



Herbst  
2022



# Eltern-Kind- Zentrum Schwertberg Ried



**sonnenschein**

**Eltern-Kind-Zentrum**  
**Schwertberg**

*Persönliche Anmeldung | Bürozeiten*

Montag, Mittwoch und Donnerstag:  
08:30-11:30 Uhr

**Bankverbindung:**

IBAN: AT67 2032 0182 0003 5066

**Leitung:**  
**Kathrin Schartlmüller**  
**Nicole Hainbuchner**

Unterkogelbergstraße 4  
4311 Schwertberg

Mobil: 0664 / 88 39 51 59

E-Mail: [ekiz.sonnenschein@kinderfreunde.cc](mailto:ekiz.sonnenschein@kinderfreunde.cc)

[www.kinderfreunde.cc/ekiz-sonnenschein](http://www.kinderfreunde.cc/ekiz-sonnenschein)



## Liebe Kinder! Liebe Eltern!

Unser Eltern-Kind-Zentrum „Sonnenschein“ ist beliebter Treffpunkt für alle Generationen - sei es für Kinder, Eltern und auch Großeltern. Eltern-Kind-Zentren streben die Verbesserung der Kinder- und Familienfreundlichkeit unseres sozialen und politischen Umfeldes an. Sie fördern respektvollen Umgang untereinander und ein friedliches Miteinander. Kinder und Eltern werden in ihrer Individualität und Bestreben der eigenen Ziele unterstützt.

Das Eltern-Kind-Zentrum „Sonnenschein“ dient als Treffpunkt für Kinder und Eltern, um Erfahrungen zu teilen, zu spielen und zum Austausch mit Fachleuten aus Sozialarbeit, Sozialpädagogik und Medizin. Die unmittelbare Nähe des Eltern-Kind-Zentrums zum Kindergarten in der Unterkogelbergstraße, bietet die Möglichkeit, ein Netzwerk zwischen den Eltern und Kindern zu bilden und auch die Kooperation zwischen den (Kinder)-betreuungseinrichtungen wird gefördert. Außerdem werden die Kosten für die Eltern niedrig gehalten, da die Marktgemeinde Schwertberg die jährlichen Betriebskosten in Höhe von € 23.000,00 übernimmt.

Wir freuen uns auf einen weiteren schönen Herbst im Eltern-Kind-Zentrum „Sonnenschein“, wo auch dieses Jahr ein spannendes und abwechslungsreiches Programm von den engagierten Mitarbeitern zusammengestellt wird!

Ihr Bürgermeister



Mag. Max Oberleitner



© Lacko Katharina



## Liebe Besucherinnen und Besucher!

Wir freuen uns sehr, euch das neue Programmheft des Eltern-Kind-Zentrums präsentieren zu können. Auch das vergangene Jahr war durch die Corona-Pandemie für uns alle eine große Herausforderung und brachte auch so manche Familie an ihre Grenzen. Umso glücklicher sind wir nun, endlich wieder für euch da sein zu können. Nicht nur am Bildschirm, zum Beispiel bei einem Online-Elternbildungskurs, sondern real im Eltern-Kind-Zentrum. Und das ohne Einschränkungen.

Kinder und Familien können endlich wieder Gemeinschaft und ein Miteinander erleben, die uns allen so sehr gefehlt haben. Das Eltern-Kind-Zentrum hat daher für das Herbstsemester 2022 ein Programm zusammengestellt, in dem das friedliche Miteinander für alle Generationen im Zentrum steht. Die Erziehung zum Frieden ist überhaupt ein Gebot der Stunde. Bereits früh können Kinder lernen, Konflikte gewaltfrei zu lösen. Frieden ist nicht umsonst einer der zentralen Grundwerte unserer Organisation.

Das größte Geschenk, das ihr euren Kindern dabei auch machen könnt, ist Zeit und Aufmerksamkeit für eine wertvolle, friedliche Familienzeit zu schenken. Mit einem Besuch im Eltern-Kind-Zentrum erfüllt ihr beides. Als größte Kinder- und Familienorganisation Oberösterreichs bieten wir auch Zugang zu Beratung von unterschiedlichsten SpezialistInnen für die Bereiche Erziehung, Partnerschaft und Gesundheit an. Selbst im Trennungs- oder akuten Beziehungsnotfall könnt ihr euch an uns wenden. Leider hinterlässt die momentane Teuerungswelle in allen Bereichen auch bei uns ihre Spur und wir mussten unsere Preise ebenfalls anpassen. Dafür bitten wir um Verständnis.

Ich wünsche euch und eurer ganzen Familie viele schöne Stunden in der Gemeinschaft des Eltern-Kind-Zentrums!

Euer



Martin Kraschowitz

Vorsitzender der Familienakademie Mühlviertel



## Liebe Kinder, Eltern und Besucher,

unser Eltern-Kind-Zentrum Sonnenschein ist ein Treffpunkt für Groß und Klein, es wird gespielt, gesungen und erste Freundschaften entstehen. In den ersten Lebensjahren entdecken die Kinder mit großer Neugier ihre Umwelt. Diese Zeit ist für jedes Kind prägend und besonders wichtig. Darum freut es uns, euch das neue Programm, welches noch von unseren Vorgängerinnen Christina Hochstätter und Stefanie Fröschl erstellt wurde, vorstellen zu dürfen. Ein abwechslungsreiches Programm für Kinder und Familien. Es wird bestimmt das eine oder andere für euch dabei sein. Ideen, Vorschläge, oder selber Kurse anbieten - meldete euch, wir haben immer ein offenes Ohr und freuen uns auf euch. Bedanken möchte wir uns abschließend noch bei unseren Sponsoren und unserem Bürgermeister Mag. Max Oberleitner für die Unterstützung. Jetzt wünschen wir euch viel Spaß beim Durchblättern. Auf eine schöne Zeit im Ekiz Sonnenschein!



Euer Ekiz-Team

*Kathrin Scharthmüller und Nicole Hainbuchner*

## Eltern-, Mutterberatung

der Kinder- und Jugendhilfe - kostenlos



sonnenschein

Eltern-Kind-Zentrum  
Schwertberg

Kinder- und  
Jugendhilfe  
Oberösterreich

IM AUFTRAG DER  
SOZIAL-LANDESRÄTIN  
BIRGIT GERSTORFER

Schlafen, füttern, wickeln, spielen, tragen, trösten.....

Ihr Baby endlich im Arm zu halten, ist ein ganz besonderer Moment und die Gefühle überwältigen Mütter und Väter! Es zu tragen, zu trösten, mit ihm zu kuscheln macht unendlich glücklich. Die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass diese kleinen Menschen geschützt, glücklich und gesund aufwachsen, ist eine der schönsten und herausforderndsten Aufgaben denen wir uns stellen können. Wen Sie Fragen haben, verunsichert sind, Ihr Baby oft weint, schlecht ein- und/oder durchschläft, Sie einfach wissen wollen, ob sich Ihr Baby/Kleinkind gut entwickelt, ... wir sind für Sie da.

**Leitung** | DSA Christina Lehner, Diplomsozialarbeiterin der Kinder- & Jugendhilfe Perg

**Zeit** | jeden 2. Donnerstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr

**Ort** | Marktgemeindeamt Schwertberg, 4311 Schwertberg, Schacherbergstr. 3

Dr. Posawetz und Dr. Rohrauer werden von 14:00 – 15:00 Einzeltermine anbieten.  
Anmeldung und Terminvergabe unter: 0664 / 60 0726 7606  
oder 07262 / 57609 oder 07262/551-67429

## GUTSCHEINE

**Brauchen Sie ein passendes Geschenk?**

Es besteht die Möglichkeit, Gutscheine für Spielgruppen, Kurse und Veranstaltungen in unserem Büro zu erhalten.



## Gemeinsame Wege entstehen, indem man sie geht.

**Die Entscheidung ein Kind zu bekommen sollte keine Frage des Einkommens sein.**

Krankheiten und Unfälle können jedoch jede Familie treffen – und dabei hohe Kosten verursachen, die sich nicht alle immer leisten können. Der Familienverein pro terra unterstützt seit über 30 Jahren Mitgliedsfamilien finanziell und ideell im Krankheitsfall oder nach dem Unfall eines Kindes. Nun geht es gemeinsam mit den Kinderfreunden Mühlviertel ans Werk. Wir werden uns gegenseitig unterstützen, pro terra Mitglieder erhalten Rabatte und Vorteile bei den Kinderfreunden und es wird gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit zu Familienthemen geben. pro terra wird unseren Verein Chancengerechtigkeit jährlich unterstützen, in dem der Verein Kosten für sozialpädagogische Projekte für Familien in schwierigen Lebenslagen übernimmt.

**Eine Win-Win Situation für alle Beteiligten.**

## Was bedeutet das für dich?

- ▶ Als pro terra Mitglied erhältst du **10 Prozent Ermäßigung** auf alle Dienstleistungen der Kinderfreunde Mühlviertel
- ▶ Du schützt deine Kinder – sie genießen **alle Vorteile** einer pro terra Mitgliedschaft.
- ▶ Mit deinem Beitrag ermöglichst du die Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen und hilfst Familien, die nicht das Glück gesunder Kinder haben.

**Informiere dich jetzt über die Vorteile einer pro terra Mitgliedschaft unter [www.proterra.at](http://www.proterra.at)**



Alexander Starzer (Geschäftsführer KF Mühlviertel) und Daniela Schaner (Präsidentin Verein pro terra)

## Wie funktioniert es?

Einfach pro terra Mitglied werden und bei deinen Kursanmeldungen Mitgliedsnummer bekannt geben.



**Lasst uns die Welt ein kleines Bisschen besser machen. Gemeinsam!**



**Gemeinsam für ein sicheres und  
gesundes Miteinander!**

## Liebe Eltern, liebe Kinder!

Wir sind uns wichtig. Wir sind um eure und unsere Gesundheit bemüht und berücksichtigen natürlich die COVID19 – Schutzmaßnahmen. Trotz der momentan schwierigen Bedingungen liegt es uns als Kinderfreunde besonders am Herzen, weiterhin Angebote setzen zu können und speziell in diesen belastenden Wochen und Monaten für die Familien und euch da zu sein. Gesundheit ist für uns enorm wichtig, daher halten auch wir uns an Vorgaben und haben ein paar Regelungen geschaffen.

### 1. Ankommen

- Sollte es vor dem Gebäude zu Wartezeiten kommen möchten wir sie darauf hinweisen, den Abstand von einem Meter zu Personen, die nicht in ihrem Haushalt leben, einzuhalten.
- Sobald Sie das Gebäude betreten herrscht Mund-Nasen-Schutz Pflicht für alle über 6 Jahren. Diese darf erst nach Aufforderung abgenommen werden.

### 2. Mitzubringen aufgrund von Covid-19

- Mund-Nasen-Schutz (muss Mund und Nase komplett bedecken; Gesichtsvision und Kinn-Schild sind NICHT erlaubt)
- Eigenes Handdesinfektionsmittel wenn möglich – es steht zwar immer eines bereit, aber sicher ist sicher.

### 3. Außerdem zu beachten

- Sollten Sie zur Risikogruppe gehören, würden wir sie bitten, den Veranstaltungen vorerst fern zu bleiben.
- Die Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie völlig symptomfrei sind. Bei Symptomen wie Husten, Halsschmerzen, Fieber oder dem Verlust von Geruchs- oder Geschmackssinn ist eine Teilnahme nicht möglich.
- Wenn Sie als K1 oder K2 eingestuft sind, bitten wir Sie zu Hause zu bleiben.
- Sollten Sie in den letzten sieben Tagen vor der Veranstaltung wissentlich mit einer positiv getesteten Person in Kontakt gewesen sein, bitten wir Sie ebenfalls zu Hause zu bleiben.
- Das Kinderfreundepersonal behält sich vor, Personen die sich nicht an die Richtlinien halten, von Veranstaltungen auszuschließen.

## Oö. Elternbildungsgutscheine

Um Eltern den Zugang zu Elternbildungsveranstaltungen zu erleichtern, stellt das Familienreferat des Landes OÖ bereits vor der Geburt des Kindes bei der Ausstellung des Mutter-Kind-Passes (in der Broschüre „Mein Ratgeber von Anfang an“ der Oö. Gebietskrankenkasse) Oö. Elternbildungsgutscheine im Wert von 20 Euro zur Verfügung. Weitere Oö. Elternbildungsgutscheine im Wert von 20 Euro erhalten OÖ Familienkarten-Inhaber automatisch für jedes Kind zum 3., 6. und 10. Geburtstag. Mit dem neuen Online-Service der OÖ Familienkarte können Familien hinkünftig die Oö. Elternbildungsgutscheine in einem persönlichen „Digitalen Elternbildungskonto“ verwalten.



**Bitte beachten: Elternbildungsgutscheine können nur vollständig ausgefüllt im Sonnenschein-Büro angenommen werden! Bei Verwendung des digitalen Elternbildungskontos bitte die Übersicht über das Elternbildungsguthaben ausdrucken und mitnehmen oder direkt mit Klick auf den Button „zum Elternbildungsangebot“ im Veranstaltungskalender die gewünschte Veranstaltung suchen und gleich die Teilnahmegebühr an uns überweisen. Nähere Infos auch unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)**

## Verleih Räumlichkeiten

*für alle die unser EKIZ Sonnenschein mieten wollen*

Eine Party steht an und das Wetter spielt nicht mit? Wo gehe ich mit der Rasselbande hin? Natürlich ins Eltern-Kind-Zentrum. Hier ist Platz zum Toben und Spielen, aber auch für Bastelstunden, Turnstunden usw. sind die Räumlichkeiten ein idealer Ort. Termin auf Anfrage.

- Hinweis** | Reservierung erforderlich
- Zeit** | nach Vereinbarung
- Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4
- Preis** | € 30,00 / € 25,00 für Kinderfreundemitglieder

## Kindertageneinrichtungen Schwertberg:



### Krabbelstube Vogelnest

Kinderbetreuung für Kinder im Alter von 1,5 – 3 Jahre

**Öffnungszeiten** | Mo.-Do., 07:00 - 16:00 Uhr  
Fr., 07:00 - 15:00 Uhr

**Anmeldung** | Silvia Hahn

**Telefon** | 0680 / 15 52 753

**E-Mail** | KS411102@pfarrcaritas-kita.at



### Kindergarten, Unterkogelbergstraße 4

Kinderbetreuung von 3-6 Jahre

**Öffnungszeiten** | Mo, Di., Do.: 06:30 - 16:30 Uhr  
Mi, 06:30 - 17:00 Uhr  
Fr, 06:30 - 15:00 Uhr

**Leitung** | Alexandra Kaiser

**Telefon** | 0699 / 16 88 61 70

**E-Mail** | kindergarten.schwertberg@kinderfreunde.cc



### Hort Schwertberg, Reitbergstraße 2

Kinderbetreuung für schulpflichtige Kinder (Volksschule)

**Öffnungszeiten** |  
an Schultagen | 11:30 – 17.00 Uhr (Freitag bis 15:00 Uhr)  
schulfreie T. / Ferien | 07:30 – 16:00 Uhr (Freitag bis 15:00 Uhr)

**Anmeldung** | Astrid Breiteneder-Pepöck

**Telefon** | 0699/16 88 61 36

**E-Mail** | hort.schwertberg@kinderfreunde.cc



### Caritas Kindergarten, Bahnhofstraße 15

Kinderbetreuung für Kinder von 3-6 Jahre

**Öffnungszeiten** | Mo.-Do., 07:00 - 16:15 Uhr  
Fr., 07:00 - 12:15 Uhr

**Leitung** | Nina Pils

**Telefon** | 0676 / 45 58 901

**E-Mail** | caritas.kiga@aon.at

## Babyschwimmen für Anfänger

Ab 4 Monate bis 1 Jahr

Der spielerische Umgang mit dem Wasser bewirkt eine frühzeitige Bewegungsförderung, doch vor allem macht es Spaß sich im Wasser bewegen zu können. Mit Liedern, lustigen Übungen und vielem buntem Spielmaterial genießen die Babys den Aufenthalt im Schwimmbad und regen dabei ihre körperliche und geistige Entwicklung durch die vielfältige Sinnesschulung an. **Anmeldung erforderlich!**

H22-39

**Leitung** | Verein Wasserspaß Nessie  
**Zeit** | Freitag, 4.11.2022 bis 13.1.2023, von 15:30 bis 16:30 (8x)  
**Ort** | Schulschwimmbad Ried, 4312 Ried/Riedmark, Schulstrasse 1  
**Preis** | € 92,00 / € 89,00 für Kinderfreundemitglieder

## Kinderschwimmen mit Begleitung

Für Kinder von 2 bis 4 Jahre mit Begleitung

Beim Kinderschwimmen wird Ihr Kind gemeinsam mit Ihnen und anderen Kindern Vertrauen zum Wasser gewinnen, Ängste abbauen und bei vielen lustigen Spielen vergnügte Stunden erleben. Durch spezielle abbaubare Schwimmhilfen werden die Kinder den Auftrieb des Wassers erfahren und vielleicht sogar schon kleine Stücke eigenständig schwimmen lernen. **Anmeldung erforderlich!**

H22-40

**Leitung** | Verein Wasserspaß Nessie  
**Zeit** | Freitag, 4.11.2022 bis 13.1.2023, von 16:30 bis 17:30 (8x)  
**Ort** | Schulschwimmbad Ried, 4312 Ried/Riedmark, Schulstrasse 1  
**Preis** | € 92,00 / € 89,00 für Kinderfreundemitglieder

H22-41

**Leitung** | Verein Wasserspaß Nessie  
**Zeit** | Freitag, 4.11.2022 bis 13.1.2023, von 17:30 bis 18:30 (8x)  
**Ort** | Schulschwimmbad Ried, 4312 Ried/Riedmark, Schulstrasse 1  
**Preis** | € 92,00 / € 89,00 für Kinderfreundemitglieder





## Schwimmen lernen für Anfänger

4 bis 6 Jahre ohne Begleitung

Im Anfängerkurs vermitteln wir den Kindern spielend, mit lustigem Spielmaterial und ohne Druck die Grundfähigkeiten im Schwimmen, dabei wird jedes Kind individuell nach seiner sozialen und motorischen Reife gefördert. Nach der Wassergewöhnungsstufe, können wir die weiteren Schritte mit den Kindern üben, die für das Erlernen der verschiedenen Schwimmtechniken notwendig sind. **Anmeldung erforderlich!**

H22-37

**Leitung** | Verein Wasserspaß Nessie

**Zeit** | Freitag, 4.11.2022 bis 13.1.2023, von 13:30 bis 14:30 (8x)

**Ort** | Schulschwimmbad Ried, 4312 Ried/Riedmark, Schulstrasse 1

**Preis** | € 95,00 / € 92,00 für Kinderfreundemitglieder

## Schwimmen lernen für Fortgeschrittene

4 bis 6 Jahre ohne Begleitung

Dieser Kurs setzt an die Kenntnisse der Anfängerstufe an (das Kind muss angstfrei Tauchen, Springen und Rutschen im stehtiefen Wasser sowie sich 2-3 m über Wasser halten können) und ist eine Weiterführung zum Erlernen der ersten Schwimmstile. Dabei steht für uns nicht das reine „Technikschwimmen“ im Vordergrund sondern vielmehr die Wassersicherheit des Kindes. Wir legen daher einen großen Wert, dass das Kind mit dem Element Wasser und den Gefahren umgehen kann und vermitteln auch kind- und altersgerechte Selbstrettungsmöglichkeiten. Ziel: 12m (Breitseite eines Sportbeckens) frei schwimmen können. **Anmeldung erforderlich!**

H22-38

**Leitung** | Verein Wasserspaß Nessie

**Zeit** | Freitag, 4.11.2022 bis 13.1.2023, von 14:30 bis 15:30 (8x)

**Ort** | Schulschwimmbad Ried, 4312 Ried/Riedmark, Schulstrasse 1

**Preis** | € 95,00 / € 92,00 für Kinderfreundemitglieder



## Schwimmkurs für Anfänger T1

Für Kinder ab ca. 4,5 Jahre ohne Begleitung

Mit Spaß und Sicherheit zur koordinierten Arm- Beinbewegung- bis hin zum freien Schwimmen- je nach eigener Leistung des Kindes. Hallenbadeintritt exklusive. **Anmeldung erforderlich!**



H22-  
42a

**Leitung** | Kerstin Mittermaier, Swim and Fun Mühlviertel  
**Zeit** | **Freitag, 4.11.2022 bis 2.12.2022, von 12:00 bis 12:40 (5x)**  
**Ort** | Hallenbad Perg, 4320 Perg, Machlandstr. 47  
**Preis** | € 55,00 exkl. Eintritt

H22-  
42b

**Leitung** | Kerstin Mittermaier, Swim and Fun Mühlviertel  
**Zeit** | **Freitag, 4.11.2022 bis 2.12.2022, von 12:45 bis 13:25 (5x)**  
**Ort** | Hallenbad Perg, 4320 Perg, Machlandstr. 47  
**Preis** | € 55,00 exkl. Eintritt

## Schwimmkurs für Anfänger T2

Für Kinder ab ca. 4,5 Jahre ohne Begleitung

Mit Spaß und Sicherheit zur koordinierten Arm- Beinbewegung- bis hin zum freien Schwimmen- je nach eigener Leistung des Kindes. Dieser Kurs ist ein Folgekurs nach dem Anfängerkurs. Hallenbadeintritt exklusive. **Anmeldung erforderlich!**



H22-  
43

**Leitung** | Kerstin Mittermaier, Swim and Fun Mühlviertel  
**Zeit** | **Freitag, 4.11.2022 bis 2.12.2022, von 13:30 bis 14:10 (5x)**  
**Ort** | Hallenbad Perg, 4320 Perg, Machlandstr. 47  
**Preis** | € 55,00 exkl. Eintritt





# Rund um die Geburt / Angebote

Schwertberg

## Babymassage

Für Babys von 6 Wochen bis 5 Monate

Wenn Liebe durch die Hände fließt Mit sanften Streichungen werden die Babys gemeinsam massiert und verwöhnt. Dies dient nicht nur der Entspannung, sondern fördert die Kinder in ihrem Wohlbefinden, ihrem Wachstum und ihrer Wahrnehmung.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-05

**Leitung** | Andrea Wurz \*

**Zeit** | **Mittwoch, 14.9.2022 bis 28.9.2022, von 10:00 bis 11:15 (3x)**

**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4

**Preis** | € 57,00 / € 55,00 für Kinderfreundemitglieder

\* (Montessori) Pädagogin, zert. Elterntrainerin, Psychologin i. A.

Ried in der Riedmark

## Herz an Herz-Babys richtig tragen!

Für Eltern und werdende Eltern

Diese Infoveranstaltung richtet sich an Eltern und werdende Eltern. Du erfährst alles Wichtige rund um das Tragen deines Babys um es in der gesunden Entwicklung zu fördern. Ich zeige dir unterschiedliche Tragehilfen und Tücher, die du dann natürlich gerne selbst testen darfst. So kannst du dir einen guten Überblick verschaffen und erkennen, was für dein Baby und dich vielleicht das Richtige ist. Wenn bereits eine Tragehilfe vorhanden ist, kannst du sie natürlich gerne mitnehmen und wir stellen sie zusammen für dein Baby passend ein. **Anmeldung erforderlich!**

H22-06

**Leitung** | Melanie Schatz (Trageberaterin)

**Zeit** | **Mittwoch, 7.12.2022, von 9:00 bis 10:30 (1x)**

**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4

**Preis** | € 18,00 / € 17,00 für Kinderfreundemitglieder

# Sport MAYR

**BESTE BERATUNG  
BESTES SERVICE  
BESTER PREIS**

**A-4311 SCHWERTBERG  
Aisttalstrasse 12a  
Tel. 07262/61303**

**www.sportmayr.at - info@sportmayr.at**

**EIGENE WERKSTATT**



## Pilates für Schwangere

Für Schwangere ab der 12. SSW

Du kannst mit sanften Übungen deinen Körper in der Schwangerschaft aktiv unterstützen und dich somit geschmeidig und frei fühlen. Mit Pilates bleibst du beweglich und fit in den Monaten der Schwangerschaft und bereitest dich bewusst auf die Geburt und die besondere Zeit danach vor. Aktives Beckenbodentraining, wohltuende Dehnübungen und sanfte Koordinationsübungen helfen dir dabei, deine Schwangerschaft noch schöner und ausgeglichener zu erleben. Ab der 12. SSW kannst du an Pilates für Schwangere teilnehmen, solange du Lust hast und dir die Übungen gut tun! **Anmeldung erforderlich!**

H22-08

**Leitung** | Doris Berger (dipl. Pilatetrainerin & 5-Elemente-Ernährungsberaterin)  
**Zeit** | **Mittwoch, 5.10.2022 bis 23.11.2022, von 17:15 bis 18:15 (7x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 85,00

# Schütze, was du liebst.

Wir helfen dir dabei.



**pro terra**  
Weil Kinder wichtig sind.

Nur  
**13,90€**  
pro Familie  
im Monat

## Wir sind ein sozialer Verein mit Herz.

Wir lassen dich mit den Kosten, die durch Krankheit oder Unfall deines Kindes auf dich zukommen, nicht alleine.

Mit deiner pro terra Mitgliedschaft schützt du sinnvoll deine eigenen Kinder, und unterstützt auch andere Familien, die nicht mit dem Glück gesunder Kinder gesegnet sind.

- bei Krankheit
- nach einem Unfall
- bei Heilbehelfen & Therapien
- in schwierigen Zeiten
- inklusive Unfallversicherung
- und vieles mehr

Sei auch du dabei und hilf, die Welt für Familien ein bisschen besser zu machen!

Infos unter [www.proterra.at](http://www.proterra.at)  
verein@proterra.at | 07211/ 200 64

## Mama-Baby Pilates

*Für Babys von 2 - 12 Monaten mit Begleitung*

Dieser Mama-Baby-Pilateskurs ist für dich optimal, um mit einem bewussten und dabei effektiven Ganzkörpertraining, nach der Geburt, deinen Körper wieder zu kräftigen. Im Kurs werden Atmung und Bewegung in Einklang gebracht und besonders die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln gekräftigt. Mit der Pilates-Methode stärkst du deinen Körper, verbesserst die Haltung deiner Wirbelsäule und gibst dir Kraft und Entspannung für den Alltag. **Anmeldung erforderlich!**

**H22-07**

**Leitung** | Doris Berger (dipl. Pilatetrainerin & 5-Elemente-Ernährungsberaterin)  
**Zeit** | **Mittwoch, 5.10.2022 bis 23.11.2022, von 9:15 bis 10:15 (7x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 85,00

## Babytreff

*Für Kinder von 0 bis 3 Jahren mit Begleitung*

Im Babytreff habt ihr die Möglichkeit, Leute kennen zulernen, Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur zu plaudern - und all das in netter, ungezwungener Atmosphäre. Auf eure Kinder wartet eine Menge an Spielsachen.

**H22-01**

**Leitung** | EKIZ Team  
**Zeit** | **Montag, 19.9.2022 bis 19.12.2022, von 9:00 bis 10:30 (13x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstr. 4  
**Preis** | freiwillige Spende

## Sonnenscheinkinder

*Loslösgruppe von ca. 2,5 bis 3 Jahren ohne Begleitung*

Mit viel Feingefühl, Sensibilität und Blick auf die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Kindes das erste Loslösen von den Eltern gestalten. Kinder sammeln hier erste Erfahrungen mit institutioneller Betreuung. Die Inhalte sprechen vielfältige Themen und Entwicklungsbereiche der Kinder an und bieten unter anderem auch die optimale Vorbereitung auf den Kindergarten. **Anmeldung erforderlich!**

**H22-04**

**Leitung** | wird noch Bekannt gegeben & Sabine Traxler  
**Zeit** | **Donnerstag, 6.10.2022 bis 3.11.2022, von 8:30 bis 11:00 (4x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 59,00 / € 57,00 für Kinderfreundemitglieder



## Spielgruppe Kuschelmäuse

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit Begleitung

Gemeinsam erleben wir mit einem altersgerechten Spielprogramm das Jahr. Musik, Bewegung, Zeichensprache und vielfältige Sinneserfahrungen sind fixer Bestandteil dieser Kleingruppe. Auf diese Weise wird die motorische, geistige und soziale Entwicklung ihres Kindes spielerisch gefördert. Wiederkehrende Rituale und vertraute Lieder bieten den Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Gruppenerfahrungen, erleichtern den Kindern später auch den Eintritt in den Kindergarten.

**Anmeldung erforderlich! Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-02

**Leitung** | Andrea Wurz\*  
**Zeit** | Freitag, 16.9.2022 bis 21.10.2022, von 9:00 bis 11:00 (6x)  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 64,00 / € 62,00 für Kinderfreundemitglieder

\* Montessoripädagogin, zert. Elterntrainerin, Psychologin i. A.

## Spielgruppe Abenteuerreise Urwald

Für Kinder von 1 - 3 Jahre mit Begleitung

Ich lade euch zu einer bunten Entdeckungsreise in den Urwald ein! Auf unserem Weg erleben wir viele spannende Dinge, sei es die riesige Giraffe, die wir am Weg dorthin begrüßen, der Elefant der sich mal wieder auf der Party austobt, oder der gigantische Baum im Urwald der uns fasziniert. In der ‚abenteuerlichen‘ Spielgruppe mit achtsamen Bewegungen lernen die Kinder und deren Begleiter unter anderem spielerisch Basics des Yogas und der vier Elemente kennen. Es darf viel gelacht, getanzt, herumgetobt, gestaunt und entspannt werden.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-03

**Leitung** | Elisabeth Ebenhofer - Pädagogin und Kinderyogatrainerin  
**Zeit** | Dienstag, 4.10.2022 bis 22.11.2022, von 9:30 bis 11:00 (6x)  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 54,00 / € 52,00 für Kinderfreundemitglieder

## MusiKids

*Für Kinder ab 16 Monaten bis 3,5 Jahren mit Begleitung*

Besonders gefördert werden Musikalität, Sprache, Fein- und Grobmotorik, Aufbau des Wortschatzes, Körperbewusstsein, Rhythmusgefühl und das Verhalten in der Gemeinschaft. Inspiriert vom Jahreskreis lernen wir Finger-, Echospiele, Knireiter, traditionelle und neue Lieder und Sprechverse kennen.

Auch zu Hause können die Kinder zielgerecht gefördert werden. Im Preis inbegriffen: komplettes kindgerechtes Begleitetset für zu Hause, 2 Lern-CDs mit viel Musik.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-13

**Leitung** | Musikschule Fröhlich Elisabeth Tausche (Musikschullehrerin)  
**Zeit** | **Mittwoch, 28.9.2022 bis 14.12.2022, von 14:15 bis 15:00 (11x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 150,00 / € 149,00 für Kinderfreundemitglieder

## Tri tra trallala - Der Kasperl ist schon wieder da!

*Der verlorene Wunschzettel für Kinder ab 1 Jahr*

Weihnachten ist schon bald. Bei einem Spaziergang im Wald erinnert sich Kasperl, dass er seinen Wunschzettel noch nicht geschrieben hat. Er trifft die Tiere des Waldes, die gerade gemeinsam an das Christkind schreiben. Kasperl darf seine Wünsche in diesem Brief mitschicken. Erhält das Christkind den Brief rechtzeitig und werden die Wünsche erfüllt?? **Anmeldung erforderlich!**

H22-44

**Leitung** | Susanne Bauer, GIS Kasperl  
**Zeit** | **Mittwoch, 14.12.2022, von 15:00 bis 15:45 (1x)**  
**Ort** | wird noch Bekannt gegeben  
**Preis** | € 6,00 pro Person



**Fußball  
Nachwuchs  
Schwertberg**



## Gitarre für Anfänger

Für Kinder ab 7 Jahren ohne Begleitung

Musik macht Spaß! Komm und sei mit dabei! Wir singen und begleiten Lieder, Rhythustraining und verschiedene Zupfmuster runden das Programm ab. Keine Vorkenntnisse notwendig. Es gibt die Möglichkeit einer Leihgitarre, genauere Details bei der Anmeldung, bitte um Bekanntgabe vor Kursbeginn.

Kosten für Kursunterlagen: 30,00 Euro Leihgebühr für eine Gitarre: 56,00 Euro.

**Anmeldung erforderlich!**

H22-09

**Leitung** | Susanne Rockenschaub-Doneus (Simply guitar Lehrerin)  
**Zeit** | Montag, 3.10.2022 bis 5.12.2022, von 14:00 bis 14:45 (8x)  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 112,00

## Ukulele

Für Kinder ab 7 Jahren

Ukulele spielen lernen mit Susanne Rockenschaub-Doneus. Mit dem Klang der Ukulele bringt man zu jeder Jahreszeit den Sommer ins Haus und das Ukulelespielen macht großen Spaß. Kosten für Kursunterlagen: ca 15,00 Euro

Leihgebühr: Preis auf Anfrage. **Anmeldung erforderlich!**

H22-10

**Leitung** | Susanne Rockenschaub-Doneus (Simply guitar Lehrerin)  
**Zeit** | Montag, 3.10.2022 bis 5.12.2022, von 15:00 bis 15:45 (8x)  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 112,00



Vetpraxis  
Schwertberg

Tiere in guten Händen.

Dipl.-Tzt. Dr. med. vet. Christa Frauwallner  
0 72 62/61 110, Dr. Hoyos-Straße 12, 4311 Schwertberg



## Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 4 bis 5 Jahren ohne Begleitung

Spielerisch wird den Kindern die Welt des Tanzes näher gebracht. Den Schwerpunkt bilden kreative Tanzspiele, Bewegungsspiele und das Erlernen verschiedenster Tanzbewegungen. Auch Grundelemente vom Ballett sind mit dabei. Für Kinder, die sich gerne zur Musik bewegen und Spaß an Bewegung haben. Körperbewusstsein, Gruppengefühl und Koordination werden gefördert. **Anmeldung erforderlich!**

H22-11

**Leitung** | Carina Lumetsberger (Bewegungs- und Tanzpädagogin)  
**Zeit** | **Freitag, 23.9.2022 bis 18.11.2022, von 15:30 bis 16:20 (8x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 59,00 / € 57,00 für Kinderfreundemitglieder

## Dance Kids

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren ohne Begleitung

Bei den Dance Kids erlernen wir die Grundlagen des modernen Tanzes und kombinieren sie zu abwechslungsreichen Choreographien. Auch die Basics vom Hip Hop Tanz werden eingebaut. Getanzt wird zu aktuellen Hits, wo wir gemeinsam unsere Energie und Kreativität ausleben können. **Anmeldung erforderlich!**

H22-12

**Leitung** | Carina Lumetsberger (Bewegungs- und Tanzpädagogin)  
**Zeit** | **Freitag, 23.9.2022 bis 18.11.2022, von 16:30 bis 17:20 (8x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 59,00 / € 57,00 für Kinderfreundemitglieder

## Musikunde

Für Kinder ab 3,5 Jahren

Mit kindgerechten Instrumenten (vorrangig auf dem Glockenspiel) erleben die Kinder neue Klangwelten und trainieren die Feinmotorik, Singen, Noten und Instrumentalkunde. Die vielfältigen musikalischen und sprachlichen Inhalte sind liebevoll in spannende Lerngeschichten im Jahreskreis verpackt. Im Preis inbegriffen: Glockenspiel, Mappe, sämtliche Lerngeschichten, 2 CD's

**Anmeldung erforderlich!**

H22-14

**Leitung** | Musikschule Fröhlich Elisabeth Tausche (Musikschullehrerin)  
**Zeit** | **Mittwoch, 28.9.2022 bis 7.12.2022, von 15:15 bis 16:00 (11x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 150,00 / € 149,00 für Kinderfreundemitglieder



## Yoga für Kindergartenkinder

*Für Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung*

Bei kindgerechten Entspannungsübungen lernen die Kinder, zur Ruhe zu kommen. Bei regelmäßiger Übung wirkt Yoga positiv auf das Körperbewusstsein, die Fein- und Grobmotorik und eine gesunde Körperhaltung. Die räumliche Wahrnehmung wird geschult und Kinder entwickeln eine bessere Hand-Augen-Koordination. Kinder lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen besser zu erkennen. Kinderyoga stärkt das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit. **Anmeldung erforderlich!**

H22-16

**Leitung** | Miriam Starzer (Kinderyogatrainerin und Gesundheitstrainerin)  
**Zeit** | **Donnerstag, 03.11.2022 bis 15.12.2022, von 16:00 bis 16:50 (6x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 52,00 / € 50,00 für Kinderfreundemitglieder

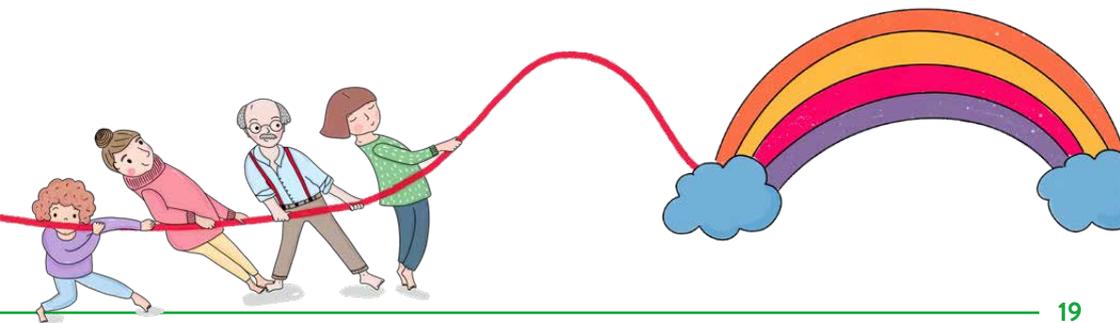
## Yoga für Schulkinder

*Für Kinder von 7-10 Jahren ohne Begleitung*

Bewegung und Entspannung haben einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gehirnleistung. Dieser Kinderyogakurs legt den Schwerpunkt auf die Förderung der Konzentration und Aufmerksamkeit sowie die Verbindung der beiden Gehirnhälften. Die Kinder lernen Übungen, die sich positiv auf ihr Lernverhalten und ihren Lernerfolg auswirken können: Inhalte: Bewegungsspiele und Konzentrationsspiele, Asanas für mehr Konzentration, Brain Gym-Übungen, Koordinative Übungen, Gleichgewichtsübungen, Augenübungen und Fingerübungen inkl. Mudras, Atemübungen für mehr Konzentration, Kindgerechte Entspannungsübungen. **Anmeldung erforderlich!**

H22-17

**Leitung** | Miriam Starzer (Kinderyogatrainerin und Gesundheitstrainerin)  
**Zeit** | **Donnerstag, 03.11.2022 bis 15.12.2022, von 17:00 bis 18:00 (6x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 52,00 / € 50,00 für Kinderfreundemitglieder





## Schnupper Kletterkurs

*Spielerisches Bouldern für Kinder von 3 bis 4 Jahren*

In drei Einheiten wird den Kindern mit Spielen, Freude am Bewegen in und an der Kletterwand vermittelt. Dabei klettern wir ohne Seil in sicherer Absprunghöhe.

Das Klettern fördert viele Bereiche, wie beispielsweise die Körperwahrnehmung, die Motorik, das Selbstbewusstsein, die Konzentration, ... Klettern macht Spaß!!

**Anmeldung erforderlich!**

H22-18

**Leitung** | Schwertberg Naturfreunde

**Zeit** | **Mittwoch, 7.9.2022 bis 21.9.2022, von 15:30 bis 16:30 (3x)**

**Ort** | Boulderraum Winden (Altes Feuerwehrhaus), Schwertberg, Winden Nr. 5

**Preis** | € 35,00

## Schnupper Kletterkurs

*Spielerisches Kinder Bouldern*

Klettern macht der ganzen Familie Spaß. Beim spielerischen Klettern ohne Seil erkunden wir in sicherer Absprunghöhe die Boulderwand. Bei verschiedenen Übungen lernen die Kinder auf sich selber zu vertrauen und Freude an der reinen Bewegung zu haben. Sportliche Kleidung mit langer Hose, saubere Turnschuhe oder Gymnastikpatschen, Getränk und Verpflegung mitbringen! **Anmeldung erforderlich!**

**Leitung** | Schwertberg Naturfreunde

**Zeit** | **siehe unten**

**Ort** | Boulderraum Winden (Altes Feuerwehrhaus), Schwertberg, Winden Nr. 5

**Preis** | € 35,00

### >> Spielerisches Kinder Bouldern (7-9 Jahre)

**H22-19a** Freitag, 30.9.2022 und 7.10.2022, von 16:30 bis 18:00 (2x)

**H22-19b** Freitag, 30.9.2022 und 7.10.2022, von 14:30 bis 16:00 (2x)

### >> Spielerisches Kinder Bouldern (4-6 Jahre)

**H22-20a** Freitag, 21.10.2022 und 28.10.2022, von 14:30 bis 16:00 (2x)

**H22-20b** Freitag, 21.10.2022 und 28.10.2022, von 16:30 bis 18:00 (2x)

**H22-21a** Freitag, 4.11.2022 und 11.11.2022, von 14:30 bis 16:00 (2x)

**H22-21b** Freitag, 4.11.2022 und 11.11.2022, von 16:30 bis 18:00 (2x)



## Selbstverteidigungskurs

Kurs für Kinder von 6 - 12 Jahren

Ziel ist, Kinder behutsam in das Thema ‚Grenzen setzen und Grenzen verteidigen‘ einzuführen. Aufgebaut auf Spiel und Spaß wird den Kindern dieses ernsthafte Thema vermittelt und bietet überdies die Gelegenheit, überschüssige Energien und Schulstress abzubauen. Das Programm gibt die Möglichkeit etwaige Aggressionen geeignet abzubauen und gleichzeitig Vertrauen in die eigene Stärke in Gefahrenmomenten zu entwickeln. Pädagogische Tipps zum Verhalten gegenüber Erwachsenen und Gleichaltrigen (Prävention vor Gefahrensituationen) sind ebenfalls integrativer Bestandteil unseres Kinderselbstverteidigungsprogramms. Unser Workshop möchte Kindern bereits BEVOR etwas passiert die Möglichkeiten der Prävention, den Einsatz von Körpersprache, Deeskalationstechniken und vieles mehr vermitteln und die Betroffenen - Kinder, Eltern und Bezugspersonen - sensibilisieren. <http://www.ulrich-gruber.at/> **Anmeldung erforderlich!**

H22-24

**Leitung** | Ulrich Gruber (Selbstverteidigungstrainer)

**Zeit** | **Donnerstag, 13.10.2022 und 20.10.2022, von 16:30 bis 18:00 (2x)**

**Ort** | Turnsaal NMS Schwertberg, Schulgasse 9, 4311 Schwertberg

**Preis** | € 29,00 / € 27,00 für Kinderfreundemitglieder

Die österreichische  
Online Apotheke.  
**ApoMed.at**  
www.apomed.at

**Christophorus**  
APOTHEKE  
Schwertberg  
www.apotheke-schwertberg.at



## Wir basteln ein Weihnachtsgeschenk

Für Väter mit Kindern ab 4 Jahren



Möchtest du ein Weihnachtsgeschenk basteln? Dann komm doch ins EKiz. Wir basteln gemeinsam mit deinem Papa (oder auch Opa/Onkel) eine Überraschung. Die Materialkosten von ca. 3 € werden direkt bei der Veranstaltung eingesammelt!

**Anmeldung erforderlich!**

H22-30

**Leitung** | Sabine Traxler

**Zeit** | **Samstag, 3.12.2022, von 9:00 bis 11:00 (1x)**

**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstr. 4

**Preis** | € 17,00 / € 15,00 für Kinderfreundemitglieder

## Kunterbunter gruseliger Knödelspaß

Für Kinder ab 5 Jahren ohne Begleitung

Spinnensuppe, Knödel und Fingernudeln gekocht und gebacken mit Äpfel, Zwetschken und alles was der Herbst sonst noch bietet „Süßes und Saures“, auf jeden Fall wird's gruselig zu Halloween. Ich freu mich schon! Die Materialkosten von ca €5,00 werden direkt bei der Veranstaltung eingesammelt! **Anmeldung erforderlich!**

H22-31

**Leitung** | Magdalena Mehringer (Seminarbäuerin)

**Zeit** | **Donnerstag, 20.10.2022, von 14:00 bis 17:00 (1x)**

**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstr. 4

**Preis** | € 25,00 / € 24,00 für Kinderfreundemitglieder

## Reiterlebnis für die ‚Großen‘

Für Kinder von 7-14 Jahre ohne Begleitung

Angeboten wird ein abwechslungsreicher Pferdenachmittag im ‚Reit- und Ausbildungsstall Pragtal‘ mit Putzen und Satteln eines Pferdes - Ponymalen - Ponyreiten und Kutschenfahrt. Ein richtiges Erlebnis für die ‚Großen‘ Reitfans unter euch. Bitte einen Reit- oder Radhelm für das Ponyreiten mitbringen.

**Anmeldung erforderlich!**

H22-46

**Leitung** | Ingrid Froschauer (Reitlehrerin, Reittrainerin)

**Zeit** | **Samstag, 15.10.2022, von 14:00 bis 16:00 (1x)**

**Ort** | Reit und Ausbildungsstall Pragtal, 4322 Windhaag, Pragtal 1

**Preis** | € 28,00 / € 26,00 für Kinderfreundemitglieder



## Reiten für Groß und Klein

Für Kinder von 3 - 6 Jahre

Wer bereits ein kleiner Pferdefan ist, oder werden möchte, der ist im „Reit- und Ausbildungsstall Pragtal“ genau richtig. Ein spannendes Programm mit Pony malen, putzen, satteln und Pony reiten wird angeboten und zu einem unvergesslichen Erlebnis. Auch das richtige Verhalten mit/bei den Pferden wird besprochen. Bitte einen Reit- oder Radhelm für das Ponyreiten mitbringen. **Anmeldung erforderlich!**

**Leitung** | Ingrid Froschauer (Reitlehrerin, Reittrainerin)

**Zeit** | Termine siehe unten

**Ort** | Reit und Ausbildungsstall Pragtal, 4322 Windhaag, Pragtal 1

**Preis** | € 28,00 / € 26,00 für Kinderfreundemitglieder

**H22-45a** Samstag, 1.10.2022, von 8:30 bis 10:00 (1x)

**H22-45b** Samstag, 1.10.2022, von 10:00 bis 11:30 (1x)

## Ein guter Start ins Leben.

Mit dem Wättchen-EnergieSparbuch.



Sammeln Sie bereits jetzt ein Energieguthaben für Ihren Nachwuchs\*! Jährlich zum Geburtstag Ihres Kindes schreibe ich Ihnen 100 Wättchen (= 100 kWh) auf das Wättchen-EnergieSparbuch gut – nach 18 Jahren entspricht dies dem durchschnittlichen Jahresstromverbrauch einer Wohnung! Zudem gibt's ein Startguthaben von 200 Wättchen sowie tolle Überraschungsgeschenke.

Mehr Informationen unter [www.linzag.at/waettchen](http://www.linzag.at/waettchen).

\* Zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung darf Ihr Kind maximal ein Jahr alt sein.



## Herbstshooting

*Indoor Familienshooting*

Ihr möchtet natürliche und schöne Familienfotos vom Profi? Passend für Weihnachten? Dann meldet euch für das Indoor Familienshooting im Ekiz an. Ihr bekommt alle Fotos unbearbeitet digital. Pro Termin ca. 20 min. Terminreservierung erforderlich.

**Anmeldung erforderlich!**

H22-15

**Leitung** | Silvia Reitmaier (Fotografin)  
**Zeit** | **Samstag, 12.11.2022, von 13:00 bis 18:00 (1x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 73,00 / € 70,00 für Kinderfreundemitglieder

## Familienyoga im Herbst

*Für die ganze Familie, für Kinder ab 4 Jahre*

In dieser Stunde begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise mit Yogaübungen, Atemübungen, Bewegungsspiele und Entspannungsübungen passend zum Thema Herbst. **Anmeldung erforderlich!**

H22-22

**Leitung** | Miriam Starzer (Kinderyogatrainerin und Gesundheitstrainerin)  
**Zeit** | **Samstag, 15.10.2022, von 15:00 bis 16:00 (1x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 12,00

## Familienyoga im Advent

*Für die ganze Familie, für Kinder ab 4 Jahre*

Wir nehmen uns bewusst Zeit für Entspannung in der hektischen Vorweihnachtszeit. Mit gemeinsamen Yogaübungen, spielerischen Atemübungen, entspannender Musik, einer weihnachtlichen Fantasiereise, Weihnachtsmandalas, Keksen & Tee nehmen wir uns eine Stunde Auszeit und stimmen uns auf Weihnachten ein. Preis ein Erwachsener und ein Kind. **Anmeldung erforderlich!**

H22-23

**Leitung** | Miriam Starzer (Kinderyogatrainerin und Gesundheitstrainerin)  
**Zeit** | **Samstag, 17.12.2022, von 15:00 bis 16:00 (1x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 12,00



## Malen – Mandala Steine

Für Jugendliche ab ca 14 Jahren und Erwachsene

Stress abbauen und neue Kraft schöpfen! Mandala-Malen ist eine Entspannungstechnik, welche die Konzentration fördert, die Kreativität entfacht und neue Energien schenkt. Der Stein eignet sich wunderbar als Geschenk, Mitbringsel, Briefbeschwerer oder einfach als individuelle Dekoration. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Exkl. Materialkosten.

**Anmeldung erforderlich!**

H22-25

**Leitung** | Filz- und Holzdesign Ramona Gröger (Humanenergetikerin)  
**Zeit** | **Donnerstag, 1.12.2022, von 18:30 bis 21:30 (1x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 27,00 / € 25,00 für Kinderfreundemitglieder

## Filzen von Blumenkindern

Für Jugendliche ab ca 14 Jahren und Erwachsene

Filzen ist eine uralte Textiltechnik, die nicht schwierig zu erlernen ist. An diesem Abend werden wir mit der Trockenfilz-Technik bezaubernde Blumenkinder erwachen lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Exkl. Materialkosten.

**Anmeldung erforderlich!**

H22-26

**Leitung** | Filz- und Holzdesign Ramona Gröger (Humanenergetikerin)  
**Zeit** | **Donnerstag, 17.11.2022, von 18:30 bis 21:30 (1x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 27,00 / € 25,00 für Kinderfreundemitglieder

## Roskastanie – Die Wundernuss

Für Erwachsene

Wir sammeln sie zum Basteln, doch in diesem Kurs erfahren Sie vielseitige Möglichkeiten die Kastanie einzusetzen. Im Haushalt als Wasch- und Putzmittel, in der Naturkosmetik und in der Hausapotheke. exkl. Materialkosten

**Anmeldung erforderlich!**

H22-27

**Leitung** | Birgit Gusenbauer  
**Zeit** | **Montag, 10.10.2022, von 18:00 bis 21:00 (1x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 17,00 / € 15,00 für Kinderfreundemitglieder

## Eingewickelt durch die Erkältungszeit

Für Erwachsene

In den letzten Jahren wurde der Wickel wieder populär. Unsere Vorfahren wussten schon die Heilkraft dieser Anwendung zu schätzen. Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über den Wickel und wie Sie Fieber, Husten und Schnupfen ‚wegwickeln‘ können. **Anmeldung erforderlich!**

H22-28

**Leitung** | Birgit Gusenbauer

**Zeit** | Montag, 14.11.2022, von 18:00 bis 21:00 (1x)

**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4

**Preis** | € 17,00 / € 15,00 für Kinderfreundemitglieder

## Den Schmerz ‚einwickeln‘

Für Erwachsene

In den letzten Jahren wurde der Wickel wieder populär. Unsere Vorfahren wussten schon die Heilkraft dieser Anwendung zu schätzen. Erfahren Sie in diesem Kurs mehr über den Wickel und wie Sie Kopf-, Gelenks- und andere Schmerzen ‚wegwickeln‘ können. **Anmeldung erforderlich!**

H22-29

**Leitung** | Birgit Gusenbauer

**Zeit** | Montag, 5.12.2022, von 18:00 bis 21:00 (1x)

**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4

**Preis** | € 17,00 / € 15,00 für Kinderfreundemitglieder



**Gaßner  
Pichler**  
Steuerberatung



## Hilfe mein Kind bekommt das 1. Handy

Workshop für Eltern

Die Digitalisierung hat längst Einzug in unserem alltäglichen Leben gehalten. Handy und Co ist kaum mehr weg zu denken. Ab wann sollen wir unseren Kindern diese Welt öffnen? Wann ist es bereit für das 1. Handy und worauf muss ich besonders achten? Themen wie Cyber-Mobbing, Cybergrooming und Handyvereinbarungen werden mit vielen praktischen Tipps besprochen und erarbeitet. Dieser Workshop findet in Zusammenarbeit mit dem OÖ Familienreferat statt und kostet € 4,00 bei Vorlage einer gültigen OÖ Familienkarte.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-34

**Leitung** | Andrea Wurz \*  
**Zeit** | **Dienstag, 8.11.2022, von 19:00 bis 22:00 (1x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 4,00

\* Montessoripädagogin, zert. Elterntrainerin, Psychologin i. A

## Sichere Bindung - starke Kinder

Workshop für werdende Eltern und Eltern mit Baby/ Kinder bis zu 3 Jahren

„Eine sichere Bindung macht mein Kind stark und selbständig!“ Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind besonders wichtig. Kinder, die eine sichere Bindung zu ihren Bezugspersonen aufbauen können, sind für ihr ganzes Leben reich beschenkt: sie fühlen sich sicher und geborgen. Emotional gestärkt können Kinder die Welt erkunden und entspannt lernen. An diesem Abend erfährt ihr, wie ihr der Sichere Hafen für euer Kind sein könnt.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-35

**Leitung** | Andrea Brunhofer \*  
**Zeit** | **Mittwoch, 16.11.2022, von 19:00 bis 22:00 (1x)**  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstr.4  
**Preis** | € 4,00

\* Pädagogin, Psychologische Beraterin, Elterncoach „Erzieherei - entspannt Eltern sein“ [www.erzieherei.at](http://www.erzieherei.at)



## Elterntaining bei Andrea Wurz

*Was Eltern wissen müssen!*

Nie zuvor waren Eltern über das Thema Erziehung so gut informiert und nie zuvor herrscht gleichzeitig so viel Verwirrung. Diese 6-teilige Seminarreihe bringt Klarheit, worauf es in der Erziehung bzw. Kommunikation mit Kindern ankommt. Antworten und Hilfestellungen zu Erziehungsfragen, die im Laufe der Kindheit auftreten, werden gegeben. Wie kann ich meinem Kind zuhören, um mehr von ihm zu erfahren? Wann und wie setze ich Grenzen, ohne das Selbstwertgefühl meines Kindes zu verletzen? Was brauchen Kinder um sich gut entwickeln zu können? Die praktische Anwendung von den erlernten Kommunikationswerkzeugen und persönliche Anliegen stehen im Vordergrund. Die einzelnen Module sind aufbauend gestaltet, und können nicht einzeln gebucht werden.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-32

**Leitung** | Andrea Wurz \*

**Zeit** | 27.09.2022 bis 07.02.2023, jeweils von 19:00 bis 22:00

**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4

**Preis** | € 24,00 (für alle 6 Module)

\* Montessoripädagogin, zert. Elterntainerin, Psychologin i. A

### » 1. Modul: Starke Kinder brauchen starke Eltern

*Was Eltern wissen müssen!*

27.09.2022 von 19:00 bis 22:00

### » 2. Modul: Die unglaubliche Wirkung des aktiven Zuhörens

*Die Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen, ernst nehmen sowie adäquat darauf reagieren*

18.10.2022 von 19:00 bis 22:00

### » 3. Modul: Kinder brauchen Grenzen

*Zuviel Freiraum überfordert Kinder, sie wollen sich orientieren können*

15.11.2022 von 19:00 bis 22:00



## >> 4. Modul: Deeskalation - Konfliktlösungsstrategien

Konfliktmanagement erlernen, Familienkonzepte kennenlernen

13.12.2022 von 19:00 bis 22:00

## >> 5. Modul: Streit unter Kindern und Umgang mit Provokationen

Konfliktlösungsstrategien - wie lernen Kinder, Konflikte selbst zu lösen

24.01.2023 von 19:00 bis 22:00

## >> 6. Modul: Entwicklungsbedürfnisse

Wann braucht mein Kind was?

07.02.2023 von 19:00 bis 22:00

## Elterntaining refresher

Folgekurs zum Elterntaining

Für alle, die bereits das Elterntaining absolviert haben und ihr Wissen wieder auffrischen wollen. Nur wer immer wieder reflektiert und die neuen Kommunikationstechniken auffrischt, kann sein Verhalten dauerhaft ändern bzw. verbessern.

Weiters werden wir uns aktuellen Themen widmen und das pädagogische Wissen erweitern.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-33

Leitung | Andrea Wurz \*

Zeit | Dienstag, 11.10.2022, von 19:00 bis 22:00 (1x)

Ort | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4

Preis | € 4,00

\* Montessoripädagogin, zert. Elterntainerin, Psychologin i. A

Mit uns wird dein  
Kinderfest lustig!



[www.spiel-mobil.at](http://www.spiel-mobil.at)



## Kinder stark machen - für ein gesundes und suchtfreies Leben

Eltern Aktiv Seminar für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Kinder stark machen -für ein gesundes und suchtfreies Leben Wir alle wollen, dass unsere Kinder gesund und geborgen aufwachsen. Das ist nicht immer eine leichte Aufgabe, Unsicherheiten und Gefährdungen gibt es genug. Das Thema Süchte ist eines davon. Was brauchen also Kinder und Jugendliche, um ihr Leben möglichst frei von Abhängigkeiten und Ersatzmitteln zu gestalten und daran Freude zu haben? Eltern sind für lange Zeit die wichtigsten Bezugspersonen für ihr Kind. Sie können - unabhängig vom Alter des Kindes - die gesunde Entwicklung ihres Kindes maßgeblich beeinflussen.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



H22-36

**Leitung** | Andrea Schrattenecker\* und Andrea Wurz\*\*  
**Zeit** | 4.10. bis 10.11.2022, jeweils von 19:00 bis 22:00  
**Ort** | Ekiz Sonnenschein, 4311 Schwertberg, Unterkogelbergstraße 4  
**Preis** | € 10,90 für alle 4 Bausteine

### » Baustein 1: Was ist Sucht? Wie kann Sucht entstehen? Was ist Suchvorbeugung? Was kann ich vorbeugend tun?

Startveranstaltung wird von Promente abgehalten in Zusammenarbeit mit Mag. Andrea Schrattenecker

**Dienstag, 4.10.2022, von 19:00 bis 22:00**

### » Baustein 2: Kinderresilienz - Wie kann ich Kinder stärken

mit Andrea Wurz

**Donnerstag, 15.9.2022, von 19:00 bis 22:00**

### » Baustein 3: Selbstwert stärken, Umgang mit Emotionen lernen

mit Andrea Wurz

**Donnerstag, 3.11.2022, von 19:00 bis 22:00**

### » Baustein 4: Umgang Grenzen und Konflikten im familiären Alltag

mit Andrea Wurz

**Donnerstag, 10.11.2022, von 19:00 bis 22:00**



Verein zur Förderung von Menschen  
in besonderen Lebenslagen

# Solidarität statt Ellbogentechnik

Der Verein Chancengerechtigkeit hilft Mühlviertler Familien in schwierigen sozialen und finanziellen Lebenssituationen. Geholfen wird mit konkreten Aktivitäten, die durch Spenden finanziert werden. Schon mit 100 Euro kann z.B. ein begleitetes Familienwochenende finanziert werden!

**Eine Spende mit Mehrwert! Regional, treffsicher,  
steuerlich absetzbar!**

## Spendenkonto

IBAN:

AT26 5400 0000 0040 7692

BIC:

OBLAAT2L, HYPO OÖ



## Werte leben, statt nur darüber zu reden

[www.chancengerechtigkeit.at](http://www.chancengerechtigkeit.at)



# Eltern-Kind-Zentrum Ried

## Persönliche Anmeldung | Bürozeiten

Montag, Mittwoch und Donnerstag:  
08:30-11:30 Uhr

## Bankverbindung:

IBAN: AT67 2032 0182 0003 5066

Zeinersdorferstr. 4, 4312 Ried/Riedmark  
Mobil: 0664 / 88 39 51 59

E-Mail: [ekiz.sonnenschein@kinderfreunde.cc](mailto:ekiz.sonnenschein@kinderfreunde.cc)  
[www.kinderfreunde.cc/ekiz-sonnenschein](http://www.kinderfreunde.cc/ekiz-sonnenschein)

Ried in der Riedmark

## Dienstagskäfer

Offener Treff von 0 - 3 Jahren

Wir treffen uns jeden Dienstag vormittag zu einem gemütlichen Zusammensein. Dabei können sich die Mütter untereinander austauschen und die Kinder haben Zeit zum Spielen, Beobachten und Kontakte knüpfen. Keine Anmeldung, Einstieg jederzeit möglich.

HR22-01

**Leitung** | Katrin Jank

**Zeit** | jeden Dienstag ab 13.9.2022, von 9:00 bis 10:30

**Ort** | Kinderfreundehaus Ried/Rdm., 4312 Ried, Zeinersdorferstr. 4

**Preis** | freiwillige Spende

## Kinderfreunde Ried Heimstunden

Für Kinder ab 3 Jahren

Am 16.9.2022 starten wieder unsere Gruppenstunden (Vierzehntägig).  
Programm: Spielen im Freien, Basteln, Ausflüge, Spaß haben

HR22-05

**Leitung** | Katrin Jank

**Zeit** | ab Freitag, 16.9.2022, von 16:00 bis 17:30 (alle zwei Wochen)

**Ort** | Kinderfreundehaus Ried/Rdm., 4312 Ried, Zeinersdorferstr. 4



## Spielgruppe Kunterbunt

Für Kinder von 1 - 3 Jahre mit Begleitung

Gemeinsam lernen wir das Zusammensein in einer Gruppe kennen. Ein Mix aus Musik, Bewegung, Kinderreimen, freiem Spielen und Basteln erwartet euch. Durch die einfachen, bunten Angebote werden verschiedene Interessen der Kleinen angesprochen. So erhält man als Begleitperson kunterbunte Ideen, die gerne auch zuhause ausprobiert werden können.

**Anmeldung erforderlich!**

**Elternbildungsgutscheine einlösbar!**



HR22-  
02

**Leitung** | Elisabeth Ebenhofer (Pädagogin und Kindreyogatrainerin)

**Zeit** | **Donnerstag, 6.10.2022 bis 17.11.2022, von 9:30 bis 11:00 (6x)**

**Ort** | Kinderfreundehaus Ried, 4312 Ried in der Riedmark, Zeinersdorferstr. 4

**Preis** | € 55,00 / € 53,00 für Kinderfreundemitglieder

## A gmiatliche Jausn mit Yoga für Familien

Für die ganze Familie

Die Schule läuft wieder, der Kindergartenstart ist geglückt - der Alltag ist im Rennen. Deshalb möchte ich euch zu einem gemütlichen Vormittag einladen. Es gibt ein herbstliches Frühstück und ein paar spielerische Yogaaktivitäten für Jung und Alt. Jeder darf Kind sein und eine entspannte Zeit in fröhlicher Atmosphäre verbringen, um den Alltag mal wieder aufzulockern und Kraft zu tanken. Aus Platzgründen: **Anmeldung erforderlich!**

HR22-  
03

**Leitung** | Elisabeth Ebenhofer (Pädagogin und Kindreyogatrainerin)

**Zeit** | **Samstag, 1.10.2022, von 9:00 bis 11:00 (1x)**

**Ort** | Kinderfreundehaus Ried, 4312 Ried/Riedmark, Zeinersdorferstr. 4

**Preis** | € 5,00



# Allgemeines und Informationen

## Anmeldeschluss ...

eine Woche vor Beginn der Veranstaltung. Mit der Anmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich und die Einzahlung verpflichtend.

## Kursbeitrag ...

ist spätestens beim Kursbeginn zu entrichten. Ermäßigung für Kinderfreunde-Mitglieder möglich.

## Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ ...

können bei mit dem Gutschein gekennzeichneten Veranstaltungen eingelöst werden.

## Abmeldung ...

bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Der Kursbeitrag wird nur bei Nennung von Ersatzteilnehmenden rückerstattet. Bei Nichterscheinen/ nicht fristgerechter Abmeldung keine Rückerstattung. Bei zu geringer TeilnehmerInnenanzahl kann die Veranstaltung von uns kurzfristig abgesagt werden.

## Haftung ...

eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten wird ausgeschlossen, BesucherInnen sind eigenverantwortlich. Eltern haften für ihre Kinder.

## Datenschutz ...

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

## Fotorechte ...

BesucherInnen sind einverstanden, dass Fotos von unseren Veranstaltungen veröffentlicht werden können (auch online). Sofern nicht anders vermerkt, liegen die Veröffentlichungsrechte von gedruckten Fotos bei uns.

## Anmietung der EKIZ-Räumlichkeiten ...

für eigene Veranstaltungen: Infos dazu bei den EKIZ-Leitenden.

## Kostenlose Trennungsbegleitung ...

ist durch die Förderung des BKFFJ möglich. Infos dazu bei den EKIZ-Leitenden.

## Barrierefreiheit ...

können wir gewährleisten. Bitte vorab klären, damit der Veranstaltungsort ggf. angepasst wird.

## Unsere Fördergeber sind ...

BKFFJ, Kinder- und Jugendhilfe des Landes OÖ, Sozial-Landesrätin Birgit Gerstorfer, OÖ Familienreferat und Gemeinden.

An schulfreien Tagen, an Feiertagen  
und an Zwickeltagen sind die  
Eltern-Kind-Zentren geschlossen!





**LIKEN** und **gewinnen!**  
[facebook.com/kinderfreunde.muehlviertel](https://facebook.com/kinderfreunde.muehlviertel)

**Wir verlosen einmal pro Jahr ein  
Familienwochenende im  
Mühl-fun-viertel im Böhmerwald!**



**Wussten Sie schon?**

..., **dass** Klaffer/Hochficht ein  
Lieblingsziel für Schulwochen/Skikurse ist?

..., **dass** von Kistenklettern, Wasserspaß,  
bis Wintersport alles möglich ist?

**Infos und Buchung**

Mühl-fun-Viertel, Vorderanger 16, 4163 Klaffer  
Tel.: +43 (0) 7280 / 405 -57/58  
[www.muehlfunviertel.at](http://www.muehlfunviertel.at)  
[reservierung.muehlfunviertel@kinderfreunde.cc](mailto:reservierung.muehlfunviertel@kinderfreunde.cc)



# Kinder/ferien)betreuung

Eine wichtige Serviceleistung für Eltern ist Kinderbetreuung bei Seminaren, Kursen, Tagungen, Messen und Konferenzen.

## Wir betreuen Kinder bei:

- ✓ Seminaren und Fortbildungen (auch mehrtägig)
- ✓ Tagen der offenen Tür
- ✓ Hochzeiten
- ✓ Messen und Ausstellungen
- ✓ Weihnachtsferien und anderen Firmenfeiern
- ✓ Veranstaltungen von Einkaufszentren
- ✓ Ferien im Betrieb



## Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Tel.: 07237 / 24 65-11

E-Mail: [spielmobil.muehlviertel@kinderfreunde.cc](mailto:spielmobil.muehlviertel@kinderfreunde.cc)

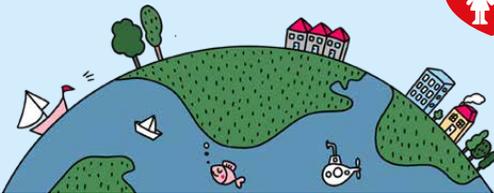
[www.kinderfreunde.cc](http://www.kinderfreunde.cc)



# Die Kinderfreunde



Familienakademie  
der OÖ Kinderfreunde



 Bundesministerium  
Arbeit, Familie und Jugend

Das Programm wird vom Bundesministerium für Familie und Jugend unterstützt.

Kinder- und  
Jugendhilfe  
Oberösterreich 

IM AUFTRAG DER  
SOZIAL-LANDESRÄTIN  
BIRGIT GERSTORFER

Dieses Angebot wird von der Abteilung Kinder- und Jugendhilfe des Landes OÖ unterstützt.

### Impressum:

Familienakademie der Kinderfreunde Mühlviertel | Gewerbestraße 7 | 4222 St. Georgen/Gusen

Tel.: 07237/2465-12 | [famak.muehlviertel@kinderfreunde.cc](mailto:famak.muehlviertel@kinderfreunde.cc) | [www.kinderfreunde.cc/muehlviertel](http://www.kinderfreunde.cc/muehlviertel)

Layout: [www.schaner.at](http://www.schaner.at) | Fotos: Werner Burgstaller | Preise sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

# Familie

