

# Eltern Kind Zentrum Timelkam



4850 Timelkam, Pollheimerstr. 13  
Leitung: Natascha Illig, Tel: 0699/16886 422  
ekiz.timelkam@kinderfreunde.cc  
www.kinderfreunde.cc/salzkammergut/ekiz.timelkam

Bürozeiten: Di von 14.30-17.00  
Telefonisch: Mo- Fr von 8.30- 11.00 (hinterlassen Sie eine Nachricht, Rückruf erfolgt verlässlich)  
Eltern Kind Zentrum Timelkam 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.

## 20TI- 0 Geburtstag feiern im Eltern-Kind Zentrum

Wohnung zu klein? Kein Problem, dann feiere bei uns.

Zeit: Termine nach Vereinbarung

Preis: € 25,00

## 20TI- 1 Offene Babygruppe/Stillgruppe

Treffpunkt für Mütter von kleinen und größeren Babys zum Austausch über alle Fragen zur Ernährung (Stillen/Flaschennahrung/Beikost) und dem Leben mit den Kleinen (Schlafen, Koliken, Unruhe, Entwicklung,...). Auch Schwangere sind herzlich willkommen, es ist die praxisbezogenste Vorbereitung auf das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby. Freut euch auf fundierte Informationen zu eurer Bestärkung, den Erfahrungsaustausch, Hilfe bei Problemen und das Kontakte knüpfen zu anderen Müttern. Keine Anmeldung erforderlich. Keine Sommerpause!

Leitung: Gabi Hörandner, Christine Pötzelsberger, Susanne Grabner  
(IBCLC Stillberaterin, DKKS)

Zeit: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat ab 7.1.2020 von 9:30 bis 11:00

Preis: € 6,00

GUTSCHEIN

## 20TI- 2 Offener Treff / Eltern - Kind Cafe- kostenlos

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

Keine Anmeldung erforderlich!

Leitung: Natascha Illig

Zeit: Dienstag, 7.1.2020 bis 22.12.2020, von 15:00 bis 17:00

### 20TI- 3 Langzeit - Stillgruppe

Für mobile Babys und ältere Stillkinder. Länger zu stillen ist keine schlechte Angewohnheit, sondern gut für die Gesundheit von Mutter und Kind. Es gibt dem Kleinkind Trost in einer manchmal sehr verwirrenden Welt und fördert seine Selbstständigkeit. Leider wird es in der Gesellschaft häufig nicht akzeptiert und ist von vielen Vorurteilen geprägt. Die Gruppe bietet Austausch, Begleitung und Unterstützung durch eine längere Stillzeit und langsame Abstillphase, macht Mut und gibt Unterstützung für den eigenen, persönlichen Weg mit seinem gestillten Kind. Verbindliche Anmeldung erforderlich!

Leitung: Gabi Hörandner, Susanne Grabner (IBCLC Stillberaterin, DKKS)

Zeit: Montag, 13.1., 10.2., 9.3., 6.4., 4.5., 8.6., 14.9., 19.10. und 23.11.2020, von 15:00 bis 17:00

Preis: € 10,00 pro Einzeltermin

**GUTSCHEIN**

### 20TI- 4 Erziehungstreff mit Gabi Hörandner

Treffen zum Auftanken für Mütter/Eltern von größeren Babys und Kleinkindern in gemütlicher Atmosphäre und kindgerechter Umgebung. Kommen Sie mit oder ohne Ihrem Kind/ Ihren Kindern zum Austauschen über Erfahrungen mit dem Elternsein. Informieren Sie sich über Fragen zur Ernährung, Erziehung und das Familienleben im Alltag. Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Leitung: Gabi Hörandner (Krisenbegl. für Baby, Kleinkind und Familie)

Zeit: Freitag, 10.1., 21.2., 20.3., 29.5., 3.7., 4.9., 9.10., 20.11. und 18.12.2020, von 15:00 bis 17:00

Preis: € 10,00 pro Einzeltermin

**GUTSCHEIN**

### 20TI- 5 Tragekurs für Tragetuch und verschiedene Tragehilfen

Erfahren Sie, worauf es beim Babytragen ankommt, warum es unserer Natur entspricht und kein Verwöhnen ist. Sie bekommen praktisch vermittelt, wie Sie beide Hände frei haben und dabei bequem und ergonomisch tragen können, wie Sie sich Freiräume im Alltag schaffen und wieder mehr Mobilität mit Ihrem Baby haben. Sie erhalten einen Überblick über die bunte und unüberschaubare Vielfalt der Tragehilfen und Tragetücher, die heute auf dem Markt sind. Woran erkennen Sie eine gute Babytragehilfe, welche passt zu Ihnen und was ist beim Kauf eines Tragetuchs zu beachten.

Leitung: Gabi Hörandner (IBCLC Stillberaterin, DKKS), Claudia Ziegl (Trageberaterin)

Zeit: 24.1., 22.2., 21.3., 8.5., 26.9. und 21.11.2020 von 15:00 bis 11:00

Preis: € 25,00 pro Einzeltermin

### 20TI- 6 Windelfrei - Austauschgruppe

‘Es braucht ein Dorf, um ein Kind zu erziehen.’ Lasst uns gemeinsam ein ‘Windelfrei-Dorf’ aufbauen. Hier wollen wir uns in gemütlicher Atmosphäre über den Alltag mit unseren windelfreien Kindern austauschen. Manchmal klappt es sehr gut mit dem Abhalten, in anderen Phasen wieder nicht. Wie funktionieren die Nächte? Wie klappt es unterwegs? Für alle Fragen findet sich ein offenes Ohr. Gegenseitig stehen wir uns mit Tipps und Tricks zur Seite und motivieren uns.

Leitung: Andrea Hammerl (Windelfrei Coach)

Zeit: Freitag, 28.2., 15.5. und 27.11.2020, von 15:00 bis 17:00

Preis: € 6,00 pro Einzeltermin

## 20TI- 7 Stoffwindel und Windelfrei Workshop

Stoffwindel sind mit ihren Designs nicht nur richtig süß sondern auch sehr praktisch. Kommt vorbei und schnuppert in die Welt der Stoffwindel und in die Windelfrei Welt hinein. Windelfrei hat weder was mit der allgemein bekannten Sauberkeitserziehung, noch bedeutet es, dass Babys keine Windel tragen dürfen. Es geht viel mehr um die Kommunikation mit unseren Kindern. Und ergänzt sich super mit den Stoffwindeln.

Leitung: Susanne Grabner (Stoffwindelberaterin), Andrea Hammerl (Windelfrei Coach)

Zeit: Freitag, 31.1., 3.4. und 16.10.2020, von 15:00 bis 17:00

Preis: € 15,00 pro Einzeltermin

## 20TI-o8F Spielgruppe BLAU

für Kinder zw. 12 - 18 Monaten mit Begleitung

Zeit: Montag, 13.1.2020 bis 6.7.2020, von 8:30 bis 10:00

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



GUTSCHEIN

## 20TI-09F Spielgruppe TÜRKIS

für Kinder ab ca. 2,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Montag, 13.1.2020 bis 6.7.2020, von 10:00 bis 11:30

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



GUTSCHEIN

## 20TI-10F Spielgruppe ORANGE

für Kinder ab ca 1,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Mittwoch, 8.1.2020 bis 8.7.2020, von 8:30 bis 10:00

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



GUTSCHEIN

## 20TI-11F Spielgruppe ROSA

für Kinder ab ca 1,5 - 2 Jahren mit Begleitung

Zeit: Mittwoch, 8.1.2020, von 10:00 bis 11:30

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



GUTSCHEIN

## 20TI-12F Spielgruppe GRÜN

für Kinder ab ca. 1,5 Jahre mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 9.1.2020 bis 9.7.2020, von 8:30 bis 10:00

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



GUTSCHEIN

## 20TI-13F Spielgruppe LOSLASSGRUPPE

für Kinder zw. 2 - 4 Jahren ohne Begleitung

Zeit: Donnerstag, 9.1.2020 bis 9.7.2020, von 10:00 bis 12:00

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

### 20TI-14F Spielgruppe GELB

für Kinder zw. 12 - 18 Monaten mit Begleitung

Zeit: Freitag, 10.1.2020 bis 3.7.2020, von 8:30 bis 10:00

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

GUTSCHEIN

### 20TI-15F Spielgruppe VIOLETT

für Kinder ab ca 2,5 Jahren mit Begleitung

Zeit: Freitag, 10.1.2020 bis 3.7.2020, von 8:30 bis 10:00

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

GUTSCHEIN

### 20TI-16F Spielgruppe ROT

für Kinder zw. 8 - 12 Monaten mit Begleitung

Zeit: Donnerstag, 23.1.2020 bis 9.7.2020, von 15:00 bis 16:15

Preis: € 29,00 / € 26,00 für Kinderfreundemitglieder (pro 6er Block)

GUTSCHEIN

### 20TI-17F Mama - Baby - Wohlfühlgruppe

massieren - singen - austauschen. Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell. In netter, gemütlicher Atmosphäre genießen die Kleinen ihre Babymassage, wodurch die Mutter-Kindbindung gestärkt und viele wertvolle Körpererfahrungen gemacht werden. Mama und Baby lernen erste Sing- und Kitzelspiele kennen und genießen das Beisammensein mit gleichaltrigen Kindern.

Leitung: Claudia Ziegl (DKKS, Kindergartenpäd., Trageberaterin, Babymassagekursl.)

Zeit: Dienstag, 14.1.2020 bis 10.3.2020, von 8:45 bis 10:00 (5x, 14 tägig)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder

GUTSCHEIN

### 20TI-18F Mama - Baby - Wohlfühlgruppe

Leitung: Claudia Ziegl (DKKS, Kindergartenpäd., Trageberaterin, Babymassagekursl.)

Zeit: Dienstag, 28.4.2020 bis 23.6.2020, von 8:45 bis 10:00 (5x, 14 tägig)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder

GUTSCHEIN

### 20TI-19F Papa Kind Spielgruppe

Für Kinder zwischen 1 - 4 Jahren. Mit dem Papa singen, spielen, frühstücken und auch noch der Mama ein tolles Muttertagsgeschenk basteln.

Leitung: Petra Braun

Zeit: Samstag, 25.4.2020 bis 9.5.2020, von 9:30 bis 11:30

Preis: € 18,00 / € 16,00 für Kinderfreundemitglieder



### **20TI-20F FuN - ein kostenloses Familienprogramm**

Lernen Sie andere Familien aus Ihrer Nachbarschaft /dem EKIZ/ dem Kindergarten Ihres Kindes besser kennen. Knüpfen Sie Kontakte und soziale Netzwerke in Ihrem Ort /Ihrer Siedlung. Bei FuN treffen sich Eltern und Kinder an acht Nachmittagen um gemeinsam: Eine tolle Familienzeit mit lustigen Spielen zu verbringen, gemütlich zu essen, andere Familien aus der Nachbarschaft kennen zu lernen und vor allem Spaß zu haben.

Leitung: Natascha Illig, Bettina Dickinger (FuN Teamerinnen)

Zeit: Mittwoch, 6.5.2020 bis 24.6.2020, von 15:00 bis 18:00 (8x)

### **20TI-21F Der Fotograf kommt ins EKIZ**

Familienfoto und/oder Kinderfoto. Familien werden von unserem Fotograf Andy Fettingner aus Timelkam ins beste Licht gerückt. Sie bekommen: 1 Foto 30 x 40 cm (Farbe), 1 Foto 9 x 13 cm (S/W) 4 Foto ca. 4x6 cm (Farbe). Bitte unbedingt anmelden wg. Terminvergabe!

Leitung: Andreas Fettingner (Fotograf)

Zeit: Freitag, 13.3.2020, von 13:00 bis 18:00

Preis: € 28,00 (zzgl. 2 Euro Vermittlungsgebühr)

### **20TI-22F Geburtsvorbereitungskurs Jänner**

Die Ankunft eines Babys verändert das Leben jeder Frau und jeder Paarbeziehung. Bereits in der Schwangerschaft beginnt die körperliche sowie seelische Umstellung. Fragen tauchen auf und der Wissensdurst nach Information über Veränderungen in der Schwangerschaft, Geburtsverlauf und Gebärpositionen, Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen, Partner unter der Geburt, Stillen und Babypflege sind groß.

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 14.1., 17.1., 21.1., 23.1. und 27.1.2020, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 55,00

### **20TI-23F Yoga für Schwangere**

Nicht nur ein Kind wird geboren auch die Mutter in Ihnen. Einstimmen auf einen neuen Lebensabschnitt, Zeit für Sie und Ihr Baby. Wir werden Entspannungsübungen, Atemübungen, Tönen und Asana in unserer Einheit genießen. Ab der 13 SSW möglich. Keine Yogavorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Naila Kern (Schwangerschaftsyoga Lehrerin)

Zeit: Mittwoch, 12.2.2020 bis 11.3.2020, von 18:30 bis 19:45 (5x)

Preis: € 60,00 / € 54,00 für Kinderfreundemitglieder

### **20TI-24F Rückbildungsgymnastik**

Der Körper hat in den vergangenen Monaten eine gewaltige Leistung vollbracht. Nun kehrt wieder Normalität ein. Mit Rückbildungsgymnastik wird der Körper bei dieser Arbeit unterstützt. Eine Fülle von Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur wird einem in diesem Kurs geboten.

Leitung: Manuela Strobl (Hebamme)

Zeit: Montag, 2.3.2020 bis 6.4.2020, von 19:30 bis 20:45 (6x)

Preis: € 50,00 / € 45,00 für Kinderfreundemitglieder

### **20TI-25F Geburtsvorbereitungskurs März**

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 3.3., 6.3., 13.3., 16.3. und 20.3.2020, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 55,00

### **20TI-26F Geburtsvorbereitungskurs Mai**

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 5.5., 8.5., 15.5., 26.5. und 28.5.2020, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 55,00

### **20TI-27F Yoga für Schwangere**

Ab der 13 SSW möglich. Keine Yogavorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Naila Kern (Schwangerschaftsyoga Lehrerin)

Zeit: Mittwoch, 20.5.2020 bis 17.6.2020, von 18:30 bis 19:45 (5x)

Preis: € 60,00 / € 54,00 für Kinderfreundemitglieder

### **20TI-28F Geschwister - immer miteinander, manchmal gegeneinander**

Freunde kann man sich aussuchen, Geschwister nicht! Mit Geschwistern muss man leben, ob man will oder nicht. 1. Workshop: Hintergründe für Geschwisterrivalitäten analysieren, vorbeugende Maßnahmen, Lösungsansätze, Gerechtigkeit- aber keine Gleichmachereine. Wie Eltern aus der Schiedsrichterrolle kommen. 2.Workshop: Bedeutung der Geschwisterreihe (Erstgeborene, ....), Rollenzuordnung innerhalb der Geschwister, Opferlamm / Sündenbock, Streitatmosphäre entschärfen.

Leitung: Brigitte Einicher (Elternbildnerin, Kindergartenpäd.)

Zeit: Mittwoch, 22.1.2020 bis 29.1.2020, von 19:00 bis 22:00 (2x)

Preis: € 8,00



GUTSCHEIN

### **20TI-29F 'Auf die Plätze fertig.....Baby!'**

Für einen guten Start ins Abenteuer Familie Nach der Geburt startet ein neuer Lebensabschnitt, eine Vorbereitung auf die erste Zeit mit dem Baby ist dabei hilfreich und unterstützend. Erfahren Sie in diesem Seminar vieles über das Leben mit einem Neugeborenen, z.B. die Bedürfnisse des Säuglings erkennen und verstehen um angemessen und feinfühlig darauf reagieren zu können.

Außerdem aktuelle Tipps zur Babypflege, sicheres Schlafen, Halten und Tragen, zum Beruhigen von einem schreienden Baby, zur Linderung von Beschwerden wie Wundsein, zähnen und zum Verwöhnen. Der Kurs bietet Eltern Orientierung, Sicherheit und Gelassenheit für ihre neuen Aufgaben, die eigene Intuition für sein Baby beginnt sich zu entwickeln.

Leitung: Gabi Hörandner (IBCLC Stillberaterin, DKKS)

Zeit: Donnerstag, 6.2.2020 bis 20.2.2020, von 19:00 bis 22:20 (3x)

Preis: € 10,90



GUTSCHEIN

### 20TI-30F Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern

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

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte)

Zeit: Freitag, 28.2.2020, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 20TI-31F Die 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen

Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Evolutionsstufen. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Ist dies auf Grund von Stressfaktoren nicht möglich, zeigen sich Auffälligkeiten wie mangelndes Selbstvertrauen, Schüchternheit, Hyperaktivität, verzögerte Sprachentwicklung, Lernschwierigkeiten u.a.m. Die Evolutionspädagogik zeigt einen neuen Weg, um eine positive Entwicklung der Kinder rasch und gezielt zu aktivieren. Dieser Workshop hilft Eltern, Lehrern und Erziehern das Verhalten und die 'Sprache' von Kindern grundsätzlich und tiefer zu verstehen.

Leitung: BEd Isabella Gruber (Evolutionspäd.)

Zeit: Donnerstag, 19.3.2020, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 20TI-32F 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- Gewaltfreie Kommunikation)

Zeit: Montag, 27.4.2020, von 19:00 bis 22:00 (1x)

Preis: € 4,00

GUTSCHEIN

### 20TI-33F 'Auf die Plätze fertig.....Baby!'

Für einen guten Start ins Abenteuer Familie

Leitung: Gabi Hörandner (IBCLC Stillberaterin, DKKS)

Zeit: Mittwoch, 6.5.2020 bis 20.5.2020, von 19:00 bis 22:20 (3x)

Preis: € 10,90

GUTSCHEIN

# 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.

### 20TI-34H Mama - Baby - Wohlfühlgruppe

massieren - singen - austauschen. Mitzubringen: Handtuch, Decke oder Babyfell. In netter, gemütlicher Atmosphäre genießen die Kleinen ihre Babymassage, wodurch die Mutter-Kindbindung gestärkt und viele wertvolle Körpererfahrungen gemacht werden. Mama und Baby lernen erste Sing- und Kitzelspiele kennen und genießen das Beisammensein mit gleichaltrigen Kindern.

Leitung: Claudia Ziegl (DKKS, Kindergartenpäd., Trageberaterin, Babymassagekursl.)

Zeit: Dienstag, 13.10.2020 bis 1.12.2020, von 8:45 bis 10:00 (5x, 14 tägig)

Preis: € 40,00 / € 36,00 für Kinderfreundemitglieder

GUTSCHEIN

### 20TI-35H FuN - ein kostenloses Familienprogramm

Lernen Sie andere Familien aus Ihrer Nachbarschaft /dem EKIZ/ dem Kindergarten Ihres Kindes besser kennen. Knüpfen Sie Kontakte und soziale Netzwerke in Ihrem Ort /Ihrer Siedlung. Bei Fun treffen sich Eltern und Kinder an acht Nachmittagen um gemeinsam: Eine tolle Familienzeit mit lustigen Spielen zu verbringen, gemütlich zu essen, andere Familien aus der Nachbarschaft kennen zu lernen und vor allem Spaß zu haben.

Leitung: Natascha Illig, Bettina Dickinger (FuN Teamerinnen)

Zeit: Mittwoch, 14.10.2020 bis 2.12.2020, von 15:00 bis 18:00 (8x)



### **20TI-36H Der Fotograf kommt ins EKIZ**

'Familienfoto und/oder Kinderfoto' 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, 6.11.2020, von 13:00 bis 18:00

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

### **20TI-37H Kinderrechtefeier im Offenen Treff - kostenlos**

Anlässlich des Internationalen Tages der Kinderrechte am 20. November veranstalten wir eine kleine Feier. Ohne Anmeldung!

Leitung: Natascha Illig

Zeit: Dienstag, 17.11.2020, von 15:00 bis 17:00

### **20TI-38H Rückbildungsgymnastik**

Der Körper hat in den vergangenen Monaten eine gewaltige Leistung vollbracht. Nun kehrt wieder Normalität ein. Mit Rückbildungsgymnastik wird der Körper bei dieser Arbeit unterstützt. Eine Fülle von Übungen für den Beckenboden, den Bauch und die Rückenmuskulatur wird einem in diesem Kurs geboten.

Leitung: Manuela Strobl (Hebamme)

Zeit: Montag, 7.9.2020 bis 12.10.2020, von 19:30 bis 20:45 (6x)

Preis: € 50,00 / € 45,00 für Kinderfreundemitglieder

### **20TI-39H Geburtsvorbereitungskurs September**

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 8.9., 15.9., 18.9., 24.9. und 29.9.2020, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 55,00

### **20TI-40H Yoga für Schwangere**

Nicht nur ein Kind wird geboren auch die Mutter in Ihnen. Einstimmen auf einen neuen Lebensabschnitt, Zeit für Sie und Ihr Baby. Wir werden Entspannungsübungen, Atemübungen, Tönen und Asana in unserer Einheit genießen. Ab der 13 SSW möglich. Keine Yogavorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Naila Kern (Schwangerschaftsyoga Lehrerin)

Zeit: Mittwoch, 21.10.2020 bis 18.11.2020, von 18:30 bis 19:45 (5x)

Preis: € 60,00 / € 54,00 für Kinderfreundemitglieder

### **20TI-41H Geburtsvorbereitungskurs November**

Leitung: Claudia Seyfert (Hebamme)

Zeit: 3.11., 6.11., 13.11., 16.11. und 19.11.2020, von 18:30 bis 20:30

Preis: € 55,00

### **20TI-42H 'Auf die Plätze fertig.....Baby!'**

Für einen guten Start ins Abenteuer Familie Nach der Geburt startet ein neuer Lebensabschnitt, eine Vorbereitung auf die erste Zeit mit dem Baby ist dabei hilfreich und unterstützend. Erfahren Sie in diesem Seminar vieles über das Leben mit einem Neugeborenen, z.B. die Bedürfnisse des Säuglings erkennen und verstehen um angemessen und feinfühlig darauf reagieren zu können. Außerdem aktuelle Tipps zur Babypflege, sicheres Schlafen, Halten und Tragen, zum Beruhigen von einem schreienden Baby, zur Linderung von Beschwerden wie Wundsein, zähnen und zum Verwöhnen. Der Kurs bietet Eltern Orientierung, Sicherheit und Gelassenheit für ihre neuen Aufgaben, die eigene Intuition für sein Baby beginnt sich zu entwickeln.

Leitung: Gabi Hörandner (IBCLC Stillberaterin, DKKS)

Zeit: Donnerstag, 1.10.2020 bis 15.10.2020, von 19:00 bis 22:00 (3x)

Preis: € 12,00



### **20TI-43H 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- Gewaltfreie Kommunikation )

Zeit: Montag, 19.10.2020, von 18:30 bis 21:30

Preis: € 4,00



### **20TI-44H Erste Hilfe bei Notfällen mit Kindern**

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

Leitung: Kathrin Lohninger (Lehrbeauftragte )

Zeit: Freitag, 23.10.2020, von 19:00 bis 22:00

Preis: € 4,00





## Wir kommen gerne zu deinem Fest!

In unserem Spielmobil haben wir viele lustige und spannende Spielmöglichkeiten aus den verschiedensten Bereichen eingepackt.  
Ob Kindergeburtstag, Hochzeit oder Firmenfest wir stellen für Sie das passende Paket zusammen.  
Unsere pädagogisch geschulten MitarbeiterInnen sorgen für eine professionelle Kinderbetreuung.

Kontakt:  
Christine Göschl  
Handy: 0699/16886 427  
Mail: [spielmobil.salzkammergut@kinderfreunde.cc](mailto:spielmobil.salzkammergut@kinderfreunde.cc)  
[www.spiel-mobil.at](http://www.spiel-mobil.at)

