



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 30 – 32

SPIELGRUPPEN

Seite 33 – 34

KREATIVES UND BEWEGUNG

Seite 35 – 39

VERANSTALTUNGEN

Seite 40 – 45

ELTERNPROGRAMM

Seite 45 – 50



OFFENE ANGEBOTE

H26 - D001

Zwergentreff

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

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstags, 24.9. - 11.2.27
15 : 00 bis 17 : 00
Ausgenommen Feiertage und Schulferien,
Preis: Kostenlos
Info: Am 10.12. findet kein offener Treff statt (Wintertreff)
Zielgruppe: Ganze Familie



H26 - D001c

Offener Wintertreff am See

Je nach Schneelage treffen wir uns zum Schneemann bauen, Rodeln, Herumtollen am Pleschinger See oder spazieren gemeinsam um den See und kehren zum Aufwärmen ins S'Plesch ein.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstag, 10.12.
15 : 00 - 17 : 00
Preis: Kostenlos
Info: Am Pleschinger See,
Treffpunkt Spielplatz, bei Schlecht
wetter findet der Zwergentreff wie
gewohnt im EKiz Dornach statt
Zielgruppe: Ganze Familie



H26 - D001a

Zwergentreff: Wir feiern den Weltkindertag

An diesem Nachmittag wollen wir unsere Kinder „feiern“, um auf ihre besonderen Bedürfnisse und die Kinderrechte im speziellen aufmerksam zu machen. Alle Kinder erhalten eine kleine Überraschung.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstag, 24.9.
15 : 00 - 17 : 00
Preis: Kostenlos
Zielgruppe: Ganze Familie



H26 - D001b

Zwergentreff: Ich geh' mit meiner Laterne

An diesem Nachmittag machen wir im Anschluss an unseren offenen Treff einen kleinen Umzug und singen Lieder zum Laternenfest.

Nehmt eine eigene Laterne mit oder bastelt eine Upcycling-Laterne bei uns vor Ort.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstag, 5.11.
15 : 00 bis 17 : 00
Preis: Kostenlos
Info: Um 16 : 30 startet unser Umzug-
Zielgruppe: Ganze Familie

H26 - D001d

Offener Faschingstreff

Heute machen wir den Zwergentreff bunter. Es ist „Faschingszeit“ und alle Besucher sind herzlich eingeladen in lustigen, kreativen Kostümen mitzufeiern, zu tanzen, zu lachen und eine närrische Zeit zu erleben.

Für die Kinder gibt es leckere Krapfen solange der Vorrat reicht!

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstag, 4.2.
15 : 00 - 17 : 00
Preis: Kostenlos
Zielgruppe: Ganze Familie



OFFENE ANGEBOTE

H26 - D006

Papa-Frühstück

Der wohl entspannteste Treffpunkt für (Groß-)Väter mit ihren kleinen Begleitern. Hier gibt's Kaffee, der wirklich wach macht, Frühstück ohne Schnickschnack und Zeit für gemeinsame Momente, ein bisschen Austausch unter Männern und jede Menge Kinderlachen.



H26 - D002

Frühstücksbrunch für Familien

Verbringt gemeinsam eine gemütliche Zeit beim Familien-Frühstücksbrunch im EKIZ. Für euch wird ein liebevoll vorbereitetes Buffet bereitgestellt – sowie Kaffee, Tee und Säften.

In entspannter und familienfreundlicher Atmosphäre bleibt Zeit zum Genießen, Austauschen und Zusammensein.



Leitung: Philipp Schörkhuber, Markus Riegler
Termine: Samstag, 10.10., 7.11., 12.12. und 16.1.27
09 : 00 - 11 : 00
Preis: €7,00 pro Papa
Zielgruppe: Für (Groß-)Väter mit ihren Kindern



Leitung: Sabine Kastner, Katrin Peneder
Termine: Samstag, 24. 10.
9 : 00 bis 11 : 00
Preis: €7,00 pro Erwachsenem
Zielgruppe: Ganze Familie

H26 - D002a

Weihnachtsbrunch für Familien

Verbringt gemeinsam eine gemütliche Adventszeit beim Weihnachtsbrunch im EKIZ. Freut euch auf ein festlich vorbereitetes Buffet mit winterlichen Köstlichkeiten, warmen Getränken und weihnachtlicher Atmosphäre für die ganze Familie.

Wir freuen uns auf einen besinnlichen Vormittag mit euch!

Leitung: Sabine Kastner, Katrin Peneder
Termine: Samstag, 19.12.
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.

H26 - D004c

Treff für Alleinerziehende: Austausch und Spiel im EKIZ

An diesem Nachmittag treffen wir uns im EKIZ. Zeit zum Spielen, Quatschen, Kennenlernen.



Leitung: Sabine Kastner
Termine: Freitag, 15.1.
15 : 00 - 17 : 00

Preis: Kostenlos
Zielgruppe: Alleinerziehende mit ihren Kindern

H26 - D004b

Treff für Alleinerziehende: Spielspaß im Lolli-Park

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



Leitung: Sabine Kastner
Termine: Freitag, 13.11.
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



H26 - D004a

Treff für Alleinerziehende: Grottenbahn

Diesen Nachmittag verbringen am Pöstlingberg. Wir fahren mit dem Drachenzug Lenzibäl und erkunden die zauberhafte Märchenwelt. Bei gutem Wetter können wir auf dem nahegelegenen Kletter-Spielplatz noch zusammen picknicken.

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Freitag, 2.10.
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.

H26 - D010

FuN-Baby 1.0

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: Dienstag, 15.9. - 10.11. (8x)
9 : 30 bis 11 : 00

Preis: Kostenlos

Info: Kein Treffen am 27.10.

Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys von 3 bis 18 Monaten



H26 - D014

Kleine Entdecker - Spielerisch in Bewegung 1.0

Diese Nachmittagsspielgruppe ist ein Bewegungsangebot für Kinder, das Raum zum Spielen, Entdecken und Ausprobieren bietet. Durch vielfältige und Bewegungsmöglichkeiten sowie gemeinsame Bewegungsspiele können Kinder ihre Fähigkeiten entfalten, Selbstvertrauen entwickeln und die Freude an Bewegung erleben.

Zur Stärkung nehmt bitte eine kleine Jause mit.

Leitung: Birgit Zellinger
Termine: Mittwoch, 4.11. - 9.12. (6x)
15 : 00 - 16 : 30

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

Zielgruppe: Kinder von 1,5 bis 3 Jahren in Begleitung



H26 - D015

Loslassgruppe „Riesenzwerge“

In dieser Gruppe begleiten wir Kinder und Eltern bei einem großen Schritt. Denn Loslassen braucht Zeit – für beide Seiten. In den ersten zwei Einheiten dürfen Mama, Papa oder eine vertraute Person noch vor Ort bleiben, um entspannt hineinzuschnuppern und Vertrauen aufzubauen. So können die Kinder langsam mutiger werden – und die Großen Schritt für Schritt ein kleines bisschen loslassen. Mit viel Gefühl, Geduld und Raum für alles, was dazugehört.

Leitung: Sabine Kastner, Katrin Peneder
Termine: Dienstag, 1.12. - 2.2.27 (7x)
9 : 00 bis 11 : 00

Preis: €105,00 / €98,00 für KF-Mitglieder
Info: Keine Lola am 8.12., 29.12. und 5.1.27

Zielgruppe: Kinder ab 1 Jahr ohne Begleitung



H26 - D012

Raschelblätter & kleine Füße

In unserer Herbstspielgruppe entdecken wir gemeinsam die bunte Jahreszeit. Wir rascheln durch Blätter, spüren den Wind und erleben den Herbst mit allen Sinnen. Mit Bewegung, Liedern und freiem Spiel verbringen wir eine gemütliche und fröhliche Zeit in geborgener Atmosphäre.

- Spielerisch den Herbst erleben
- Zeit für Entdecken, Bewegung & Freude

Leitung: Sabine Kastner
Termine: Donnerstag, 1.10. - 19.11. (7x)
09 : 30 - 11 : 00

Preis: €63,00 / €56,00 für KF-Mitglieder

Info: Keine Spielgruppe am 29.10.

Zielgruppe: Kinder ab 1,5 Jahren in Begleitung



SPIELGRUPPEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D013

FuN-Baby 2.0

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, Sabine Anzengruber

Termine: Montag, 2.11. - 21.12. (8x)

9 : 30 bis 11 : 00

Preis: Kostenlos

Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys von 3 bis 18 Monaten



H26 - D018

Kleine Entdecker - Spielerisch in Bewegung 2.0

Diese Nachmittagsspielgruppe ist ein Bewegungsangebot für Kinder, das Raum zum Spielen, Entdecken und Ausprobieren bietet. Durch vielfältige und Bewegungsmöglichkeiten sowie gemeinsame Bewegungsspiele können Kinder ihre Fähigkeiten entfalten, Selbstvertrauen entwickeln und die Freude an Bewegung erleben. Zur Stärkung nehmt bitte eine kleine Jause mit.

Leitung: Birgit Zellinger

Termine: Mittwoch, 13.1. - 10.2.27 (5x)
15 : 00 - 16 : 30

Preis: €45,00 / €40,00 für KF-Mitglieder.

Zielgruppe: Kinder von 1,5 bis 3 Jahren in Begleitung



H26 - D011

Farbenfroh 1.0

Wir verbringen lustige Stunden mit Fingerspielen, Reimen, Mitmachliedern sowie Zeit für Bewegung und freies Spiel und starten gemeinsam in die kühle Jahreszeit.

Leitung: Sabine Anzengruber

Termine: Mittwoch, 16.9. - 21.10. (6x)

09 : 00 bis 10 : 30

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

Zielgruppe: Kinder von 1 bis 2 Jahren in Begleitung



H26 - D016

Die kleinen Winterwichtel

Gemeinsam entdecken wir spielerisch die zauberhafte Winterwelt – mit Liedern, Bewegung und freiem Spiel. In liebevoller Atmosphäre sammeln die Kleinen erste Erfahrungen und knüpfen Kontakte.

- Mit allen Sinnen erleben
- Zeit für Freude & Geborgenheit

Leitung: Sabine Kastner

Termine: Donnerstag, 10.12. - 4.2.27 (7x)

09 : 30 - 11 : 00

Preis: €63,00 / €56,00 für KF-Mitglieder

Info: Keine Spielgruppe am 24.12. und 31.12.

Zielgruppe: Kinder ab 1,5 Jahren in Begleitung



H26 - D017

Farbenfroh 2.0

Gemeinsam singen wir Lieder, machen Fingerspiele und entdecken spielerisch die Welt. Mit bunten Materialien, Bewegung und viel Zeit zum Ausprobieren begleiten wir die Kleinsten liebevoll durch diese besondere Zeit. Für kleine Entdecker und viele fröhliche, farbenfrohe Momente.

Leitung: Sabine Anzengruber

Termine: Mittwoch, 13.1. - 10.2.27 (5x)

09 : 00 bis 10 : 30

Preis: €45,00 / €40,00 für KF-Mitglieder

Zielgruppe: Kinder von 1 bis 2 Jahren in Begleitung



KREATIVES UND BEWEGUNG

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - 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, 2.10. (H26 - D020a)

Freitag, 13.11. (H26 - D020b)

Freitag, 8.1.27 (H26 - D020c)

jeweils von 16 : 00 - 17 : 00

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

Info: Bequeme Kleidung, rutschfeste

Patschen/Socken, Trinkflasche

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



H26 - D025

Ponyhof-Erlebnisgruppe am Bauernhof

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: Montag, 21.9. - 19.10. (5x)

jeweils von 14 : 30 - 15 : 30

Preis: €115,00 / €110,00 für KF-Mitglieder

Info: Treffpunkt: Pferdehof Kelzendorf

Zielgruppe: Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren in Begleitung



H26 - D021

Laternenzauber aus Blechdosen

Gemeinsam basteln wir bunte Laternen aus Leeren Blechdosen. Mit Farben, Licht und vielen kleinen Ideen entstehen tolle Kunstwerke zum Leuchten.

Leitung: Melani von der Hecken

Termine: Freitag, 23.10.

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



H26 - D022

Glitzernde Weihnachtskugeln - strahlende Kinderaugen

Heute wird's weihnachtlich! Kleine Bastelfans dürfen Christbaumkugeln bemalen, bekleben und mit Glitzer verzieren. So entstehen wunderschöne Unikate für den Weihnachtsbaum und eine gemütliche gemeinsame Zeit voller Kreativität und Weihnachtsfreude.

Leitung: Melani von der Hecken

Termine: Freitag, 20.11.

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



SELBSTVERTEIDIGUNG

**Training jeden Dienstag im EKIZ Dornach
und Mittwoch in der Edisonstraße 30**

für Frauen & Männer ab 14

altergeserechtes Training
für Kinder ab 6 Jahren

Aktion

statt 64,-€

nur **55,-€**
/ Monat

**Kostenloses
Probetraining!**

Anmeldung:
office@fit-fight.at
www.fit-fight.at

FIT & FIGHT

Jetzt auch in Dornach

KREATIVES UND BEWEGUNG

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D033

Klangzauber & Bewegung – Musik, Rhythmus und Tanz für Kinder

Ein spielerischer Kurs für Kinder von 3 bis 6 Jahren, der Bewegung, Musik, Rhythmus und Fantasie miteinander verbindet. Durch kreative Übungen und kleine Bewegungsspiele entwickeln die Kinder Koordination, Musikalität, Selbstvertrauen und Körperbewusstsein in einer fröhlichen und unterstützenden Atmosphäre. „Klang & Bewegung“ ist auch ideal als Vorbereitungskurs für kleine Ballerinen, um erste Erfahrungen mit Tanz und Bewegung zu sammeln.

Leitung: Weng Teng Choi-Buttinger
Termine: Montag, 14.9. - 9.11. (6x)

jeweils von 14 : 45 - 15 : 45

Preis: €72,00 / €66,00 für KF-Mitglieder

Info: Bequeme Kleidung und Trinkflasche mitnehmen, Keine Stunde am 12.20., 26.10. und 2.11.

Zielgruppe: Kinder von 3 bis 6 Jahren ohne Begleitung



H26 - D027

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, 16.10.

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



H26 - D028

BewegungsWelt Eltern-Kind-Tanz ab 2 Jahren

Kreativer Tanz zur frühen Förderung von Motorik, Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung. Mit viel Fantasie begleiten wir die natürliche Bewegungsfreude der Kinder und stärken spielerisch Koordination, Gleichgewicht und Musikalität.

Leitung: Sonsoles Alonso

Termine: Mittwoch 4.11. - 9.12. (6x)
09 : 30 - 10 : 30

Preis: €72,00 / €66,00 für KF-Mitglieder

Zielgruppe: Kinder ab 2 Jahren in Begleitung



H26 - D026

Klick Clever! - Sicher unterwegs im Internet

Safer Internet Workshop

In diesem Workshop entdecken Kinder spielerisch, wie sie sich sicher im Internet bewegen können.

Gemeinsam sprechen wir darüber, wie persönliche Daten geschützt werden, wie ein guter Umgang in sozialen Netzwerken aussieht und wie Kinder mit falschen Informationen oder unangenehmen Situationen online umgehen können.

Ein abwechslungsreicher Workshop über 3 Einheiten für junge Internet-Profis von morgen!

Leitung: Eva Mayr

Termine: Mittwoch, 30.9. - 14.10. (3x)
15 : 30 bis 16 : 30

Preis: €36,00 / €33,00 für KF-Mitglieder

Zielgruppe: Kinder ab 9 Jahren ohne Begleitung



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.

H26 - D023

Mini Musi Kids 1.0



Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 15.9. - 20.10. (5x)
14 : 45 - 15 : 45
Preis: €60,00 / €55,00 für KF-Mitglieder
Info: Keine Stunde am 22.9.
Zielgruppe: Kinder mit 3 Jahren in Begleitung



H26 - D024

Midi Musi Kids 1.0

Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 15.9. - 20.10. (5x)
16 : 00 - 17 : 00
Preis: €60,00 / €55,00 für KF-Mitglieder
Info: Keine Stunde am 22.9.
Zielgruppe: Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung



H26 - D029

Mini Musi Kids 2.0



Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 10.11. - 15.12. (5x)
14 : 45 - 15 : 45
Preis: €60,00 / €55,00 für KF-Mitglieder
Info: Keine Stunde am 8.12.
Zielgruppe: Kinder mit 3 Jahren in Begleitung



H26 - D030

Midi Musi Kids 2.0

Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 10.11. - 15.12. (5x)
16 : 00 - 17 : 00
Preis: €60,00 / €55,00 für KF-Mitglieder
Info: Keine Stunde am 8.12.
Zielgruppe: Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung



H26 - D031

Mini Musi Kids 3.0



Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 12.1. - 9.2.27 (5x)
14 : 45 - 15 : 45
Preis: €60,00 / €55,00 für KF-Mitglieder
Zielgruppe: Kinder mit 3 Jahren in Begleitung



H26 - D032

Midi Musi Kids 3.0

Leitung: Eva Mayr
Termine: Dienstag, 12.1. - 9.2.27 (5x)
16 : 00 - 17 : 00
Preis: €60,00 / €55,00 für KF-Mitglieder.
Zielgruppe: Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung



KREATIVES UND BEWEGUNG

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D080

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: fit&fight

Termine: Dienstag, ab 17 : 45

(Kinder, Anfänger 6 bis 12 Jahre)

Preis: Siehe Homepage

Info: Ganzjährig – ausgenommen
Schulferien und Feiertage

Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren
ohne Begleitung

H26 - D042

Spielerisch voneinander lernen

Ein Nachmittag voller Lachen, Bewegung
und kreativer Spielgeschichten für Kinder
und Erwachsene bis 99 Jahre.

Gemeinsam entdecken wir, wie wir im
Spiel voneinander lernen, Vertrauen stär-
ken und wertvolle gemeinsame Momente
erleben können.

Mit viel Leichtigkeit, Fantasie und Freude
entsteht Raum für Verbindung – ganz
ohne Leistungsdruck. Bitte gute Laune
mitbringen!

Leitung: Sabine Huber

Termine: Freitag, 9.10.

15 : 00 – 17 : 00

Preis: €30,00/€28,00 für KF-Mitglieder 

Preis pro Paar

Zielgruppe: Elternteile mit Kindern ab
4 Jahren



H26 - D081

Selbstverteidigung

Männer und Frauen ab 12 Jahren
Probetraining jederzeit möglich/

Anmeldung direkt über Fit&Fight:

0699/ 17 14 16 49

(Nähere Infos unter www.fit-fight.at)

Leitung: fit&fight

Termine: Dienstag, ab 19 : 00

Preis: Aktion: Statt €64,00 um €55,00
pro Monat

Zielgruppe: Alle ab 12 Jahre



H26 - D034

Little Ballerina

In diesem kreativen und unterhaltsamen
Ballettunterricht entdecken Kinder die
Freude an Bewegung, Musik und Tanz.

Anfänger erwerben spielerisch die grund-
legenden Ballettfähigkeiten und lernen die
Eleganz des Balletts kennen. Kinder mit
Ballettvorkenntnissen können ihre Tech-
nik, Musikalität und Ausdrucksfähigkeit
weiterentwickeln. In einer freundlichen,
sicheren und fantasievollen Umgebung
lernen die Kinder unter der Anleitung
einer erfahrenen Tanzlehrerin mit viel
Spaß und Freude. 

Leitung: Weng Teng Choi-Buttinger

Termine: Montag, 14.9. – 9.11. (6x)

jeweils von 16 : 00 – 17 : 00

Preis: €72,00 / €66,00 für KF-Mitglieder

Info: Bequeme Kleidung und Trinkflasche
mitnehmen. für Anfänger und Kinder
mit Erfahrung. Keine Stunde am
12.10., 26.10. und 2.11.

Zielgruppe: Kinder von 4 bis 7 Jahren ohne

VERANSTALTUNGEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D040

Familienspaß „Wasserwichtelweg“ mit den Urfahr Eltern-Kind-Zentren der Kinderfreunde Linz

Zusammen mit anderen Familien versuchen wir auf dem Wanderweg die Wasserwichtel von Breitenstein zu entdecken und erleben viele lustige Stationen zum Spielen, Balancieren, Staunen.

Eine unbeschwerte Zeit in der Natur mit Jausen Pause am Spielplatz.

Leitung: Sabine Kastner, Katrin Peneder
Termine: Montag, 28.9.
ab 15 : 00
Preis: Kostenlos
Info: Treffpunkt: Eingang Breitenstein 5,
4202 Kirchschlag, Selbstanreise
Zielgruppe: Ganze Familie

H26 - D050

Indoor-Spaß im Lolli Park mit den Urfahr Eltern-Kind-Zentren der Kinderfreunde Linz

Wir trotzen dem kalten Wetter und treffen uns zum gemeinsamen Spielspaß im Lolli Park. Schließt euch an, kommt vorbei – in der Gruppe macht es mehr Spaß und wird günstiger (Gruppentarif). Katrin und Sabine bieten gerne Unterstützung bei der Beaufsichtigung der Kinder.

Leitung: EKiz Hartmayrsiedlung,
EKIZ Dornach
Termine: Dienstag, 19.1.27
15 : 00 bis 17 : 00
Preis: € 14,00 pro Kind
€7,00 pro Erwachsenen
(Gruppentarif ab 25 Personen:
€ 7,00 pro Kind, € 5,00 pro Erwachsenen)
Info: Treffpunkt: 15.00 Uhr, Eingang zum Lolli
park, Tennispointstraße 1, 4061 Pasching
Kinder unter 2 Jahren kostenlos
Zielgruppe: Ganze Familie



H26 - D041

Natur erleben mit Alpakas – Familienwanderung in Bad Zell

Gemeinsam mit unseren flauschigen Alpakas erlebt ihr eine gemütliche Wanderung durch die herbstliche Natur. Ein besonderes Erlebnis für Familien mit Kindern – mit frischer Luft, entspanntem Tempo und vielen schönen Momenten im goldenen Oktober.

Leitung: Alpaka Heimat Bad Zell
Termine: Samstag, 3.10.
10 : 00 – 11 : 30
Preis: €28,00 pro geführtes Tier
Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahren mit ihren Familien



H26 - D044

Alles rund um die „Bim“ – Exkursion in die Remise Kleinmünchen

Bei dem Blick hinter die Kulissen gibt es nicht nur viel Interessantes zu erfahren, bei einer Straßenbahnrundfahrt am Gelände werden die wichtigsten Regeln für sicheres Verhalten im öffentlichen Verkehr demonstriert. Diese Führung ist speziell auf das Alter der Kinder abgestimmt und ein besonderes Erlebnis.

Leitung: Remise Kleinmünchen
Termine: Montag, 19.10.
14 : 30 – 16 : 00
Info: Treffpunkt: 14 : 15 Haltestelle
„Remise Kleinmünchen“
Preis: €7,00/€6,00 für KF-Mitglieder
Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 3 bis 10 Jahren



VERANSTALTUNGEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D045

Führung Sternwarte für Eltern und Kinder

Ein Abend bei den Sternen und Planeten. Wir besuchen die Kepler Sternwarte und dürfen eine Besichtigung der Teleskope und einen Vortrag mit Unterstützung durch das „Computerplanetarium“ genießen. Je nach Witterung werden wir den Mond besonders in den Fokus nehmen und mit viel Wissen und Magie einen einzigartigen Abend erleben.

Leitung: Sternwarte Linz
Termine: Samstag, 14.11.
17 : 00 – 18 : 30
Preis: €12,00 pro Erwachsenen
€8,00 pro Kind
Info: Sternwarte Linz
Sternwarteweg 5, 4020
Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren in/ohne Begleitung



H26 - D046

AEC-Workshop: Mikroskopische Wimmelbilder – Im Moos viel los!

Im Moos leben viele winzige Tiere und Mikroorganismen, wie Pantoffel-, Trompeten- und Bärtierchen. Mit einem Mikroskop und etwas Glück können die Kinder in diesem Workshop ihre spannende Wimmelwelt entdecken.

Leitung: AEC-Kinderforschungslabor
Termine: Freitag, 20.11.
14 : 00 bis 16 : 30
Preis: €18,00/€17,00 für KF-Mitglieder
Info: Anmeldungen aus organisatorischen Gründen vom AEC nur bis 6.11. möglich!
Treffpunkt: 13 : 50 vorm AEC
Zielgruppe: Schüler 1. bis 4. Schulstufe ohne Begleitung



H26 - D043

Outdoor-Familien-Shooting im Oktober

Der Herbst zeigt sich von seiner schönsten Seite: goldene Blätter, warmes Licht und gemütliche Familienmomente in der Natur.

Gemeinsam entstehen liebevolle, natürliche Erinnerungen voller Lachen, Nähe und echter Augenblicke – perfekt zum Festhalten für die Ewigkeit.

- "best-of" der Fotos wird online übermittelt
- 8 Fotos auswahlbar
- kleine Fotocollage mit 3 der ausgewählten Fotos
- weitere Bilder können direkt über die Fotografin um 18 €/Foto gekauft werden



Leitung: Tamara Lettner Fotografie
Termine: Samstag, 17.10.
(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

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.

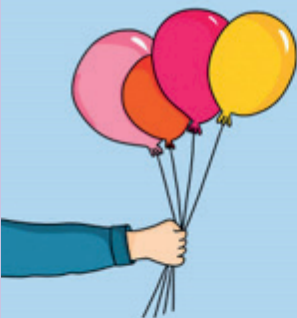
Leitung: Familienakademie der Kinderfreunde Linz-Stadt
Termine: Samstag, 13.2.2027
09 : 00 – 12 : 00
Preis: 15 % des Verkaufserlöses bleiben dem EKiz
Info: Anmeldung unter bazar@kinderfreunde-linz.at
Zielgruppe: Ganze Familie





#FÜR**alle**KINDER

Familien Fasching



10. JÄNNER

14.30 - 17.00 Uhr

Einlass ab 14.00 Uhr

NEUES RATHAUS



Eintritt frei!



LINZ AG



Die Kinderfreunde

LINZ-STADT



#FÜR**alle**KINDER

Faschings Abschluss



FASCHINGSDIENSTAG
9. FEBRUAR

15.00 - 17.00 Uhr

Einlass ab 14.30 Uhr

CENTRAL 
LANDSTRASSE 36



LINZ AG

 **Die Kinderfreunde**
LINZ-STADT

VERANSTALTUNGEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.



H26 - D049

Winterzauber mit den Ponys

Erlebt die winterliche Natur gemeinsam mit unseren Ponys. Bei ausreichender Schneelage genießen wir eine gemütliche Pferdeschlittenfahrt durch die verschneite Landschaft. Sollte kein Schnee liegen, entdecken wir die winterliche Umgebung bei einer entspannten Wanderung mit den Ponys. Ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein – voller Natur, Ruhe und tierischer Begegnung.

Leitung: Pferdehof Kelzendorf

Termine: Montag, 11.1.27
14 : 30 – 16 : 30

Preis: €28,00/ €25,00 für KF-Mitglieder

Zielgruppe: Kinder ab 3 Jahre mit ihren Familien



H26 - D051

Kasperl und der Zauberer

Tri tra tralalla, tri tra tralalla, der Kasperl ist schon wieder da.
Zum Faschingsfest macht das Krokodil.
Ein ganz schön freches Unfug-Spiel.
Dem Zauberer geht's dann gar nicht gut.
Und natürlich zaubert er in seiner Wut.
Wird's dann doch noch ein Faschingsfest?
Seht euch an den ganzen Rest!

Leitung: GIS-Kasperl

Termine: Freitag, 22.1.
15 : 30 bis 16 : 15

Preis: €7,00/€6,00 pro Person

Info: Zahlbar vor Ort

Zielgruppe: Kinder ab 2 Jahren und ihre Familien



H26 - D052

Kleine Hände – große Küche

In diesem liebevoll gestalteten Kochkurs entdecken Kinder gemeinsam mit einer Gesundheitspädagogin die Freude am Kochen. Spielerisch lernen sie gesunde Lebensmittel kennen, probieren Neues aus und stärken ganz nebenbei ihre Selbstständigkeit. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt und natürlich auch genascht!

Leitung: Tamara Gschwandtner

Termine: Montag, 1.2.27
15 : 00 – 17 : 00

Preis: €26,00/ €25,00 für KF-Mitglieder

Info: Für die Lebensmittel wird zusätzlich ein Betrag vor Ort eingehoben.

Zielgruppe: Kinder von 5 bis 8 Jahren
ohne Begleitung



H26 - D047

Wenn der Nikolaus ins EKiz kommt...

...wird es gemütlich, weihnachtlich und voller strahlender Kinderaugen. Gemeinsam verbringen wir eine stimmungsvolle Zeit mit Liedern, lauschen einer Geschichte und sind erwartungsvoll, ob der Nikolaus auch etwas mitgebracht hat. Ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie in liebevoller Adventatmosphäre.

Leitung: Sabine Kastner & der Nikolaus

Termine: Freitag, 4.12.
ab 15 : 30

Preis: €2,00 pro Kind

Info: Nikolausgeschenk ist für das Kind selbst mitzunehmen. Bei großem Interesse gibt es zwei Gruppen ab 15 : 30 und ab 16 : 30

Zielgruppe: Ganze Familie



VERANSTALTUNGEN

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D048

Weihnachtskino - Filmzauber für die ganze Familie mit den Urfahr Eltern-Kind-Zentren der Kinderfreunde Linz

Wir laden euch zu einem gemütlichen Kinonachmittag im EKiz ein! Gemeinsam schauen wir einen weihnachtlichen Film für Kinder ab 3 Jahren. Popcorn und kleine Snacks sorgen für echtes Kino feeling. Freut euch auf einen stimmungsvollen Nachmittag voller Spaß und vorweihnachtlicher Freude.

Leitung: EKiz Hartmayrsiedlung,
EKiz Dornach

Termine: Freitag, 18.12. 

Preis: €7,00/€6,00 für KF-Mitglieder
Zielgruppe: Ganze Familie



H26 - D053

Lolli-Workshop bei den „Naschkatzen“

Fast alle Kinder lieben Süßigkeiten. Wollt ihr wissen, wie diese hergestellt werden? Verbringt mit Freunden einen einzigartigen Nachmittag und stellt eure eigenen Lolli her. 

Leitung: Süßwarenmanufaktur „Naschkatze“

Termine: Freitag, 5.2.27
ab 15 : 00

Info: Hofgasse 6, 4020

Preis: €10,00/€9,00 für KF-Mitglieder
inkl. 1 Lolli, jeder weitere kostet €5,00

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren ohne Begleitung

ELTERNPROGRAMM

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D060

Pilates mit Baby 1.0

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, 2.10. - 20.11. (7x)
10 : 15 bis 11 : 15

Info: Bequeme Kleidung mitnehmen,
Matten vor Ort
Keine Stunde am 30.10.

Preis: €125,00/€120,00 für
KF-Mitglieder

Zielgruppe: Mütter mit ihren Babys

H26 - D062

Pilates mit Baby 2.0

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, 4.12. - 29.1.27 (7x)
10 : 15 bis 11 : 15

Info: Bequeme Kleidung mitnehmen,
Matten vor Ort
Keine Stunde am 25.12. und 1.1.

Preis: €125,00/€120,00 für
KF-Mitglieder

Zielgruppe: Mütter mit ihren Babys

ELTERNPROGRAMM

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.



H26 - D061

Yoga mit Baby 1.0

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, 25.9. – 4.12. (9x)
08 : 45 – 09 : 30
Preis: €108,00 / €99,00 für KF-Mitglieder
Info: Bequeme Kleidung.
Betreuungsperson vor Ort
Keine Einheit am 16. und 30.10.
Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys bis 2 Jahre



H26 - D063

Yoga mit Baby 2.0

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, 8.1. – 5.2. (5x)
08 : 45 – 09 : 30
Preis: €60,00 / €55,00 für KF-Mitglieder
Info: Bequeme Kleidung.
Betreuungsperson vor Ort
Zielgruppe: Eltern mit ihren Babys bis 2 Jahre



H26 - D075

MOM PILATES RESET

Workshop + gratis Online-Kurs

Fühlst du dich oft erschöpft, verspannt und ständig im Funktionsmodus? In diesem Workshop erfährst du, wie Stress, Schlafmangel und Mental Load deinen Körper beeinflussen – und wie du mit Pilates, Atmung und einfachen Übungen mehr Energie und Wohlbefinden in deinen Alltag bringst. Gemeinsam setzen wir das Gelernte in einer Pilates-Einheit direkt um.

Inklusive: Gratiszugang zum Online-Kurs „Mom Pilates Reset“ mit zusätzlichen Workouts und wertvollen Impulsen für zuhause.

Leitung: Lisa Achleitner
Termine: Donnerstag, 21.1.
18 : 30 – 20 : 30
Preis: €89,00 / €86,00 für KF-Mitglieder inkl. Zugang zum Online-Kurs im Wert von €69,00
Info: Bequeme Kleidung.
Zielgruppe: Mütter (frischgebackene, mit Alltagsbeschwerden, gestresste, Wiedereinsteigerinnen)

H26 - D076

Body Awareness Flow – Bewusst bewegen, Kraft & Balance finden

Ein sanfter Bewegungskurs, der Elemente aus Ballett, Pilates und achtsamer Bewegung verbindet. Durch fließende Übungen werden Haltung, Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert. Der Kurs ist für alle Niveaus geeignet und bietet Raum, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und neue Energie zu schöpfen – auch für Eltern mit Babys.

Leitung: Weng Teng Choi-Buttinger
Termine: Montag, 14.9. – 9.11. (6x)
jeweils von 17 : 15 – 18 : 15
Preis: €72,00 / €66,00 für KF-Mitglieder
Info: Bequeme Kleidung und Trinkflasche mitnehmen, Keine Einheit am 12.10., 26.10. und 2.11.
Zielgruppe: Erwachsene mit und ohne Baby



ELTERNPROGRAMM

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D064

„Schlafen wie ein Baby“ Der Blick hinter Mythen des Baby - und Kleinkindschlafes

Gemeinsam sammeln und enttarnen wir Mythen, die sich um das Thema „Baby- und Kleinkindschlaf“ ranken. So entlarven wir ungesunde Denkmuster und festgefahrene Glaubenssätze. und ihr werdet Experten für euer Kind. Ihr bekommt fachlichen Input, viele Ideen und alltagstaugliche Tipps. So werdet ihr Experte für euer Kind und könnt es bindungsorientiert, selbstsicher und mit etwas mehr Leichtigkeit (nicht nur in den Schlaf) begleiten. Begleitung, die trägt, Raum für erholsamen Schlaf, tiefe Bindung und individuelles Wachstum.

Wertfrei. Auf Augenhöhe. Beziehungsorientiert. Ganzheitlich.

Das ist „wachse-i-n“

Leitung: Julia Katterbauer
Termine: Montag, 5.10.
19 : 00 - 22 : 00
Preis: €4,00 
Zielgruppe: Erwachsene



H26 - D073

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, 3.10.
9 : 00 bis 12 : 00
Preis: €4,00 pro Teilnehmer:in 
Zielgruppe: Erwachsene



H26 - D074a+b

Murmeltierclub — Schlafberatungs-Treffpunkt

Euer Baby schläft schlecht ein? Es wacht nachts oft auf? Es schläft immer nur kurz und lässt sich nicht ablegen? Es schläft nur an der Brust? Ihr bekommt ständig gut gemeinte Tipps von Freunden (oder völlig Fremden) und wisst nicht, was und wie ihr sie umsetzen sollt? Euer Kleinkind will nur mit euch im Bett schlafen? Papa darf es nicht ins Bett bringen? Ihr habt Angst, etwas falsch zu machen? Ihr fühlt euch überfordert und allein? Ihr seid nicht allein!

Gemeinsam mit dem Murmeltier „Luna Lavendel“ verbringen wir ein paar gemütliche Stunden auf Augenhöhe. In einer familiären Atmosphäre reden wir über eure Ängste und Sorgen, ich nehme euch ernst und ihr bekommt fachliche Tipps und Hilfestellungen und auch wertvollen Austausch mit Gleichgesinnten. Eure Selbstkompetenz wird gestärkt und ihr bekommt so mehr Leichtigkeit im Alltag mit eurem Kind. Ganz nebenbei können die Kinder ungezwungen zusammenspielen.

Leitung: Julia Katterbauer
Termine: Montag, 11.1.27 (H26 - D074a)
Montag, 8.2.27 (H26 - D074b)
jeweils von 9 : 00 - 11 : 00

Preis: €15,00/€14,00 pro Teilnehmer:in
pro Termin
Zielgruppe: Erwachsene



ELTERNPROGRAMM

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D070

Gib mir Halt, aber halt mich nicht fest dabei!

Wie wir unsere Kinder auf dem Weg zu starken Persönlichkeiten begleiten und gleichzeitig im richtigen Maß loslassen können!

Wir lieben unser/e Kind/er wie nichts Anderes auf dieser Welt und möchten dieser Liebe natürlich auch Ausdruck geben. Aus all unseren Handlungen der Fürsorglichkeit, Zärtlichkeit, Förderung und Unterstützung spricht nur eines: die Liebe zum Kind!

Doch der Grat zur Überbehütung ist gefährlich schmal und oft passiert genau das, was wir nicht wollen: wir überprotektieren unser/e Kind/er und hemmen deren eigenes Potential!

Leitung: Brigitte Einicher

Termine: Mittwoch, 13.1., 20.1. und 27.1.
jeweils von 18 : 30 - 21 

Preis: €10,90 pro Teilnehmer:in

Zielgruppe: Erwachsene

H26 - D066

Die 5 Sprachen der Liebe

In diesem Workshop mit Verena Bieregger, Paarberaterin und Mama, lernt ihr, wie ihr die einzigartigen Liebessprachen eures Partners oder eurer Partnerin entdeckt und spricht. 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: Sonntag, 18.10.
14 : 00 - 17 : 00

Preis: €8,00 pro Paar 

H26 - D071

Gelassen in den Tag — Übungen aus der Kinesiologie für Erwachsene

Kennst 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.

Leitung: Timea Hohla, MSc.

Termine: Donnerstag, 14.1.
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

H26 - D068

Impulsvortrag: Das Leben hat den Plan geändert

Eine schwere oder chronische Erkrankung verändert das Leben. Dieser Impulsvortrag zeigt, wie Familien und Betroffene mit den Herausforderungen umgehen, Kraftquellen entdecken und den Alltag bewältigen können. Im Fokus stehen Selbstfürsorge, Entlastung und ein positiver Blick auf die kleinen, schönen Momente des Lebens. Ein Vortrag, der Mut macht und neue Perspektiven eröffnet.

Leitung: Sabine Huber

Termine: Donnerstag, 12.11.
19 : 00 - 20 : 30

Preis: €2,00 pro Teilnehmer:in 

Zielgruppe: Erwachsene

ELTERNPROGRAMM

Bei diesen Angeboten ist eine Anmeldung erforderlich.

H26 - D065

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, 12.10..

16 : 30 – 18 : 00

Preis: €2,00 pro Elternteil

€4,00 pro Eltern-Kind-Paar



Zielgruppe: Mütter und Väter die sich einen entspannten, positiven Zugang zum Thema lernen wünschen, Schulkinder können gerne mitkommen



H26 - D067

Gut vorbereitet ins Leben mit Baby

Die erste Zeit mit Ihrem Baby ist voller Wunder – und manchmal auch voller Fragen. In diesem Kurs begleiten wir Sie einfühlsam auf dem Weg in Ihren neuen Alltag. Sie erfahren, wie Sie Ihr Baby von Anfang an liebevoll versorgen: beim Stillen oder Füttern, in der täglichen Pflege und im achtsamen Umgang mit seinen Bedürfnissen. Wir schauen gemeinsam auf Babyschlaf, auf das Verstehen von Weinen und darauf, wie Sie Ihr Kind auch in unruhigen Zeiten – etwa beim Zahnen – gut begleiten können. Im Mittelpunkt steht dabei nicht Perfektion, sondern Vertrauen: in Ihr Baby und in Ihre eigene Intuition. Ein Kurs, der stärkt, Sicherheit gibt und Raum für Austausch schafft – damit Sie gut vorbereitet und mit einem guten Gefühl in die besondere Zeit starten.



Leitung: Hebamme Esther Pimon, BSc

Termine: Sonntag, 18. und 25.10.

jeweils von 09 : 30 – 11 : 30

Preis: €195,00 / €190,00 für KF-Mitglieder

Preis für beide Termine inkl. Kursunterlagen

Zielgruppe: werdende Elternpaare oder Elternteile mit Begleitperson



ELTERN STÄRKEN

KINDER STÄRKEN

4 ONLINE-ABENDE FÜR ELTERN

1

**GESTÄRKT
GEGEN SUCHT**

MEDIEN BEWUSST
BEGLEITEN UND
KINDER SCHÜTZEN

2

**GESTÄRKT
IM INNEREN**

SELBSTWERT UND
KOMMUNIKATION
FÖRDERN

3

**GESTÄRKT
IM MITEINANDER**

KONFLIKTE
KONSTRUKTIV LÖSEN
UND KLARE
GRENZEN SETZEN

4

**GESTÄRKT
ALS ELTERnteIL**

EIGENE
RESSOURCEN
STÄRKEN UND GUT
FÜR SICH SORGEN

TERMINE

DONNERSTAG, 1.10.
MITTWOCH 7.10.,
14.10. UND 21.10.

ONLINE

BEQUEM VON ZU
HAUSE AB 18.00

KOSTEN

€ 10,90
PRO TEILNEHMER: INNEN

FÜR ELTERN

ALLER ALTERSSTUFEN -
VON BABY BIS ZUM
TEENAGER

JETZT ANMELDEN

EVA.PAUNOVIC@KINDERFREUNDE-LINZ.AT



LINZ AG

KINDERGEBURTSTAG?



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

Kontaktiere einfach die jeweilige EKiZ-Leitung