




EKiZ DORNACH



Sabine Kastner



Johann-Wilhelm-Klein-Straße 70
4040 Linz
0699 168 863 14
ekiz.dornach@kinderfreunde-linz.at



Telefonisch erreichbar:
Dienstag und Donnerstag von
12 : 00 - 16 : 00

Persönlich im EKIZ:
Donnerstag von 8 : 00 - 9 : 00 und
13 : 00 - 17 : 00

Alleinerzieher:innen finden sich oft in komplexen Situationen wieder, in denen es oft eine Hilfe wäre, wenn die Geldbörse entlastet werden würde. Das EKIZ Dornach bietet deshalb im Rahmen des Schwerpunkts „Alleinerzieher:innen“ einen Nachlass in Form eines

Alleinerzieher:innenbonus an.

Bei den gekennzeichneten Programmpunkten wird den alleinerziehenden Elternteilen Nachlass gewährt.

Die Kinder kennen weder Vergangenheit noch Zukunft, und – was uns
Erwachsenen kaum passiert –
sie genießen die Gegenwart!

– Jean de la Bruyere

OFFENE ANGEBOTE

Seite 28 – 30

SPIELGRUPPEN

Seite 31 – 32

KREATIVES UND BEWEGUNG

Seite 32 – 36

VERANSTALTUNGEN

Seite 37 – 42

ELTERNPROGRAMM

Seite 43 – 46



OFFENE ANGEBOTE



F26 - D001

Zwergentreff

Offener Treff für Kinder sowie deren Eltern, Großeltern und Freund: innen – zum Plaudern, Erfahrungsaustausch, Spielen und Herumtollen!

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstags, 26.2. - 9.7.
15 : 00 bis 17 : 00
Ausgenommen Feiertage und Schulferien,
Kein Treff am 21.5. und 25.6.
Preis: Kostenlos
Zielgruppe: Ganze Familie



F26 - D001c

Offener Spielplatztreff mit Picknick

Bei trockenem Wetter treffen wir uns gemütlich auf dem Spielplatz zum picknicken. Während die Kinder genug Platz und Zeit zum Spielen und Toben haben, können die Erwachsenen die Gelegenheit nutzen, sich auszutauschen.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstag, 21.5.
15 : 00 - 17 : 00
(Spielplatzanlage Sombardtstraße)
Preis: Kostenlos
Info: Kaffee solange der Vorrat reicht.
Decke und Jause mitnehmen
Bei Schlechtwetter findet im EKIZ der Zwergentreff statt
Zielgruppe: Ganze Familie



F26 - D001d

Offener Spielplatztreff mit Plantschen im Bach


Bei sonnigem heißem Wetter treffen wir uns zum Spielen und Plantschen am Bach beim Baumgärtel-Spielplatz. Zusammen mit bekannten Gesichtern freuen sich Groß und Klein über einen entspannten Nachmittag.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstag, 25.6.
15 : 00 - 17 : 00
(Spielplatzanlage Baumgärtelspielplatz)
Preis: Kostenlos
Info: Decke und Jause mitnehmen
Bei Schlechtwetter findet im EKIZ der Zwergentreff statt
Zielgruppe: Ganze Familie

F26 - D001a-b

Gesunde Jause für die Pause

Im Zuge des Zwergentreffs bereiten wir gemeinsam eine Jause zu. Wir wollen auf die Wichtigkeit gesunder Ernährung bei Kindern aufmerksam machen. Sie ist Energiequelle und hilft, sich gut und lange konzentrieren zu können.

Leitung: Sabine Kastner, Tamara Gschwandtner
Termine: Donnerstag, 5.3.2026 (F26 - D001a)
Donnerstag, 7.5.2026 (F26 - D001b)
jeweils von 15 : 00 bis 16 : 30
Preis: € 2,00 pro Erwachsenem
Anmeldung erforderlich 
Zielgruppe: Ganze Familie

OFFENE ANGEBOTE

F26 - D006

Papa-Frühstück

In gemütlicher Runde unter Vätern frühstücken, sich austauschen und eine gute Zeit haben. Denn auch Papas brauchen ihre Kollegen!



Leitung: Philipp Schörkhuber, Markus Riegler
Termine: Samstag, 14.3., 18.4., 16.5.
und 27.6.
09 : 00 - 11 : 00

Preis: €7,00 pro Papa
Zielgruppe: Für (Groß-)Väter mit ihren Kindern



F26 - DOC

Frühstücksbrunch für Familien

Wir treffen uns in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Frühstück! Bei unserem leckeren Buffet ist sicher für jeden etwas Passendes dabei!

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Samstag, 11.4., 13.6.
9 : 00 bis 11 : 00

Preis: €7,00 pro Erwachsenem
Zielgruppe: Ganze Familie



OFFENE ANGEBOTE FÜR ALLEINERZIEHENDE UND IHRE KINDER

Treffpunkt für ALLEINerziehende Mütter/Väter zum Erfahrungsaustausch, Kontakte knüpfen, für Tipps zur Alltagsgestaltung.

F26 - D004c

Treff für Alleinerziehende: „under the bridge“- Areal

An diesem Nachmittag treffen wir uns beim „under the bridge“ - Areal (Neue Eisenbahnbrücke). Dort finden die kleinen und größeren Kinder Gelegenheit zum Spielen, Toben an der frischen Luft (Spielgeräte, Skatepark, u.v.m.) und die Erwachsenen haben Gelegenheit sich im Gastrobereich bei einer Erfrischung auszutauschen. Für die Kinder gibt es eine Kugel Eis.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Freitag, 15.5.
15 : 00 - 17 : 00



Preis: Kostenlos
Info: Anmeldung erbeten,
Treffpunkt 15 : 00
am Areal
Entfällt bei Schlechtwetter
Zielgruppe: Alleinerziehende mit ihren Kindern

F26 - D004d

Treff für Alleinerziehende: Badespaß in der Familienoase Biesenfeld

An diesem Nachmittag erleben wir ein Badevergnügen im Biesenfeldbad.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Freitag, 19.6.
15 : 00 - 17 : 00



Preis: Eintritt für Erwachsene
Info: Anmeldung erforderlich
Eintritt für das Kind übernimmt das EKIZ
Treffpunkt 15 : 00 beim Eingang der
Familienoase Biesenfeld
Zielgruppe: Alleinerziehende mit ihren Kindern

F26 - D004a

Treff für Alleinerziehende: Spielspaß im Lolli-Park

Diesen Nachmittag verbringen wir gemeinsam im Lolli-Park in Pasching.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Freitag, 13.3.
15 : 00 - 17 : 00



Preis: Eintritt für Erwachsene
Info: Anmeldung erforderlich
Hälfte des Eintritts für das Kind übernimmt das EKIZ
Treffpunkt 15 : 00 beim Eingang
Zielgruppe: Alleinerziehende mit ihren Kindern



F26 - D004b

Treff für Alleinerziehende: Grottenbahn/Linzer Zoo

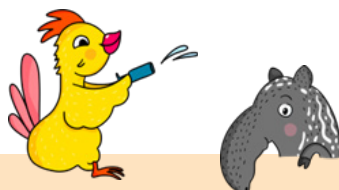
Diesen Nachmittag verbringen am Pöstlingberg.

Wir fahren entweder mit dem Drachenzug Lenzibal und erkunden die Märchenwelt am Pöstlingberg oder besuchen die Tierwelt im Linzer Zoo.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Freitag, 17.4.
15 : 00 - 17 : 00



Preis: Eintritt für Erwachsene
Info: Anmeldung erforderlich
Eintritt für das Kind übernimmt das EKIZ
Treffpunkt 14 : 45 bei der
Pöstlingbergbahn (Hauptplatz)
Zielgruppe: Alleinerziehende mit ihren Kindern



SPIELGRUPPEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.



F26 - D010

FuN-Baby

FuN Baby ist eine speziell konzipierte Spielgruppe mit mehr Tiefe. Wir treffen uns über einen Zeitraum von acht Wochen einmal pro Woche. Wir werden gemeinsam singen, spielen, jausnen und lernen uns, unsere Babys und andere Eltern besser kennen.

Die Treffen haben eine klare und wiederkehrende Zeit- und Programmstruktur:

- Eltern-Kind Zeit mit Spielen und Liedern
- Moderierter dialogischer Austausch zwischen den Eltern

Leitung: Sabine Kastner, Katrin Peneder

Termine: Montag, 2.3. - 4.5. (8x)
9 : 30 bis 11 : 00

Preis: Kostenlos

Info: Kein Treffen am 30.3. und 6.4.

Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys von 3 bis 18 Monaten

F26 - D011

Flohzirkus

Hier erleben Kinder auf spielerische Weise die bunte Welt des Miteinanders. Wir singen, tanzen, entdecken und musizieren – und geben den Kleinen Raum, Gleichaltrige kennenzulernen, Freundschaften zu schließen und Neues auszuprobieren. Auch die Erwachsenen finden bei uns Platz für Austausch und gemeinsame Gespräche – ein Ort voller Freude, Bewegung und neugieriger Momente!

Leitung: Sabine Kastner

Termine: Donnerstag, 26.2. - 9.4. (6x)
09 : 30 bis 11 : 00

Preis: €54,00/€48,00 für KF-Mitglieder

Info: Keine Spielgruppe am 2.4.

Zielgruppe: Kinder ab 1 Jahr in Begleitung



F26 - D013

Loslassgruppe-Schnuppertermine

Wir bieten die Termine vor Lola Start an, damit wir euch und ihr uns sowie unser Zentrum kennenlernen könnt. Wir möchten auch neuen Gesichtern das „Loslassen“ erleichtern.

Leitung: Sabine Kastner, Katrin Peneder

Termine: Dienstag, 28.4. und 5.5. (2x)
9 : 00 bis 10 : 30

Preis: €22,00/€20,00 für KF-Mitglieder

Zielgruppe: Kinder ab 1 Jahr ohne Begleitung



F26 - D015

Loslassgruppe „Riesenzwerge“

In kindgerechter Atmosphäre wird dein Kind von kompetenten Spielgruppenleiterinnen liebevoll betreut. Loslassen ist sowohl für Kinder als auch für Eltern ein wichtiger und zum Teil schwieriger Lernprozess.

Leitung: Sabine Kastner, Katrin Peneder

Termine: Dienstag, 19.5. - 16.6. (5x)
9 : 00 bis 10 : 30

Preis: €55,00/€50,00 für KF-Mitglieder

Zielgruppe: Kinder ab 1 Jahr ohne Begleitung



F26 - D012

Opa, Oma & Me

In unserer Spielgruppe mit und für Großeltern erleben Kinder gemeinsam mit Oma oder Opa eine besondere und wertvolle Zeit. Es wird gesungen, gespielt, entdeckt und ruhige Momente des Beobachtens genossen.

Auch Mamas und Papas werden nicht ausgeschlossen und dürfen sich mit ihrem Kind anmelden.

Begleitet wird die Gruppe von Sabine, dreifache Großmutter und erfahrene Referentin, die mit viel Herz eine warme-herzige Begegnungszeit gestaltet.

Leitung: Sabine Anzengruber

Termine: Mittwoch, 11.3. - 22.4. (6x)
09 : 00 - 10 : 30

Preis: €54,00/€48,00 für KF-Mitglieder

Info: Keine Spielgruppe am 1.4.

Zielgruppe: Großeltern mit ihren Enkel ab 1 Jahr



SPIELGRUPPEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D014

Blumenkinder

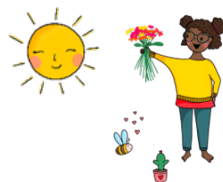


In der Spielgruppe wecken wir die Freude auf den Sommer: Wir singen, basteln, springen und entdecken gemeinsam erste Musikinstrumente. Die Kinder erleben spielerisch Kontakt zu Gleichaltrigen – und auch für den Austausch der Erwachsenen bleibt genügend Raum in einer warmen, offenen Atmosphäre.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstag, 7.5. – 25.6. (6x)
09 : 30 – 11 : 00



Preis: €54,00 / €48,00 für KF-Mitglieder
Info: Keine Spielgruppe am 14.5. und 4.6.
Zielgruppe: Kinder ab 1 Jahr in Begleitung



F26 - D016

Waldgruppe

Abenteuer Wald – In dieser Waldgruppe erleben Kinder die Natur mit allen Sinnen: Wir singen, basteln, spielen und entdecken gemeinsam Tiere, Pflanzen und natürliche Materialien. Dabei fördern wir Bewegung, Kreativität und Teamgeist – und haben jede Menge Spaß an der frischen Luft!

Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 9.6. – 23.6. (3x)
14 : 30 bis 16 : 30



Preis: €48,00 / €42,00 für KF-Mitglieder
Zielgruppe: Kinder von 2,5 bis 5 Jahren in Begleitung

KREATIVES UND BEWEGUNG

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D020a-c

Zwergenturnstunde

Wir fördern und unterstützen den Bewegungsdrang der Kleinsten durch Krabbeln, Klettern, Hüpfen und Laufen. Dabei stärken wir Muskulatur, Haltung und Motorik, indem die Kinder durch Ausprobieren und das Kennenlernen ihrer Grenzen neue Erfahrungen sammeln.

Leitung: Sabrina Aigner
Termine: Freitag, 6.3. (F26 - D020a)
Freitag, 17.4. (F26 - D020b)
Freitag, 15.5. (F26 - D020c)
jeweils von 16 : 00 – 17 : 00



Preis: €7,00 / €6,00 für KF-Mitglieder
Info: Bequeme Kleidung, rutschfeste Pant-
schen/Socken, Trinkflasche



Zielgruppe: Kinder ab ca. 1,5 Jahren in Begleitung



F26 - D021

Frühlingszeit - Blumenzeit: Wir basteln Übertöpfe aus Blechdosen

Aus Blechdosen basteln wir bunte, lustige, individuelle Übertöpfe für Blumen und können damit jemanden eine kleine Freude bereiten.

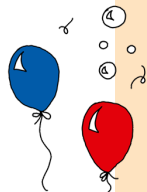
Leitung: Melani von der Hecken
Termine: Freitag, 24.4.
von 15 : 00 – 16 : 30



Preis: €7,00 / €6,00 für KF-Mitglieder
Info: Vor Ort wird ein kleiner Materialbeitrag eingehoben. Basteltaugliche Kleidung
Zielgruppe: Kinder ab ca. 2,5 Jahren in Begleitung

KREATIVES UND BEWEGUNG

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.



F26 - D028

Little Ballerinas

Die Kinder erwerben hier auf kreative und unterhaltsame Weise grundlegende Ballettfähigkeiten und verlieben sich in die Eleganz des Balletts und des Tanzens. Der Unterricht bietet Ihrem Kind die Möglichkeit, von einer erfahrenen Tanzlehrerin in einer freundlichen und sicheren Umgebung mit viel Spaß zu lernen



Leitung: Wendy Choi-Buttinger
Termine: Montag, 27.4. - 15.6. (7x)
14 : 45 bis 15 : 45

Preis: €84,00 / €77,00 für KF-Mitglieder
Info: Bequeme Kleidung und Trinkflasche mitnehmen.

Zielgruppe: Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung



F26 - D029

Little Ballerinas Level 2

Tanzbegeisterte Kinder, die bereits mindestens ein Jahr Ballettunterricht hatten, können hier ihre Verspieltheit und Musikalität in der Balletttechnik weiterentwickeln. Sie vertiefen die Grundlagen des klassischen Balletts und erleben eine neugierige und fantasievolle Unterrichtsumgebung.



Leitung: Wendy Choi-Buttinger
Termine: Montag, 27.4. - 15.6. (7x)
16 : 00 bis 17 : 00

Preis: €84,00 / €77,00 für KF-Mitglieder
Info: Bequeme Kleidung und Trinkflasche mitnehmen.

Zielgruppe: Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung mit Erfahrung oder Anfänger mit 6 bis 7 Jahren

F26 - D022

Wiesenfreunde - Wir basteln Grasköpfe

Viele lustige Grasköpfe werden an diesem Nachmittag entstehen. Wenn du dich gut um sie kümmerst und gießt, wachsen bald lustige Gras-Frisuren.

Leitung: Melani von der Hecken
Termine: Freitag, 29.5.
15 : 00 - 16 : 30



Preis: €7,00 / €6,00 für KF-Mitglieder
Info: Vor Ort wird ein kleiner Materialbetrag eingehoben.
Basteltaugliche Kleidung mitnehmen
Zielgruppe: Kinder ab 2,5 Jahren in Begleitung

F26 - D023

Musical & More - Minis/Midis

Die Native Speakerin, ausgebildete Tänzerin und Musicaldarstellerin Nicola Howes nimmt sich Zeit, mit den Kindern ein Musicalstück auf Englisch einzustudieren. Zum Abschluss wird es vor Familie und Freunden aufgeführt. Mit eigenen Kostümen und großartigen Choreografien lernen die Kinder die Fremdsprache spielerisch und mit viel Spaß.

Leitung: Nicola Howes
Termine: Mittwoch 4.3. - 10.6. (14x)
15 : 00 - 16 : 00



Preis: €156,00 / €143,00 für KF-Mitglieder
Keine Stunde am 1.4.

Zielgruppe: Kinder der 1. bis 4. Klasse
Volksschule und 1. und 2. Klasse
Unterstufe AHS/MS



KREATIVES UND BEWEGUNG - MUSIKALISCHES FRÜHTRAINING

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

Gemeinsames Singen, Trommeln, Musizieren und Bewegen macht nicht nur viel Spaß, sondern trainiert auch beide Gehirnhälften. Gleichzeitig fördert es die motorischen und emotionalen Fähigkeiten der Kinder.

F26 - D024

Mini Musi Kids



Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 17.3. - 5.5. (7x)
14 : 45 - 15 : 45
Preis: €84,00 / €77,00 für KF-Mitglieder
Info: Keine Stunde am 31.3.
Zielgruppe: Kinder mit 3 Jahren in Begleitung



F26 - D025

Midi Musi Kids

Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 17.3. - 5.5. (7x)
16 : 00 - 17 : 00
Preis: €84,00 / €77,00 für KF-Mitglieder
Info: Keine Stunde am 31.3.
Zielgruppe: Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung



16x Linzer Kinderfreunde Ortsgruppen



Mit dem QR-Code ganz einfach im Internet Mitglied werden

AUWIESEN

Volkshaus Wüstenrotplatz 3, 4030 Linz

BINDERMICHL

Volkshaus Uhlandgasse 5, 4020 Linz

BULGARIPLATZ

KIDSMIX Zaunmüllerstr. 4, 4020 Linz

FRANCKVIERTEL

Ing.-Stern-Straße 35, 4020 Linz

FROSCBERG

Volkshaus Kudlichstraße 21, 4020 Linz

HARBACH-KARLHOF

Volkshaus Im Bachfeld 31, 4040 Linz

HARTMAYRSIEDLUNG

Rieglstraße 10, 4040 Linz

INNENSTADT

M30 Museumstraße 30, 4020 Linz

KEFERFELD

Hebenstreitstraße 4, 4020 Linz

NEUE HEIMAT

Dauphinestraße 151, 4030 Linz

OED

Schiffmanstraße 4b, 4020 Linz

PICHLING/SOLARCITY

Volkshaus Lunaplatz 4, 4030 Linz

SCHIFFSWERFT

Posthofstraße 50, 4020 Linz

SPALLERHOF/NEUE WELT

Einfaltstraße 8, 4020 Linz

URFAHR-OST

J.W.-Klein-Straße 70, 4040 Linz

URFAHR-WEST

Bauwagen Ottensheimer Str., 4040 Linz

Jetzt Kinderfreunde-Mitglied werden!

Die Kinderfreunde sind **Österreichs größte Kinder- und Familienorganisation**, und damit die **Lobby für Familien**. In hunderten **Ortsgruppen** - alleine 16 davon in Linz - organisieren **ehrenamtliche Kinderfreundinnen und -freunde** Feste, Zeltlager, Gruppenstunden und vieles mehr für Familien. Auch in unseren **Kindergärten, Horten** und **Eltern-Kind-Zentren** begleiten wir Kinder auf ihrem Weg in die Zukunft.

DAS ALLES UNTERSTÜTZT DU MIT DEINEM MITGLIEDSBEITRAG!

Für 32 Euro pro Jahr ist die ganze Familie dabei!



KREATIVES UND BEWEGUNG

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.



F26 - DO30

Kung Fu (Fit&Fight)

Kinder- und Jugendtraining,
Probetraining jederzeit möglich/
Anmeldung direkt über Fit&Fight:
0699/ 17 14 16 49
(Nähere Infos unter www.fit-fight.at)

Leitung: Christian Stoiber
Termine: Dienstag, 17 : 30 bis 18 : 15
(Kinder, Anfänger 6 bis 9 Jahre)
Dienstag, 18 : 30 bis 19 : 15
(Jugend)
Preis: Siehe Homepage
Info: Ganzjährig – ausgenommen
Schulferien und Feiertage
Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung



F26 - DO27

Pferdehof-Erlebnisgruppe - Midis

In einer fröhlichen Kleingruppe entdecken die Kinder die Welt der Ponys: füttern, pflegen, führen, erste Reiterfahrten sammeln und spielerisch den Pferdehof erkunden. Mit Geduld und kindgerechter Anleitung werden sie an den sicheren Umgang mit den Tieren herangeführt – für starke Erlebnisse und wachsende Selbstständigkeit.

Leitung: Pferdehof Kelzendorf
Termine: Dienstag, 14.4. - 5.5. (4x)
jeweils von 16 : 15 - 17 : 15
Preis: €95,00 / €90,00 für KF-Mitglieder
Info: Treffpunkt: Pferdehof Kelzendorf
Zielgruppe: Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren ohne Begleitung



F26 - DO31

Jump-Dome Familyspecial

In der Action bei jedem Wetter im Jump Dome Linz – Spaß für Kinder und Erwachsene zum Spezialpreis.

Leitung: EKiz Dornach, Jump Dome
Termine: Freitag, 10.4.
15 : 30 - 16 : 30
Preis: €15,00 / €14,00 für KF-Mitglieder
Info: € 4,00 für Springsocken
€ 2,50 für Chipband (mitnehmen, falls vorhanden)
Zielgruppe: Kinder ab 4 Jahren in Begleitung



F26 - DO26

Pferdehof-Erlebnisgruppe - Minis

In einer liebevollen Kleingruppe erleben Kinder alles rund um Ponys: füttern, pflegen, führen, reiten und spielerisch den Alltag am Pferdehof entdecken. Mit Ruhe und Geduld führen wir die Kinder sanft an den Umgang mit den Tieren heran – für unvergessliche erste Pony-Momente.

Leitung: Pferdehof Kelzendorf
Termine: Dienstag, 14.4. - 5.5. (4x)
jeweils von 15 : 00 - 16 : 00
Preis: €95,00 / €90,00 für KF-Mitglieder
Info: Treffpunkt: Pferdehof Kelzendorf
Zielgruppe: Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren in Begleitung




KREATIVES UND BEWEGUNG

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D034

Parkour und Freerunning - Minis

Kindgerechte Schnupperworkshops für Parkour & Freerunning in der neuen Trendsporthalle „Zero Limits“ der Sportunion OÖ. Die bewegungsfreudigen Teilnehmer: innen bekommen einen spielerischen Einblick in unterschiedliche Arten zu springen, rollen, Hindernisse zu überwinden, uvm. An beiden Terminen werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.


- Leitung: Team Obsession 
(Parkour & Freerunning)
- Termine: Montag, 13.7. und 20.7.
15 : 00 - 16 : 30
- Preis: €35,00 / €33,00 für KF-Mitglieder
pro Teilnehmer:in
- Info: Hallentaugliche Sportschuhe und
Trinkflasche mitnehmen
- Ort: Julius-Raabstraße 10, 4040 Linz
- Zielgruppe: Kinder von 3 bis 6 Jahren
ohne Begleitung



F26 - D033

Gestalte deine Zukunft - Visionboard Workshop für Jugendliche


Ein Visionboard ist eine kreative Collage aus Bildern, Worten und Farben. So werden deine Ziele, Träume und Wünsche sichtbar. Gestalte dein eigenes Board, lass deiner Kreativität freien Lauf und nimm am Ende deine persönliche Inspirationsquelle mit nach Hause.

- Leitung: Eva Mayr 
- Termine: Freitag, 12.6.
15 : 00 - 18 : 00
- Preis: €52,00 / €48,00 für
KF-Mitglieder, inkl. Material
- Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren und
Erwachsene

F26 - D035

Parkour und Freerunning - Maxis

Kindgerechte Schnupperworkshops für Parkour & Freerunning in der neuen Trendsporthalle „Zero Limits“ der Sportunion OÖ. Die bewegungsfreudigen Teilnehmer: innen bekommen einen spielerischen Einblick in unterschiedliche Arten zu springen, rollen, Hindernisse zu überwinden, uvm. An beiden Terminen werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.


- Leitung: Team Obsession 
(Parkour & Freerunning)
- Termine: Montag, 13.7. und 20.7.
16 : 00 - 18 : 00
- Preis: €35,00 / €33,00 für KF-Mitglieder
pro Teilnehmer:in
- Info: Hallentaugliche Sportschuhe und
Trinkflasche mitnehmen
- Ort: Julius-Raabstraße 10, 4040 Linz
- Zielgruppe: Kinder von 7 bis 10 Jahren
ohne Begleitung



F26 - D032

Lentos - Programm im Freien: Aliens und Detektive

Detektive sind in geheimer Mission in und um das Lentos Kunstmuseum unterwegs. Aliens haben ihre Spuren hinterlassen! Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Hinweisen und treten in eine kreative Kommunikation mit unseren freundlichen Besucher*innen aus dem ALL. Dieses Programm ist sehr spielerisch und findet hauptsächlich im Freien statt. Findet auch bei Schlechtwetter statt in den Innenräumen und überdachten Bereich.

- Leitung: Lentos Kunstmuseum 
- Termine: Dienstag, 19.5.
15 : 00 - 16 : 30
- Treffpunkt Eingang Lentos
Kunstmuseum
- Preis: €6,50 / €6,00 für KF-Mitglieder
pro Teilnehmer: in
- Zielgruppe: Kinder von 7 bis 10 Jahren ohne
Begleitung

VERANSTALTUNGEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D045

AEC Workshop: Zirkus Robotikus

Mach mit im bunten Treiben der Roboter! Du kannst sie steuern, sie trainieren und einen eigenen bauen. Die düsen herum, tanzen und können verschiedenste Tätigkeiten ausführen



- Leitung: AEC-Zirkus Robotikus
Termine: Freitag, 27.3.
13 : 00 - 15 : 30
Preis: €15,00 pro Kind
Info: Anmeldungen aus organisatorischen Gründen vom AEC nur bis 13.3. möglich!
Treffpunkt: 12 : 50 vorm AEC
Zielgruppe: Schüler der 3. bis 5. Schulstufe ohne Begleitung

Bazar für Baby- und Kinderartikel

Bei wem sich die Sachen zu Hause schon stapeln. Der Bazar findet im EKiz Bulgariplatz statt. Artikel sind mit Fixpreis gekennzeichnet.



- Leitung: Familienakademie der Kinderfreunde Linz-Stadt
Termine: Samstag, 28.2.2026
09 : 00 - 12 : 00
Preis: 15 % des Verkaufserlöses bleiben dem EKiz
Info: Anmeldung unter bazar@kinderfreunde-linz.at
Zielgruppe: Ganze Familie

F26 - D046

Outdoor Familienfoto - Midishooting

Ein "best-of" der entstandenen Fotos wird online via wetransfer übermittelt. Davon können 8 Fotos ausgewählt werden. Eine kleine Fotocollage mit 3 der ausgewählten Fotos wird von der Fotografin erstellt und ebenso digital übermittelt. Weitere Bilder können auf Wunsch gerne dazu gekauft werden um 18 €/Foto.

- Leitung: Tamara Lettner Fotografie
Termine: Samstag, 18.4.
ab 09 : 00
(Terminvergabe im 30 min. Takt)
Preis: €165,00 pro Familie
Info: Shooting-Dauer ca. 25 bis 30 Minuten pro Familie, Absage bzw. Bekanntgabe des Ersatztermins bei Schlechtwetter
Ort des Shootings wird rechtzeitig bekannt gegeben
Zielgruppe: Familien, Kinder, Freunde



F26 - D047

Führung im Kinderforschungslabor (AEC)

Ein Ort und Spielfeld, das den Kindern Zeit und Raum zum Spielen und Entdecken unserer Welt bietet und sie gleichzeitig an neue Technologien heranführt.

- Leitung: AEC-Kinderforschungslabor
Termine: Freitag, 8.5.
14 : 00 bis 15 : 30
Preis: €7,00 pro Person
Info: Anmeldungen aus organisatorischen Gründen vom AEC nur bis 24.4. möglich!
Treffpunkt: 13 : 50 vorm AEC
Zielgruppe: Kinder von 4 bis 8 Jahren in/ohne Begleitung

KINDERGEBURTSTAG?



**Wir stellen dir gerne unsere Räumlichkeiten
und Materialien zur Verfügung!**

Kontaktiere einfach die jeweilige EKiz-Leitung

RETTEN WIR DIE WELT

www.rettendiewelt.at

KINDER
FÜR'S KLIMA



Die Kinderfreunde
mit
falken

VERANSTALTUNGEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D048

Erlebnismittag am Pferdehof Kelzendorf

Auf unserem Hof erwartet euch ein erlebnisreicher Nachmittag für die ganze Familie. Gemeinsam geht es auf eine gemütliche Kutschfahrt mit der Haflingerkutsche, bei der ihr die Umgebung in ruhigem Tempo entdecken könnt. Für die kleinen Besucher: innen gibt es außerdem Ponyreiten im Obstgarten – ein besonderes Highlight. Danach laden wir euch zum entspannten Grillen an unserer Feuerstelle ein. Bitte bringt dafür euer eigenes Grillgut mit. Für Atmosphäre, Feuer und eine gemütliche Zeit sorgen wir!

Leitung: Pferdehof Kelzendorf
Termine: Mittwoch, 13.5.
14 : 30 - 17 : 30
Preis: €28,00 / €25,00 für KF-Mitglieder
Kutschfahrt für Erwachsene: €12,00 vor Ort
Bar zu zahlen
Info: Eigenes Grillgut mitnehmen
Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahre mit ihren Familien



F26 - D049

Ponywanderung mit Picknick

Gemeinsam wandern wir zu einem idyllischen Picknickplatz durch farbenprächtige Wiesen und schattige Waldwege. Währenddessen können die Kinder abwechselnd auf unseren Ponys reiten – ein besonderes Erlebnis, das die Wanderung zu einem kleinen Abenteuer macht. Am Ziel angekommen, genießen wir die Natur bei einem gemeinsamen Picknick. Bringt bitte euer eigenes Picknick mit.

Leitung: Pferdehof Kelzendorf
Termine: Mittwoch, 20.5.
14 : 30 - 16 : 30
Preis: €22,00 / €20,00 für KF-Mitglieder
Info: Eigenes Picknick mitnehmen
Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahre mit ihren Familien



F26 - D044

Kasperl: Ostern im Märchenwald

Tri tra trallala, Tri tra trallala,
der Kasperl ist schon wieder da.
Oh du schöne Osterzeit, bunte Eier weit
und breit;
doch Unordnung herrscht bei der Maus,
fällt das Osterfest nun aus?
Wenn man fest zusammenhält, schafft
man alles auf der Welt.

Leitung: GIS-Kasperl
Termine: Freitag, 20.3.
15 : 30 bis 16 : 15
Preis: €7,00 / €6,00 pro Person
Info: Zahlbar vor Ort
Zielgruppe: Kinder ab 2 Jahren und ihre Familien



F26 - D051

Im Licht der Taschenlampen den Mariendom erkunden

Mit Taschenlampen ausgestattet werden wir die Krypta, den Dachboden und die Galerie erkunden, welche wir über eine geheime Wendeltreppe erreichen. Höhepunkt ist der Blick in 30 Metern Höhe über das abendliche Linz.

Leitung: Mariendom Linz
Termine: Freitag, 22.5.
ab 19 : 30
Preis: €7,50 pro Kind
€10,50 pro Erwachsenem
Info: Treffpunkt Domcenter Linz
Zielgruppe: Familien mit ihren Kindern ab 5 Jahren

VERANSTALTUNGEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D041

Mutter-Tochter Beautyworkshop zum Weltfrauentag

In unserem Mutter-Tochter-Beauty-Workshop tauchen beide gemeinsam in die Welt des Schminkens ein. Mütter können ihrer Tochter eigene Produkte und Techniken zeigen, während die Mädchen in Ruhe testen, was ihnen gefällt. Dabei sprechen wir über altersgerechtes Make-up, passende Anlässe und probieren vieles direkt aus.

Der Workshop bietet nicht nur fachliche Tipps, sondern auch einen wertvollen Raum für Austausch und Nähe. Mit professioneller Anleitung, viel Freude und kleinen Aha-Momenten gehen alle mit neuem Wissen und einem Lächeln nach Hause.

Leitung: Romana Pinter

Termine: Sonntag, 8.3.
10 : 00 - 11 : 30

Preis: €45,00/€42,00 für KF-Mitglieder

Preis pro Paar

Zielgruppe: Mütter mit ihren Teenager-Töchtern



F26 - D043

Interaktive Kinderbuchlesung

„Einmal Mars und zurück“

„Einmal Mars und zurück“ nimmt Kinder mit auf eine spannende Reise zum roten Planeten. Zwischen Staubstürmen und fremden Landschaften wächst die Sehnsucht nach der Erde – mit all ihren Farben, Geräuschen und Wundern. Das Buch zeigt auf liebevolle Weise, wie einzigartig unser Heimatplanet ist, und verbindet Wissenschaft, Fantasie und Achtsamkeit zu einer Geschichte für kleine und große Entdecker: innen.

Leitung: DI Dr. Medina Hamidovic

Termine: Sonntag, 15.3.
10 : 00 - 11 : 30

Preis: €7,00/€6,00 für KF-Mitglieder pro Kind

Zielgruppe: Kinder von 4 bis 8 Jahren in oder ohne Begleitung



F26 - 0G42

Workshop: Programmieren lernen mit mTiny Robotern

In diesem Workshop lernen die Schüler: innen einen spielerischen Einstieg in die Programmierung mittels dem Roboter mTiny. Didaktisch alteradäquat wird gezeigt, wie man Roboter programmieren kann.

Leitung: Maguel

Termine: Samstag, 14.3.
ab 14 : 00

Preis: €15,00/ €10,00 für KF-Mitglieder

Info: Findet im Volkshaus Dornach statt

Zielgruppe: Kinder im Volksschulalter ohne Begleitung



F26 - D040

Interaktive Kinderbuchlesung

„Der Kuschelhase Ville Valle Vullo“

Ville Valle Vullo stellt Fragen, die das Universum auf den Kopf stellen: Wie landet ein Kuschelhase auf der Erde? Was passiert da oben im Himmel? Leuchten alle Tiere in der Nacht? Und wie findet jedes Wesen seine richtige Familie?

Leitung: Regina Göpfert

Termine: Dienstag, 3.3.
15 : 00 - 16 : 30

Preis: €7,00/€6,00 für KF-Mitglieder pro Kind

Zielgruppe: Kinder ab ca. 2 Jahren in Begleitung



VERANSTALTUNGEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.



F26 - D050

Zoo Erlebnis mit den Urfahr Eltern-Kind-Zentren der Kinderfreunde Linz

An diesen Nachmittag erkunden wir gemeinsam den Linzer Zoo und entdecken viele verschiedene Tiere. Schließt euch an, kommt vorbei – in der Gruppe macht es noch mehr Spaß

Leitung: EKiz Hartmayrsiedlung,
EKIZ Dornach
Termine: Montag, 18.5.
15 : 00 bis 17 : 00
Preis: Eintritt für Tiergarten
Info: Treffpunkt: 15 : 00 Eingang Linzer Zoo
Windflachweg 1, 4040
Zielgruppe: Ganze Familie



F26 - D054

Badeerlebnis am See mit den Urfahr Eltern-Kind-Zentren der Kinderfreunde Linz

Wir erfreuen uns an dem warmen Wetter und treffen uns zum Schwimmen und Plantschen beim Pleschingersee. Schließt euch an, kommt vorbei – in der Gruppe macht es noch mehr Spaß.

Leitung: EKiz Hartmayrsiedlung,
EKIZ Dornach
Termine: Montag, 22.6.
15 : 00 - 17 : 00
Info: Treffpunkt: Wiese neben Spielplatz am
Pleschinger See
Zielgruppe: Ganze Familie



F25 - D052

Ein Tag mit den Huskys

Ihr werdet die Welt der Schlittenhunde kennenlernen, vieles über Rasse, Rudel, Verhalten erfahren und sie im direkten Kontakt erleben. Für das Leibliche Wohl ist gesorgt (Getränke und Knacker grillen).

Leitung: Huskyranch Traun,
Termine: Samstag, 16.5.
14 : 00 - 17 : 00
Info: Ganglgutstraße 107b, 4050 Traun
Preis: €18,00/€17,00 für
KF-Mitglieder
Zielgruppe: Kinder ab 7 Jahren in/ohne
Begleitung



F25 - OG53

Familienpicknick mit Unterhaltungsprogramm

Die Ortsgruppe lädt, gemeinsam mit dem EKiz, zum Picknick auf der Wiese beim EKiz ein. Wir freuen uns auf Spiel, Spaß und hoffentlich Sonnenschein.

Leitung: EKiz Dornach, Ortsgruppe Urfahr-Ost
Termine: Samstag, 20.6.
09 : 30 - 11 : 30
Preis: €5,00 pro Familie
Kostenlos für KF-Mitglieder
Info: Anmeldung bis spätestens 10.06.
Bei Schlechtwetter findet das Picknick im
Volkshaus Dornach statt
Vor Ort Bar zu zahlen.
Zielgruppe: Ganze Familie

ELTERNPROGRAMM

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.



F26 - D060

Pilates mit Baby

Pilates verhilft durch das gezielte Training der Tiefenmuskulatur Frauen nach der Geburt wieder zu einer starken Mitte und einem trainierten Beckenboden.
Kursleiterin Lisa - selbst 2 - fach Mami - hilft dir deinen Körper wieder besser wahrzunehmen und so auch häufigen Fehlhaltungen im Mami-Alltag entgegenzuwirken.

Leitung: Lisa Achleitner
Termine: Freitag, 27.2. - 12.6. (12x)
10 : 15 bis 11 : 15

Info: Bequeme Kleidung mitnehmen,
Matten vor Ort
Keine Stunde am 3.4., 1.5., 15.5.
und 5.6.

Preis: €215,00/€205,00 für
KF-Mitglieder

Zielgruppe: Mütter mit ihren Babys ab 5 Monaten bis
etwa 2 Jahren



F26 - D062

Yoga mit Baby (1 Kind)

Yoga zur Entspannung und zum Körper kräftigen - es werden während der Stunde Übungen mit dem Baby eingebaut. Baby ist dabei und wird im Bedarfsfall betreut.

Leitung: Miriam Brugger, Sabine Kastner
Termine: Freitag, 6.3. - 22.5. (10x)
08 : 45 - 09 : 30

Preis: €120,00/€110,00 für KF-Mitglieder

Info: Bequeme Kleidung,
Betreuungsperson vor Ort
Keine Einheit am 3.4. und 1.5.

Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys bis 2 Jahre



F26 - D061

Indische Babymassage nach Leboyer

Sanfte Berührung, Nähe und Bindung - In diesem Kurs erlernen Eltern die wohltuende Babymassage, die Babys entspannt, Blähungen lindert und das Wohlbefinden stärkt.

Vorteile für Babys:

- Fördert das Wachstum & Durchblutung
- Stärkt das Immunsystem
- Babys lächeln früher und öfter
- Stärkt das Vertrauen in sich & die Umwelt
- Vertieft die Bindung

Vorteile für Eltern:

- Stärkt die Bindung & Sicherheit im Umgang
- Fördert das Vertrauen in die Elternrolle
- Ausschüttung von Oxytocin - Bindungshormon
- Besseres Erkennen von Bedürfnissen

Leitung: Carmen Horn
Termine: Dienstag, 3.3. - 7.4.
09 : 15 - 10 : 30 (5x)

Preis: €90,00/€85,00 für KF-Mitglieder

Info: Kurs beinhaltet Handout & Massageöl für
den Kurs; Decke und Badetuch mitnehmen
Keine Einheit am 31.3.

Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys ab der
6. Lebenswoche bis ca. 16. Woche



F26 - D069

Workshop: Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

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

Leitung: Samariterbund Linz

Termine: Samstag, 6.6.
9 : 00 bis 12 : 00

Preis: €4,00 pro Teilnehmer:in

Zielgruppe: Erwachsene



ELTERNPROGRAMM


Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D066

Für ein Miteinander auf Augenhöhe

Du möchtest ruhig bleiben – und am Ende wird doch geschimpft? Dein Kind sagt laut „NEIN“ im Alltag, und du wünschst dir mehr Verbindung und Leichtigkeit? In dieser dreiteiligen Workshopreihe lernst du die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation und die kindliche Bedürfniswelt kennen, um Konflikte liebevoll und klar zu begleiten.

Du erfährst, was hinter dem Verhalten deines Kindes steckt, wie du Machtkämpfe und Geschwisterstreit ohne Drohen oder Schimpfen entschärfst und wieder in echte Kooperation kommst. Zum Abschluss schauen wir auf dich: Warum du manchmal laut wirst, wie du Schuldgefühle verstehst und dein Nervensystem stärkst – für mehr Gelassenheit und eine sichere Bindung.

Leitung: Melanie Pühringer
Termine: Donnerstag, 23.4., 21.5. und 11.6.
jeweils von 18 : 30 - 21 : 50
Preis: €10,90 pro Teilnehmer:in 
Zielgruppe: Erwachsene




F26 - D064

Ein entspannterer Alltag für dich und deine Familienmitglieder

Wir tauchen noch tiefer in das Thema „Struktur und Ordnung im Familienalltag“ ein. Als Aufräumcoach, Hortleiterin und Mama kenne ich eure Herausforderungen und unterstütze Familien dabei, dem täglichen Stress zu entkommen. Was tun gegen den wachsenden Wäscheberg? Wie schafft man Zeit für Hobbys? Was hilft am Morgen, wenn die Kinder trödeln? Wie etabliert man neue Routinen – und welche lohnen sich wirklich? Dazu gibt es viele praktische Tipps rund ums Kinderzimmer (inklusive, warum Aufräumen dort oft gar nicht nötig wäre) und weitere Ansätze, um typische Stressfallen zu entschärfen. All das erwartet euch im zweiten Teil der Vortragsreihe „Mit Struktur und Ordnung den Familienalltag erleichtern“.

Diese 2 Abende sind eine Vertiefung zu den Vorträgen vom 2.2. und 9.2. (Mehr Leichtigkeit in den (Familien-) Alltag mit Struktur und Ordnung bringen)
Du bist aber auch herzlich dazu eingeladen, wenn du die ersten 2 Abende nicht besucht hast.

Leitung: Nina Poche
Termine: Montag, 16.3. und 23.3.
jeweils von 19 : 00 bis 20 : 30
Preis: €4,00 pro Teilnehmer:in 
Zielgruppe: Erwachsene

ELTERNPROGRAMM

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D068

Geburtsvorbereitende Akupunktur & Hebammensprechstunde


Mittels Akupunktur kann der Körper ab der 36 + 0 Schwangerschaftswoche sanft auf die Geburt vorbereitet werden. Es gibt Raum und Zeit in der Kleingruppe, um Fragen zu klären und praktische Ratschläge zur körperlichen und mentalen Vorbereitung auf die Geburt von einer Hebamme zu erhalten. Termine können auch einzeln gebucht werden.

Leitung: Hebamme Esther Pimon, BSc
Termine: Montag, 1.6. – 22.6. (4x)
10.00 bis 11.00 Uhr
Preis: €172,00 / €168,00 für KF-Mitglieder
Preis für alle 4 Termine
Info: Kontraindikationen sind Bluthochdruck, Blutgerinnungsstörungen, Beckenendlage & Präeklampsie, bequeme Kleidung tragen, Eltern-Kind-Pass mitbringen
Zielgruppe: Schwangere ab der 36 + 0 bis zur 41 + 3 Schwangerschaftswoche

F26 - D070

Die 5 Sprachen der Liebe

In diesem Workshop mit Verena Bieregger, Paarberaterin und Mama, lernt ihr, wie ihr die einzigartigen Liebesprachen eures Partners oder eurer Partnerin entdeckt und sprecht. Erfahrt, wie kleine Gesten große Wirkung zeigen und wie ihr eure Beziehung auf eine neue Ebene hebt. Gemeinsam erarbeiten wir praktische Tipps und Übungen, um eure Verbindung zu stärken und Konflikte konstruktiv zu lösen. Meldet euch jetzt an und investiert in eure gemeinsame Zukunft!

Leitung: Verena Bieregger
Termine: Freitag, 10.4., 14 : 30 - 17 : 00
14 : 30 - 17 : 00
Preis: €8,00 pro Paar 
Zielgruppe: Paare



F26 - D063

Leichter lernen mit Kinesiologie

Hausübung? Konzentration? Stress? – Lernen kann ganz schön herausfordernd sein. Muss es aber nicht!

In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam, wie Kinesiologie den Lernalltag erleichtern kann – für Kinder und Eltern. Ich zeige einfache, alltagstaugliche Techniken, die helfen können, den Kopf freizubekommen, die Konzentration zu fördern und mehr Leichtigkeit ins Lernen zu bringen.

Alle Übungen sind kindgerecht, einfach umzusetzen und lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren – ob vor der Schule, bei den Hausübungen oder in stressigen Lernphasen.

Das Besondere:

- Du probierst die Übungen gleich selbst aus
- Du bekommst ein Handout und Videolinks für zu Hause, damit du sie gemeinsam mit deinem Kind leicht anwenden kannst



Leitung: Timea Hohla, MSc.
Termine: Montag, 9.3.
18 : 30 - 20 : 00
Preis: €2,00 pro Teilnehmer:in
Zielgruppe: Mütter und Väter die sich einen entspannten, positiven Zugang zum Thema lernen wünschen



ELTERNPROGRAMM

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

F26 - D065

Hypnobirthing Kurs (ab der 18. SSW empfohlen)

Dieser Kurs vermittelt Schwangeren und ihrer Geburtsbegleitung fundiertes Wissen und praktische Methoden, um die Geburt als selbstbestimmt, ruhig und kraftvoll zu erleben.

Inhalte:

- Tiefenentspannung & Atemtechniken für eine sanfte Geburt
- Die Rolle der Geburtsbegleitung – aktiv & unterstützend begleiten
- Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper
- Visualisierungen, Affirmationen & Hypnosen für eine positive Geburtsreise
- Werkzeuge für eine selbstbestimmte Geburt und angstfreie Geburt
- Verbindung & gemeinsames Erleben der Schwangerschaft
- Geburtswissen schenkt Sicherheit

Leitung: Carmen Horn

Termine: Sonntag, 12.4. – 3.5. (4x)
9.00 – 12.00

Preis: €375,00 / €345,00
für KF-Mitglieder
Preis pro Paar

Info: Kurs beinhaltet Workbook,
Audiodateien & Affirmationen

Zielgruppe: Schwangere mit Begleitperson
(Geburtsbegleitung)

F26 - D067

Kinesiologie Recharge – für Erwachsene

Kennt du das Gefühl, wenn einfach alles gleichzeitig passiert – Job, Kinder, Termine, Sorgen – und du kaum noch durchatmest? In diesem Workshop geht es genau darum: um mehr Ruhe, Leichtigkeit und Energie in deinem Alltag als Mama oder Papa.

Du lernst einfache, wirkungsvolle Techniken aus der Kinesiologie, die du sofort anwenden kannst – in stressigen Momenten zwischendurch oder abends, um wirklich abzuschalten.

Alle Übungen dauern nur wenige Minuten, unterstützen einen gesunden Energiefluss und fördern Gelassenheit, besseren Schlaf und neue Lebensfreude.

Das Besondere:

- Du übst direkt mit – ganz praxisorientiert.
- Du bekommst ein Handout und Videolinks für zu Hause, damit du das Gelernte leicht in deinen Alltag integrieren kannst.
- Keine Vorkenntnisse nötig – nur die Bereitschaft, dir selbst etwas Gutes zu tun.

Leitung: Timea Hohla, MSc.

Termine: Montag, 11.5.
18 : 30 – 20 : 00

Preis: €2,00 pro Teilnehmer:in

Zielgruppe: Erwachsene, die sich mehr Ruhe, Energie und Ausgeglichenheit wünschen – für sich selbst und ihre Familie



Wohlfühlen und Entspannen

in den Sauna- und Wellnessoasen
der LINZ AG BÄDER



LINZ AG
B Ä D E R

Unvergleichliche Wohlfühlerlebnisse: Badevergnügen, ein umfangreiches Fitnessangebot und exklusiver Sauna- und Wellnessgenuss in den LINZ AG BÄDERN. So wird Gesundheit zum Genuss – mitten in der Stadt. Nur einen Schritt entfernt: Wellnessoase Hummelhof, Familienoase Biesenfeld, Fitnessoase Parkbad, Erlebnisoase Schörgenhub, Saunaoase Ebelsberg.

Informationen unter www.linzag.at/baeder