



Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

*Jahresprogramm 2020/21*

Innsbruck • Amraser Str. 5 • Tel +43 (0) 512 / 58 19 97 - 0  
info@ekiz-ibk.at • www.ekiz-ibk.at •  EKIZInnsbruck •  ekiz\_innsbruck

## Inhaltsverzeichnis

Unser Haus	3
Offener Treff – Ein öffentliches Wohnzimmer mit Garten	4
Kinderkrippe	8
Familienberatung	10
Verwaltung	12
Feste, Feiern & Termine	14

## Kursprogramm 2020/21

Anmeldung zu den Kursen	16
Schwangerschaft & Geburt	18
Säuglingsalter	24
Eltern-Kind-Gruppen	29
Eltern-Kind-Gruppen ... ohne Anmeldung	30
Eltern-Kind-Gruppen ... mit Anmeldung	31
Übersicht Wochenplan zum Herausnehmen	34
Spiel & Spaß im Wasser	42
Erwachsenenbildung	46
Themenblatt	64

### Impressum:

Herausgeber: Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Str. 5, 6020 Innsbruck, ZVR: 440768363

Für den Inhalt verantwortlich: MMag.<sup>a</sup> Michaela Öfner, BSc.; Illustration: Nina Hammerle;

Layout: Brixmedia GmbH, Evelyn v. Mörl; Druck: Online Druck GmbH

### Wir danken unseren UnterstützerInnen:

Stadt Innsbruck; Land Tirol; Bundeskanzleramt; Bundesministerium Arbeit, Familie und Jugend;  
Innsbrucker Kommunalbetriebe AG; Verlagsanstalt Tyrolia GmbH

Wir sind...  
...EIN GEMEINNÜTZIGER, PARTEI- UND  
KONFESSIONSUNABHÄNGIGER VEREIN.

Bei uns gibt' s...  
BEGEGNUNG • BEGLEITUNG • BILDUNG  
BETREUUNG • BERATUNG • BETEILIGUNG

## Unser Haus

### BÜRO

2. Stock

Montag bis Donnerstag:  
10 – 12 Uhr  
+43 (0) 512 / 58 19 97 - 13

### FAMILIENBERATUNG

Erreichbarkeit und  
Terminvereinbarung unter:  
+43 (0) 512 / 58 72 70  
familienberatung@ekiz.ibk.at  
Montag: 8.30 – 12.30 Uhr  
Dienstag: 9 – 12 Uhr  
Donnerstag: 8.30 – 12.30 Uhr

### KINDERKRIPPE

1. Stock

Montag bis Donnerstag: 7 – 17.30 Uhr  
Freitag: 7 – 15 Uhr

### OFFENER TREFF & KURSE

Erdgeschoss

Montag bis Donnerstag: 9 – 12 und 14 – 18 Uhr  
Offene Küche während der Mittagszeit  
freitags geschlossen; Gartennutzung bis 14 Uhr  
+43 (0) 512 / 58 19 97 - 14

[www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at)

[www.facebook.com/EKiZInnsbruck](https://www.facebook.com/EKiZInnsbruck)  
[www.instagram.com/ekiz\\_innsbruck](https://www.instagram.com/ekiz_innsbruck)





v.l.n.r. Maria Gärtner, Sylvia Campregher, Anne Weber



## Offener Treff - Ein öffentliches Wohnzimmer mit Garten

Unsere Räumlichkeiten im Erdgeschoss verstehen wir als ein öffentliches Wohnzimmer, in dem sich Mütter, Väter, Omas, Opas, Freundinnen und Freunde mit Kleinkindern auch unabhängig von einem Kursbesuch in einem gemütlichen Ambiente treffen können. Es ist ein Ort für Begegnung und Austausch ohne festes Programm. Der Offene Treff und unser Garten bieten den perfekten Rahmen um sich (regelmäßig) zu treffen, gemeinsam zu jausnen, zu lesen, zu plaudern, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen sowie zu wickeln, zu füttern und zu stillen.

Unser Team des Offenen Treffs ist darum bemüht, eine einladende Atmosphäre für die BesucherInnen zu schaffen. Wir stehen für Informationen rund um Raumvermietung für Kindergeburtstage, Kurse, Kinderkrippe und Familienberatung zur Verfügung und helfen bei der Auswahl von Büchern. Gerne nehmen wir uns Zeit für ein persönliches Gespräch und haben ein offenes Ohr bei Problemen oder Unsicherheiten.

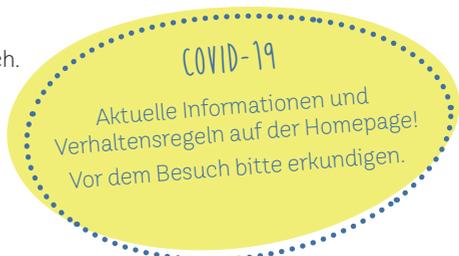
Wir sind Montag bis Donnerstag für euch da. Kommt einfach im EKiz vorbei!

**Montag bis Donnerstag 9 – 12 und 14 – 18 Uhr**  
**Freitag bleibt der Offene Treff geschlossen; Gartennutzung bis 14 Uhr**

Telefonisch erreicht ihr uns unter:

+43 (0) 512 / 58 19 97 - 14

Unsere Räume im Erdgeschoss sowie der Garten sind für Menschen mit Behinderung gut zugänglich.



COVID-19

Aktuelle Informationen und Verhaltensregeln auf der Homepage!  
Vor dem Besuch bitte erkundigen.

## Offene Küche während der Mittagszeit

Wer nicht alleine zu Hause Mittagessen möchte, ist herzlich eingeladen in der Mittagszeit (zwischen 12 und 14 Uhr) im EKIZ zu verweilen und die Räumlichkeiten des Offenen Treffs zu nutzen. Gerne könnt ihr gemeinsam kochen oder schon Gekochtes aufwärmen. Die Küche sowie die Kochutensilien stehen euch zur freien Verfügung. Zudem ist eine kleine Zusammenstellung an Grundgewürzen, Essig und Öl vorhanden, damit dem gemeinsamen Kochvergnügen nichts im Wege steht. In dieser Zeit ist keine MitarbeiterIn des Offenen Treffs vor Ort. Für Fragen zur Küche und zum Kochen könnt ihr euch jederzeit gerne während der Offenen Treff Zeiten an uns wenden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir bitten euch um einen achtsamen Umgang mit der Küche. Bitte hinterlasst sie so, wie ihr sie selber vorfinden möchtet.

### GEMEINSAM statt EINSAM essen

Wir laden euch herzlich zu einem gemeinsamen Mittagessen im EKIZ ein. Jeden **zweiten Dienstag** werdet ihr ab **11.30 Uhr** mit kulinarischen Köstlichkeiten von zwei ehrenamtlichen Köchinnen verwöhnt. Wir freuen uns sehr, euch als Mittagsgäste begrüßen zu dürfen. Das Mittagessen gibt es für einen Unkostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Die Termine findet ihr auf unserer Homepage

Falls wir dein Interesse geweckt haben und du ebenfalls Lust hast, anderen Menschen mit deinen Kochkünsten ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, melde dich gerne bei uns. Wir freuen uns über weitere Köche und gemeinsame Mittagspausen!

## EKiZ Café

Der Donnerstagnachmittag lädt zum Verweilen im Offenen Treff und im Garten ein. Das besondere beim „EKiZ Café“ ist, dass auch der große Bewegungsraum zur freien Verfügung steht. Es kann also ausgiebig gespielt werden! Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag drinnen und draußen, zum Austausch und Spielen.

JAHRESZEITENCAFÉS

Infos Seite 14

JEDEN DONNERSTAG VON 15 BIS 17.30 UHR  
IM BEWEGUNGSRAUM & IM GARTEN!

Über KuchenbäckerInnen würden wir uns sehr freuen.

RECHTSCAFÉ

Infos Seite 46

## Raumvermietung

Als Mitglieder unseres Vereines könnt ihr unsere Räume im Erdgeschoss sowie den Garten an Freitag-Nachmittagen, Wochenenden und Feiertagen für Kinderfeste (bis 6 Jahre) zum Preis von **50 € mieten**. Die Räumlichkeiten können telefonisch (+ 43 (0) 512 / 58 19 97 - 14), per Mail (info@ekiz-ibk.at) oder persönlich im Offenen Treff reserviert werden.

Nach der Überweisung (innerhalb von 6 Tagen) des Mietbetrags auf unser Konto (IBAN: AT97 3600 0000 0067 0141 – BIC: RZTIAT22) ist eure Reservierung fixiert.



Offener Treff



Der Schlüssel für die Räumlichkeiten kann am Donnerstag vor der Veranstaltung von 9 – 12 und von 14 – 18 Uhr im Offenen Treff abgeholt werden. Bei der Schlüsselabholung muss außerdem eine **Kaution von 50 €** hinterlegt werden. Diese wird nach ordnungsgemäßer Übergabe der Räumlichkeiten wieder an euch retourniert. Bei Schlüsselverlust, nicht fristgemäßer Stornierung (6 Wochen vor der Reservierung) oder wenn die Räume und der Garten nicht ordnungsgemäß hinterlassen wurden, wird die gesamte Kaution einbehalten.

## Tragetuch- und Tragehilfenverleih

Gerne könnt ihr Babytragetücher in verschiedenen Längen und Tragehilfen bei uns im Offenen Treff ausprobieren und zu **3 € / Woche (Kaution 50 €)** ausleihen! Information, Erklärung und Beratung zum Tragetuchbinden gibt es auch auf Anfrage (Genauerer dazu siehe Seite 62).

## Bibliothek

Zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Kindererziehung, Partnerschaft, Sexualität, Aktivitäten mit Kindern, Ernährung, etc. steht unseren BesucherInnen eine reiche Auswahl an Büchern zur Verfügung. Ihr seid herzlich eingeladen zu schmökern! Die Bücher können für einen Betrag von **2 €** pro Monat im Offenen Treff ausgeliehen werden. Des Weiteren steht auch eine Auswahl an Kinderbüchern für **1 €** pro Monat zum Ausleihen bereit.



## WIR BRAUCHEN EURE UNTERSTÜTZUNG

Mit eurer **Spende** könnt ihr unseren Offenen Treff und die Anschaffung von Spiel- und Turngeräten unterstützen.



# Öffnungszeiten und Ferien des Offenen Treffs sowie kursfreie Zeiten

Die Öffnungszeiten des Offenen Treffs sowie kursfreie Zeiten orientieren sich an den Schulferien. Wir haben ab Montag, den 14. September wieder von Montag bis Donnerstag 9 – 12 und 14 – 18 Uhr für euch geöffnet. Freitags, an Feiertagen und während der Schulferien ist der Offene Treff geschlossen. Kurse werden an Feiertagen und in den Schulferien nicht abgehalten. Mit der Kursleitung können jedoch individuelle Vereinbarungen für jeden Kurs getroffen werden.

## DER OFFENE TREFF IST IM SCHULJAHR 2020/21 GESCHLOSSEN

**Herbstferien:** Montag, 26.10. bis Sonntag, 1.11.2020

**Mariä Empfängnis:** Montag, 7.12. und Dienstag, 8.12.2020

**Weihnachtsferien:** Donnerstag, 24.12.2020 bis Mittwoch, 6.1.2021

**Semesterferien:** Montag, 8.2. bis Sonntag, 14.2.2021

**Josefitag:** Freitag, 19.3.2021

**Osterferien:** Montag, 29.3. bis Montag, 5.4.2021

**Christi Himmelfahrt:** Donnerstag, 13.5. und Freitag, 14.5.2021

**Pfingsten:** Montag, 24.5.2021

**Fronleichnam:** Donnerstag, 3.6. und Freitag, 4.6.2021

**Sommerferien:** Montag, 12.7. bis Sonntag, 12.9.2021



Offener Treff



# Kinderkrippe

Wir haben zwei Gruppen mit je 13 Kindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahren, die jeweils von drei BetreuerInnen im Alltag begleitet werden. Wir bieten den Kindern Räumlichkeiten und Materialien, die ihren Bedürfnissen und individuellen Entwicklungsschritten entsprechen und ermöglichen ihnen, sich ihrem Tempo entsprechend zu entfalten. Eine beständige, verlässliche und liebevolle Beziehung zu den Kindern bildet die Basis unserer pädagogischen Arbeit. Weitere Schwerpunkte sind: die freie Spiel- und Bewegungsentwicklung, nach einer geglückten, sanften und individuellen Eingewöhnung.

- Leitung:** Michaela Piegger (derzeit in Karenz) & Sigrid Sporer  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Donnerstag 7 – 17.30 Uhr, Freitag 7 – 15 Uhr  
**Voranmeldung:** zur Voranmeldung bitte das Formular auf der Homepage im Bereich Kinderkrippe ausfüllen!

## 1. GRUPPE: GANZTAG

- Gruppenführende Pädagogin Vormittag:** Sigrid Sporer – Früherzieherin  
**Gruppenführende Pädagogin Nachmittag:** Claudia Sturm – Kindergartenpädagogin  
**Assistentinnen:** Magdalena Plangger, Sabine Öfner, 3. Assistentkraft derzeit noch nicht bekannt  
**Stützkraft:** Doris Avram



## 2. GRUPPE: HALBTAGS BIS 14 UHR

- Gruppenführende Pädagogin:** Lisa Hallbrucker-Trummer – Früherzieherin  
**Assistentinnen:** Andrea Dick, Sabine Öfner  
**Stützkraft:** Ines Purtscheller

*Hinten v.l.n.r.: Doris Avram, Lisa Hallbrucker-Trummer, Sabine Öfner  
Vorne v.l.n.r.: Sigrid Sporer, Andrea Dick, Magdalena Plangger, Claudia Sturm  
Nicht im Bild: Michaela Piegger, Ines Purtscheller*



## 601A) INFO-ABEND FÜR VORANGEMELDETE FAMILIEN

Zu diesem Abend laden wir diejenigen Eltern ein, die ihr Kind bereits angemeldet haben. Wir stellen unser Konzept sowie die Räumlichkeiten vor und beantworten Fragen. Nach diesem Abend sind Fixanmeldungen möglich.

**Termin:** Donnerstag, 26. November 2020, 19 – 20 Uhr

**Anmeldung:** über unsere Homepage unter dem Menüpunkt:  
Kurse – Sonstiges

## 601B) INFO-ABEND FÜR INTERESSIERTE FAMILIEN

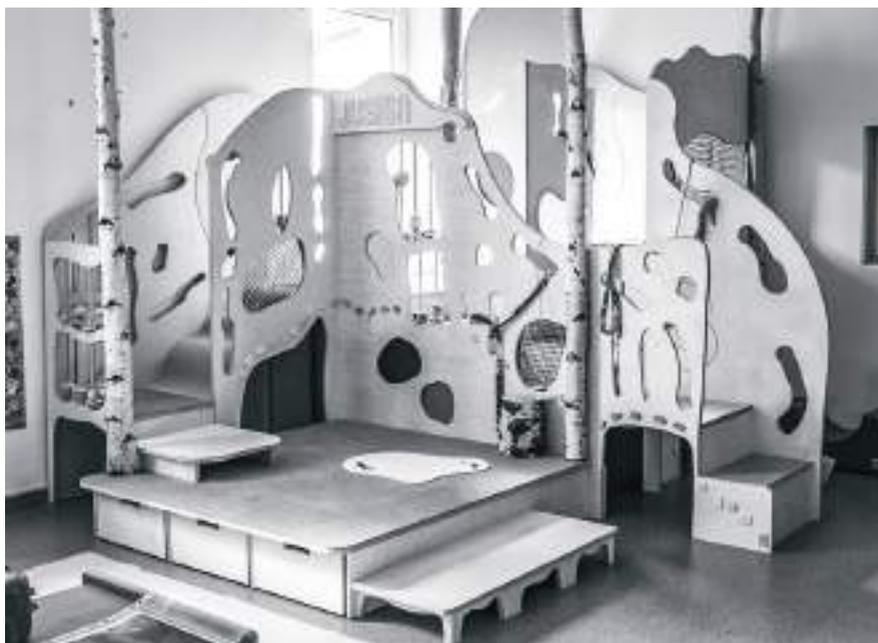
Dieser Abend richtet sich an alle interessierten Eltern: Ihr erhaltet alle wichtigen Informationen rund um unsere Kinderkrippe und unser Konzept. Es besteht auch die Möglichkeit, unsere Räume zu besichtigen und kennenzulernen. Es werden Restplätze vergeben.

**Termin:** Donnerstag, 28. Jänner 2021, 19 – 20 Uhr

**Anmeldung:** über unsere Homepage unter dem Menüpunkt:  
Kurse – Sonstiges



*Kinderkrippe*



# Familienberatung



Katharina Oberbichler



Julia Fritz



Brigitte Hattinger

+43 (0) 512 / 58 72 70

familienberatung@ekiz-ibk.at

Unsere Homepage  
[www.ekiz-ibk.at/familienberatung](http://www.ekiz-ibk.at/familienberatung)

Das multidisziplinäre Team der Familienberatung unterstützt Sie in herausfordernden Lebenssituationen und sucht gemeinsam mit Ihnen nach möglichen Lösungsansätzen und Perspektiven. Wir bieten psychosoziale, pädagogische und rechtliche Beratung an.

## WIR BERATEN SIE U.A.

- zur Schwangerschaft
- rund um die Geburt
- rund um die Elternschaft
- in der Erziehung
- in Fragen für Paare und Alleinerziehende
- bei Paar- und Familienkonflikten
- bei Trennung und Scheidung
- bei psychischen Problemen
- zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- zum Wiedereinstieg
- bei interkulturellen Themen
- als Eltern mit beeinträchtigten und behinderten Kinder

## ZUSÄTZLICH BERATEN WIR SIE ZU FOLGENDEN SCHWERPUNKTTHEMEN

- bei unerfülltem Kinderwunsch
- bei Schwangerschaftskonflikten
- bei überwältigenden Erfahrungen rund um die Geburt
- bei anhaltenden Stimmungsschwankungen nach der Geburt
- Säuglingen bzw. Kleinkindern und deren Eltern mit schwierigen Startbedingungen
- wenn ihr Kind hochsensible Züge zeigt
- bei Erschöpfung und Überforderung

Sie sind/Ihr seid bei uns herzlich Willkommen. Wir beraten einzeln, als Paar und/oder als Familie. Zu ausgewählten Themen begleiten wir auch Gespräche und Austausch in Gruppen.

Die Angebote der Familienberatung sind **vertraulich, anonym und kostenlos!**

Freiwillige Beiträge zur Erhaltung und Unterstützung des Angebotes der Familienberatung werden gerne entgegengenommen.

**Wir bitten um Terminvereinbarung** unter der Nummer + 43 (0)512 – 58 72 70 oder Kontaktaufnahme unter familienberatung@ekiz-ibk.at. Bei einer Nachricht auf der Mailbox inkl. Telefonnummer nehmen wir gerne Kontakt auf.

Geme vereinbaren wir mit Ihnen/Dir einen passenden Beratungstermin Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitagvormittag sowie Mittwochnachmittags und -abends.

### WIR SIND FÜR SIE/EUCH ERREICHBAR:

Mo 8.30 – 12.30 Uhr  
Di 9 – 12 Uhr  
Do 8.30 – 12.30 Uhr

Beratung ohne Terminvereinbarung:  
Montag und Donnerstag von 8.30 – 9 Uhr  
und Dienstag von 11 – 12 Uhr.



Familienberatung

### DAS TEAM

#### Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Katharina Oberbichler

Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Juristin, eingetragene Mediatorin  
(Tel. Erreichbarkeit: montags)

#### Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger

Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Existenzanalyse/Logotherapie  
(Tel. Erreichbarkeit: donnerstags)

#### MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin  
(Tel. Erreichbarkeit: dienstags bzw. julia.fritz@ekiz-ibk.at)

### GESETZLICH VERPFLICHTENDE ELTERNBERATUNG VOR DER SCHEIDUNG

Gemäß § 95 Abs.1a AußStrG ist Voraussetzung für eine einvernehmliche Scheidung, dass Eltern sich beraten lassen, wie sich die elterliche Trennung und Scheidung auf Kinder auswirkt und was Kinder von ihren Eltern in dieser Zeit brauchen.

**Beraterin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, anerkannte Beraterin gemäß § 95 Abs.1 AußStrG., Familienberaterin im EKIZ

**Termine:** nach Vereinbarung unter +43 (0) 512 / 58 72 70

**Anmeldung:** direkt bei Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger unter +43 (0) 512 / 58 72 70

**Kosten:** 37 € pro Elternteil, wenn beide kommen  
45 € bei Einzelberatung

# Verwaltung

## Öffnungszeiten des Büros

In der Schulzeit: Montag bis Donnerstag 10 – 12 Uhr

**Achtung:** Abweichende Ferienbürozeiten findet ihr rechtzeitig auf: [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at)



V.l.n.r.: Michaela Öfner (kaufm. Geschäftsführerin), Doris Mariacher (Sekretärin)

## Unser Vorstand

V.l.n.r.: Peter Schaffner (Kassier),  
Katrín Reisl (Schriftführerin),  
Stephanie Navratil (Obfrau)

## Mitgliedschaft

Das Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck ist ein Verein, der vom Engagement seiner Mitglieder getragen wird. Je mehr Menschen sich für das EKIZ verantwortlich fühlen, desto lebendiger ist es. Wir freuen uns daher über alle, die mit ihrer Mitgliedschaft unsere Ideen, Ziele und Werte unterstützen! Außerdem könnt ihr als Mitglied folgende Vorteile für euch in Anspruch nehmen:

- ☞ Vorab-Anmeldemöglichkeit für das neue Bildungsjahr 2020/2021
- ☞ Anmietung unserer Räumlichkeiten zum Preis von 50 € für Kindergeburtstage
- ☞ Nutzung unserer Räume für selbstorganisierte Gruppen (je nach Verfügbarkeit!)
- ☞ Verbilligte Kurstarife (rund 10 % Ermäßigung auf alle Tarife)

Die Mitgliedschaft kostet **30 €** pro Jahr. Sie beginnt mit 1. Jänner bzw. 1. Juli und ist ein Jahr gültig. Die Mitgliedschaft kann jedes Jahr verlängert werden oder sie erlischt formlos. Ein Anmeldeformular ist im Offenen Treff erhältlich. Eine Anmeldung über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) ist ebenfalls möglich.

## OHNE MITGLIEDER GÄBE ES KEINEN VEREIN - UND OHNE VEREIN KEIN ANGEBOT FÜR ELTERN UND KINDER!

### Newsletter-Anmeldung

Ihr könnt euch selber für den Newsletter vom Verein Eltern-Kind-Zentrum auf unserer Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) unter dem Menüpunkt Kontakt – Newsletter anmelden. Der Newsletter erscheint fast wöchentlich mit allen aktuellen Informationen. Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit möglich.

### Sicherheit

Wir sind sehr darum bemüht, dass es in unseren Räumlichkeiten möglichst wenige Gefahrenquellen für Babys und Kleinkinder gibt. Trotzdem möchten wir darauf hinweisen, dass in unserem Zentrum und im Garten (außer in der Kinderkrippe) die Eltern für die Sicherheit ihrer Kinder zuständig sind und wir bei Unfällen nicht haften können.

### Unsere Geschenkidee



Verwaltung



### UNSERE UNTERSTÜTZERINNEN & KOOPERATIONSPARTNERINNEN



 Bundeskanzleramt

 Bundesministerium Arbeit, Familie und Jugend

# Feste, Feiern & Termine

## 901 JAHRESZEITENCAFÉS

Wir laden herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag drinnen und draußen, zum Austauschen und Spielen, mit Kaffee/Tee, Kuchen und einer kleinen Jause ein. Wer möchte, kann auch gerne etwas zum Teilen mitbringen!

Termine: jeweils Donnerstags, 15 – 17.30 Uhr

### Herbstcafé

Donnerstag, 24. September 2020, 15 – 17.30 Uhr

### Wintercafé

Donnerstag, 28. Jänner 2021, 15 – 17.30 Uhr

### Frühlingscafé

Donnerstag, 22. April 2021, 15 – 17.30 Uhr

### Sommercafé

Donnerstag, 17. Juni 2021, 15 – 17.30 Uhr

## Tri, tra, tralala, der Kasperl, der ist wieder da!

Zu jedem Jahreszeitencafé kommt uns der Kasperl besuchen, um die Kinder zu überraschen!

Ab 2 Jahren

Keine Anmeldung notwendig!

Unkostenbeitrag pro Kind:  
2,50 €



## 902 BUNTER-GARTEN-NACHMITTAG FÜR FAMILIEN MIT KINDERN VON 0-6 JAHREN

in Kooperation mit

**frühfördern.at**

902a) Freitag, 25. September 2020 von 14.30 – 17 Uhr  
902b) Freitag, 11. Juni 2021 von 14.30 – 17 Uhr

### Spiel, Spaß & Austausch

Spiel- & Kreativangebote, Kaffee & Kuchen,  
Säfte & Knabberien

**Anmeldung** über unsere Homepage  
unter dem Menüpunkt: Kurse – Sonstiges.

Bei der Anmeldung im  
Anmerkungsfeld bitte die Personenanzahl  
angeben. Der Nachmittag findet bei  
jedem Wetter statt.

Unkostenbeitrag pro Familie: 8 €

## 903 FOTOTERMIN FÜR PERSÖNLICHE WEIHNACHTSKARTEN

Versendet auch heuer Weihnachtsgrüße mit eurem eigenen Familien- oder Kinderfoto. In angenehmer und individueller Atmosphäre fotografiert euch ein professioneller Fotograf. Gerne dürft ihr eure eigenen weihnachtlichen Requisiten mitbringen.

**Kosten:** 38 € pro Familie (Übersendung der digitalen Bilder per E-Mail)

**Fotograf:** Fred Einkemmer

**Wann:** Freitag, 6. November 2020, ab 11 Uhr

**Anmeldung:** über unsere Homepage unter dem Menüpunkt: Kurse – Sonstiges

## 904 FRÜHSTÜCK FÜR ALLEINERZIEHENDE MIT KIND/ERN

Gemeinsam wollen wir gemütlich frühstücken,  
plaudern, spielen, Kontakte knüpfen – einen  
feinen Vormittag miteinander verbringen!

Das EKIZ bietet dafür vor allem Familien mit  
Kindern von 0 – 6 Jahren einen guten Rahmen,  
aber auch größere Kinder können gerne  
mitkommen, wenn sie das möchten.

**Kontakt:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Glanzer +43 (0) 676 / 873 040 80  
und info@alleinerziehende-tirol.net  
Keine Anmeldung notwendig!

**Termine:** einmal monatlich, jeweils Sonntag von 9 – 13 Uhr  
6.9. / 4.10. / 15.11. / 6.12. / 10.1. / 21.2. / 14.3. / 11.4. / 2.5. / 6.6. / 4.7.

**Kosten:** keine! Bitte bringt aber etwas zum Essen für unser  
Frühstücksbuffet mit, für Kaffee und Tee ist gesorgt.

Eine Veranstaltung der Tiroler Plattform für  
Alleinerziehende mit Unterstützung des  
Eltern-Kind-Zentrums Innsbruck.  
(Infos zur Mitgliedschaft auf Seite 12)



## 905 BUNTE MITMACH-FASCHINGSFEIER FÜR GROß & KLEIN

Am Faschingsdienstag, den  
16. Februar 2021 laden wir euch, Kinder  
von 0 – 5, und Erwachsene, wieder  
zum lustigen Faschingstreiben ein.  
Bitte kommt verkleidet!

**Wann:** 15 – 17 Uhr

**Kosten:** Erwachsene: 15 € /  
Mitgl. 12 €; Kinder 8 € / Mitgl. 6 €  
inklusive Krapfen, Getränke und  
tollem Rahmenprogramm.

**Kartenvorverkauf** im Offenen Treff ab  
Anfang Jänner! **Achtung:**  
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!



Feste, Feiern & Termine

**JÄGER**  
...DEINGÄRTNER  
& FLORIST

IM PFLANZEN-SPEZIALIST MIT 3 GENERATIONEN

Biedersteig 2 | 6060 Thaur  
Tel.: 05223 / 57 8 86 | info@guertner-jaeger.at

[www.gaertner-jaeger.at](http://www.gaertner-jaeger.at)

Anzeige

**rada:port**  
**bikebow**

Innsbruckerstraße 60  
A-6060 Hall  
Tel.: +43 5223 42031  
mobile: +43 664 1223323  
<http://www.bikebow.at>

Defreggerstrasse 19  
A-6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 360101  
mobile: +43 664 1223413  
<http://www.radundtat.at>

**rada:tat**

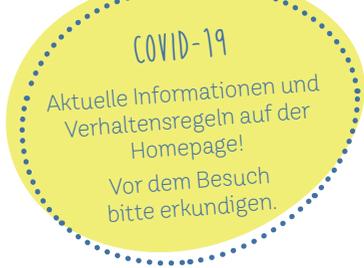
**Alles rund ums sichere Radfahren**

Höchste Qualität und freundliche Beratung  
Helme, Kindersitz und Anhänger für ein sicheres Fahren im Alltag bis hin zum  
erholsamen Familienausflug.

**Öffnungszeiten**  
Mo-Fr 09:00 bis 13:00 und 14:00 bis 18:00  
Sa: 09:00 bis 12:00

Anzeige

# Anmeldung zu den Kursen



## 1) VORAB-ANMELDUNG FÜR MITGLIEDER

Als Mitglied habt ihr die Möglichkeit euch über unser Onlinebuchungsprogramm vorab zu den Kursen anzumelden. Ihr erhaltet zunächst per E-Mail das aktuelle Programm im pdf-Format (Anfang Juli) und Zugangsdaten für die Homepage. Bei Problemen mit der Anmeldung könnt ihr euch gerne an unser Büro wenden. Bitte beachtet unsere Sommeröffnungszeiten!

## 2) ONLINE-ANMELDUNG FÜR ALLE

Ab 1. August 2020 könnt ihr euch jederzeit online über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) zu unseren Kursen anmelden. Bei Problemen helfen euch gerne unsere Mitarbeiterinnen vom Büro (Seite 12) oder Offenen Treff (Seite 4).

Die Kurse ohne Anmeldung beginnen ab **14. September 2020**.



Die Anmeldung – sowohl zu unseren Kursangeboten als auch zu einmaligen Veranstaltungen wie Seminaren und Workshops – ist verbindlich!

Wir bitten euch, den Kursbeitrag innerhalb von einer Woche nach der Anmeldung zu überweisen. Dies gilt auch für einmalige Veranstaltungen.

**Achtung: Wir verschicken keine Zahlscheine!**

**IBAN: AT97 3600 0000 0067 0141**

**BIC: RZTIAT22**

Bitte die **Nummer des Kurses und den Namen der Teilnehmenden** bei der Überweisung unter „**Verwendungszweck**“ vermerken!

## STORNIERUNGEN

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos storniert werden. Bei Stornierungen innerhalb von zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung beträgt die Stornogeühr 50% des Kursbeitrages, mindestens aber 15 €.

**Bei Stornierungen am Tag oder nach Beginn eines Kurses wird der gesamte Kursbeitrag fällig. Aus Kostengründen ist uns eine Rückerstattung in diesem Fall leider nicht möglich. Stornierungen werden nur schriftlich unter [info@ekiz-ibk.at](mailto:info@ekiz-ibk.at) angenommen.**

Anmeldung Kurse



## Feiertage und offizielle Schulferien

An Feiertagen, schulfreien Tagen und Ferien finden Kurse prinzipiell nicht statt. Der/die KursleiterIn kann jedoch mit den TeilnehmerInnen eine gesonderte Regelung treffen. Auf Seite 7 findet ihr eine Liste der schulfreien Tage.

## ...was wenn der/die KursleiterIn krank ist?

Im Krankheitsfall von dem/der KursleiterIn versucht der Verein Eltern-Kind-Zentrum eine kurzfristige Vertretung zu finden. Sollte dies nicht möglich sein, werden die Kursteilnehmer über den Ausfall informiert. Bei mehrmals stattfindenden Kursen wird der entfallene Kurs angehängt. Wir bitten euch deshalb auch, die Woche nach dem Kurs noch freizuhalten. Bei einmaligen Veranstaltungen wird entweder ein neuer Termin gesucht oder die Veranstaltung findet nicht statt. In diesem Fall wird der gesamt Kursbeitrag rückerstattet.

## Besonderheiten bei Kursen ohne Anmeldung

Bei Kursen ohne Anmeldung gibt es ein Wertkartensystem. Diese Wertkarte kann im Vorhinein durch Überweisung auf unser Bankkonto erworben werden. Je mehr Einheiten ihr kauft, desto günstiger sind die einzelnen Einheiten. Die Wertkarte kann für alle Kurse ohne Anmeldung verwendet werden. Wenn ihr einen Kurs schnuppern möchtet, könnt ihr das erste Mal auch bar im Offenen Treff bezahlen. Das Team vom Offenen Treff steht euch für Fragen bezüglich der Wertkarte gerne zur Verfügung.

<b>Kosten:</b>	Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 27 €
	Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 45 €
	Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 55 €



Anmeldung Kurse



*Das Gartenhäuschen*

Kinderkleidung & Spielsachen

Second Hand

Strickwaren, Alles für das Baby, Kinderstühle von 12 Jahren, Kinderschuhe, Sportgeräte, Bücher und vieles mehr!

Innsbrucker-Ufer 4  
6278 Völs  
03462/440 80 88

Öffnungszeiten:  
Dienstag 9-17  
Freitag 10-17 Uhr  
Alle Jahre 2. Sonntag im Monat von 9-11 Uhr

www.gartenhaeuschen.at  
facebook.com/GartenhaeuschenVöls

Anzeige

**APOTHEKE BOZNERPLATZ**

Bozner Platz 7      6020 Innsbruck  
Tel: 0512/585817      Fax: DW3  
www.apo-boznerplatz.at      office@apo-boznerplatz.at

Sie finden bei uns kompetente Beratung und viele ausgewählte Produkte für Mutter und Kind!



Schwangerschafts- und Stilltees  
Aromatherapie  
homöopathische Mittel  
Bachblüten  
Spezialnahrung für allergiegefährdete Babys  
Schüssler-Salze  
Produkte der Hebamme Ingeborg Stadelmann  
TCM (traditionelle chinesische Medizin)

Anzeige

# Schwangerschaft & Geburt



Hinten v.l.n.r.: Alexander Navratil, Stephanie Navratil, Isolde Seiringer, Monika Neyer, Ursula Schoner, Katharina Juli, Michaela Arquillière

Vorne v.l.n.r.: Julia Prindl, Catherine Mangold, Maria Wild

Nicht im Bild: Jennifer Krulis, Johanna Barton, Marion Henökl, Katharina Otreba, Kathleen Bamberg, Sarah Bestle, Sibylle David-Ostermann, Simon Oberhofer, Simone Schnegg

## 101 Yoga für Schwangere

Kurs

Achtsam ausgeführte Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können körperliches und geistiges Wohlbefinden bewirken. Dies hat positive Folgen für Schwangerschaft und Geburt. An einem Kursabend wird eine Hebamme für Fragen zur Verfügung stehen.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung und Handtuch

**Leitung:** Monika Neyer – Yogalehrerin, BYO/EYU

**Termine:** jeweils Mittwoch, 18.15 – 19.30 Uhr (5 x 75 Min.)

**Kursbeginn:** 101a) 30. September 2020  
101b) 11. November 2020  
101c) 13. Jänner 2021  
101d) 24. Februar 2021  
101e) 7. April 2021  
101f) 19. Mai 2021

**Kosten:** 65 € / Mitgl. 59 €



---

## 102 Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym Kurs

Die Schwangerschaft ist eine spannende Zeit und bringt viele Veränderungen mit sich. Wir wollen gemeinsam durch diese spannende Zeit gehen und uns in unserem Körper trotzdem fit und wohl fühlen. Während wir etwas Gutes für die Haltemuskulatur (v.a. im Rücken- und Beckenbodenbereich), das Herzkreislaufsystem und den Atemapparat tun, sorgen wir auch für das Wohl unserer Seele und schaffen Platz zum Entspannen. Wir werden gemeinsam das Element Wasser nutzen, um uns unter Gewichtsentlastung sportlich zu betätigen und unseren Körper zu verwöhnen. Im Laufe des Kurses lernen wir auch Freudensgenossinnen kennen und es gibt Zeit für Austausch über die spannende Zeit.

- Ort:** Lehrbecken, Schwimmbad Höttinger Au, Fürstenweg 12, Innsbruck
- Leitung:** Simone Schnegg – Sport- und Sprachenlehrerin
- Termine:** jeweils Donnerstag, 18 – 19 Uhr (8 x 60 Min.)
- Kursbeginn:** 102a) 15. Oktober 2020  
102b) 14. Jänner 2021  
102c) 15. April 2021
- Kosten:** 70 € / Mitgl. 63 € (zzgl. Schwimmbadeintritt)
- 

## 103 Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym Sommerkurs

Für die Sommerzeit bieten wir einen verkürzten Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym Kurs an. Die Kursinhalte sind an dem normalen Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym Kurs angelehnt.

- Ort:** Sanatorium Hochrum, Lärchenstraße 41, Rum
- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Sibylle David-Ostermann – Babyschwimmlehrerin, Erziehungswissenschaftlerin
- Termine:** jeweils Montag, 18.30 – 19.30 Uhr (5 x 60 Min.)
- Kursbeginn:** 31. Mai 2021
- Kosten:** 94 € / Mitgl. 85 € (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!)
- 

## 104 Shiatsu für die Geburt

Abend

### Ein Abend zu zweit

Mit dem Blick auf die energetischen Veränderungen während der verschiedenen Geburtsphasen lassen sich einfache Prinzipien und Handgriffe vermitteln, durch die der Partner bzw. die Bezugsperson unterstützend durch die Geburt begleiten kann. Nach einer kurzen theoretischen Auseinandersetzung werden Behandlungstechniken ausprobiert, so dass ihr eine bunte Werkzeugkiste mit nach Hause nehmen könnt.

- Mitbringen:** angenehme Kleidung – es wird gearbeitet :-)
- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Catherine Mangold – Diplom-Shiatsu-Praktikerin, Psychologin



**Termine:** jeweils Montag, 19.45 – 21.45 Uhr  
 104a) 19. Oktober 2020  
 104b) 15. Februar 2021  
 104c) 3. Mai 2021

**Kosten:** 25 € / Mitgl. 21 € (pro Person)



## 105 Windelfrei – Von Anfang an

Abend

Was heißt das eigentlich? Konzept oder Methode? Keines von Beidem, dafür intensiv und bereichernd! Natürliche Babypflege mit und ohne Windeln. Eine Vorstellung der Grundidee „windelfrei“, die vermitteln will, warum es sich lohnt, mit dem Baby über seine Bedürfnisse zu kommunizieren.

Ein Baby braucht keine Windel. Warum, weshalb und wieso? Das gibt es an diesem Abend für (werdende) Eltern und Interessierte zu hören. Dabei geht es nicht um Sauberkeitserziehung, sondern vielmehr um das ganzheitliche Prinzip der natürlichen Säuglingspflege. Im Vordergrund steht die Entwicklung einer intensiven Eltern-Kind-Beziehung, die ein Aufwachen ohne Windeln überhaupt erst möglich macht. Denn nur durch ausgeprägte Kommunikation und Körperkontakt können Eltern das Ausscheidungsbedürfnis ihres Kindes erkennen und darauf reagieren.

**Referentin:** Michaela Arquillière – Hebamme, Mutter von vier windelfreien Kindern

**Termine:** jeweils Dienstag, 19.30 – 21 Uhr  
 105a) 6. Oktober 2020  
 105b) 13. April 2021

**Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)



**MAG. PETRA SCHÖLL HOSP**

**Steuerberatung  
mit Frauenpower**

Ich unterstütze Sie sehr gerne bei sämtlichen steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Angelegenheiten (z.B. Kinderbetreuungsgeld, Steuererklärungen, Buchhaltung uvm.).

- Rasch und unkompliziert  
(Sie können gerne Ihre Kinder mitbringen!)
- Faires Preis-Leistungsverhältnis
- **kostenloses, unverbindliches Erstgespräch!**

Mitterweg 176/30 (2. Stock), 6020 Innsbruck  
 Tel: 0512.890120 | E-Mail: p.schoell@steuerfachfrauen.at  
 Web: www.steuerfachfrauen.at

## 106 <sup>♥</sup> Abend zur Geburtsvorbereitung für Abend 2.-, 3.-, 4.-Gebärende

### Ein Abend für Schwangere und PartnerInnen

Dieser Abend richtet sich an alle Frauen und Paare, die schon ein oder mehrere Kind(er) haben. Wir frischen euer Wissen rund um die Geburt auf. Darüber hinaus werden wir anliegende Fragen aus vorangegangenen Geburten und zum kommenden Kind besprechen. Damit die Einstimmung auf das nächste Kind auch seinen Platz findet, machen wir gemeinsam Atem- und Entspannungsübungen.

**Leitung:** Sarah Bestle – Hebamme, Shiatsu-Praktikerin

**Termine:** jeweils Freitag, 18.30 – 21 Uhr  
106a) 6. November 2020  
106b) 12. März 2021

**Kosten:** 35 € pro Person / 50 € pro Paar  
Mitgl. 32 € pro Person / 45 € pro Paar



Schwangerschaft & Geburt

## 107 Vorbereitungskurs auf Geburt & Elternschaft

Für Frauen, Paare, Bezugspersonen wie Freundin, Mutter, u.a.

Die Kurse sind auch für Risikoschwangere geeignet!

In diesem Kurs erhaltet ihr Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. In kleinen, geschlossenen Gruppen bieten wir neben theoretischen Themen auch praktische Körper- und Entspannungsübungen an. Dabei gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein. Eine Einheit zum Thema Stillen, Zeit für Väterthemen sowie der Babytreff nach der Geburt runden das umfassende Angebot ab. Die Kurse finden laufend statt!

### KLASSIK ODER KOMPAKT?

Wir bieten den Geburtsvorbereitungskurs ab sofort in zwei Varianten an: „Geburtsvorbereitung Klassik“ und „Geburtsvorbereitung Kompakt“. Der Kurs „Geburtsvorbereitung **Klassik**“ bietet neben allen anderen Themen viel Raum für praktische Körper- und Entspannungsübungen. Der Kurs „Geburtsvorbereitung **Kompakt**“ umfasst den Bereich der Körper- und Entspannungsübungen in kürzerer Form.

### GEBURTSVORBEREITUNG KLASSIK

**Zeitungfang:** 1 Wochenende (14 Einheiten) vor der Geburt  
Samstag 9 – 18 Uhr und Sonntag 9 – 16 Uhr  
Ein Treffen (2 Stunden) nach der Geburt mit den Babys  
Der Termin für den Babytreff wird gemeinsam mit den TeilnehmerInnen vereinbart.

**Mitbringen:** eine Decke und dicke Socken!

**Kosten:** 120 € pro Person / 200 € pro Paar  
Mitgl. 110 € pro Person / 180 € pro Paar

## GEBURTSPREPARATION KOMPAKT

**Zeitraum:** 1 Wochenende (10 Einheiten) vor der Geburt  
Samstag 9 – 16 Uhr und Sonntag 9 – 13 Uhr  
Ein Treffen (2 Stunden) nach der Geburt  
mit den Babys

Der Termin für den Babytreff wird gemeinsam mit den TeilnehmerInnen vereinbart.

**Mitbringen:** eine Decke und dicke Socken!

**Kosten:** 110 € pro Person / 190 € pro Paar  
Mitgl. 100 € pro Person / 170 € pro Paar

### 107A) KURS 1: KLASSIK

**Leitung:** Kathleen Bamberg – Hebamme

**Termin:** Samstag, 12. & Sonntag, 13. September 2020

### 107B) KURS 2: KOMPAKT

**Leitung:** Marion Henökl – Hebamme

**Termin:** Samstag, 7. & Sonntag, 8. November 2020

### 107C) KURS 3: KLASSIK

**Leitung:** Sarah Bestle – Hebamme

**Termin:** Samstag, 12. & Sonntag, 13. Dezember 2020

### 107D) KURS 4: KOMPAKT

**Leitung:** Marion Henökl – Hebamme

**Termin:** Samstag, 23. & Sonntag, 24. Jänner 2021

### 107E) KURS 5: KLASSIK

**Leitung:** Michaela Arquillière – Hebamme

**Termin:** Samstag, 6. & Sonntag, 7. März 2021

### 107F) KURS 6: KOMPAKT

**Leitung:** Jennifer Krulis – Hebamme

**Termin:** Samstag, 24. & Sonntag, 25. April 2021

### 107G) KURS 7: KLASSIK

**Leitung:** Michaela Arquillière – Hebamme

**Termin:** Samstag, 12. & Sonntag, 13. Juni 2021

### 107H) KURS 8: KOMPAKT

**Leitung:** Jennifer Krulis – Hebamme

**Termin:** Samstag, 24. & Sonntag, 25. Juli 2021

WIE DER WICKELTISCH  
EIN ORT DER FREUDE  
WERDEN KANN

Infos Seite 56

TRAGETUCHBINDEN

Infos Seite 62

KEINE ANGST  
VOR BABYTRANEN

Infos Seite 52

HYPNOBIRTHING

Infos Seite 55

DIE DOULA - BEGLEITERIN  
DURCH SCHWANGERSCHAFT,  
GEBURT UND WOCHENBETT

Infos Seite 51

BABYS BEGLEITEN  
MIT HERZ, KÖRPER UND  
VERSTAND

Infos Seite 54

BABYS SCHLAFEN ANDERS

Infos Seite 51

## 108 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt

Kurs

... ab 6 Wochen nach der Geburt bzw. 12 Wochen bei einem Kaiserschnitt

Für Mütter mit ihren Babys (bis zum Krabbelalter). Grundlage für den Kurs sind die aktuellen Bedürfnisse der Frauen. Ausgehend von den eingebrachten Themen versuche ich, verschiedene Körperübungen mitzugeben, die alle gut in den Alltag mit Baby integrierbar sind. Arbeitswerkzeug ist die Schulung der Körperwahrnehmung. Mit der Wahrnehmung der körperlichen Bedürfnisse geht es um Aufrichtung, Stärkung und/oder Entspannung. Insgesamt soll eine Werkzeugkiste an Übungen zusammengestellt werden, die diese besondere Zeit und auch die individuellen Bedürfnisse der jeweiligen Frau abdecken. Bringt eure Babys mit. Anschließend an den Kurs gibt es Zeit, sich in der Gruppe auszutauschen und eventuell bei einer kleinen Jause zusammen zu sitzen.

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Catherine Mangold – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Psychologin
- Termine:** jeweils Montag, 16.15 – 17.15 Uhr (8 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 108a) 28. September 2020  
108b) 11. Jänner 2021  
108c) 12. April 2021
- Kosten:** 106 € / Mitgl. 96 €

## 109 Gut verankert und frei beweglich

Kurs

**Stabilität und Flexibilität für unseren Körper**

Über Körperübungen und Tanz entdecken wir sowohl unsere Stärke als auch unsere Beweglichkeit immer wieder neu. Mit der ständigen Begleitung unserer Körperwahrnehmung geht es um Aufrichtung, Kraft und Durchlässigkeit. Mit dem sicheren Boden unter meinen Füßen fliege ich durch die Luft. Dieser Kurs eignet sich sehr gut als Fortsetzung für die Rückbildung und will alle Frauen ansprechen, die mit ihrer Kraft in und aus ihrer Mitte arbeiten wollen.

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Catherine Mangold – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Psychologin
- Termine:** jeweils Montag, 18 – 19.30 Uhr (8 x 90 Min.)
- Kursbeginn:** 109a) 28. September 2020  
109b) 11. Jänner 2021  
109c) 12. April 2021
- Kosten:** 106 € / Mitgl. 96 €

Weitere Veranstaltungen, die nicht nur die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt betreffen, aber trotzdem für Schwangere und ganz „frische“ Eltern interessant sind, findet ihr im Kapitel „Erwachsenenbildung“ (ab Seite 46).



Schwangerschaft & Geburt



# Säuglingsalter

(Siehe auch Rubrik Spiel & Spaß im Wasser Seite 42)



Ursula Schoner



Ulrike Seiringer



Maria Wild



Katharina Juli



Stephanie Navrati

## 201 Bindung durch Berührung

0 – 3 ½ Monate

### Schmetterlingsmassage für die Aller kleinsten

In ruhiger, entspannter Atmosphäre lernt ihr eine besonders zarte und liebevolle Art der Babymassage kennen, die vor allem für Neugeborene gut geeignet ist. Wir üben und erfahren die verschiedenen Berührungsformen der Babymassage in kleinen Schritten, beobachten die Babys, um ihre Ausdruckssprache besser verstehen zu lernen, wollen euer Vertrauen in die eigene Intuition und Wahrnehmung stärken sowie die Fähigkeit, eurem Baby auch bei Stress, Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.

**Ort:** Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic-Bonding-Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

Mag.<sup>a</sup> Maria Wild – Musiktherapeutin, Emotionelle-Erste-Hilfe-Fachberaterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin

**Termine:** jeweils Montag oder Mittwoch, 10 – 11.45 Uhr (6 x 105 Min.)

**Kursbeginn:** 201a) 28. September 2020  
201b) 13. Jänner 2021

**Kosten:** 98 € / Mitgl. 90 €



## 202 Mein Baby und ich

3 – 6 Monate

### Zeit für uns

Das Kennenlernen des Babys bedeutet spüren zu lernen, was es von uns braucht und zu entdecken, was es schon selbst kann. Wir wollen aber auch uns selbst und unsere Fähigkeiten als Eltern besser kennenlernen, uns mit anderen Eltern austauschen sowie Leichtigkeit und Freude in unserer Beziehung zum Baby erleben. Themen der Vormittage sind z.B. - „Intuitives“ Elternsein - Wenn das Baby schreit - Muss ein Baby schlafen lernen? - Nähe und Distanz - Entwicklung des Säuglings.

**Ort:** Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic-Bonding-Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

**Termine:** jeweils Montag, 10 – 11.45 Uhr (5 x 105 Min.)

**Kursbeginn:** 202a) 23. November 2020  
202b) 22. März 2021

**Kosten:** 82 € / Mitgl. 75 €



Säuglingsalter

## 203 Neu! Erste Kontakte unter Gleichaltrigen

6 – 8 Monate

### Bindung und Autonomie

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre während einer Zeit der ruhigen Beobachtung dein Kind in seinen ersten Kontakten zu anderen Kindern zu begleiten und unspektakuläre, aber wichtige Fähigkeiten deines Kindes sehen zu lernen. Weiters kannst du erleben, wie Ruhe, Gewähren lassen und Vertrauen die Beziehung zu deinem Kind stärken und erfahren, wie sich vieles von selbst fügt und wie dein Baby seine Bedürfnisse selbst regulieren kann. Der anschließende Austausch mit den anderen Eltern sowie kleine Impulse zu den Entwicklungsschritten der Kinder runden das Angebot ab.

**Ort:** Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic-Bonding-Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

**Termine:** jeweils Montag, 10 – 12 Uhr (5 x 120 Min.)

**Kursbeginn:** 203a) 18. Jänner 2021  
203b) 31. Mai 2021

**Kosten:** 95 € / Mitgl. 88 €

## 204 Neu! Musikgruppe

9 – 24 Monate

### Bindung und Autonomie

In der Musikgruppe steht den Kindern ein Raum mit einfach zu handhabenden Musikinstrumenten zur Verfügung. In erwartungsfreier Atmosphäre können sie diese selbstständig mit deren Klängen, Geräuschen und sonstigen Eigenschaften erforschen und dabei mit andern Kindern in Kontakt kommen.

Wir beobachten die Kinder dabei in Ruhe, geben ihnen Zeit, um selbst zu entdecken sowie zu gestalten und tauschen uns im anschließenden Gespräch über das Erlebte und Beobachtete aus.

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Maria Wild – Musiktherapeutin, Emotionelle-Erste-Hilfe-Fachberaterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin
- Termine:** jeweils Mittwoch, 10.45 – 12.15 Uhr (6 x 90 Min.)
- Kursbeginn:** 204a) 17. März 2021  
204b) 19. Mai 2021
- Kosten:** 84 € / Mitgl. 75 €

**Sie brauchen Hilfe?**

**EMMAUS INNSBRUCK**

**Wir erledigen für Sie Arbeiten im Garten & im Haus!**

- Hecken, Sträucher schneiden
- Abtransport von Gartenabfällen
- Baumschäfte, Baumabtragung
- Rasenmähen
- Diverse Hilfsarbeiten

- Stiegenhausreinigung, Hausputz
- Eömrungen
- Sperrmülltransport
- Überiedlungen, Transporte
- Händische Abbrucharbeiten
- Malerarbeiten
- div. Handwerksstätigkeiten und Reparaturen

**Bügel-service schrankfertig!**

emmaus innsbruck  
Sackweg 17  
6020 Innsbruck/Romberg  
Tel. & Fax 0512261767  
office@emmaus-innsbruck.at  
www.emmaus-innsbruck.at

## 205 Neu! Babymassage 2 ½ – 8 Monate

### Zufriedene Babys – zufriedene Eltern

Die Babymassage ist eine wunderbare Möglichkeit, unseren Babys in den verschiedenen Entwicklungsphasen Halt zu geben. Durch die achtsame und liebevolle Berührung wird die körperliche, geistige und seelische Entwicklung gefördert und harmonisiert.

In einer ruhigen und entspannten Atmosphäre erlernen wir die Griffe der Babymassage nach Bruno Walter und genießen die wertvolle Zeit der Berührung und die tiefe Verbindung mit unseren Kleinen.

- Mitbringen:** weiche Decke oder Schaffell, Stoffwindeln, pflanzliches Massageöl, bequeme Kleidung!
- Leitung:** Katharina Juli – Diplomierte Kinderkrankenschwester, zertifizierte Baby- und Kindermassagekursleiterin
- Termine:** jeweils Donnerstag, 10.45 – 12.15 Uhr (5 x 90 Min.)
- Kursbeginn:** 205a) 12. November 2020  
205b) 4. März 2021  
205c) 22. April 2021
- Kosten:** 70 € / Mitgl. 63 €



## 206 Stillgruppe

ohne Anmeldung

Stillen kann eine wunderbare Erfahrung sein. Manchmal treten jedoch Fragen bzw. Schwierigkeiten auf. In der Stillgruppe findet ihr Beratung, Unterstützung und Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen. Wir werden auch Themen rund ums Stillen diskutieren, z.B. Schlafen, Beikost, Stillen und Partnerschaft usw. Es ist uns ein Anliegen, eure Kompetenz als Mutter zu stärken. Zu den Treffen sind Schwangere, Mütter mit Babys und Kleinkindern, Väter und alle am Stillen Interessierten eingeladen.

- Leitung:** Isolde Seiringer – Still- und Laktationsberaterin IBCLC  
Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termine:** jeweils Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr  
22.9. / 6.10. / 20.10 / 3.11. / 17.11. / 1.12. / 15.12 / 12.1. / 26.1. / 23.2. / 9.3. / 23.3. / 13.4. / 27.4. / 11.5. / 1.6. / 15.6. / 29.6.
- Kosten:** Wertkarte pro besuchten Vormittag 4 Einheiten  
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 27 €  
Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 45 €  
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 55 €  
Schnuppern pro Vormittag: 6 €

- Stillberatung in den Ferien:** **Isolde Seiringer +43 (0) 5472 / 63 40 und  
+43 (0) 650 / 73 065 44**  
**Ursula Schoner +43 (0) 664 / 40 14 806**



Säuglingsalter

## 207 Kleinkind-Stillgruppe

ab 1 Jahr

Euer Kind ist über ein Jahr alt und ihr stillt noch. Über das Auf und Ab im Leben mit einem gestillten Kleinkind, über Themen wie Bindung und Selbstständigkeit, Vorteile des langen Stillens für Mutter und Kind, Stillen und Familientisch, Familie, Freundeskreis und Öffentlichkeit, Abstillen usw. wollen wir uns im Rahmen einer gemütlichen Gesprächsrunde unterhalten. Hier findet ihr Anregungen, Stärkung, Tipps und den Austausch mit Gleichgesinnten.

- Leitung:** Stephanie Navratil – Zwillingmama, Sozialarbeiterin, LLL-Stillberaterin
- Termine:** jeweils Dienstag, 9.30 – 11 Uhr (3 x 90 Min.)
- Kursbeginn:** 207a) 10. November 2020  
207b) 19. Jänner 2021  
207c) 20. April 2021
- Kosten:** 38 € / Mitgl. 34 € (Anmeldung notwendig)



Säuglingsalter

## 208 Neu! Stillsprechstunde für Zwillinge

mit telefonischer Anmeldung

Die Sprechstunde ist für alle Fragen rund um das Stillen von Zwillingen gedacht. Das Angebot (Einzelgespräch) ist kostenlos und hat einen zeitlichen Rahmen von einer Stunde. Sollte sich der Wunsch und Bedarf nach einer Gruppe ergeben, dann können wir uns gerne in der Gruppe treffen. Zudem gibt es im Eltern-Kind-Zentrum regelmäßige Zwillingstreffs.

**Leitung:** Stephanie Navratil – Zwillingmama, Sozialarbeiterin, LLL-Stillberaterin

**Termine:** jeweils Dienstag, 9.30 – 11 Uhr  
29.9. / 27.10. / 1.12. / 5.1. / 9.2. / 16.3. / 11.5. / 8.6. / 6.7.

**Kosten:** keine  
(telefonisch Anmeldung unter +43 (0)676 / 96 46 956 notwendig)

# Starke Eltern, starke Kinder



## frühfördern.at

Wenn sich Ihr Kind langsamer entwickelt, können wir helfen.

Holen Sie sich Beratung, professionelle Unterstützung und Entlastung.

Frühförderung & Familienbegleitung

Tel. 050 434 0123  
info@fruehfoerdern.at

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



# Eltern-Kind-Gruppen



*Hinten v.l.n.r.: Maria Teresa Carbo Alcivar, Thekla Kischko  
Vorne v.l.n.r.: Martina Gitzl-Zecha, Doris Mariacher, Carola Kynast  
Nicht im Bild: Lisa Ausserladscheider, Johanna Höllrigl, Simone Schnegg, Manuela Sailer,  
Pia Galster, Sibylle David-Ostermann*

Bei allen unseren Gruppen ist die Anwesenheit von euch Müttern und Vätern ein zentrales Element. Ihr vermittelt Sicherheit, welche für eure Kinder die Grundlage darstellt, die Welt zu erobern. Ihr könnt Freiraum für selbstbestimmtes Spielen ermöglichen, indem ihr euch zurücknehmt. Ihr könnt eure Kinder in Entwicklungsprozessen liebevoll begleiten, ohne Erwartungshaltung und Leistungsdenken.

Mit dieser sicheren Basis können eure Kinder in einer entspannten und anregenden Umgebung ihre eigenen Bedürfnisse erspüren, die Welt entdecken und begreifen und Kontakte knüpfen.

Im Anschluss an die Gruppe ist bei einer Jause, die zum ersten Termin die Gruppenleiterin mitbringt, Zeit für Gespräche und aktuelle Themen.

**Integrationskinder sind in allen Gruppen willkommen!** Unser Erdgeschoss ist rollstuhltauglich.

## Familientarif

Geschwister (die aktiv an der Gruppe teilnehmen – ab ca. acht Monaten) erhalten 20% Ermäßigung in allen gemeinsamen Kursen. Bitte gebt kleinere Geschwisterkinder auf jeden Fall bei der Anmeldung an! Ältere Geschwister könnt ihr in die Gruppe leider nicht mitnehmen, außer es ist extra erwähnt.

Des Weiteren gibt es ab drei Kinder einen Familientarif bei jedem Kurs. Bitte fragt bei den MitarbeiterInnen im Offenen Treff nach!



Eltern-Kind-Gruppen



## Eltern-Kind-Gruppen → ohne Anmeldung

Keine Anmeldung erforderlich. Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!  
Bei diesen Gruppen bitte jede/jeder selbst eine kleine Jause mitbringen!  
Für diese Kurse ist es notwendig, sich eine Wertkarte im Vorhinein zu kaufen.  
Nähere Informationen hierzu findest du auf Seite 17.

### 301 Kleine Schritte – große Schritte

7 – 18 Monate

... erste Begegnungen und Kontakte knüpfen in einer entspannten und anregenden Umgebung, mit kleinen feinen Liedern untermalt.

**Leitung:** Doris Mariacher – Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

**Termine:** jeweils Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr (je 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)  
Kursbeginn: 17. September 2020

**Kosten:** Wertkarte pro besuchten Vormittag 3 Einheiten  
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 27 €  
Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 45 €  
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 55 €  
Schnuppern pro Vormittag: 9 € / Mitgl. 6 €



### 302 Rauf & runter – Bewegungsgruppe

1 ½ – 3 ½ Jahre

... auf der Suche nach Sinnesnahrung ...

wollen wir dem großen Bewegungsdrang der Kinder Raum und Zeit geben: hüpfend, kletternd, rutschend, springend, schaukelnd oder auch als stille WegbegleiterInnen – so können sie wertvolle Erfahrungen machen, andere Kinder kennenlernen und wir verbringen Zeit mit ihnen!

**Leitung:** Maria Teresa Carbo Alcivar – Elementare Musikpädagogin

**Termine:** jeweils Mittwoch, 9.15 – 10.15 Uhr (je 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)  
Kursbeginn: 16. September 2020

**Kosten:** Wertkarte pro besuchten Vormittag 3 Einheiten  
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 27 €  
Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 45 €  
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 55 €  
Schnuppern pro Vormittag: 9 € / Mitgl. 6 €





# Eltern-Kind-Gruppen → mit Anmeldung



## 303 & 304 Pikler® - Spielraum

7 – 11 & 12 – 16 Monate



Eltern-Kind-Gruppen

Emmi Pikler steht für eine achtsame Haltung dem Kind gegenüber. In dieser etwas "anderen" Spielgruppe wollen wir den Kindern viel Zeit und Raum für Bewegung und selbstständiges Entdecken geben. Dabei können die Eltern die Entwicklungsschritte ihres Kindes beobachten, besser verstehen lernen und sich daran erfreuen. **Vor Beginn findet für alle NEUEN Eltern ein Info-Abend statt.** Bitte daran teilnehmen!

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Martina Gitzl-Zecha – Kleinkindpädagogin, Referentin für Früherziehung, Pikler®-Pädagogin

**Kosten:** 109 € / Mitgl. 98 € (für Kurs & zwei Elternabende)

### KURS 303: 7 - 11 MONATE

**Termine:** jeweils Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**303a)** Kursbeginn: 23. September 2020

**Info-Abend:** Dienstag, 22. September 2020, 19 Uhr

**303b)** Kursbeginn: 13. Jänner 2021

**Info-Abend:** Dienstag, 12. Jänner 2021, 19 Uhr

**303c)** Kursbeginn: 14. April 2021

**Info-Abend:** Dienstag, 13. April 2021, 19 Uhr

### KURS 304: 12 - 16 MONATE

**Termine:** jeweils Mittwoch, 16 – 17 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**304a)** Kursbeginn: 23. September 2020

**Info-Abend:** Dienstag, 22. September 2020, 20.15 Uhr

**304b)** Kursbeginn: 13. Jänner 2021

**Info-Abend:** Dienstag, 12. Jänner 2021, 20.15 Uhr

**304c)** Kursbeginn: 14. April 2021

**Info-Abend:** Dienstag, 13. April 2021, 20.15 Uhr

---

## 305 Kommt mit auf Entdeckungsreise

7 – 16 Monate

Wir wollen gemeinsam mit unterschiedlichsten Spielmaterialien experimentieren, Lieder singen, Bekanntes und Neues erkunden. Dabei wollen wir versuchen, ganz bei uns und unseren Kindern zu sein und sie in ihrem Tun spielerisch zu begleiten. Bei der gemeinsamen Jause können wir uns in einer gemütlichen Atmosphäre über verschiedene Themen austauschen. Ich freue mich darauf!

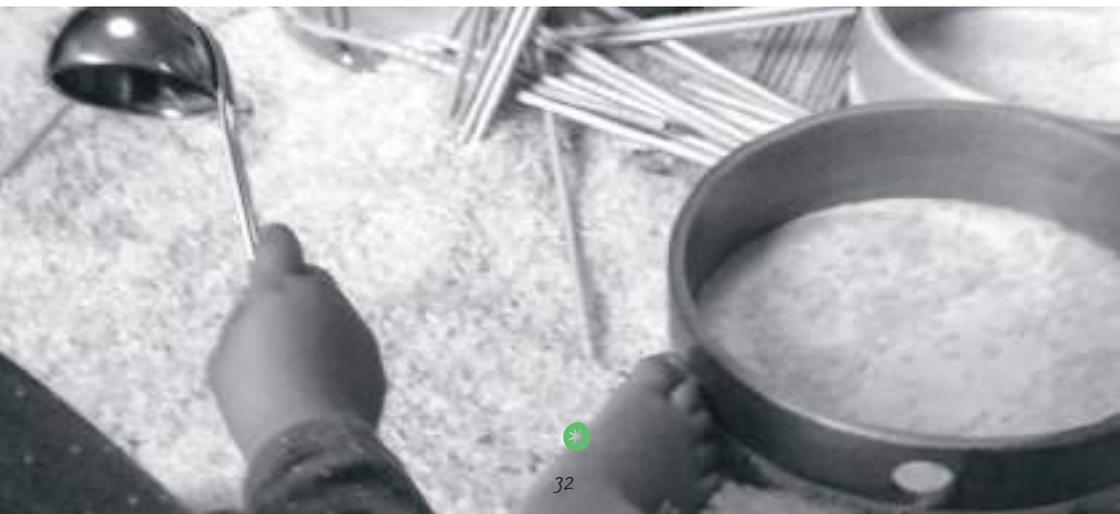
- Leitung:** Doris Mariacher – Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termine:** jeweils Freitag, 9 – 10 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 305a) 25. September 2020  
305b) 8. Jänner 2021  
305c) 16. April 2021
- Kosten:** 90 € / Mitgl. 81 €
- 

## 306 Kleine ForscherInnen unterwegs

16 Monate – 2 ½ Jahre

Gemeinsam begeben wir uns auf lustige und spannende Bewegungsabenteuer. Wir spielen und singen bekannte Lieder und ebenso Lieder aus unterschiedlichen Ländern. Wir nutzen verschiedene Spielmaterialien und Geräte zum Entdecken und Erforschen der "großen Welt". Im Mittelpunkt stehen Sinneserfahrungen und Kreativität. Alle sind herzlich willkommen!

- Leitung:** Pia Galster – Erziehungswissenschaftlerin
- Termine:** jeweils Montag, 9 – 10 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 306a) 21. September 2020  
306b) 11. Jänner 2021  
306c) 12. April 2021
- Kosten:** 90 € / Mitgl. 81 €



iKB

Fibernet

# Kino-Blockbuster für zuhause.

Beste Unterhaltung und Service vor Ort.



© 2020 DreamWorks Animation L.L.C. All Rights Reserved.

High-Speed-Internet und FiberTV  
mit Online-Videothek:

**€ 0,-** für die ersten  
drei Monate!

0800 500 502/[www.ikb.at](http://www.ikb.at)

**JA ZU  
TIROL!**

EINE INITIATIVE ZUR STÄRKUNG  
DER TIROLER WIRTSCHAFT.

\*Aktion bis 31. August 2020: € 0,- für das gewählte Internet- und FiberTV-Produkt bei einer Mindestvertragsdauer von 24 Monaten. Zusätzlich können reguläre Filme in der Online-Videothek gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden (Kino-Blockbuster für € 19,99). Danach gilt das monatliche Entgelt des gewählten Produkts. Aktivierungsgebühr € 9,90 (statt € 29,-), Vor-Ort-Installationskosten € 59,- (entfällt bei Selbstinstallation). Nicht mit anderen Rabatten oder Aktionen kombinierbar. Bei vorzeitiger Kündigung werden gewährte Rabatte in Rechnung gestellt. Funktionen und Senderliste von FiberTV variieren je nach gewähltem Tarif. Es gelten die AGB und Tarifbedingungen für Internetprodukte der IKB AG (Innsbrucker Kommunalbetriebe AG, Salurner Straße 11, 6020 Innsbruck). Details unter [www.ikb.at](http://www.ikb.at) und 0800 500 502.

# Kurse *im Überlick*

Offener Treff & Kurse: ab 14. September 2020

## MONTAG – DONNERSTAG

Mo – Do 9 – 12 und 14 – 18 Uhr  
Fr Gartennutzung bis 14 Uhr

## MONTAG

- |               |            |  |
|---------------|------------|--|
| 09.00 – 10.00 | <b>306</b> | <b>EK-Gruppe: Kleine ForscherInnen unterwegs</b> (16 Monate – 2 ½ Jahre)           |
| 09.00 – 09.45 | <b>502</b> | <b>Babyschwimmen in Hochrum</b> (6 – 12 Monate)                                    |
| 10.00 – 10.45 | <b>501</b> | <b>Babyschwimmen in Hochrum</b> (3 – 6 Monate)                                     |
| 10.00 – 11.45 | <b>201</b> | <b>Bindung durch Berührung</b> (0 – 3 ½ Monate)                                    |
| 10.00 – 11.45 | <b>202</b> | <b>Mein Baby und ich</b> (3 – 6 Monate)  |
| 10.00 – 12.00 | <b>203</b> | <b>Erste Kontakte unter Gleichaltrigen – Bindung und Autonomien</b> (6 – 8 Monate) |
| 14.45 – 15.45 | <b>311</b> | <b>EK-Gruppe: Kunterbunter Bewegungsraum</b> (2 ½ – 5 Jahre)                       |
| 16.15 – 17.15 | <b>108</b> | <b>Rückbildung &amp; Stärkung nach der Geburt</b> – für Mütter mit ihren Babys     |
| 18.00 – 19.30 | <b>109</b> | <b>Gut verankert und frei beweglich</b>  |
| 19.45 – 21.45 | <b>104</b> | <b>Shiatsu für die Geburt</b>  |

## DIENSTAG

- |               |            |  |
|---------------|------------|--|
| 09.30 – 11.30 | <b>206</b> | <b>Stillgruppe</b> (ohne Anmeldung)                                  |
| 09.30 – 11.00 | <b>207</b> | <b>Kleinkind-Stillgruppe</b> (ab 1 Jahr)                             |
| 09.30 – 11.00 | <b>208</b> | <b>Stillsprechstunde für Zwillinge</b> (mit telefonischer Anmeldung) |
| 14.30 – 15.30 | <b>308</b> | <b>EK-Gruppe: Musik erleben</b> (3 – 4 Jahre)                        |
| 14.30 – 15.45 | <b>506</b> | <b>Pitsch, patsch Pinguin in der Amraser Straße</b> (2 – 4 Jahre)    |
| 15.45 – 16.45 | <b>507</b> | <b>Mit allen meinen Entlein in der Amraser Straße</b> (1 – 4 Jahre)  |
| 16.00 – 17.00 | <b>307</b> | <b>EK-Gruppe: Musik erleben</b> (2 – 3 Jahre)                        |

www.ekiz-ibk.at  
 EKizInnsbruck  
 ekiz\_innsbruck

Anmeldung unter  
**WWW.EKIZ-IBK.AT**  
 (siehe auch Seite 16 und 17)

## MITTWOCH

- 09.00 – 09.45 **504 Babyschwimmen „Erlebniswelt Wasser“ in der Amraser Straße** (6 – 12 Monate)  
09.30 – 11.30 **703 Elternaustausch – Lass uns reden** (ohne Anmeldung)  
09.15 – 10.15 **302 EK-Gruppe: Rauf & Runter – Bewegungsgruppe** (1 ½ – 3 ½ Jahre, ohne Anmeldung)  
10.00 – 11.45 **201 Bindung durch Berührung** (0 – 3 ½ Monate)  
10.00 – 10.45 **503 Babyschwimmen „Erlebniswelt Wasser“ in der Amraser Straße** (3 – 6 Monate)  
10.45 – 12.15 **204 Musikgruppe – Bindung und Autonomie** (9 – 24 Monate)  
11.00 – 12.00 **505 Spiel & Spaß im Wasser in der Amraser Straße** (1 – 2 Jahre)  
14.30 – 15.30 **303 EK-Gruppe: Pikler© Spielraum** (7 – 11 Monate)  
16.00 – 17.00 **304 EK-Gruppe: Pikler© Spielraum** (12 – 16 Monate)  
18.15 – 19.30 **101 Yoga für Schwangere**

## DONNERSTAG

- 09.15 – 10.15 **301 EK-Gruppe: Kleine Schritte – große Schritte** (7 – 18 Monate, ohne Anmeldung)  
10.30 – 11.30 **704 Elterngesprächsrunde** (ohne Anmeldung)  
10.45 – 12.15 **205 Babymassage** (2 ½ – 8 Monate)  
15.00 – 16.00 **309 EK Gruppe: Farbenfrohe Kreativwerkstatt** (2 – 3 Jahre)  
15.00 – 17.30 **EKIZ-Café**  
16.30 – 17.30 **310 EK Gruppe: Farbenfrohe Kreativwerkstatt** (3 – 5 Jahre)  
18.00 – 19.00 **102 Fit und froh durch die Schwangerschaft – Aquagym**

## FREITAG

- 09.00 – 10.00 **305 EK-Gruppe: Kommt mit auf Entdeckungsreise** (7 – 16 Monate)  
15.00 – 17.00 **701 Väter-Runde**

### Geburtsvorbereitung, Elternratgeber, Eltern-Kind-Workshops, Feste, Feiern & Co:

Vorbereitungskurse auf Geburt & Elternschaft (siehe Seite 21 und 22, Kurse finden laufend statt)

Verschiedene Abende rund um die Geburt (siehe Seite 19 bis 21)

Feste, Feiern & Termine (siehe Seite 14 und 15)

Einmalig stattfindende Eltern-Kind-Gruppen (siehe Seite 38 bis 40)

Erwachsenenbildung zu verschiedenen Themen (siehe Seite 46 bis 62)

EK-Gruppe = Eltern-Kind-Gruppe



## Freie Waldorfschule, Hort, Kindergärten & Kinderkrippe Innsbruck

Lebensraum in dem Entwicklung mit  
allen Sinnen möglich ist – für Kinder & Jugendliche  
von 18 Monaten bis 18 Jahren.



Alle Infos und Termine auf:  
[www.waldorf-innsbruck.at](http://www.waldorf-innsbruck.at)  
und über Facebook 

---

## 307 & 308 Musik erleben

2 – 3 Jahre & 3 – 4 Jahre

Kinder und Eltern singen, tanzen, lauschen Musik, spielen mit Fingern und Sprache, experimentieren mit Klängen, kommen mit anderen in Kontakt und können das Erlebte zu Hause weiterleben.

**Leitung:** Maria Teresa Carbo Alcivar – Elementare Musikpädagogin

**Kosten:** 90 € / Mitgl. 81 €

### KURS 307: 2 - 3 JAHRE

**Termine:** jeweils Dienstag, 16 – 17 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 307a) 22. September 2020  
307b) 12. Jänner 2021  
307c) 13. April 2021

### KURS 308: 3 - 4 JAHRE

**Termine:** jeweils Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 308a) 22. September 2020  
308b) 12. Jänner 2021  
308c) 13. April 2021

---

## 309 & 310 Farbenfrohe Kreativwerkstatt

2 – 3 Jahre & 3 – 5 Jahre

### Malen, gestalten & Neues ausprobieren...

In der farbenfrohen Kreativwerkstatt ist dem künstlerischen Tun eurer Kinder keine Grenzen gesetzt. Im Experimentieren mit verschiedenen Materialien und Farben dürfen sie ihrer Kreativität, unterstützt von euch Eltern, freien Lauf lassen.

**Ort:** Atelier Farbenfroh, Reichenauerstraße 9, Innsbruck

**Leitung:** Lisa Ausserladscheider – Kreativtrainerin, Ganzheitliche Kunsttherapeutin in Ausbildung und Supervision

**Kosten:** 109 € / Mitgl. 98 € (inklusive € 10,- Materialbeitrag)

### KURS 309: 2 - 3 JAHRE

**Termine:** jeweils Donnerstag, 15 – 16 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 309a) 24. September 2020  
309b) 14. Jänner 2021  
309c) 15. April 2021

### KURS 310: 3 - 5 JAHRE

**Termine:** jeweils Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 310a) 24. September 2020  
310b) 14. Jänner 2021  
310c) 15. April 2021



Eltern-Kind-Gruppen

## 311 Kunterbunter Bewegungsraum

2 ½ – 5 Jahre

Groß und Klein erleben einen abwechslungsreichen Nachmittag mit viel Bewegung und Musik. Lasst uns gemeinsam Tanzen, Singen und Spielen. Kinder und Eltern lernen, was der Körper alles kann und wir nehmen ihn und unsere Umwelt mit allen Sinnen wahr. Freut euch auf gemeinsames Austoben und Entspannen.

- Leitung:** Simone Schnegg – Sport- und Sprachenlehrerin
- Termine:** jeweils Montag, 14.45 – 15.45 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 311a) 5. Oktober 2020  
311b) 11. Jänner 2021  
311c) 12. April 2021
- Kosten:** 90 € / Mitgl. 81 €

Eltern-Kind-Gruppen



FOLGENDE KURSE FINDEN NUR EINMALIG STATT!



## 401 Neu! Waldgeheimnisse

(jeweils einmalig) 2 – 6 Jahre

**Die Augen der Kinder sehen anders. Sie sehen die wesentlichen Dinge.**

Ich möchte euch einladen, den Wald mit den Augen eurer Kinder zu erleben. Monat für Monat lassen wir uns von ihnen abseits der Wege leiten. Kinder wollen den Wald erkunden, spüren, begreifen. Mit allen Sinnen.

Wollt ihr euch auf eine Reise der Sinne einlassen?

Seid ihr bereit, das Tempo eurer Kinder anzunehmen?

Ihr werdet einen völlig neuen Wald kennenlernen.

Unser gemeinsames Ziel ist das Spüren mit allen Sinnen.

- Ort:** Bauernhof Müßigang (Josef-Schraffl-Straße 21) in Mühlau
- Mitbringen:** was ihr gerne jausnet, Stoffsackerl für die gefundenen Schätze, eine Decke
- Leitung:** Manuela Sailer – Pädagogische Fachkraft in Kinderkrippengruppen, Wald- und Naturpädagogin
- Termine:** jeweils Freitag oder Samstag, 14.30 – 17 Uhr  
401a) Septemberwald, Freitag, 25. September 2020  
401b) Oktoberwald, Freitag, 23. Oktober 2020  
401c) Novemberwald, Samstag, 21. November 2020  
401d) Februarwald, Samstag, 27. Februar 2021  
401e) Märzwald, Samstag, 27. März 2021  
401f) Aprilwald, Samstag, 24. April 2021  
401g) Maiwald, Samstag, 29. Mai 2021
- Kosten:** 22 € / Mitgl. 18 € (Anmeldung notwendig)



---

## 402 Kleine & große Yogis erleben Geschichten...

(jeweils einmalig) 3 – 5 Jahre

Yoga bietet sich hervorragend an, um kleine Geschichten darzustellen und Kinder sind die geborenen Yogis. Sie bewegen sich natürlich und leicht, ihre Neugier ist grenzenlos. Im Kinderyoga bewegen sich Kinder und Eltern spielerisch, wir nehmen unseren Körper mit allen Sinnen wahr und stärken durch das gemeinsame Erleben die Eltern-Kind-Beziehung. Musik, Tücher und Naturmaterialien helfen uns dabei. Im Vordergrund steht nicht das Erreichen eines Zieles, sondern ein achtsamer Umgang mit unseren Kindern und uns selbst. Eine gute Möglichkeit, sich füreinander Zeit zu nehmen.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Thekla Kischko – Yogalehrerin

**Termine:** jeweils Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
402a) „Ein Herbstblatt geht auf Reisen“ 15. Oktober 2020  
402b) „Der Flug der kleinen Schneeflocke“ 10. Dezember 2020  
402c) „Kleine Eichhörnchen finden Nüsse“ 14. Jänner 2021  
402d) „Blüten erwecken nach dem Frost“ 18. März 2021  
402e) „Der Flug der bunten Schmetterlinge“ 6. Mai 2021  
402f) „Abenteuer auf der Blumenwiese“ 24. Juni 2021

**Kosten:** 10 € / Mitgl. 9 € (Anmeldung notwendig)

---

## 403 Neu! Himpelchen und Pimpelchen

(einmalig) 3 – 5 Jahre

### Wir lernen Fingerspiele

„Himpelchen und Pimpelchen“ – Wir lernen Fingerspiele, Reime, Mitmach- und Bewegungsgeschichten kennen. Ein lustiger Vormittag mit unseren Händen und Füßen. Teilnehmer vom Kurs „Fingerpuppen herstellen“ können gerne ihren kleinen Fingerspielkoffer mitnehmen.

**Leitung:** Martina Jacoby-Zirngast – Figurenallerlei (Figurenbau, Figurenspiel), Kostüm- und Bühnenbildnerin, Kindergartenpädagogin

**Termin:** Samstag, 17. April 2021, 9 – 11 Uhr

**Kosten:** 18 € / Mitgl. 15 € (Anmeldung notwendig)

---

## 404 Sum, sum, sum... wer fliegt da herum?

(einmalig) 4 – 7 Jahre

Hallo, ich bin ein Insekt, das fliegen kann und vieles mehr! Ich sammle Pollen und Nektar und kann Honig machen. Ich lebe mit vielen Geschwistern und FreundInnen in einem großen Haus bei einer Königin. Wer bin ich?

Das Leben der Honigbienen und ihrer Königin werden beim Bienen-Spiel und beim Basteln erklärt und aktiv gelernt. Die Arbeit von ImkerInnen wird erläutert und die Ausrüstung ausprobiert.

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Silvia Marcante – Biologin, Naturpädagogin

**Termin:** Samstag, 8. Mai 2021, 14.30 – 17 Uhr

**Kosten:** 22 € / Mitgl. 18 € (Anmeldung notwendig)

---



Eltern-Kind-Gruppen



## 405 „Meine Mama bekommt ein Baby“ (einmalig) 2 ½– 6 Jahre

### Geschwistervormittag – für Kinder mit Begleitperson

Die Familie wächst. Eine Schwester und/oder ein Bruder kündigen sich an. Es ist Zeit, Fragen zu stellen und spielerisch darauf zu antworten. Wir nehmen uns gemeinsam Zeit dafür.

„Wie kommt das Baby auf die Welt?“ ◦ „Was kann es schon alles, was lernt es?“ ♡ „Was ist wichtig für das Baby?“ ☆ „Wie wird ein Baby gebadet, gewickelt und getragen?“

**Mitbringen:** eine Puppe oder ein Stofftier und eine Jause

**Leitung:** Katharina Juli – Diplomierte Kinderkrankenschwester, zertifizierte Baby- und Kindermassagekursleiterin

**Termine:** jeweils Samstag, 9.30 – 12 Uhr

**Kursbeginn:** 405a) 21. November 2020  
405b) 8. Mai 2021

**Kosten:** 22 € / Mitgl. 18 € (Anmeldung notwendig)

Anzeige

**NIE ZU KLEIN  
FÜR BÜCHER**



Viele weitere Pappbilderbücher aus dem Tyrolia Verlag in eurer Tyrolia Buchhandlung oder unter

[www.tyrolia.at/pappbilderbuecher](http://www.tyrolia.at/pappbilderbuecher) 

**SPIELWAREN  
IN BESTER QUALITÄT**

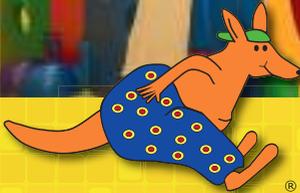


**SPIEL-ART**  
STIFTGASSE 8 6020 INNSBRUCK / ALTSTADT  
Tel. 0512-360407 [www.spiel-art.com](http://www.spiel-art.com)

Anzeige

# HAPPYHOPP®

hüpfen, klettern, laufen, toben



## Fun und Action für Kids

Dienstag - Freitag 14:00-18:30

Sa, So, Feiertag, Ferien 10:30-18:30

# Tirols INDOOR-Spielpark

## 2.000 m<sup>2</sup> Kinderspielparadies

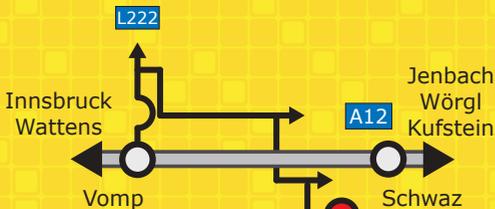
... Kindergeburtstagspartys feiern

WiFi  
FREE



- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokartbahn

- Kleinkinderbereich
- Riesenhüpfburg
- Fußballfeld
- Boulderbereich
- Wellenrollenrutsche



HAPPYHOPP

Mooswinkl 7



# Spiel ∞ Spaß im Wasser

Vom Urelement zum Bewegungselement. Wir geben den Kindern ihrem Alter entsprechend die Möglichkeit, das Wasser in seiner positiven und wohltuenden Wirkung zu erleben.

## ACHTUNG!

Für alle Wasserkurse gilt:  
Wir treffen uns  
immer umgezogen am  
Schwimmbcken.

## MITBRINGEN:

Badehose oder  
Schwimmwindel,  
Handtücher, Getränke  
und Jause für Eltern  
und Kinder.

## 501 – 504 Babyschwimmen

3 – 6 Monate & 6 – 12 Monate

Für unsere Babys ist das Wasser ein sehr vertrautes Element aus der Zeit im Mutterleib! Daran möchten wir anschließen, uns gemeinsam im warmen Wasser bewegen und uns wohl fühlen! Dabei vertiefen wir die Beziehung und das Vertrauen zueinander auf Augenhöhe und nehmen uns intensiv füreinander Zeit.

### BABYSCHWIMMEN IN HOCHRUM

- Ort:** Sanatorium Hochrum, Lärchenstraße 41, Rum  
**Leitung:** Carola Kynast – Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin  
**Kosten:** (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!) 119 € / Mitgl. 107 €

#### KURS 501: 3 - 6 MONATE

- Termine:** jeweils Montag, 10 – 10.45 Uhr (10 x 45 Min.)  
**Kursbeginn:** 501a) 21. September 2020  
501b) 11. Jänner 2021  
501c) 12. April 2021

#### KURS 502: 6 - 12 MONATE

- Termine:** jeweils Montag, 9 – 9.45 Uhr (10 x 45 Min.)  
**Kursbeginn:** 502a) 21. September 2020  
502b) 11. Jänner 2021  
502c) 12. April 2021

## BABYSCHWIMMEN "ERLEBNISWELT WASSER"

**Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck

**Leitung:** Carola Kynast – Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin

**Kosten:** (zzgl. Badeintritt) 86 € / Mitgl. 78 €

### KURS 503: 3 - 6 MONATE

**Termine:** jeweils Mittwoch, 10 – 10.45 Uhr (10 x 45 Min. & anschließende Jausenzeit)

**Kursbeginn:** 503a) 23. September 2020

503b) 13. Jänner 2021

503c) 14. April 2021

### KURS 504: 6 - 12 MONATE

**Termine:** jeweils Mittwoch, 9 – 9.45 Uhr (10 x 45 Min. & anschließende Jausenzeit)

**Kursbeginn:** 504a) 23. September 2020

504b) 13. Jänner 2021

504c) 14. April 2021

---

## 505 Spiel & Spaß im Wasser

1 – 2 Jahre

Die Inhalte Wasserlage, Vertrauen sowie sicheres und selbstständiges Fortbewegen werden in altersentsprechende, kurze Spieleinheiten eingebettet. Auch wollen wir andere Kinder kennenlernen, Spaß haben und uns wohlfühlen.

**Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck

**Leitung:** Carola Kynast – Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin

**Termine:** jeweils Mittwoch, 11 – 12 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende Jausenzeit)

**Kursbeginn:** 505a) 23. September 2020

505b) 13. Jänner 2021

505c) 14. April 2021

**Kosten:** (zzgl. Badeintritt) 91 € / 82 €

---

## 506 Pitsch, patsch, Pinguin

2 – 4 Jahre

Wie die Pinguine können wir uns im Wasser bewegen, springen, schwimmen, gleiten, auf Eisschollen schaukeln und vieles mehr.

**Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck

**Leitung:** Johanna Höllrigl – Sportstudentin

**Termine:** jeweils Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende Jausenzeit)

**Kursbeginn:** 506a) 22. September 2020

506b) 12. Jänner 2021

506c) 13. April 2021

**Kosten:** (zzgl. Badeintritt) 91 € / Mitgl. 82 €



Spiel & Spaß im Wasser



## 507 Mit allen meinen Entlein

1 – 4 Jahre

Bewegungsfreude, Spiel und Schwimmvorbereitung mit den Schwerpunkten Wasserlage, sicheres und selbstständiges Fortbewegen in einer altersgemischten Gruppe. Der Kurs richtet sich auch an Eltern mit mehreren Kindern. Für Geschwisterkinder darf gerne eine weitere Begleitperson kostenlos am Kurs teilnehmen! (Eintritt ist extra zu zahlen.)

**Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck

**Leitung:** Johanna Höllrigl – Sportstudentin

**Termine:** jeweils Dienstag, 15.45 – 16.45 Uhr (10 x 60 Min. & anschließende Jausenzeit)

**Kursbeginn:** 507a) 22. September 2020  
507b) 12. Jänner 2021  
507c) 13. April 2021

**Kosten:** (zzgl. Badeintritt) 91 € / Mitgl. 82 € (Familienrabatt möglich!)

## 508 – 510 Babyschwimmen in Hochrum

Sommerkurs

Für die Sommerzeit bieten wir einen verkürzten Babyschwimmkurs in Hochrum an. Die Inhalte der Kurse sind jenen der normalen Babyschwimmkurse im entsprechenden Alter angelehnt.

**Ort:** Sanatorium Hochrum, Lärchenstraße 41, Rum

**Leitung:** Carola Kynast – Schwimmtrainerin, Babyschwimmlehrerin

**Kosten:** (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!) 58 € / Mitgl. 52 €

### KURS 508: 3 - 6 MONATE

**Termine:** jeweils Montag, 10 – 10.45 Uhr (4 x 45 Min.)

**Kursbeginn:** 5. Juli 2021

### KURS 509: 6 - 12 MONATE

**Termine:** jeweils Montag, 9 – 9.45 Uhr (4 x 45 Min.)

**Kursbeginn:** 5. Juli 2021

### KURS 510: 1 - 2 JAHRE

**Termine:** jeweils Montag, 11 – 11.45 Uhr (4 x 45 Min.)

**Kursbeginn:** 5. Juli 2021





NATUR HAUTNAH ERLEBEN



**„Willst du immer weiter schweifen?  
Sieh, das Gute liegt so nah.“**  
(Goethe)

## **Bauernhöfe – Almhütten – Landhöfe**

**Urlaub am Bauernhof in Tirol**  
Brixner Straße 1 | 6020 Innsbruck  
T +43 59292.1172 | [UaB@lk-tirol.at](mailto:UaB@lk-tirol.at)  
[www.UrlaubamBauernhof.tirol](http://www.UrlaubamBauernhof.tirol) | [www.Alm.tirol](http://www.Alm.tirol)



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischen Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourism

LE 14-20



# Erwachsenenbildung

## Gruppenangebote, Gesprächs- und Austauschrunden

---

### 701 Väter-Runde

mit Anmeldung

Das Vatersein mit und von deinem Kind zu lernen, bedeutet sich die folgende Frage zu stellen:

**Was habe ich heute von meinem Kind gelernt – über es selbst, über mich und das Leben ganz allgemein?**  
(Jesper Juul)

Wir Väter und unsere Kinder treffen uns in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Jause zum Austausch und Spiel. Gemeinsam, Groß und Klein, werden wir die Umwelt mit allen Sinnen erkunden, uns über unsere Erlebnisse als Mann und Vater austauschen und nach Antworten auf offene Fragen suchen. Wir können auch gemeinsam Ausflüge mit unseren Kindern unternehmen.

Wenn du dich angesprochen fühlst, Zeit und Lust hast und nicht zuletzt deiner Partnerin, zumindest eine wohlverdiente kurze Auszeit gönnen möchtest, freuen wir uns über deine Anmeldung.

**Leitung:** Simon Oberhofer – Sozialarbeiter

**Termine:** jeweils Freitag, 15 – 17 Uhr  
701a) Freitag, 25. September 2020  
701b) Freitag, 16. Oktober 2020  
701c) Freitag, 13. November 2020  
701d) Freitag, 4. Dezember 2020

Weitere Termine werden zeitgerecht auf unserer Homepage bekannt gegeben.

**Kosten:** 5 € (Anmeldung notwendig)

---

### 702 Rechtscafé

ohne Anmeldung

Über das Jahr verteilt kommt Frau Katharina Oberbichler in den Offenen Treff um in ungezwungener Atmosphäre rechtliche Aspekte des Familienlebens zu beleuchten und steht für eure Fragen rund um dieses Thema zur Verfügung.

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Katharina Oberbichler – Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Juristin, eingetragene Mediatorin

**Termine:** jeweils Montag, 10 – 11 Uhr  
702a) 12. Oktober 2020  
702b) 14. Dezember 2020  
702c) 22. Februar 2021  
702d) 19. April 2021  
702e) 14. Juni 2021

**Kosten:** keine



---

## 703 Neu! Elternaustausch „Lasst uns reden“ ohne Anmeldung

### Ein offenes Angebot zum Austausch über Familie, Beziehung, Erziehung, Schwangerschaft und Geburt und viele andere Themen aus dem Alltag.

Bei einem gemütlichen Frühstück können wir in angenehmer Atmosphäre über verschiedene ausgewählte Themen reden, zuhören, Freuden ebenso wie Unsicherheiten und Sorgen teilen. Wir freuen uns auf Euch!

Bei jedem Termin beleuchten wir ein Thema näher, bspw. Geburtsgeschichten, Entwicklung der Kinder, Gefühlswelt der Kinder und Eltern, Geschwisterdynamik, Erziehungsfragen, Paar und Familiendynamiken, Vereinbarkeit und die vielen weiteren Herausforderungen rund um das Leben mit Kindern.

Themenvielfalt und Informationen zu Themen der kommenden Termine finden sich auf der Homepage. Persönliche Themenwünsche bitte an: [julia.fritz@ekiz-ibk.at](mailto:julia.fritz@ekiz-ibk.at)

- Leitung:** Julia Fritz – Klinische- und Gesundheitspsychologin, Pädagogin, Familienberaterin im EKIZ  
Anne Weber – Nonprofit-, Sozial & Gesundheitsmanagerin, Koordinatorin des Offenen Treffs im EKIZ
- Termine:** jeweils Mittwoch, 9.30 – 11.30 Uhr  
7.10. / 4.11. / 2.12. / 13.1. / 3.2. / 3.3. / 7.4. / 5.5. / 2.6.
- Kosten:** 13 € pro Familie (inkl. Frühstück)



Erwachsenenbildung

---

## Kreative Auszeit für Frauen

In netter (Frauen) Runde gemeinsam kreativ sein – das Schöpferische spielerisch hervorlocken.... Einfach mal Abschalten und im Hier und Jetzt sein. Egal, ob du viel Erfahrung hast oder von dir selbst sagst: „Ich bin nicht kreativ.“ Im Atelier Farbenfroh hast du die Möglichkeit die verschiedensten Farben und Materialien auszuprobieren. Dabei kannst du selbständig deine Ideen umzusetzen, oder dir von mir beweisen lassen, dass du ja DOCH kreativ bist! Schau vorbei und probier es aus!

- Ort:** Im Atelier Farbenfroh, Reichenauerstraße 9, 6020 Innsbruck
- Termin:** jeweils Mittwoch, 9 – 10.40
- Beginn:** 9. September 2020 (Einstieg jederzeit möglich)
- Kosten:** 2 Monatskarte 7 – 8 Einheiten  
(à 100 Minuten) 120 €



**Anmeldung:** [www.atelierfarbenfroh.at](http://www.atelierfarbenfroh.at) oder telefonisch +43 (0) 650 / 93 55 09 2

Weitere Kurse wie etwa Acrylmalen für Einsteiger & leicht Fortgeschrittene findest du auf [www.atelierfarbenfroh.at](http://www.atelierfarbenfroh.at)

---

## 704 *New! Elterngesprächsrunde*

ohne Anmeldung

Es gibt die Möglichkeit, sich gemeinsam zu Themen auszutauschen, welche euch gerade am meisten bewegen: Wie früh beginnen Trotzphasen und was bedeuten sie? Sprachentwicklung – geht das von allein? Bewegung und Sprache – was haben beide miteinander zu tun? Wann spielen Kinder allein und ab wann mit anderen? Wozu braucht es Streit und welchen Umgang gibt es damit? Mein Kind soll in die Krippe – wie geht es mir damit? Es kommt ein Geschwisterchen – was kommt alles auf uns zu? Buben sind anders – Mädchen auch! Wann beginnt das Sauber werden und kann ich etwas dazu beitragen? Nach einem kurzen Input zum jeweiligen Thema gibt es genügend Zeit für regen Austausch. Kinder sind willkommen!

- Leitung:** Doris Mariacher – Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termine:** jeweils Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr  
22.10. / 26.11. / 17.12. / 28.1. / 25.2. / 25.3. / 29.4. / 27.5. / 24.6.
- Kosten:** 6 € pro Termin
- 

## 705 *Mit Zwillingen ist das Leben doppelt schön* mit Anmeldung

### **Zwillingselterntreff mit Kindern**

Dieser offene Treff soll Raum und Zeit für Begegnungen, Austausch, Kennenlernen und Kontakte knüpfen bieten. Was uns verbindet, ist das doppelte Glück in Form von Zwillingen. Gemeinsam wollen wir eine gemütliche Zeit verbringen. Für Verpflegung ist gesorgt.

- Leitung:** Stephanie Navratil – Zwillingmama, Sozialarbeiterin, LLL-Stillberaterin
- Termine:** 705a) Samstag, 17. Oktober 2020, 9.30 – 12 Uhr  
705b) Freitag, 11. Dezember 2020, 14.30 – 17 Uhr  
705c) Freitag, 5. März 2021, 14.30 – 17 Uhr  
705d) Samstag, 22. Mai 2021, 9.30 – 12 Uhr
- Kosten:** 5 € pro Familie für die Jause & für das Eltern-Kind-Zentrum (Anmeldung notwendig)



---

## 706 Ein Abend für werdende Zwillingsseltern mit Anmeldung

Dieses Treffen soll die Möglichkeit bieten, andere Zwillingsseltern kennen zu lernen, sich auszutauschen, Ideen zu sammeln und Kontakte zu knüpfen.

- Leitung:** Stephanie Navratil – Zwillingsmama, Sozialarbeiterin, LLL-Stillberaterin
- Termine:** 706a) Montag, 9. November 2020, 19 – 21 Uhr  
706b) Montag, 1. März 2021, 19 – 21 Uhr
- Kosten:** Kostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig)
- 

## 707 Kraft tanken – Gesprächsrunde für Zwillingsseltern mit Anmeldung

Das Leben mit Kindern schenkt uns unglaublich viele schöne Momente und stellt uns auch immer wieder vor Herausforderungen. Die Gesprächsrunde soll dazu einladen, sich über das Leben mit Zwillingen auszutauschen, Gedanken, Erfahrungen und Erlebnisse zu teilen und sich gegenseitig zu stärken.

- Leitung:** Stephanie Navratil – Zwillingsmama, Sozialarbeiterin, LLL-Stillberaterin
- Termine:** 707a) Freitag, 20. November 2020, 16 – 17.30 Uhr  
707b) Freitag, 7. Mai 2021, 16 – 17.30 Uhr
- Kosten:** Kostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig)
- 

## 708 Mama Mia – Gesprächsgruppe für Mütter mit Anmeldung

Wir erleben oft Glück und Freude, durchleben herzerwärmende Momente ebenso wie Über- und Unterforderung, kennen Unsicherheiten und Sorgen etwas falsch zu machen, kämpfen womöglich mit erschöpfenden Momenten, in denen die Nerven blank liegen. Dem begegnet das Umfeld nicht selten mit gut gemeinten Ratschlägen und vielfältigen Erwartungen. Wie erlebe ich diese Zeit? Welche Themen beschäftigen mich? Was brauche ich? Die Gruppe dient dem Austausch, der Entlastung und Stärkung in einem sicheren und vertraulichen Rahmen. Die Treffen stehen bewusst im Zeichen: Zeit für mich.

- Ort:** Familienberatung des EKiz, 2. Stock (Dachgeschoss)
- Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Klinische- und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKiz
- Beginn:** sobald sich mindestens vier Personen gemeldet haben
- Termine:** Beginn im November 2020; Einstieg auch später möglich  
mittwochs, 18 – 19.30 Uhr, einmal im Monat
- Kosten:** 5 € pro Termin

Ich freue mich auf Ihre Anfrage und Ihr Interesse: [julia.fritz@ekiz-ibk.at](mailto:julia.fritz@ekiz-ibk.at)



Erwachsenenbildung



## 709 Hochsensible Kinder und Eltern

mit Anmeldung

Hochsensibilität ist eine Veranlagung, die durch eine feinfühligere Wahrnehmung geprägt ist. Dieser Wesenszug kann im Alltag einerseits positiv genutzt werden, andererseits auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Was Kinder und Eltern brauchen, um ihre Potentiale im Alltag zu entfalten, wollen wir in Kleingruppen besprechen und miteinander im geschützten und vertraulichen Rahmen in einen Austausch kommen.

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Familienberaterin im EKIZ
- Beginn:** sobald sich mindestens vier Personen gemeldet haben
- Termine:** Beginn im Oktober 2020; Einstieg auch später möglich donnerstags, 18 - 19.30 Uhr, einmal im Monat
- Kosten:** 5 € pro Termin

Terminvereinbarung mit Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger am Donnerstagvormittag unter +43 (0) 512 / 58 72 70

## KINDERBETREUUNG



**flexibel • familiär • individuell**

Frauen im Brennpunkt bietet professionelle Kinderbetreuung in den Bezirken Innsbruck, Innsbruck-Land, Reutte und Schwaz an. Unsere Tagesmütter und -väter vereinen fachliche Kompetenz und Begleitung mit einer liebevollen, familiären Atmosphäre. Sie orientieren sich an den Arbeitszeiten der Eltern und stehen pro Kind ab 12 Wochenstunden bis ganztätig, ganzjährig oder als Ferienbetreuung zur Verfügung. Tageseltern sind bei Frauen im Brennpunkt angestellt.

Eine Tagesmutter findet sich sicher auch in Ihrer Nähe!

neu! Betriebstagesmütter/-väter arbeiten außer Haus und sind in eigens dafür adaptierten Räumlichkeiten eines Betriebes tätig.

## AUSBILDUNG

### ZUR TAGESMUTTER / ZUM TAGESVATER

**qualifiziert • zertifiziert • kostenlos**

Frauen im Brennpunkt bietet regelmäßig Ausbildungskurse mit je 220 Theorie-, sowie 80 Praxiseinheiten an.

Kursdauer: ca. 3 Monate (2 - 3 Kurstage pro Woche)

Neben Grundlagen und Methoden der Pädagogik und Entwicklungspsychologie stehen Kommunikation und Zusammenarbeit mit Eltern, rechtliche Rahmenbedingungen, sowie 1. Hilfe, gesunde Ernährung und Bewegung und einiges mehr am Lehrplan.

Steigen Sie ein in einen Beruf mit Heimvorteil und Spielraum!

neu! Verkürzte Ausbildungsvariante für Personen aus pädagogischen Berufen

Informationen unter 0512 587608 • [info@fib.at](mailto:info@fib.at) • [www.fib.at](http://www.fib.at)



## Vorträge

### 801 Babys schlafen anders...

Schlaflose Nächte stellen Eltern oft schon bald nach der Geburt vor große Herausforderungen. Dazu kommen häufig falsche Erwartungen an das Schlafverhalten eines Babys, die sowohl bei Eltern als auch Kindern zu Stress führen können. Wissen rund um die Entwicklung des Babyschlafes sowie schlaffördernde und gleichzeitig bindungsstärkende Möglichkeiten, unsere Kinder in der Nacht zu begleiten, bilden den Schwerpunkt dieses Workshops. Auch (werdende) Großeltern sind herzlich willkommen.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic-Bonding-Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termine:** 801a) Dienstag, 29. September 2020, 9.30 – 11.30 Uhr  
801b) Dienstag, 22. Juni 2021, 9.30 – 11.30 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

### 802 Neu! Aufwachsen mit Smartphone, Tablet und Co

Smartphone, Tablet und Co. haben den Alltag in Familien stark verändert und sind kaum mehr wegzudenken. Kinder egal, welchen Alters, sind in der Regel fasziniert davon. Als Eltern möchten wir unser Kind vor Gefahren schützen. Gleichzeitig ist es uns wichtig, dass das Kind lernen kann und wichtige Kompetenzen für die spätere Alltags- und Arbeitswelt erwerben kann.

Mit der Nutzung digitaler Medien gehen Chancen und Risiken einher. Als Erwachsene stehen wir vor der Herausforderung, Kinder im verantwortlichen Umgang mit Medien zu unterstützen – doch wie? Auf diese und weitere Fragen wollen wir an diesem Abend eingehen.

- Referentin:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Klinische- und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKIZ
- Termin:** Donnerstag, 1. Oktober 2020, 18.30 – 20.30 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

### 803 Neu! Die Doula

#### **Begleiterin durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett**

Eine Doula spricht über ihre Arbeit, klärt Ungereimtheiten über das Berufsbild und informiert werdende Eltern über die Möglichkeiten einer Doula-Begleitung auf dem Weg zur Elternschaft und darüber hinaus.

Was ist eine Doula und was kann sie für mich tun? Kommt eine solche Begleitung für mich/uns in Frage und wie läuft diese ab? Wie finde ich die passende Doula? Auf diese und eure weiteren Fragen erhaltet ihr hier Antworten und Impulse.

- Referentin:** Johanna Barton, BSc. – Soziologin, Doula
- Termine:** 803a) Donnerstag, 8. Oktober 2020, 18.30 – 20.30 Uhr



Erwachsenenbildung

803b) Dienstag, 19. Jänner 2021, 18.30 – 20.30 Uhr  
803c) Donnerstag, 17. Juni 2021, 18.30 – 20.30 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 804 Keine Angst vor Babytränen

Das häufige Weinen von Babys, obwohl sie gut versorgt werden, ist eine Erscheinung, die in den letzten drei Jahrzehnten in unserer industrialisierten Welt stetig zugenommen hat. Rund 90% der 6 Wochen alten Babys weinen täglich 1 ½ bis 3 Stunden, vielfach untröstlich – eine unerwartete Herausforderung für Eltern und Babys in der Anfangszeit ihrer Beziehung. An diesem Abend erhaltet ihr Informationen zu möglichen Ursachen, aber auch zu Möglichkeiten der Vorbeugung sowie der unterstützenden Begleitung des weinenden Babys.

Der Elternratgeber richtet sich an Mütter und Väter, an Großeltern, Familienmitglieder und Freunde, kann vor oder nach der Geburt besucht werden und dient dazu, Verständnis und ein sicheres Umfeld für das Baby zu entwickeln.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic-Bonding-Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

**Termine:** 804a) Dienstag, 13. Oktober 2020, 9.30 – 11.30 Uhr  
804b) Dienstag 8. Juni 2021, 9.30 – 11.30 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 805 Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Ein praxisorientierter Vortrag mit Tipps für eine möglichst gute Vorbereitung auf einen Notfall (z.B. Checklisten, Leitlinien usw.). Die wichtigsten Maßnahmen zur Überbrückung der Zeit vom Eintreten des Notfalles bis zum Eintreffen der Notärztin oder des Notarztes werden vorgestellt und genau erläutert.

**Referent:** Thomas Widerin – leitender Flugretter ÖAMTC Notarztthubschrauber C1, Notfallsanitäter und Alpinpolizist

**Termine:** 805a) Donnerstag, 15. Oktober 2020, 18.30 – 21 Uhr  
805b) Dienstag, 2. Februar 2021, 18.30 – 21 Uhr  
805c) Donnerstag, 20. Mai 2021, 18.30 – 21 Uhr

**Kosten:** 22 € / Mitgl. 18 € (Anmeldung notwendig)

---

## 806 Selbstsicher, kräftig & lebensmutig – Kinder stärken

Resilienz oder auch Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen aufgrund von Ressourcen zu nutzen und trotz oftmals widriger Umstände das Leben gut zu meistern. Diese Lebenskraft entwickelt sich von klein auf in unserem Leben und kann in jedem Alter gefördert und entwickelt werden. An diesem Abend wollen wir nach einem Einblick in den aktuellen Forschungsstand hinsehen, was wir als Eltern dazu beitragen können, die seelischen Widerstandskräfte unserer Kinder in den ersten Lebensjahren zu fördern.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Familienberaterin im EKIZ



**Termin:** Donnerstag, 22. Oktober 2020, 18 – 19.30 Uhr

**Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)

---

## 807 *New! Brustansichten*

### Das wandlungsfähige Organ einer Frau

Fokus dieses Abends ist das Organ Brust mit seinen vielfältigen Funktionen, Verbindungen und Beziehungen. Die Brust ist Nahrungsquelle und emotionaler Hafen für das Neugeborene. Sie kann uns ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Sie ist die erste Spielwiese in der Nähe/Distanzregelung. Sie begleitet unser Leben lang hormonelle Veränderungen (kündigt und zeigt sie uns an). Sie ist Quelle von Lust und Sinnlichkeit und ist leider auch ein Organ, das durch emotionale und Umweltbelastungen immer wieder sehr gefordert ist. Doch wann schenken wir ihr eine wohlwollende Aufmerksamkeit?

Der Betrachtungswinkel soll vom Subjekt aus geschehen, jedoch in einem breiten lebensgeschichtlichen, somatisch/energetischen und sozial-gesellschaftlichen Rahmen gesetzt werden. Was bedeutet Brustweisen und raumschaffende Aggressivität? Wie hängen Brust und Gebärmutter energetisch und somatisch zusammen? Welche vielfältigen Verbindungen lassen sich erkennen? Wie können wir unsere Brust als Beziehungsorgan wertschätzen, pflegen und unterstützen? Der Abend soll einen breiten Rahmen für Austausch, Erkundung und Wertschätzung für dieses oft vergessene Organ geben.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Catherine Mangold – Diplom-Shiatsu-Praktikerin, Psychologin

**Termine:** 807a) Donnerstag, 5. November 2020, 18.30 – 20.30 Uhr  
807b) Dienstag, 16. März 2021, 18.30 – 20.30 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 808 *New! Fit für den Winter – Immunsystem stärken*

### Ein intaktes und stabiles Immunsystem ist der beste Schutz vor Erkältung, Schnupfen und anderen Erkrankungen.

Mit einem Mix aus Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Darmaufbau, lässt sich das Immunsystem stärken und stabilisieren. In dem Vortrag erfahren Sie, welche Methoden und Mittel zum Einsatz kommen können und welcher der Beste Zeitpunkt dafür ist.

**Referent:** Oliver Schumann – Heilpraktiker

**Termin:** Dienstag, 10. November 2020, 19 – 20.30 Uhr

**Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)

---

## 809 *Buben Heute! Was sie brauchen und was sie unterstützt!*

Nach einem Impulsreferat werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie können Buben zu selbstbewussten Burschen und Männern werden?
- Was brauchen sie, um positive Beziehungen aufbauen zu können?
- Wie können sie ihre Kraft geschickt einsetzen und ausleben?
- Wohin mit den vorhandenen Aggressionen? Was tun bei Streit?
- Wo sind Vorbilder für Buben zu finden und wofür sind sie wichtig?
- Welche Auswirkungen hat die Mutter-Sohn-Beziehung auf die eigene Sexualität?



*Erwachsenenbildung*

**Referentin:** Doris Mariacher – Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin

**Termin:** Donnerstag, 12. November 2020, 19 – 21 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 810 Neu! Babys begleiten mit Herz, Körper und Verstand

Meist ist in der Schwangerschaft all unsere Vorbereitung und das Augenmerk auf die Geburt ausgerichtet... dann ist sie vorbei... und es geht erst richtig los! Plötzlich ist man Mama, Papa, Eltern...

Es lohnt sich, schon im Vorhinein ein bisschen hineinzuschauen in die Zeit mit dem Baby. Wie können wir das Baby in der ersten Zeit gut begleiten und mit ihm ins Elternsein hineinwachsen? Wie können wir schon in der Schwangerschaft eine liebevolle Bindung zum Kind aufbauen und stärken? Wie können wir das nach der Geburt mit „berührender“ Berührung tun und wie können wir selbst gut haltefähig sein, um dem Baby gerade in schwierigeren Phasen gut zur Seite zu stehen?

In diesem Workshop geht es darum, wie wir den Körper nutzen können, um die liebevolle Bindung zu unseren Kindern zu stärken. Auch für unruhige Phasen und belastende Situationen braucht es einfaches Handwerkzeug, um mit dem Baby nicht hilflos und gestresst sondern sicher und bindungsbereit zu bleiben.

Dafür nützlich ist ein wenig Grundwissen über unser Nervensystem in Zusammenhang mit Babythemen, Babyrhythmen und Babyzeichen. Weiters nutzen wir einfache Körper- und Atemwahrnehmung und lernen bindungsunterstützende Berührungselemente der Schmetterlingsbabymassage kennen. Diese können auch hilfreich bei der Geburt genutzt werden.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic-Bonding-Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

**Termine:** 810a) Dienstag, 17. November 2020, 19 – 21 Uhr  
810b) Dienstag, 27. April 2021, 19 – 21 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

Erwachsenenbildung



---

## 811 Wachsen, trotzen, wütend sein

Wütendes und trotziges Verhalten von Kindern verunsichert viele Eltern. Wenn wir wissen, was hinter den Ausbrüchen steht, was im Kind vorgeht und welche Ursachen die Gefühlsausbrüche haben, kann dies uns helfen, besser mit unseren Kindern umzugehen. Wir wollen an diesem Abend den Fragen nachgehen: Warum verhält sich mein Kind wütend, aggressiv oder trotzig? Wie können wir unserem Kind in diesen Krisen beistehen? Wo und wie haben meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle Platz?

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Familienberaterin im EKIZ
- Termine:** 811a) Donnerstag, 19. November 2020, 18 – 19.30 Uhr  
811b) Donnerstag 25. März 2021, 18 – 19.30 Uhr – Onlinekurs!
- Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)
- 

## 812 Neu! Wintersonnenwende, Wunschlichter und Neujahrsleuchttürme

Rituale verbinden uns mit dem Rhythmus der Natur. Sie machen den Wandel der Jahreszeiten erfahrbar und nähren unser Urvertrauen und Eingebunden sein in den großen Kreislauf des Lebens. Der Spätherbst, der Advent und die Weihnachtszeit laden uns ein, nach innen zu gehen, Familienbeziehungen zu stärken und das Miteinander bewusst zu erleben. Kleine Rituale helfen uns dabei.

Dieser Workshop gibt Anregung zur Gestaltung von Familienritualen rund um Advent, Weihnachten und den Jahreswechsel. Aus der Fülle an praktischen Beispielen kann jeder Inspiration für die eigene Familie mit nach Hause nehmen und ins rituelle Tun gehen.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Trentini – Pädagogin, Ritualbegleiterin, Family Counselor i.A.
- Termin:** Dienstag, 24. November 2020, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)
- 

## 813 Neu! Einführung ins Hypnobirthing

Lerne Hypnobirthing kennen! Im Kurs erfährst du, was Hypnobirthing ist und wie Angst und Schmerzen zusammenhängen. Du lernst spezielle Hypnobirthing-Atemtechniken für die Geburt kennen. Zusätzlich machen wir eine Partnerübung, bei der Endorphine ausgeschüttet und Schmerzen reduziert werden. Du lernst eine kurze sowie eine lange Tiefenentspannung kennen, die dir bei der Geburt helfen wird, loszulassen. Diese bekommst du auch als mp3.

Hypnobirthing ist ein Paarkurs.

- Referentin:** Katharina Otreba – Psychologin, Hypnobirthing-Kursleiterin
- Termine:** 813a) Samstag, 28. November 2020, 10 – 12.30 Uhr  
813b) Samstag, 27. Februar 2021, 10 – 12.30 Uhr  
813c) Samstag, 29. Mai 2021, 10 – 12.30 Uhr
- Kosten:** 22 € / Mitgl. 18 € (Anmeldung notwendig)
- 



---

## 814 Neu! Wie der Wickeltisch ein Ort der Freude werden kann

### Einfühlsame Pflege von meinem Baby (1 – 12 Monate)

Die Körperpflege unserer kleinen Kinder nimmt im Familienalltag einen wichtigen Platz ein: sei es wickeln, baden, an- und ausziehen: sie können ein angenehmes Miteinander werden oder Stress auslösen. In diesem Workshop lernen wir Methoden kennen, wie Pflegehandlungen nicht nur schnell „erledigt“ werden, sondern eine Quelle gegenseitiger Kooperation und Freude sein können:

- Welche Voraussetzungen sind nötig, damit Pflege achtsam und beziehungsvoll gelingen kann?
- Welche Wirkung hat sie auf das eigene Körpergefühl, Selbstbild und soziale Kompetenz? (Pikler©-Pädagogik)

**Ort:** Spielraum am Mitterweg, Mitterweg 110a, Innsbruck

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Martina Gitzl-Zecha – Kleinkindpädagogin, Referentin für Frühherziehung, Pikler©-Pädagogin

**Termine:** 814a) Donnerstag, 17. Dezember 2020, 15.30 – 17 Uhr  
814b) Donnerstag, 4. März 2021, 15.30 – 17 Uhr

**Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)

---

## 815 Grenzen setzen – Räume schaffen

### Ich will aber...!

Kinder, die wir begleiten und betreuen, bereichern uns und fordern uns gleichzeitig immer wieder heraus. Im Zusammenleben entstehen Konflikte, z.B. wenn unsere Kinder ihre eigenen Pläne schmieden und umsetzen wollen, während unsere Erwartungen und Bedürfnisse in eine andere Richtung gehen. Wie können wir unsere Kinder liebevoll begleiten und ihnen gleichzeitig Orientierung geben und gesellschaftliche Anforderungen vermitteln? Was ist der Sinn von Grenzen und welche Möglichkeiten eröffnen sie? Welche Grenzen müssen sein? Wie lernen Kinder, Grenzen zu respektieren? Mit diesen Fragen wollen wir uns im Workshop beschäftigen, um konkrete Anregungen für den Familienalltag mitzunehmen.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Malina Klöppel – Pädagogin, Family-Support-Trainerin

**Termin:** Dienstag, 26. Jänner 2021, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 816 Zu viel Neugier? Zu wenig Antworten?

Kleine Kinder stellen ihre Eltern immer wieder vor Herausforderungen, besonders dann, wenn es um den Umgang mit ihrem Körper und um Themen wie Doktorspiele oder Fragen nach der Zeugung von Kindern geht. Eingebettet in Informationen zur kindlichen Persönlichkeitsentwicklung suchen wir nach Wegen, Kinder in ihrer psychosexuellen Entwicklung liebevoll zu begleiten.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Uli Roitzheim – Sexualpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Sozialpädagogin

**Termin:** Donnerstag, 4. Februar 2021, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)



---

## 817 Neu! Umgang mit Konflikt

### Wut und Aggression in der Familie

Wir wünschen uns entspannte Kinder und harmonische Familienbeziehungen und möchten ein wertschätzendes Familienklima. Doch oft gibt es Streit und mein Kind bringt mich ans Limit. Ich werde wütend und reagiere so, wie ich es gar nicht will.

Wohin mit meiner Wut? Wie will ich als Elternteil sein?

Wie gehe ich mit der Wut meines Kindes um, wie mit meiner eigenen? Warum provoziert mich mein Kind so? Was tun, wenn mein Kind haut? Wo sind meine persönlichen Grenzen und wie mache ich sie meinem Kind klar? Warum macht Aggression Sinn? Wie kann ich diese Kraft sinnvoll einsetzen? Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit diesen Fragen und stärken unseren Blick für unsere Selbstfürsorge, um gut Dasein zu können, wenn es stürmisch wird.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Trentini – Pädagogin, Ritualbegleiterin, Family Counselor i.A.

**Termin:** Dienstag, 16. Februar 2021, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 818 Kranke Kinder naturheilkundlich behandeln

Welche Mittel können unseren Kindern bei Fieber, Schnupfen oder Bauchschmerzen helfen?

Welche sanften und natürlich wirkenden Mittel können bei Erkrankungen helfen? Was kann ich tun, wenn mein Kind Antibiotika verschrieben bekommen hat?

In dem Vortrag werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten mit Schüsslersalzen, Globulies und Heilpflanzen vorgestellt. Es werden auch Mittel, die bei Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskoliken und Erkältungen Linderung und Besserung bringen können besprochen.

**Referent:** Oliver Schumann – Heilpraktiker

**Termin:** Donnerstag, 18. Februar 2021, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 819 Neu! Kinder im Kindergartenalter - Onlinekurs

Kindergarteneintritt, magisches Weltverständnis, Fragealter, intensive Gefühlswelt, erste Freundschaften, ... eine für Eltern und Kinder aufregende Zeit. An diesem Abend wollen wir uns näher mit der Welt der Kinder im Alter von 4–6 Jahren auseinandersetzen. Was sind die entwicklungspsychologischen Herausforderungen und Meilensteine? Was sind ihre Themen und Bedürfnisse? Wie können wir sie hierbei unterstützen und stärken? Und – last but not least – was brauchen wir als Eltern, um die Kinder unterstützen zu können.

**Referentin:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Klinische und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKiz

**Termin:** Donnerstag, 25. Februar 2021, 20 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)



Erwachsenenbildung

---

## 820 Neu! Störungen haben Vorrang

### Konflikte unter Kindern achtsam begleiten

Konflikte können nerven. Und manchmal sind sie Schlüsselerfahrungen. Wenn wir nicht wegschauen oder Konflikte schnell, schnell „wegmachen“ wollen, können wir Verantwortung übernehmen, ohne schon eine Lösung zu wissen oder uns zu schnell auf eine Seite zu schlagen. Wenn wir uns einlassen, „tief schauen“ lernen und die Bedürfnisse von Kindern erkennen wollen, können wir Konflikte buchstäblich als Achtsamkeitsübung begleiten: Wir üben hellwache Präsenz, nehmen wahr und beschreiben, was geschieht und was los ist, und ermöglichen Kindern ihre eigenen Lösungen zu finden. Jedes kleine Gelingen auf diesem Weg, bestärkt uns auf dem Weg. Und selbst, wenn wir daneben greifen, können wir uns besinnen, nachspüren und die Dinge in einem anderen Licht sehen. Die nächste Gelegenheit kommt bestimmt!

**Referent:** Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer, Gründer und Mitarbeiter Kinderwerkstatt Grätschenwinkel in Sistrans, Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungs Weg der Achtsamkeit“

**Termin:** Dienstag, 2. März 2021, 19 – 21 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 821 Mehrsprachigkeit: So finden bilinguale Kinder ihre Identität

Bleibe ich immer dieselbe Person, auch wenn ich in verschiedenen Sprachen denke? Wer bin ich überhaupt und wo gehöre ich hin? Gibt es eine Verbindung zwischen Sprache, Kultur und meiner Identität?

Diese und sicherlich viele weitere Fragen stellen sich, wenn man seine Kinder zweisprachig erziehen und sich selbst damit den Wunsch, die eigene Kultur an diese weiterzugeben, erfüllen will.

**Referentin:** Aracely Sayas de Scheitnagl – Absolventin des Lehrgangs für Interkulturalität und Mehrsprachigkeit an der PHT, Spanischlehrerin, Mutter von zwei Kindern, die in einer bikulturellen Familie mit den Sprachen Deutsch und Spanisch aufwachsen.

**Termin:** Donnerstag, 11. März 2021, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

---

## 822 Hurra, ich werde ein Kinderkrippenkind!

So froh und leicht kann es klingen, wenn dein Kind den Übergang in die Kinderkrippe gut geschafft hat!

Wie kannst du dich als Elternteil gut auf diese Aufgabe vorbereiten? Welche Unterstützung braucht dein Kind, dass der Übergang gut gelingt? Welche Informationen brauchst du als Elternteil, um dich sicher zu fühlen?

Darüber werden wir uns an diesem Vormittag ausführlich austauschen. Die Kinder können dabei sein. (Kann auch online angeboten werden.)



- Referentin:** Doris Mariacher – Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termin:** Donnerstag, 18. März 2021, 10.30 – 12 Uhr
- Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)
- 

## 823 *New!* Abschied von der Windel? Wann und wie geht das?

Ein Thema, welches Eltern vom 1,5 jährigen Kind bis zum 4 – 5 jährigen Kind beschäftigen kann! Warum das so ist, damit wollen wir uns auseinandersetzen und folgenden Fragen nachgehen:

Was braucht ein Kind für körperliche Voraussetzungen, um sauber zu werden? Was können Mama oder Papa dazu beitragen, dass es gelingt? Wie geht man mit Meinungen aus der eigenen Familie oder Freunden um? Welche negativen Umstände sollten vermieden werden!

Gibt es genetische Ursachen, welche das Sauberwerden beeinflussen?

Ich freue mich auf einen regen Austausch mit Euch!

- Referentin:** Doris Mariacher – Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termin:** Dienstag, 20. April 2021, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)
- 

## 824 *New!* Gugelhupf und Gute-Nacht-Geschichten

Wenn sich ein Kind sicher und geborgen fühlt, kann es voll Vertrauen ins Leben wachsen. Bewusst gesetzte Rituale können diesen Prozess unterstützen und ein Eingebunden-Sein in eine Gemeinschaft sowie die Verbundenheit mit dem Jahreskreislauf erlebbar machen. Kleine Rituale unterbrechen den Alltag und laden zum Zwischenlanden ein. Übergänge im Lebensrad werden greifbare Anker. Immer wiederkehrende Handlungsabläufe, die mit Achtsamkeit und Liebe erfüllt sind, vermitteln Sicherheit und geben Orientierung. Dazu schreibt der Hirnforscher Manfred Spitzer: „Gerade Kinder lieben Rituale, denn sie machen den Alltag vorhersehbar, nehmen Ängste und führen zu einer starken Persönlichkeit.“

In diesem Seminar erarbeiten wir, wie wir alltäglichen Gewohnheiten eine besondere Bedeutung verleihen können. Wir beschäftigen uns mit der stärkenden Wirkung eines Rituals und vertiefen uns in die Gestaltung von Familienritualen und dem Würdigen von kleinen Entwicklungsschritten der Kinder. Aus der Fülle an praktischen Beispielen kann jeder Inspiration für die eigene Familie mit nach Hause nehmen.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Trentini – Pädagogin, Ritualbegleiterin, Family Counselor i.A.
- Termin:** Donnerstag, 22. April 2021, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)





## 825 Neu! Multikulturalität als Chance

### Wie kann Diversität als Chance gesehen werden?

Immer öfter kommen wir in Österreich und in Tirol in Kontakt mit Familien aus anderen Kulturen mit unterschiedlichen Sprachen, Wertesystemen, gesellschaftlichen Normen, aber auch Erziehungsmethoden und Familien Dynamiken. Wie können Eltern, Großeltern und PädagogInnen wertschätzend mit Kindern über Diversität (Vielfalt) sprechen? Wie kann Diversität nicht als Bedrohung empfunden werden, sondern als Chance und wie können wir diese für unsere Kinder nutzbar machen

**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Katia Fabbri - Anthropologin, Dipl. EFL-Beraterin

**Termin:** Donnerstag, 29. April 2021, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei!

## Mit allen Sinnen lernen Infoabend über die Waldorfpädagogik

### Für Eltern, die sich über eine geeignete Schule für ihr Kind Gedanken machen.

Wodurch erweitert die Waldorfpädagogik die herkömmliche Pädagogik? Gehen nur Kinder mit Lernschwierigkeiten in eine Waldorfschule? Muss mein Kind künstlerisch begabt sein, um auf eine Waldorfschule zu gehen? Diese und andere Fragen beantwortet die erfahrene Waldorfpädagogin Lisa Payr und ihre Kollegin.

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Straße 5

**Referentinnen:** Lisa Payr – Klassenlehrerin der 7. Klasse, Ergotherapeutin

**Termin:** Donnerstag, 8. April 2021, 19 – 20.30 Uhr

**Anmeldung:** direkt im Waldorf-Schulbüro unter  
schule@waldorf-innsbruck.at oder  
von Mo – Fr unter +43 (0) 512 / 56 34 50 von  
8 – 12.30 Uhr persönlich

# Workshops

## 850 Neu! Wir sind Natur!

Wahmehmendes Beobachten und Impulse setzen in Wald und Wiese. Wie können wir Kinderkrippen- und Kindergartenkinder die Natur spielerisch näher bringen? Wie verbinden wir uns mit der Natur, wenn wir nur einen kleinen Garten haben und die Zeit meist knapp ist? Was lernen Kinder in der Natur? Viele Fragen auf die wir gemeinsam Antworten finden werden und durch Impulse und Spiele Erfahrungen am eigenen Leib machen. Wenn wir uns ganz auf die Natur einlassen und spüren, dass wir ein Teil davon sind, können wir dieses Gefühl an die Kinder weitergeben. Bei diesem Workshop spüren wir den kindlichen Vorlieben nach und lassen uns von unserer Freude zum Spiel leiten.

**Mitbringen:** eine Sitzunterlage, gute Schuhe, Jause und ausreichend zu trinken, Regenjacke und warme Kleidung. Mittagessen ist auf der Hungerburg sicher möglich. Dies wird vor dem Workshop abgeklärt.

**Ort:** Hungerburg

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Nordkette (beim großen Parkplatz)

**Leitung:** Karin Nairz - Natur- und Waldpädagogin, Früherzieherin, Waldkrippenpädagogin

**Termine:** 850a) Samstag, 26. September & Samstag 21. November 2020, 9 – 17 Uhr  
850b) Samstag, 17. April 2021 & Samstag 19. Juni 2021, 9 – 17 Uhr

**Kosten:** 110 € / Mitgl. 90 € (Anmeldung notwendig)

## 851 Neu! Wir nähen eine Erstlingspuppe

### Ein Kreativkurs für schwangere Frauen

Wir nähen in gemütlicher Atmosphäre eine Erstlingspuppe zum Schlafen und Träumen. Wir nähen mit der Hand. Als Materialien verwenden wir Wolle, Walkstoff, ungefärbte Baumwolle, Stoffe und Game in Bio Qualität. Die Puppen füllen wir mit Schafwolle und wer möchte, mit etwas Lavendel oder Zirbenflocken.

**Leitung:** Martina Jacoby-Zirngast – Figurenallerlei (Figurenbau, Figurenspiel), Kostüm- und Bühnenbildnerin, Kindergartenpädagogin

**Termin:** Samstag, 3. Oktober 2020, 9 – 12 Uhr

**Kosten:** 30 € / Mitgl. 23 € (inklusive 15 € Materialbeitrag – Anmeldung notwendig)

## 852 Neu! Kindermassage

### Kurs für Eltern von Kindern zwischen 2 – 10 Jahren · Begegnung durch Berührung

Im Gegensatz zur Babymassage ist die Kindermassage leider noch nicht sehr bekannt, obwohl sie einen Ausgleich zum sonst oft stressigen Alltag unserer Kinder ermöglichen würde. Dieser Elternkurs (ohne Kinder) vermittelt grundlegende Griffe und Techniken zur Massage eines Kindes im Alter von 2 bis 10 Jahren und ergründet die besondere Beziehung, die bei der Kindermassage zwischen Eltern und Kind aufgebaut werden kann. Außerdem werden Hintergründe und praktische Tipps zum Einstieg in die Kindermassage besprochen.



Erwachsenenbildung

Geben Sie Ihrem Kind (und sich selbst) die Möglichkeit, Leistungsdruck und Alltagsstress kurzzeitig gegen Gelassenheit, Entspannung und eine intensive Beziehung zu tauschen.

**Leitung:** Katharina Juli – Diplomierte Kinderkrankenschwester, zertifizierte Baby- und Kindermassagekursleiterin

**Termine:** 852a) Dienstag, 13. Oktober & Dienstag, 20. Oktober 2020, 18.30 – 21 Uhr  
852b) Dienstag 9. März & Dienstag, 16. März 2021, 18.30 – 21 Uhr

**Kosten:** 48 € / Mitgl. 40 € (Anmeldung notwendig)

---

## 853 Neu! Kulinarik für die Kleinsten

### Beikost-Workshop

Aller Anfang ist schwer! Ermöglichen Sie ihrem Liebling einen sanften Einstieg in die Welt der Gemüsefeen, Obsttieger und Getreidetrolle! Wir erarbeiten gemeinsam theoretische Grundlagen über den Beikostbeginn und zaubern uns ein leckeres Menü aus Breien und Fingerfood, bei dem selbst Mama und Papa das Wasser im Mund zusammenläuft!

**Leitung:** Katharina Juli – Diplomierte Kinderkrankenschwester, zertifizierte Baby- und Kindermassagekursleiterin

**Termine:** 853a) Samstag, 17. Oktober 2020, 14 – 17 Uhr  
853b) Samstag, 20. März 2021, 14 – 17 Uhr  
853c) Samstag, 19. Juni 2021, 14 – 17 Uhr

**Kosten:** 30 € / Mitgl. 25 € (inklusive Materialbeitrag, Anmeldung notwendig)

---

## 854 Neu! Eltern kreativ: Zwei Vögel schlafen im Nest

### Wir stellen Fingerpuppen her

Das erste Spiel eines Kindes ist das Spiel mit den Händen. Wir erlernen Methoden, wie aus einfachen Mitteln Fingerpuppen hergestellt werden können. Ihr lernt Fingerspiele kennen und stellt die passenden Fingerpuppen dazu her.

**Leitung:** Martina Jacoby-Zimgast – Figurenallerlei (Figurenbau, Figurenspiel), Kostüm- und Bühnenbildnerin, Kindergartenpädagogin

**Termin:** Samstag, 13. März 2021, 9 – 12 Uhr

**Kosten:** 29 € / Mitgl. 26 € (inklusive 10 € Materialbeitrag – Anmeldung notwendig)

---

## 855 Tragetuchbinden

Tragen schenkt Kindern Geborgenheit und erleichtert den Eltern den Alltag! Es ist mehr als eine Technik – aber die könnt ihr hier lernen. Das richtige Aufbinden des Babys – ab der Geburt bis über das Krabbelalter hinaus – wird erklärt und geübt. Auch für Zwillinge! Weiters könnt ihr euch einen Überblick über die verschiedensten Tragehilfen verschaffen und diese vor Ort ausprobieren.

**Referentin:** Michaela Arquillièrè – Hebamme

**Termin:** individuelle Terminvereinbarung mit Michaela unter Tel. +43 (0) 512 / 26 44 57

**Kosten:** 16 € / Mitgl. 15 €



# kids world

DEIN SPIELZEUGLADEN  
KAUFHAUS TYROL

ÜBER  
**30.000**  
SPIELSACHEN



KAUFHAUS TYROL | 3. OBERGESCHOSS | MARIA-THERESIEN-STR. 31  
INNSBRUCK | +43 512 90 11 33 | [WWW.KIDSWORLD-TYROL.AT](http://WWW.KIDSWORLD-TYROL.AT)



# Wieso Ängste stark machen können ...

Die Corona-Krise und die damit verbundenen Veränderungen im Alltag haben bei vielen Menschen seit März 2020 Fragen, Unsicherheiten und Sorgen aktiviert. Wie wird es weitergehen? Was kommt hier auf uns zu? Was heißt das für mich und meine Familie und unseren Alltag? Was ändert sich beruflich? Familien heute sind und leben verschieden und so hat es auch für jede Familie etwas anderes bedeutet. Mehrheitlich waren wir mit einem neuen Familien- und Berufs-Alltag konfrontiert. Vieles, das bis dahin selbstverständlich war, musste teils neu geordnet werden.

Auch unsere Kinder waren mit diesen Veränderungen konfrontiert. Plötzlich war der Alltag anders. In der Krippe und dem Kindergarten war Aufruhr, die Schulen wurden geschlossen. Überall war die Rede von Corona, der Lieblings(spiel)platz durfte nicht mehr besucht werden, mit Freunde\*innen konnte gar nicht mehr oder nur begrenzt gespielt werden und Home-Schooling war angesagt.

Wie ist es den Kindern damit ergangen? Was haben sie erlebt? Ein Anlass, einmal genauer auf **Kinderängste** zu blicken.

**Ängste kennen wir alle.** Angst ist eine Grundemotion und gehört zur normalen Entwicklung eines jeden Kindes dazu. Aufregung und Angst machen uns auf Herausforderungen und Gefahren aufmerksam, sie setzen uns in einem unterschiedlichen Ausmaß in Alarmbereitschaft. Das zeigt sich im Gefühl der Beklemmung und Enge, Herzklopfen, Muskelanspannung, Harndrang, zittrige stockende Stimme und vielem mehr. Die Kinder wenden ihren Blick ab, klammern, weinen, erstarren, laufen weg oder verstecken sich. Ein innerer Impuls zu kontrollieren oder zu vermeiden kann auftauchen. Der ängstigsten Situation aus dem Weg gehen kann im ersten Moment guttun. Längerfristig wächst durch eine Vermeidung jedoch die Angst. Was es braucht, ist nicht weniger Angst, sondern **Schutz und Mut zur Bewältigung**.

Angst fordert uns auf, zu lernen damit umzugehen. Insofern ist Angst eine Entwicklungschance. Wann immer Kinder eine furchtauslösende Situation bewältigt haben, wächst die eigene Autonomie und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Es wächst in den Kindern eine innere Sicherheit und ein Zutrauen „Ich kann das schaffen“. Hier wird sichtbar, Angstbewältigung ist ein Prozess – es braucht Zeit – und es gibt immer wieder die Chance neue Bewältigungswege zu finden.

**Welchen Ängsten begegnen Kinder im Laufe ihrer Entwicklung?** Grob können zwei Gruppen von Kinderängsten unterschieden werden. Umweltbedingte Ängste und entwicklungsbedingte Ängste.

**Umweltbedingte Ängste** treten nicht in bestimmten Lebensphasen auf, sondern werden durch konkrete Erfahrungen ausgelöst. Auslöser können die Geburt eines Geschwisterchens, die Trennung der Eltern oder auch eine Erkrankung der Eltern sein.

**Entwicklungsbedingte Ängste** sind Ängste, die jedes Kind im Laufe seiner Entwicklung in unterschiedlicher Intensität – je nach **Temperament** – erlebt. Sie treten typischerweise in einer bestimmten Entwicklungsphase auf und verlieren nach einer bestimmten Zeit – sofern sie nicht erziehungsbedingt verstärkt worden sind – an Intensität.

In den ersten zehn Lebenswochen sind Säuglinge vor Angst weitgehend geschützt, es ist die Zeit des Ankommens und Anpassens. Mit allen Sinnen macht sich der Säugling von Beginn an auf die Suche nach Bindung und Exploration. Er will lernen! **Die ersten Ängste** eines Neugeborenen werden durch plötzliche, laute Geräusche, durch Schmerz, Lichtblitze oder das Gefühl, zu fallen (Moro-Reflex) ausgelöst. Nach und nach reagieren Kinder je nach der individuellen Note der Reaktivität und des Temperaments bei Reizüberflutung mit Angst. Mit zunehmenden Fähigkeiten (bspw. Sitzen, Krabbeln und Hochziehen) können **Trennungsängste** ins Leben der Kinder kommen. Die neuen Mög-



# Leben

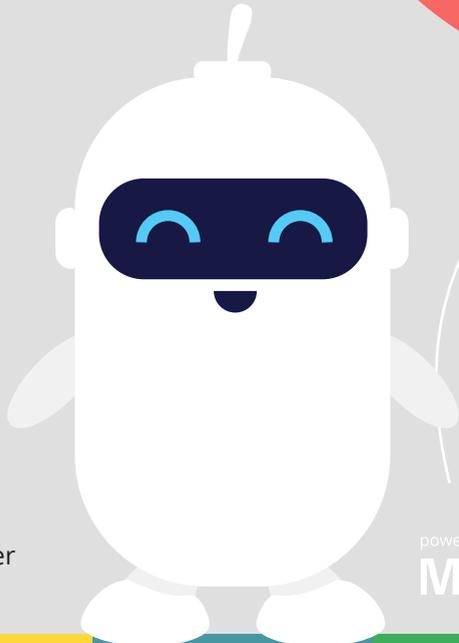
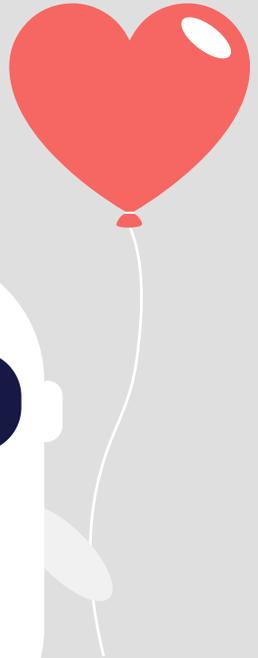


mit [hoerverlust.at](https://www.hoerverlust.at)

**hoerverlust.at** bietet Eltern von hörgeschädigten Kindern umfassend Informationen und Kontaktmöglichkeiten zu allen Bereichen, die die Familie auf dem Weg zum Hören benötigt.

Ihr Wegbegleiter vom ersten Verdacht bis zur optimalen Versorgung:

*Von Anfang an - ein Leben lang!*



Alle Informationen unter  
[hoerverlust.at](https://www.hoerverlust.at)

powered by  
**MED**  **EL**

lichkeiten sind für die Kleinkinder spannend und aufregend und zugleich ängstigend. Kinder bewältigen dies mit Suche nach Schutz (Blickkontakt, Körperkontakt, usw.) bei der Bezugsperson, um sich zu versichern und Mut zu fassen.

Bald darauf hat das Kind gelernt, zwischen Fremdem und Vertrautem zu unterscheiden – eine enorme Entwicklungsleistung! Diese Fähigkeit führt zum sogenannten „Fremdeln“ (**Acht-Monats-Angst**). So können die Kinder plötzlich weinen, wenn die Bezugsperson den Raum verlässt oder diese sich stark verändert, Einschlafstörungen, Schlafstörungen können (müssen aber nicht) weitere Auswirkungen sein.

Im zweiten Jahr versteht das Kind schon viel von dem, was es sieht und hört und vor manchem hat es Angst: vor dem Dunkeln, der Nacht, dem Bösen oder vor fremden Dingen und Personen. Mit dem Eintritt in die magische Phase werden zunehmend auch Monster unter dem Bett, Trolle und andere Wesen wach. Nun ist im Leben der Kinder alles möglich, auch das für uns Erwachsene Unmögliche. Parallel dazu entdecken die Kinder immer mehr ihre Persönlichkeit und Individualität. Die soziale Umwelt wird spannend und die Neugierde der Kinder auf die Welt nimmt weiter zu. Sie fühlen sich stärker und größer und zugleich erkennen sie noch Größeres, das Hilflosigkeit und Ohnmacht in ihnen auslösen kann. Dies bringt **Vernichtungsängste** (Dunkelheit, Blitz, Donner, Feuer, usw.) und bald darauf auch **Realängste** (Ängste vor Krankheiten, Unfällen, Einbrechern) mit sich. Hierzu gehören auch die **Angst vor dem Tod** (dem Alleinsein) und damit der Endlichkeit des Lebens sowie durch Medien ausgelöste Ängste. Ängste treten hier dann auf, wenn die Kinder die Bedrohlichkeit wahrnehmen, diese jedoch noch nicht in ihrer Dimension einordnen können.

Eine neue Dimension der Ängste erleben die Kinder im **Grundschulalter**. Hier sind sie erstmals mit **sozialen Ängsten** konfrontiert. Vieles wird von ihnen erwartet. Sie haben Angst zu versagen, negativ bewertet zu werden, Vorstellungen nicht zu entsprechen, blamiert zu werden. All dies kann große Ängste auslösen und fordert die Kinder je nach Temperament und bisherigen Lernerfahrungen sehr.

### Wie können wir Kinder unterstützen in ihrer Angst?

Schnell hören wir uns selbst sagen: „Du brauchst keine Angst haben“. Hilft ihnen das? Nein! Die Ängste herunterzuspielen oder auch sie zu dramatisieren hilft ihnen nicht. Die Angst ist da, sie will gesehen werden, aber nicht verstärkt werden.

Kinder entwickeln sich in verschiedenen Bereichen oft in sehr unterschiedlichem Tempo. Und das ist gut so – das Ziel ist es, die Kinder in ihrem je eigenen Tempo und auch in ihrem Temperament zu unterstützen und zu begleiten. Die Kinder reagieren stets im Rahmen ihrer Fähigkeiten auf die Ängste und versuchen diese auch altersgemäß zu bewältigen. Genau darin können wir sie unterstützen. Was kann helfen?

Wir können beginnen, indem wir die Kinder beobachten und uns selbst Fragen stellen: Befindet sich das Kind gerade in einer bedeutsamen Entwicklungsphase (Hat das Kind etwas Neues gelernt) oder hat sich etwas an den konkreten Lebensumständen verändert (Geschwisterkind, Trennung, an der Alltagsstruktur, usw.)? Verstärken wir mit unseren Verhaltensweisen vielleicht Ängste (Fördern oder belohnen wir vielleicht Vermeidung?). Wie sehr sind die Ängste, die ich beobachte, eigentlich meine eigenen?

- **Keine Angst vor der Angst!** Sehen, ernstnehmen und wertschätzen: Das Kind hat ein Recht auf seine Angst und auf Verständnis, egal um welche Angst es geht.
- Empathie: Sich in die Lage und Gefühlswelt des Kindes versetzen. Wie geht es ihm?
- Aufmerksames Zuhören: Erzählen und beschreiben lassen
- **Schutz** (der „sichere Hafen“) geben und **Mut** machen
- Rituale und Struktur geben Sicherheit
- Kinder einladen, Lösungen (gemeinsam) zu suchen und Ideen keimen lassen
- Vertrauen und Sicherheit ausstrahlen: „Ich weiß vielleicht noch nicht wie, aber ich bin sicher, wir schaffen das!“ Dies schafft Zuversicht und Mut.



Doch was, **wenn die Angst ein Übermaß annimmt**, wenn das Kind darunter leidet und nicht selten auch die Eltern dadurch belastet sind? Auffällige Verhaltensweisen bei Kindern sind sinnvolle Signale, die auf Herausforderungen bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben aufmerksam machen. Wir Erwachsenen kennen all diese Ängste, sie sind uns nicht fremd. In unterschiedlichen Momenten unseres Lebens sind auch wir mit ihnen konfrontiert. Wir sind gefordert hinzusehen, sie ernst zu nehmen und zu unterstützen. Nicht selten kommen auch wir selbst an die Grenzen. Was dann? Eine Möglichkeit kann sein, **Mut haben sich Unterstützung zu holen!**

**Julia Fritz mit Hilfe von Nikolai (5 Jahre)**

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Erziehungswissenschaftlerin  
Familienberatung EKiz Innsbruck

**Literatur:**

Rogge, Jan-Uwe (2014): *Ängste machen Kinder stark*. 12. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt (Rororo Rororo-Sachbuch).

Schüler, Doris (2016): *Schüchtere Kinder stärken. Wie sie Ängste überwinden, ihre Gaben entdecken und die Persönlichkeit entfalten*. 6. Aufl. Seeheim-Jugenheim: amondis Verlag (Pädagogik).

Rogge, Jan-Uwe; Bartram, Angelika (2004): *Spiele gegen Ängste. Phantasiespiele, die stark machen, Abenteuerspiele, die Sicherheit geben, Mutmachspiele, die Ungeheuer vertreiben*. Orig.-Ausg. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verl.



*Themenblatt*

# Mit Sicherheit Spaß im Tiroler Kinderclub



JETZT  
KOSTENLOS  
ANMELDEN!

+  
WILLKOMMENS-  
GESCHENK

## Anmeldung zur kostenlosen Mitgliedschaft im Tiroler Kinderclub

Vor- und Nachname \*

Geburtsdatum \*

Straße, Nr. \*

PLZ, Ort \*

Name Erziehungsberechtigte(r) \*

Junge

Mädchen

E-Mail-Adresse \*

Telefonnummer \*

Ich stimme in meinem Namen und dem Namen meines Kindes der kostenlosen Mitgliedschaft im Tiroler Kinderclub zu, akzeptiere die Nutzungshinweise und habe die Informationen zum **Datenschutz** auf [www.tiroler.at](http://www.tiroler.at) gelesen. Diese Einwilligung kann jederzeit kostenlos per E-Mail an [tiroler@tiroler.at](mailto:tiroler@tiroler.at) widerrufen werden.

Alle Details zur Tiroler Kinderclub Mitgliedschaft sowie unsere Datenschutzinformationen finden Sie unter [www.tiroler.at/datenschutz](http://www.tiroler.at/datenschutz)

Ich stimme in meinem und dem Namen meines Kindes zu, dass die **TIROLER VERSICHERUNG V.a.G.** die obigen Daten verarbeiten darf, um meinen **Zugang zu Tirolis Website** zu verwalten und uns etwa Veranstaltungstipps, Bastelideen,

\* Pflichtfelder

Rätsel und ähnliches per Post in Form der regelmäßig erscheinenden **Zeitschrift „Tirolis Welt“** zu übermitteln. Diese Einwilligung kann jederzeit kostenlos per E-Mail an [tiroler@tiroler.at](mailto:tiroler@tiroler.at) widerrufen werden. Ein Widerruf lässt die Rechtmäßigkeit der bisherigen Verarbeitungen unberührt.

Ja, ich möchte den **Tiroler Newsletter** abonnieren und regelmäßig über Sicherheits- oder Veranstaltungstipps, Bastelideen oder Gewinnspiele per E-Mail informiert werden. Diese Einwilligung kann jederzeit kostenlos per E-Mail an [tiroler@tiroler.at](mailto:tiroler@tiroler.at) widerrufen werden.

Unterschrift Erziehungsberechtigte(r)



### Als Mitglied (bis 12 Jahre) hast du viele Vorteile:

- Clubzeitschrift „Tirolis Welt“ (4x jährlich, bis zum 10. Geburtstag)
- Vergünstigungen bei Tirolis Freunden
- Spannende Gewinnspiele
- Tolle Kinderveranstaltungen
- weitere Überraschungen warten auf dich ...

Anmeldekarte herausreißen, ausfüllen und einschieken oder in einem unserer **TIROLER Kundenbüros** abgeben:

Tiroler Kinderclub · Wilhelm-Greil-Straße 10  
6020 Innsbruck · [tiroler@tiroler.at](mailto:tiroler@tiroler.at)  
[www.tiroler.at](http://www.tiroler.at)

Medieninhaber und Herausgeber:  
TIROLER VERSICHERUNG V.a.G.

**tiroler**  
KINDERCLUB