

# ELTERN KIND ZENTRUM OTTNANG



4901 Ott nang, Teichweg 4  
Leitung: Nicole Karl, Tel: 0699/16886 425  
ekiz.ott nang@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.ott nang

Bürozeiten: Mi von 9.00- 11.00  
Telefonisch: Mo- Fr von 8.15 – 11.00 (hinterlassen Sie eine Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)  
Eltern Kind Zentrum Ott nang ist auch auf Facebook zu finden.

Die Kursbeiträge können Sie unter Angabe der Kursnummer, Ihres Namens direkt auf unser Konto bei der **Hypo OÖ IBAN: AT68 5400 0001 0034 4290; BIC: OBLAA2L** vor Beginn der Veranstaltung bezahlen. Die Anmeldung ist sofort, nicht erst ab Einzahlung verbindlich.  
Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben in den Räumen des Eltern Kind Zentrums statt.  
Änderungen vorbehalten.

## 220T-01 Offener Treff/ Eltern Kind Cafe- kostenlos

Anmeldung erforderlich! Eine gemütliche, kinderfreundliche Umgebung lädt ein zum Plaudern und Spielen.

Zeit: jede Mittwoch ab, 12.1.2022 von 9:00 bis 11:00

## 220T-02 Eltern-Mutterberatung - kostenlos

für Babys und Kleinkinder in den ersten 3 Lebensjahren. Wir wiegen und messen Ihr Kind. Wir unterstützen Sie bei Fragen zur Ernährung und Pflege, Gesundheit und Entwicklung, beim Stillen und bei sozialen und psychologischen Themen. Impfberatung und Impfen vor Ort ist möglich. Fachberatung durch Arzt/Ärztin, Hebamme, Dipl. Sozialarbeiterin. Anmeldung erforderlich unter 07672/702 73421  
Leitung: Eva Gebetsroither (Dipl. Sozialberaterin).

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00(ausgenommen an Feiertagen)



## 220T-03 Mukipass-Hebammen-Beratung

in der 18. bis 22. Schwangerschaftswoche. Ihre Schwangerschaft, die Geburt, die erste Zeit mit dem Baby - die Hebamme berät Sie ausführlich. Gönnen Sie sich schon in der Schwangerschaft die kompetente Unterstützung durch eine Hebamme!

Info und Terminvergabe bei Hebamme Doppler Wilma, 0664/3645275. Die Kosten werden zur Gänze von den Krankenkassen zurückerstattet!

Zeit: nach Vereinbarung

## 220T-04 Geburtstag feiern im EKiz

Zu wenig Platz zu Hause? Dann feiere deinen Geburtstag mit deinen FreundInnen im EKiz.  
(weitere Informationen bei der Anmeldung)

Zeit: nach Vereinbarung

Preis: € 25,00 pro Geburtstag.

## 220T-06F Lola Montag

für Kinder ab 2 Jahre ohne Begleitung

Leitung: Andrea Seiringer und Nicole Karl

Zeit: Montag, 10.1.2022 bis 4.7.2022, von 8:45 bis 10:45

Preis: € 50,00 / € 45,00 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

## 220T-07F Babygruppe Dienstag

für Kinder ab 6 Monate mit Begleitung

Leitung: Tanja Ziegler

Zeit: Dienstag, 11.1.2022 bis 5.7.2022, von 8:45 bis 9:45

Preis: € 24,00 / € 21,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 220T-08F Spielgruppe Donnerstag

für Kinder ab ca.2 Jahre mit Begleitung

Leitung: Ursula Gasselsberger

Zeit: Donnerstag, 13.1.2022 bis 7.7.2022, von 9:15 bis 10:45

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 220T-09F Spielgruppe Freitag früh

für Kinder ab ca.2 Jahre mit Begleitung

Leitung: Nicole Karl

Zeit: Freitag, 14.1.2022 bis 8.7.2022, von 8:30 bis 10:00

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 220T-10F Spielgruppe Freitag spät

für Kinder ab ca.2 Jahre mit Begleitung

Leitung: Nicole Karl

Zeit: Freitag, 14.1.2022 bis 8.7.2022, von 10:15 bis 11:45

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



## 220T-11F Yoga für Frauen und ihre Gesundheit

Mit sanften Übungen aus dem Yoga werden wir Rückenschmerzen entgegenwirken, den Körper sanft dehnen und stärken. Ihre Haltung und Ihre Atmung wird besser werden, Ihr Wohlbefinden auch. Nehmen Sie sich eine bewusste Auszeit für sich selbst, Sie werden endlich wieder mal durchatmen und den Kopf frei bekommen können.

Leitung: Alice Huber-Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Mittwoch, 12.1.2022 bis 16.2.2022, von 18:30 bis 20:00 (6x)

Ort: Thomasroith, Adresse wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben

Preis: € 78,00



## 220T-12F Was heißt hier krank?

Was heißt hier krank? Wer die Grenzen kennt, kann den Mut haben sich frei darin zu bewegen. An diesem Abend möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr natürliches Gespür für Gesundheit und Krankheit zu stärken. Sie erfahren in dem Vortrag den natürlichen Ablauf der häufigsten (Kinder)-Krankheiten und bekommen Tipps, wie Sie selbst mit Hausmitteln diese Infektionskrankheiten oder andere Beschwerden lindern können. Zusätzlich werde ich näher auf die gängigsten homöopathischen Mittel eingehen und ihre Anwendungsgebiete darstellen.

Leitung: Dr.in Friderike Gubo

Zeit: Dienstag, 8.2.2022, von 19:00 bis 22:00 (1x)

Preis: € 4,00



## 220T-13F Selbstverteidigungskurs für Kinder Wing Tsung

In diesem Kurs erlernen Kinder einfache Techniken, die ihnen in Notsituationen helfen sich zu wehren. Für Kinder ab 5 Jahre.

Leitung: Karl Doppler (Wing Tsung Trainer)

Zeit: Mittwoch, 2.3.2022 bis 16.3.2022, von 17:00 bis 18:00 (3x)

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Ottwang, Grubengeistweg

Preis: € 33,00

## 220T-14F Babymassage

Für Babys in Begleitung ab Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Der Kurs wird zum Wohl der Babys und der Eltern im kleinen Rahmen gehalten. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel und Massageöl (Mandelöl)

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: Dienstag, 15.3.2022 bis 22.3.2022, von 10:15 bis 11:15 (2x)

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder

## 220T-15F Die Fotografin kommt ins EKiz 'Familienfoto und/oder Kinderfoto'

Sie bekommen 1 Foto 20x30cm, 1x 13x18cm, 1x 9x13cm, 4 Fotos ca. 4x6cm. Die Bilder können Sie wahlweise alle in Farbe oder Schwarz/Weiss haben. Bitte unbedingt anmelden wg. Terminvergabe!

Leitung: Patricia Distler-Kriechbaum

Zeit: Freitag, 18.3.2022, von 13:00 bis 18:00 (1x)

Preis: € 28,00 (zzgl. € 2,00 Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

## 220T-16F Yoga für Frauen und Männer

Mit sanften Übungen aus dem Yoga werden wir Rückenschmerzen entgegenwirken, den Körper sanft dehnen und stärken. Ihre Haltung und Ihre Atmung wird besser werden, Ihr Wohlbefinden auch. Nehmen Sie sich eine bewußte Auszeit für sich selbst, Sie werden endlich wieder mal durchatmen und den Kopf frei bekommen können.

Leitung: Alice Huber-Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Dienstag, 22.3.2022 bis 10.6.2022, von 18:30 bis 20:00 (10x)

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Holzleithen/Ottmang

Preis: € 130,00



## 220T-17F Yoga für Schwangere

Yoga für Schwangere ist die optimale Vorbereitung auf die Geburt. Mit sanften Yogaübungen wirken wir den üblichen Schwangerschaftsbeschwerden entgegen und bereiten unseren Körper optimal auf die Geburt vor. Achtsame Atemübungen stimmen dich auf diese schöne Zeit ein um in intensiven Kontakt mit deinem Baby zu treten.

Leitung: Alice Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Mittwoch, 30.3.2022 bis 11.5.2022, von 18:30 bis 20:00 (6x)

Ort: Thomasroith, Adresse wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben

Preis: € 78,00



## 220T-18F Rückbildung nach der Geburt

für Frauen ab 6 - 8 Wochen nach der Geburt. Schwangerschaft und Geburt sind bedeutende Phasen im Leben einer Frau, die ihrem Körper einiges abverlangen. Um nach der Geburt Ihr körperliches Gleichgewicht und Wohlbefinden wiederzufinden, kann eine Rückbildungsgymnastik äußerst hilfreich sein. Sie erfahren für Bauch, Beckenboden und Rücken Tipps und Übungen, die Sie auch im Alltag leicht umsetzen können. Bitte eine eigene Unterlage und ev. einen Polster mitnehmen. (13.04. entfällt - Osterferien)

Leitung: Bianca Doppler (BSC Physiotherapeutin)

Zeit: Mittwoch, 30.3.2022 bis 27.4.2022, von 18:00 bis 19:00 (4x)

Preis: € 56,00 / € 50,40 für Kinderfreudemitglieder



## 220T-19F Der Umgang mit Medien bei Kindern

Dem Einfluss der Medienwelt in ihrer Vielfalt, können sich Kinder heute in ihrem Alltag kaum mehr entziehen. Es wird für uns Eltern immer schwieriger, unsere Liebsten vor medialen Gewaltdarstellungen und sexuellen Inhalten zu schützen. Darum ist es wichtig sich zu informieren, wie Kinder solche Inhalte wahrnehmen. Hier gibt es natürlich Alters - und Umfeld bedingt große Unterschiede. Wie wir ihnen dabei helfen können, Medienerlebnisse zu verarbeiten, einen gesunden Umgang damit zu pflegen, und Medien positiv zu nützen, ohne die Gefahren zu übersehen, wollen wir in diesem Workshop genauer betrachten.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Donnerstag, 21.4.2022, von 18:00 bis 22:00 (1x)

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

## 220T-20F Mit Herz, Hirn und Hausverstand

Elternsein bedeutet in der jetzigen Zeit oft ein kleiner Wunderwutzi zu sein: Erfolgreich im Beruflichen, immer up to date über die neusten Erziehungsstile und pädagogischen Trends zu sein, genug Zeiteresourcen für verschiedensten Aktivitäten mit dem Kind zu haben um es ganzheitlich zu fördern und ganz nebenbei eine Oase der Ruhe und Harmonie in der eigenen Familie zu schaffen. Grund genug uns an diesen Abenden wieder auf das natürlichste des Elternseins zu besinnen. Unseren Instinkt, unser Bauchgefühl und unsere Liebe zu unserem Kind. Wir rücken die eigene Familie mit ihren ganz persönlichen Werten wieder in den Mittelpunkt um gestärkt und lustvoll, sich den Herausforderungen unserer Zeit zu stellen. Mut zu haben, wieder bewusst auf unser Herz, unser Bauchgefühl und unseren Instinkt zu hören.

Leitung: Petra Springer-Langthaler

Zeit: Mittwoch, 4.5.2022, von 18:30 bis 21:30 (1x)

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

## 220T-21F Ausflug zum Erlebnisbauernhof Redlberger

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger in Pilsbach. Dort können die Kinder im Stroh hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 6.5.2022, von 14:00 bis 18:00 (1x)

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Unterpilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 10,00 /Person (Kinder unter 2 Jahre kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!



## 220T-22F Zaubertricks für ein gelungenes familiäres Miteinander

Workshop Herzenssprache / Gewaltfreie Kommunikation Im Herzen wünschen wir uns ein friedvolles und glückliches Miteinander zu unseren Lieben. Manchmal fordert uns der private und berufliche Alltag jedoch so, dass es auch in der Familie zu Konflikten kommt. Konflikte sind nichts Negatives, wenn wir mit ihnen so umgehen, dass sie friedlich, wertschätzend, klar und auf Augenhöhe gelöst werden können. Dazu benötigen wir eine Sprache die uns dabei hilft, das auszusprechen was in uns gerade lebendig ist, ohne jemanden anderen zu beschuldigen. Diese Form der Sprache bietet uns die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Mit ihr ist es möglich, dass die Basis für ein gutes und friedvolles Miteinander geschaffen wird - vor allem kann sie das eigene Leben, egal ob privat oder beruflich, sehr bereichern.

Leitung: MSc Astrid Miller (Kommunikationstrainerin)

Zeit: Donnerstag, 12.5.2022, von 18:30 bis 21:30 (1x)

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

## 220T-23F Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

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

Leitung: Helmut Strohbach-Kramer

Zeit: Donnerstag, 19.5.2022, von 19:00 bis 22:00 (1x)

Preis: € 4,00

 GUTSCHEIN

# Herbstprogramm

## Spielgruppenübersicht Herbst 2022

Da wir die Spielgruppen/ Loslassgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2022. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2022 auch wieder Spielgruppen für verschiedene Altersgruppen an.  
z.B: 8 -12 Monate, 12 – 18 Monate, 1,5 -2,5 Jahren und Loslassgruppen ab 2 Jahren  
Fragen Sie nach- wir finden sicher die richtige Spielgruppe für Sie und Ihr Kind.

## 220T-24H Tafer(klassler, Tintenpatzer,... Wie Eltern ihre Volksschüler gut begleiten!

Der Schuleintritt ist einer der größten Veränderungen im Leben eines Kindes. Deshalb macht es Sinn, sich gut zu informieren, wie diese prägende Zeit für die ganze Familie gut gelingen kann. An diesem Abend werden wir uns mit Themen, wie soziale Schulreife, Lernmethoden, Lernmotivation, positive Hausaufgabenbegleitung und der Kommunikation zwischen Eltern, Schüler, Lehrer auseinandersetzen. Für Eltern von Volksschülern aller vier Klassen.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Montag, 19.9.2022, von 18:00 bis 21:00 (1x)

Preis: € 4,00

 GUTSCHEIN

## 220T-25H Yoga für Frauen und Männer

Mit sanften Übungen aus dem Yoga werden wir Rückenschmerzen entgegenwirken, den Körper sanft dehnen und stärken. Ihre Haltung und Ihre Atmung wird besser werden, Ihr Wohlbefinden auch. Nehmen Sie sich eine bewußte Auszeit für sich selbst, Sie werden endlich wieder mal durchatmen und den Kopf frei bekommen können.

Leitung: Alice Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Freitag, 30.9.2022 bis 2.12.2022, von 18:00 bis 19:30 (10x)

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Holzleithen/Ottnang

Preis: € 130,00



## 220T-26H Yoga für Schwangere

Yoga für Schwangere ist die optimale Vorbereitung auf die Geburt. Mit sanften Yogaübungen wirken wir den üblichen Schwangerschaftsbeschwerden entgegen und bereiten unseren Körper optimal auf die Geburt vor. Achtsame Atemübungen stimmen dich auf diese schöne Zeit ein um in intensiven Kontakt mit deinem Baby zu treten.

Leitung: Alice Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Mittwoch, 5.10.2022 bis 16.11.2022, von 18:00 bis 19:30 (7x)

Ort: Thomasroith, Adresse wird kurz vor Kursbeginn bekannt gegeben

Preis: € 78,00



## 220T-27H Ausflug zum Erlebnisbauernhof Redlberger

Wir treffen uns am Erlebnisbauernhof Redlberger in Pilsbach. Dort können die Kinder im Stroh hüpfen, Tiere streicheln, am Spielplatz herumtollen und vieles mehr. Nach einer lustigen Fahrt mit dem Traktor kann sich jeder sein eigenes Steckerlbrot machen. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

Leitung: Edith Schachinger

Zeit: Freitag, 14.10.2022, von 14:00 bis 18:00 (1x)

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Unterpilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 10,00 /Person (Kinder unter 2 Jahre kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!



## 220T-28H Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

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

Leitung: Helmut Strohbach-Kramer

Zeit: Donnerstag, 20.10.2022, von 19:00 bis 22:00 (1x)

Preis: € 4,00



## 220T-29H Die Fotografin kommt ins EKIZ 'Familienfoto und/oder Kinderfoto'

Sie bekommen 1 Foto 20x30cm, 1x 13x18cm, 1x 9x13cm, 4 Fotos ca. 4x6cm. Die Bilder können Sie wahlweise in Farbe oder Schwarz/Weiss haben. Bitte unbedingt anmelden wegen Terminvergabe!

Leitung: Patricia Distler-Kriechbaum

Zeit: Freitag, 28.10.2022, von 13:00 bis 18:00 (1x)

Preis: € 28,00 (zzgl. € 2,00 Vermittlungsgebühr, keine Ermäßigung möglich)

## 220T-29H Rückbildung nach der Geburt

für Frauen ab 6 - 8 Wochen nach der Geburt. Schwangerschaft und Geburt sind bedeutende Phasen im Leben einer Frau, die ihrem Körper einiges abverlangen. Um nach der Geburt Ihr körperliches Gleichgewicht und Wohlbefinden wiederzufinden, kann eine Rückbildungsgymnastik äußerst hilfreich sein. Sie erfahren für Bauch, Beckenboden und Rücken Tipps und Übungen, die Sie auch im Alltag leicht umsetzen können. Bitte eine eigene Unterlage und ev. einen Polster mitnehmen.

Leitung: Bianca Doppler (BSC Physiotherapeutin)

Zeit: Donnerstag, 3.11.2022 bis 23.11.2022, von 18:00 bis 19:00 (4x)

Preis: € 56,00 / € 50,40 für Kinderfreundemitglieder



## 220T-30H *Babymassage*

Für Babys in Begleitung ab Geburt bis zum Wegkrabbeln. Die Griffe der Babymassage sind einfach zu erlernen und vielseitig einsetzbar. Du kannst das Immunsystem stärken, Schmerzen lindern, die Entwicklung des Nervensystems fördern und das Wohlbefinden steigern. Der Kurs wird zum Wohl der Babys und der Eltern im kleinen Rahmen gehalten. Mitzubringen sind: Decke, Stoffwindel und Massageöl (Mandelöl)

Leitung: Michaela Lehner (Hebamme)

Zeit: Dienstag, 15.11.2022 bis 22.11.2022, von 10:15 bis 11:15 (2x)

Preis: € 35,00 / € 31,50 für Kinderfreundemitglieder

## 220T-31H *Die Entwicklung der Sprache und welche Probleme treten auf*

Wie entwickelt sich die Sprache bei unseren Kindern? Wie kann ich diese Entwicklung fördern? Thema Schnuller, Flasche, Daumen. Thema Fernsehen, Computer. Warum spielt die Sinneswahrnehmung eine so wichtige Rolle? Was sind Late Talker? Welche Störungen der Sprachentwicklung gibt es?

Leitung: Michaela Zöbl

Zeit: Donnerstag, 17.11.2022, von 19:00 bis 22:00 (1x)

Preis: € 4,00



## 220T-32H *Willkommen schöne Weihnachtszeit!*

Gemeinsam begrüßen wir die Vorweihnachtszeit. Der Beginn der Weihnachtszeit und die Vorfreude auf das Christkind ist für Kinder als auch für Erwachsene eine besondere Zeit. Mit einer kleinen Wanderung und einem weihnachtlichen, kindgerechten Rahmenprogramm stimmen wir uns gemeinsam auf diese schöne, erwartungsfrohe Zeit ein und freuen uns auf Weihnachten. Eine Zusammenarbeit der Eltern Kind Zentren Ampflwang und Ottwang. Unkostenbeitrag: freiwillige Spende; Anmeldung erforderlich.

Leitung: Helena Zweimüller

Zeit: Freitag, 25.11.2022, von 15:00 bis 17:00 (1x)

Ort: Ampflwang/Ottwang,

Preis: kostenlos