2025 von 14:30 - 17:30 Uhr  
Preis: 4,00 €



## Medienkompetenz als Schlüssel zu mehr Sicherheit Kinder sensibilisieren für KI, Mobbing & Co.

Medien gehören längst zu unserem Alltag und bieten große Chancen für kreativen Ausdruck und Bildung. Jedoch birgt der digitale Fortschritt auch Schattenseiten.

In der heutigen, schnelllebigsten digitalen Welt ist es wichtiger denn je, Kinder im Umgang mit Medien zu schulen und zu schützen. Das erste Handy, Handyreger, Klassenchat, Challenges, TikTok, KI und vieles mehr sind wichtige Themen, die teilweise enorme Risiken bergen. Durch Vermittlung von Wissen können Eltern den Kindern jedoch starke Werkzeuge an die Hand geben, um sie bestmöglich darauf vorzubereiten.

Für Eltern mit Kindern ab ca. 5 Jahren.

Leitung: Dajana Hadwiger (Lebens- und Sozialberaterin)  
Termin: Donnerstag, 12.06.2025 von 18:00 - 21:00 Uhr  
Preis: 4,00 €

## Riedau

### Elternberatung bei Trennung und Scheidung

Beratung vor einvernehmlicher Scheidung gem. § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz seit 1. Februar 2013 verpflichtend bei einvernehmlicher Scheidung mit minderjährigen Kindern. Eltern erhalten Informationen, wie Kinder eine Scheidung erleben, wie sie – abhängig vom Alter – reagieren können und was Kinder in dieser Umbruchsituation brauchen. Sie bekommen Tipps und Ideen, wie sie ihr Kind in dieser schwierigen Situation bestmöglich unterstützen.

Sie erhalten Informationen zu Kontaktregelungen und Besuchsrecht. Die Beratung kann von beiden Eltern oder einzeln besucht werden und wird als Nachweis für die verpflichtende Beratung bei einvernehmlicher Scheidung gem. § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz anerkannt.

Am Ende der Beratung erhalten sie eine Bestätigung, die als Nachweis für das Gericht gilt.

Beratung: Mag. Marie-Therésé Schmiedleitner  
(Pädagogin, Systemische Familienberaterin, Referentin)  
Termine: nach telefonischer Vereinbarung unter 0650/2777160  
Kosten: 35,00 € pro Stunde und Person bei Paarberatung  
65,00 € pro Stunde und Person bei Einzelberatung

## St. Florian

### Programminhalte

Rund um die Schwangerschaft & Geburt  
ab Seite 34

Angebote für Kinder mit Begleitung  
ab Seite 36

Angebote für Kinder ohne Begleitung  
ab Seite 37

Angebote für die ganze Familie  
ab Seite 38

Angebote für Erwachsene  
ab Seite 39

Elternbildung  
ab Seite 40

#### Find us on Social Media:



Ekiz Sankt Florian



ekiz.sanktflorian

# St. Florian

## Rund um die Schwangerschaft & Geburt

### Babytreff-Stilltreff, Kilogramm, Zentimeter & Co



Um einen Überblick über die Entwicklung deines Babys zu haben, bieten wir einmal pro Monat an, dein Kind bei uns messen und wiegen zu lassen. Bei einem gemütlichen Frühstück könnt ihr euch Informationen übers Stillen, Beikost, etc. bei unserer dipl. Kinderkrankenschwester und Stillberaterin Carina Reitingner holen. Natürlich sind auch Schwangere und nicht stillende Mütter willkommen! Anmeldung unter 0664/5312349

Leitung: Carina Reitingner (dipl. Kinderkrankenschwester und Stillberaterin)  
Termine: Mittwoch, 15.01./12.02./12.03./09.04./14.05./11.06./09.07./13.08./10.09./08.10./12.11./10.12.2025  
jeweils von 09:00 - 11:00 Uhr  
Preis: 7,00 € inkl. kl. Frühstück (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)

### Beikost



Wann wird mit Beikost begonnen? Wie gebe ich die Beikost meinem Kind? Brei oder Baby led weaning? Wieviel soll das beikostreife Kind essen? Was sind geeignete Nahrungsmittel für die Beikost? Warum wird mit der Beikost begonnen? Das sind 5 Hauptfragen rund um die Beikost, die ich gerne beim Vortrag erklären möchte!

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin)  
Termin: Montag, 17.03.2025 ab 16:00 Uhr  
Preis: 20,00 € pro Termin (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)

### Abstill-Abend



Du hast das Stillen mit deinem Baby wirklich genossen und möchtest nun die Abstillreise antreten? Auch hier möchte ich dich unterstützen und begleiten. In einer Kleingruppe kann ganz individuell auf deine Bedürfnisse und die deines Babys eingegangen werden.

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin)  
Termine: Dienstag, 08.04.2025 ab 18:00 Uhr  
Preis: 23,00 € pro Termin (Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden)

# St. Florian

### Aromapflege

In diesem Workshop werden Aroma-Tipps für die Schwangerschaft, Stillzeit und Babypflege gegeben.

Es erwartet dich bei diesem Workshop:

- \*eine kurze Einführung in die Basics der Aromapflege,
- \*ätherische Öle und Co bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden
- \*kontraindizierte Öle
- \*Omega 3
- \*Basics für Neugeborene
- \*die Kraft der Hydrolate
- \*und viele Produkte zum Testen

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin, dipl. Aromapraktikerin in Ausbildung)  
Termin: Montag, 12.05.2025 von 16:30 - 18:30 Uhr  
Preis: 49,00 €

### Duftreise mit ätherischen Ölen

Duftreisen verbinden den entspannenden Effekt einer Fantasiereise, unterstützt von gezielt eingesetzten naturreinen ätherischen Ölen, dies kannst du nach Vorliebe auswählen. Ätherische Öle wirken direkt auf das limbische System, den Teil des Gehirns, in dem die Gefühle und Erinnerungen gesteuert werden. Ätherische Öle sind also in der Lage ganz tief in unsere Gefühlswelt vorzudringen, um dort ihre entspannende und wohltuende Wirkung zu entfalten. In Kleingruppen möchte euch Marlene eine kurze Auszeit vom Mama-sein anbieten und euch in eine andere duftende Welt begleiten.

Leitung: Marlene Dietrich (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Stillberaterin, dipl. Aromapraktikerin in Ausbildung)  
Termin: Samstag, 17.05.2025 von 09:00 - 10:00 Uhr  
Preis: 38,00 €

# St. Florian

## Angebote für Kinder mit Begleitung



### Spielgruppen

Die Spielgruppen für Kinder von 1,5 bis 3 Jahre starten wieder mit Jänner 2025 und enden mit Juli 2025. Anmeldung bitte unbedingt erforderlich. Der Einstieg in eine Spielgruppe ist jederzeit möglich.

Kosten für Spielgruppen mit Begleitung (bitte bei Beginn einzahlen):  
1 Stunde: 48,00 € / 44,00 € für Kinderfreunde Mitglieder (8 Termine)  
1,5 Stunden: 60,00 € / 54,00 € für Kinderfreunde Mitglieder (8 Termine)  
Elternbildungsgutscheine sind einlösbar.

Nähere Infos unter 0699/16886621.

### Purzelbaum & Klettermax – Turnen für Kindergartenkinder (3-6 Jahre) mit Begleitung

In dieser vielseitigen und lustigen Turnstunde mit abwechslungsreichen Gerätelandschaften werden neben der Motorik auch Bewegungsfreude, Mut und Selbstvertrauen der Kinder gestärkt! Zur Auflockerung machen wir zwischendurch kleine Bewegungsspiele, die die Phantasie anregen und die soziale Kompetenz fördern! Eine gute Vorbereitung auf Kindergarten und Schule!

Leitung: Mag. Elke Braid (Mag. der Sportwissenschaft)  
Start: jeden Mittwoch von 16:00 – 17:00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)  
Ort: Turnsaal der Mittelschule Andorf, Riedfeldstraße 17  
Preis: 51,00 € (6-er Block)

Nähere Infos und Anmeldung bei Mag. Elke Braid unter 0650/4573057.

### PAPA aktiv

Wir planen einen lustigen Tag für alle Papas und deren Kinder. Merkt euch den Termin gleich vor, dieser Tag wird der Renner.  
Nähere Infos zum Programm und Ortsangabe werden noch bekanntgegeben!

Termin: Samstag, 26.04.2025

# St. Florian

## Angebote für Kinder ohne Begleitung

### Power Kids – Turnen für Volksschulkinder (6-10 Jahre)

Spaß und Bewegungsfreude ohne Leistungsdruck – das ist unser Motto! Mit motivierenden Bewegungsstationen sowie lustigen Bewegungs- und Ballspielen werden Ausdauer, Kraft, Koordination, Geschicklichkeit und Teamgeist gefördert und so das Entwicklungspotential voll ausgeschöpft!  
Denn bewegte Kinder sind nicht nur gesündere Kinder, sondern auch schlaue Köpfe!

Leitung: Mag. Elke Braid (Mag. der Sportwissenschaft)  
Start: jeden Mittwoch von 17:00 – 18:00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)  
Ort: Turnsaal der Mittelschule Andorf, Riedfeldstraße 17  
Preis: 51,00 € (6-er Block)

### Fun, Games & Power

Bei den Fun Games wird auf Teamgeist gesetzt! Bei Mannschaftsspielen wie Basketball, Handball, Fußball, etc. kannst du dich richtig auspowern und gemeinsam mit anderen Teenies eine coole Stunde verbringen! Darüber hinaus kräftigst du deine Muskulatur und verbesserst deine Koordination.

Leitung: Mag. Elke Braid (Mag. der Sportwissenschaft)  
Start: jeden Montag von 16:00 – 17:00 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)  
Ort: Turnsaal der Mittelschule Andorf, Riedfeldstraße 17  
Preis: 51,00 € (6-er Block)

Nähere Infos & Anmeldung bei Mag. Elke Braid 0650/4573057

### Kindertöpferkurs (von 6-10 Jahren)

Gemeinsam mit Regina dürfen die Kinder ihr Kunststück gestalten, die Kinder können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und jedes Stück ist einzigartig.

Leitung: Regina Schönleitner  
Termine: Termine werden noch bekanntgegeben  
Ort: Keramik Regina Schönleitner, Winerstham 13, 4770 Andorf  
Preis: 40,00 € inkl. Material

# St. Florian

## Waldausgang zu Ostern

Im Frühling, wo es in der Natur viel zu entdecken gibt, verbringen wir gemeinsam mit unserer Waldpädagogin Petra einen tollen Vormittag im Wald. Zusammen flechten wir ein Körbchen und machen uns auf die Suche, vielleicht hat ja der Osterhase schon Eier versteckt?

Leitung: Petra Lobmeier (zertifizierte Waldpädagogin)  
Termin: Montag, 14.04.2025 von 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Reisedt 1, 4762 St. Willibald  
Preis: 17,00 €

## Waldentdeckertag

Die Kinder lernen spielerisch die Funktionen und Notwendigkeit des Waldes, wie ein Baum aufgebaut ist und über den Einfluss auf das Klima. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckerreise durch den Wald und werden Waldmandala, Eichhörnchenkobel, Waldbilder und vieles mehr bauen!

Leitung: Petra Lobmeier (zertifizierte Waldpädagogin)  
Termin: Montag, 14.07.2025 von 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Reisedt 1, 4762 St. Willibald  
Preis: 17,00 €/pro Termin

## Angebote für die ganze Familie

### Flohmarkt für Kinderkleidung und Spielsachen

Wir veranstalten einen Selbstverkäuferflohmarkt für Kinderkleidung und Spielsachen. Tische (140 x 70 cm) werden zur Verfügung gestellt. Für das leibliche Wohl wird mit Kaffee und Kuchen gesorgt.

Termin I: Samstag, 08.03.2025 von 09:00 - 11:30 Uhr  
Termin II: Samstag, 13.09.2025 von 09:00 - 11:30 Uhr

Standgebühr: pro Tisch 10,00 €  
Ort: Vereinshaus des VVA Andorf  
Sportplatzstraße 20, 4770 Andorf

# St. Florian

## Erste-Hilfe Kindernotfallkurs

Was mache ich, wenn mein Säugling plötzlich zu krampfen beginnt? Mein Kind hat Spielzeug verschluckt, was ist zu tun? Und welche Informationen sind überhaupt bei einem Notruf wichtig? Beim Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs (6 Stunden) trainieren Sie alle lebenswichtigen Sofortmaßnahmen, sobald bei einem Säugling oder einem Kind ein akuter Notfall eintritt.

Es werden unter anderem das Retten aus Gefahrenzonen sowie die richtige Ersthilfe bei Notfällen wie etwa die Verlegung der Atemwege, Vergiftungen oder allergische Reaktionen besprochen und geübt.

Leitung: Mitarbeiter des Roten Kreuz  
Termin: Samstag, 15.03.2025 von 08:00-17:00 Uhr  
Ort: Dienststelle Andorf  
Preis: 80,00 €



## Offener Treff - für jeden zwischen 0 und 99 Jahren

Hier hat jeder die Möglichkeit, das EKiz kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen oder sich einfach auszutauschen. Immer am letzten Freitag des Monats von 10:00 - 12:00 Uhr

## Angebote für Erwachsene

### Angst & Stress

Sehnt du dich nach Leichtigkeit? Fühlst du dich ständig im Stress? Bist du innerlich unruhig, wünschst du dir mehr Balance und Klarheit? Dann komme zu dieser Transformational Breathwork Session zum Thema: Befreiung von Angst und Stress.

Durch den Rhythmus der Atemtechnik kommst du in einen tranceartigen Zustand und so können wir tiefer in dein Unterbewusstes eintauchen und dich von Angst und Stress befreien.

Leitung: Heide Murauer (Familienmentorin)  
Start: Freitag, 04.04.2025 von 19:30 - 21:30 Uhr  
Preis: 12,50 €

# St. Florian

## Elternbildung

### Elternberatung bei Trennung und Scheidung

Beratung vor einvernehmlicher Scheidung gem. § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz seit 1. Februar 2013 verpflichtend bei einvernehmlicher Scheidung mit minderjährigen Kindern. Eltern erhalten Informationen, wie Kinder eine Scheidung erleben, wie sie – abhängig vom Alter – reagieren können und was Kinder in dieser Umbruchsituation brauchen. Sie bekommen Tipps und Ideen, wie sie ihr Kind in dieser schwierigen Situation bestmöglich unterstützen.

Sie erhalten Informationen zu Kontaktregelungen und Besuchsrecht. Die Beratung kann von beiden Eltern oder einzeln besucht werden und wird als Nachweis für die verpflichtende Beratung bei einvernehmlicher Scheidung gem. § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz anerkannt.

Am Ende der Beratung erhalten sie eine Bestätigung, die als Nachweis für das Gericht gilt.

Beratung: Mag. Marie-Therésé Schmiedleitner  
(Pädagogin, Systemische Familienberaterin, Referentin)  
Termine: nach telefonischer Vereinbarung unter 0650/2777160  
Kosten: 35,00 € pro Stunde und Person bei Paarberatung  
65,00 € pro Stunde und Person bei Einzelberatung



# FEIERE DEINEN GEBURTSTAG IM ELTERN-KIND-ZENTRUM!

## Was wir anbieten:

- Vollständiges Equipment (Tische, Stühle, Garderobe, etc.)
- Eine große Auswahl an Spielsachen & -geräten
- Geschirr verfügbar
- Gartenbenutzung (falls vorhanden)

Weitere Infos unter den Kontaktdaten (Seite 6)

Preis: 15,- € pro Stunde (Auf- und Abbau werden nicht verrechnet!)

**Der entstandene Müll muss selbst  
entsorgt werden.  
Bezahlung in Vorkasse.**





# JETZT MITGLIED WERDEN!

*Werde Mitglied und unterstütze unsere ehrenamtliche Arbeit in den Ortsgruppen, profitiere von Ermäßigungen bei Programmpunkten und setze damit ein Zeichen für Deinen Einsatz im Interesse der Kinder.  
Mit einem Jahresbeitrag von € 32,- ist die ganze Familie dabei!*



## **Herausgeber**

Familienakademie der OÖ Kinderfreunde Region Innviertel

Stadtplatz 5

5230 Mattighofen

Tel.: 0699 168 866 00

[innviertel@kinderfreunde.cc](mailto:innviertel@kinderfreunde.cc)

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

ZVR: 479481226



**Die Kinderfreunde**  
Innviertel