

Eltern Kind Zentrum Ott nang



4901 Ott nang, Teichweg 4

Leitung: Nicole Wellmann-Klein, 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.

20OT-01 Offener Treff/ Eltern Kind Cafe- kostenlos

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

Leitung: Nicole Wellmann-Klein

Zeit: Mittwoch, 8.1.2020 bis 16.12.2020, von 9:00 bis 11:00

20OT-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.

Leitung: Eva Gebetsroither (Dipl. Sozialberaterin)

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat (ausgenommen an Feiertagen) von 14:00 bis 17:00



20OT-03 Mukipass-Hebammen-Beratung- kostenlos

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 Wilma Doppler; 0664/73645275. Die Kosten werden zur Gänze von den Krankenkassen zurückerstattet!

20OT-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: Termine nach Vereinbarung

Preis: € 25,00 pro Geburtstag.

20OT-05F Lola Montag Lila

für Kinder ab 2 Jahren ohne Begleitung

Zeit: Montag, 13.1.2020 bis 6.7.2020, von 9:00 bis 11:00

Preis: € 45,00 / € 40,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

20OT-06F Spielgruppe Grün

für Kinder ab ca.2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Dienstag, 7.1.2020 bis 7.7.2020, von 8:15 bis 9:45

Preis: € 34,50 / € 31,00 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



20OT-07F Spielgruppe Rot

für Kinder ab 18 Monaten in Begleitung

Zeit: Dienstag, 7.1.2020 bis 7.7.2020, von 10:00 bis 11:30

Preis: € 34,50 / € 31,00 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



20OT-08F Spielgruppe Gelb Baby

für Kinder ab ca. 8 Monaten mit Begleitung

Leitung: Jessica Schimpl

Zeit: Donnerstag, 9.1.2020 bis 9.7.2020, von 8:30 bis 9:30

Preis: € 23,00 / € 20,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)



20OT-09F Lola Donnerstag Türkis

für Kinder ab 2 Jahren ohne Begleitung

Leitung: Jessica Schimpl

Zeit: Donnerstag, 9.1.2020 bis 9.7.2020, von 9:45 bis 11:45

Preis: € 45,00 / € 40,50 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

20OT-10F Kindertanzgruppe Tanzbienen

Bewegung soll vor allem Spaß machen! - das Tanzen bietet Kindern einen sehr guten Ausgleich zum Schulalltag und wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Wir tanzen zu unterschiedlicher, toller Musik, frei von richtig und falsch! Die Tanzstunde besteht aus einer Mischung aus freiem Tanzen und Tanzchoreographien von Jazz-Dance, Lyrical-Dance, usw. - mit dem Ziel, dass sich alle wohlfühlen und wir gemeinsam Freude an der Bewegung haben! Für Kinder im Alter von 6-10 Jahre ohne Begleitung.

Leitung: MSc Astrid Miller

Zeit: Di 7.1., Mo 20.1., Mo 3.2., Mo 17.2, Mo 2.3, Mo 16.3. von 15:00 bis 15:50 (6x)

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Holzleithen/Ottmang

Preis: € 75,00 / € 67,50 für Kinderfreundemitglieder

20OT-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 Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Mittwoch, 8.1.2020 bis 18.3.2020, von 18:30 bis 20:00 (11x)

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Holzleithen/Ottmang

Preis: € 115,00 / € 103,50 für Kinderfreundemitglieder



20OT-12F PoleAerobic/Polefitness

PoleAerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe. Es verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer, sowie die Koordination und Flexibilität. Tanzfiguren und Fitnessübungen mit und an der Pole machen es zu einem einzigartigen Training. PoleAerobic wird österreichweit exklusiv bei LiSeasons Movement Company angeboten. Zu motivierender Musik steht Spaß, auspowern und Gruppendynamik im Vordergrund.

Leitung: Elisabeth Perschel

Zeit: Donnerstag, 9.1.2020 bis 13.2.2020, von 18:00 bis 19:00 (6x)

Ort: LiSeasons Movement Company, 4902 Wolfsegg, Marktplatz 8

Preis: € 85,00 / € 76,50 für Kinderfreundemitglieder

20OT-13F Wut, Trotz und Aggressionen

Unsere Kinder müssen in den ersten Jahren erst lernen, diese starke Emotion zu lenken und mit Frust umzugehen. Wie wir ihnen dabei helfen können, mit ihrer Wut zurechtzukommen, um sie angemessen zu steuern und wie wir dabei gelassener bleiben, wollen wir an diesem Nachmittag, anhand vieler Methoden, näher betrachten.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Montag, 13.1.2020, von 15:00 bis 18:00

Preis: € 4,00



20OT-14F Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

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

Leitung: Helmut Strohbach-Kramer (Lehrbeauftragter f. Säuglings- und Kindernotfälle)

Zeit: Donnerstag, 30.1.2020, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



20OT-15F Starke Väter für starke Kinder

Väter leisten einen aktiven Beitrag in der Begleitung unserer Kinder. Der Spagat zwischen Beruf und Familie ist oftmals eine Gratwanderung um Allem gerecht zu werden. An diesem Abend möchte ich Väter in ihrem Tun stärken, ihnen Gelegenheit zum Austausch mit anderen Männern bieten und im Impulsvortrag entwicklungspsychologische Erläuterungen präsentieren, warum Papis unersetzbar sind.

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Mittwoch, 12.2.2020, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



20OT-16F Rückbildung nach der Geburt

Für Frauen ab 6 Wochen nach der Geburt. Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Körper dabei unterstützt, zur Normalität zurück zu kehren. Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur werden in diesem Kurs gezeigt. (18.3. entfällt)

Leitung: BSc. Ines Kinast

Zeit: Mittwoch, 4.3.2020 bis 1.4.2020, von 18:00 bis 19:00 (4x)

Preis: € 57,00 / € 51,30 für Kinderfreundemitglieder



20OT-17F Liebe, Grenzen, Konsequenzen

Regeln und Grenzen sind für Kinder wertvoll und notwendig. Denn sie helfen den Heranwachsenden, sich im Alltag zu orientieren und auch später im Leben zurechtzufinden. Liebe und Fürsorge dürfen dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Doch wann Verständnis und wann Strenge angebracht ist, ist für Eltern manchmal gar nicht so leicht zu beantworten. Dieses Seminar hilft Eltern, das richtige Maß in der Erziehung Ihrer Kinder zu finden.

Leitung: Leslie Jäger

Zeit: Dienstag, 3.3.2020 bis 17.3.2020, von 19:00 bis 22:20 (3x)

Preis: € 12,00



20OT-18F 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, 25.3.2020 bis 6.5.2020, von 18:30 bis 20:00 (7x)

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Holzleithen/Ottmang

Preis: € 70,00 / € 63,00 für Kinderfreundemitglieder



20OT-19F 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, 24.4.2020, von 15:00 bis 17:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Unterpilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 8,00 /Person (Kinder unter 2 Jahre kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!



20OT-20F Papa - Kind - Spielzeit

Schwerpunkt: Basteln für den Muttertag, Bewegungsspiele und Spielstationen laden euch ein eine schöne Zeit mit eurem Kind zu verbringen. Wir basteln für Mama ein kleines Muttertagsgeschenk. Eine gemeinsame Jause rundet den Vormittag ab. Mitzubringen: Jause, Schere. Für Väter mit Kinder (3 - 10 Jahre)

Leitung: Jessica Schimpl

Zeit: Samstag, 25.4.2020, von 9:00 bis 11:00

Preis: € 10,00 inkl. Materialkosten



20OT-21F Küchenkräuter ABC - Welches Kraut passt zu welchem Gericht?

Was mache ich eigentlich mit Rosmarin? Passt das jetzt zu Lamm oder Kartoffeln - getrocknet oder frisch, dieses und viele weitere Kräuter werden in dem Workshop kennengelernt und in ihren Verwendungsmöglichkeiten besprochen. Kursbeitrag zzgl. anfallende Lebensmittelkosten.

Leitung: Magdalena Steinbauer (Kräuterpädagogin)

Zeit: Dienstag, 28.4.2020, von 19:00 bis 21:00

Preis: € 15,00



20OT-22F Bitte lächeln! - Der Fotograf kommt ins Ekiz!

OUTDOOR-Termin Bei Schlechtwetter werden die Aufnahmen im EKIZ gemacht! Familienfotos/ Geschwisterfotos Familien werden von unserem Fotograf Andy Fettingner aus Timelkam ins beste Licht gerückt. Sie bekommen: 1 Foto 30 x 40 cm (Farbe), 1 Foto 10 x 15 cm (SW), 1 4er-Set Kleinportrait. Bitte unbedingt anmelden wg. Terminvergabe!

Leitung: Andreas Fettingner (Fotograf)

Zeit: Freitag, 5.6.2020, von 14:00 bis 17:00

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

Herbstprogramm

Spielgruppenübersicht Herbst 2020

Da wir die Spielgruppen/ Loslassgruppen nach dem Bedarf der Eltern ausrichten, erscheint diese Übersicht erst Mitte Juni 2020. Sie können diese im Eltern Kind Zentrum anfordern oder auf der Homepage downloaden.

Wir bieten im Herbst 2020 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.

20OT-23H 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 Nnadi (Dipl. Hatha Yogatrainerin)

Zeit: Mittwoch, 30.9.2020 bis 9.12.2020, von 18:30 bis 20:00 (10x)

Ort: Gemeindesaal Holzleithen, 4901 Holzleithen/Ottngang, Holzleithen

Preis: € 115,00 / € 103,50 für Kinderfreundemitglieder



20OT-24H Klassische Homöopathie bei Kindern

Nicht umsonst ist Homöopathie die beliebteste komplementärmedizinische Methode in Österreich. Immer mehr Eltern setzen Homöopathie auch selbst gerne bei akuten Erkrankungen ein. Was Homöopathie ist, wann eine Selbstbehandlung sinnvoll ist und wie ein homöopathisches Mittel ausgewählt wird soll in diesem Vortrag mit anschließender offener Diskussionsrunde besprochen werden. Nach einer anfänglichen Einführung in die Homöopathie werden als Einstieg in die Homöopathie einige Akutmittel für gängige Probleme wie Verletzungen, Zahnungsprobleme, Durchfall, Fieber, Windpocken u.a. besprochen.

Leitung: Dr. Gudrun Schattenberg

Zeit: Mittwoch, 30.9.2020, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



20OT-25H 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 (Seminarbäuerin)

Zeit: Freitag, 2.10.2020, von 15:00 bis 17:00

Ort: Erlebnisbauernhof Redlberger, 4840 Unterpilsbach, Unterpilsbach 22

Preis: € 8,00/Person (Kinder unter 2 Jahre kostenlos) Keine Ermäßigung möglich!



20OT-26H Was Familien heute bewegt

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs. Dies bringt Unsicherheiten in der Begleitung unserer Kinder mit sich. Die Anforderungen an uns Eltern, Großeltern und Miterzieher werden immer anspruchsvoller. Wir werden nach fachlichen Impulsreferaten, unsere Erfahrungen über ausgewählte Themen austauschen, sowie Lösungsansätze zu den auftauchenden Fragen erarbeiten. 1. Abend: Mit Gelassenheit durch den Familienalltag 2. Abend: Kinder und ihre Ängste - verstehen und produktiv damit umgehen 3. Abend: Kommunikation mit Kindern

Leitung: Andrea Eder (Elternbildnerin)

Zeit: Donnerstag, 8.10.2020 bis 22.10.2020, von 19:00 bis 22:00 (3x)

Preis: € 12,00



20OT-27H Bitte lächeln! - Der Fotograf kommt ins Ekiz!

Familienfoto/Geschwisterfoto Familien werden von unserem Fotograf Andy Fettingner aus Timelkam ins beste Licht gerückt. Sie bekommen: 1 Foto 20 x 30 cm (Farbe), 1 Foto 15 x 20 cm (Farbe), 10 weihnachtliche Grußkarten mit Kuvert. Bitte unbedingt anmelden wg. Terminvergabe!

Leitung: Andreas Fettingner (Fotograf)

Zeit: Freitag, 9.10.2020, von 14:00 bis 17:00 (1x)

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

20OT-28H Rückbildung nach der Geburt

für Frauen ab 6 Wochen nach der Geburt Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Körper dabei unterstützt, zur Normalität zurück zu kehren. Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur werden in diesem Kurs gezeigt.

Leitung: BSc. Ines KinaSt

Zeit: Dienstag, 3.11.2020 bis 24.11.2020, von 18:00 bis 19:00 (4x)

Preis: € 57,00 / € 51,30 für Kinderfreundemitglieder



20OT-29H 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: Donnerstag, 5.11.2020, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00



GUTSCHEIN

20OT-30H Kinderrechtefeier im Offenen Treff- kostenlos

Keine Anmeldung erforderlich! Anlässlich des Int. Tages der Kinderrechte am 20. November veranstalten wir eine kleine Feier.

Leitung: Nicole Wellmann-Klein

Zeit: Freitag, 18.11.2011, von 9:00 bis 11:00

20OT-31H Papa - Kind - Spielzeit

Schwerpunkt: Adventbasteln. Bewegungsspiele und Spielstationen laden euch ein eine schöne Zeit mit eurem Kind zu verbringen. Eine gemeinsame Jause rundet den Vormittag ab.

Mitzubringen: Jause, Schere. Für Väter mit Kinder (3 - 10 Jahre)

Leitung: Jessica Schimpl

Zeit: Samstag, 28.11.2020, von 9:00 bis 11:00

Preis: € 10,00 inkl. Materialkosten



GUTSCHEIN