



Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

Jahresprogramm 2019/20

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

Inhaltsverzeichnis

Unser Haus	3
Offener Treff – ein offenes Haus mit Garten	4
Kinderkrippe	8
Familienberatung	10
Verwaltung	12
Veranstaltungen, Feste, Feiern & Termine	14

Kursprogramm 2019/20

Anmeldung zu den Kursen	16
Schwangerschaft & Geburt	18
Säuglingsalter	25
Eltern-Kind-Gruppen	29
Übersicht Wochenplan zum Herausnehmen	30
Eltern-Kind-Gruppen...ohne Anmeldung	32
Eltern-Kind-Gruppen...mit Anmeldung	33
Spiel & Spaß im Wasser	42
Erwachsenenbildung	48
Themenblatt	58

Impressum:

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

Für den Inhalt verantwortlich: MMag.^a 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 für Frauen, Familie & Jugend;
Innsbrucker Kommunalbetriebe AG

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

Die aktuellen Beratungszeiten
findest du auf unserer
Homepage.
Terminvereinbarung unter:
+43 (0) 512 / 58 72 70
familienberatung@ekiz.ibk.at

1. Stock

KINDERKRIPPE

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

Erdgeschoss

OFFENER TREFF & KURSE

Montag & Mittwoch: 9 – 12 und 14 – 18 Uhr
Dienstag & Donnerstag: 9 – 13 und 15 – 18 Uhr
freitags geschlossen; Gartennutzung bis 14 Uhr
+43 (0) 512 / 58 19 97 - 14

WWW.EKIZ-IBK.AT

www.facebook.com/EKiZInnsbruck





Hinten v.l.n.r.: Karin Riedl, Doris Mariacher – Vorne v.l.n.r. Maria Gärtner, Verena Jeller



Offener Treff - ein offenes Haus mit Garten

Unser Zentrum verstehen wir als offenes Haus, in dem sich Mütter, Väter, Omas, Opas, Freundinnen und Freunde mit Kleinkindern auch unabhängig von einem Kursbesuch in einem gemütlichen Ambiente treffen können. Wir bieten Raum für Begegnung und Austausch.

Hier könnt ihr ausruhen, wickeln, stillen, füttern, spielen, jausnen, reden, Kontakte knüpfen und Freundschaften schließen!

Unser Haus und unser Garten stehen auch denjenigen offen, die sich gerne regelmäßig treffen möchten, um gemeinsam zu jausnen, zu lesen, zu plaudern, zu spielen etc.

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

Montags bis donnerstags seid ihr bei uns herzlich willkommen.
Einfach im EKIZ vorbeikommen!

Montag & Mittwoch: 9 – 12 und 14 – 18 Uhr
Dienstag & Donnerstag: 9 – 13 und 15 – 18 Uhr
Freitag bleibt der Offene Treff geschlossen; Gartennutzung bis 14 Uhr

Unsere Räume im Erdgeschoß sind für Menschen mit Behinderung gut zugänglich!

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

JEDEN DONNERSTAG VON 15 BIS 17.30 UHR "EKIZ-CAFÉ"
IM BEWEGUNGSRAUM & IM GARTEN!

Über KuchenbäckerInnen würden wir uns sehr freuen.



Raumvermietung

Als Mitglieder unseres Vereines könnt ihr unsere Räume im Erdgeschoß, sowie den Garten an Wochenenden und Feiertagen für Kinderfeste für Kinder bis 6 Jahre zum Preis von 50 € mieten. Die Räumlichkeiten können persönlich im Offenen Treff reserviert werden. Durch die gleichzeitige Bezahlung der Kautions bei der Mitarbeiterin im Offenen Treff in der Höhe von € 50 wird die Reservierung fixiert.

Der Schlüssel für die Räumlichkeiten kann donnerstags im Offenen Treff von 9 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr abgeholt werden. Dazu bitte die Überweisungsbestätigung für die Miete in Höhe von € 50 mitbringen. Die Kautions wird einbehalten, wenn die Räumlichkeiten nicht in ordnungsgemäßem Zustand zurückgelassen werden oder die Reservierung storniert/abgesagt wird.

Tragetuch- und Tragehilfenverleih

Babytragetücher in verschiedenen Längen und Tragehilfen könnt ihr für € 3,- / Woche (Kautions € 50,-) im Offenen Treff ausleihen! Information, Erklärung und Beratung zum Tragetuchbinden gibt es auch auf Anfrage (Genaueres dazu siehe Seite 57).

Bibliothek

Zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Kindererziehung, Partnerschaft, Sexualität etc. steht unseren BesucherInnen eine reiche Auswahl an Büchern zur Verfügung. Sie können für einen Betrag von € 2,- im Monat im Offenen Treff ausgeliehen werden.



Genauere Informationen zur Mitgliedschaft auf S. 12

WIR BRAUCHEN EURE UNTERSTÜTZUNG:

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



Unser Haus



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 9. September wieder Montag & Mittwoch 9 – 12 und 14 – 18 Uhr, Dienstag & Donnerstag 9 – 13 und 15 – 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 pro Kurs getroffen werden.

DER OFFENE TREFF IST IM SCHULJAHR 2019/20 GESCHLOSSEN:

Nationalfeiertag: Samstag, 26.10.2019

Allerheiligen & Allerseelen: Freitag, 1.11. und Samstag, 2.11.2019

Weihnachtsferien: Montag, 23.12.2019 bis Montag, 6.1.2020

Semesterferien: Montag, 10.2. bis Sonntag, 16.2.2020

Josefitag: Donnerstag, 19.3.2020

Osterferien: Montag, 6.4. bis Dienstag, 14.4.2020

Staatsfeiertag: Freitag, 1.5.2020

Christi Himmelfahrt: Donnerstag, 21.5. und Freitag, 22.5.2020

Pfingstferien: Montag, 1.6. und Dienstag, 2.6.2020

Fronleichnam: Donnerstag, 11.6. und Freitag, 12.6.2020

Sommerferien: Montag, 13.7. bis Sonntag, 13.9.2020



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



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 & Sigrid Sporer

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

Voranmeldung: Bitte um Kontaktaufnahme zur Voranmeldung und persönlichen Terminvereinbarung per Mail an die Kinderkrippenleitung Michaela Piegger (kinderkrippe@ekiz-ibk.at).

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: derzeit noch nicht bekannt



2. GRUPPE: HALBTAGS BIS 14 UHR

Gruppenführende Pädagogin: Lisa Hallbrucker-Trummer – Früherzieherin

Assistentinnen: Andrea Dick, Sabine Öfner

Stützkraft: derzeit noch nicht bekannt

Hinten v.l.n.r.: Michael Maccani, Sabine Öfner, Stella Girstmair, Lisa Hallbrucker-Trummer, Dagmar Latimar

Vorne v.l.n.r.: Karin Nairz, Magdalena Plangger, Michaela Piegger, Andrea Dick

Nicht im Bild: Sigrid Sporer





601 Infoabende Kinderkrippe

Leitung: Michaela Piegger & Sigrid Sporer – Leiterin und Gruppenleiterin der Kinderkrippe

601A) INFO-ABEND FÜR ANGEMELDETE FAMILIEN:

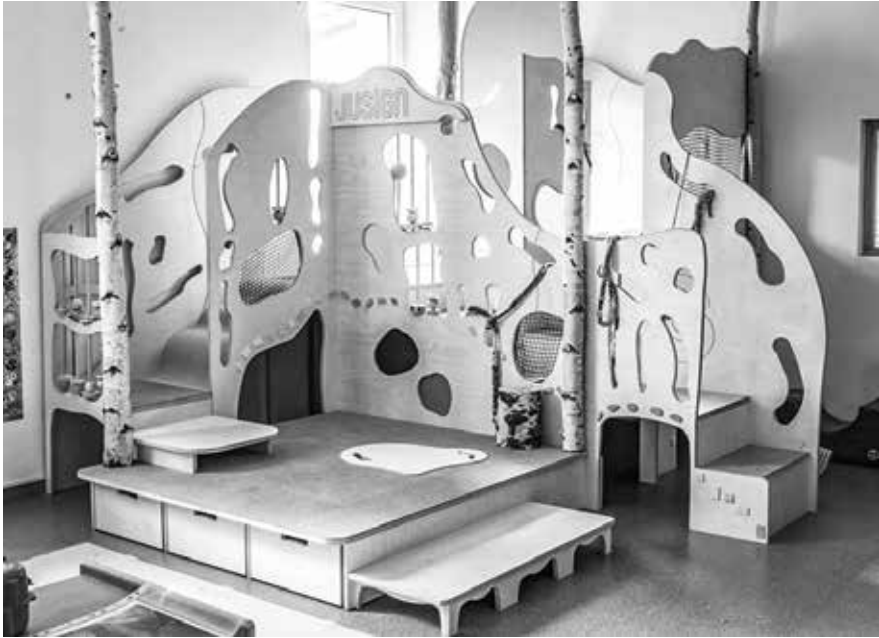
Zu diesem Abend laden wir diejenigen Eltern ein, die ihr Kind bereits verbindlich angemeldet und eine Kautions hinterlegt haben.

Termin: Donnerstag, 21. November 2019, 19 – 20 Uhr

Anmeldung: Über unsere Homepage unter dem Menüpunkt: Kurse & Anmeldungen – Sonstiges



Kinderkrippe



Familienberatung



V.l.n.r.: Katharina Mayer-Rieckh, Julia Fritz, Brigitte Hattinger, Katharina Oberbichler

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 beeinträchtigter und behinderter Kinder

+43 (0) 512 / 58 72 70

familienberatung@ekiz-ibk.at

Unsere barrierefreie Homepage:

<http://familienberatung.ekiz-ibk.at>

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
- Säuglinge bzw. Kleinkinder und deren Eltern mit schwierigen Startbedingungen
- wenn ihr Kind hochsensible Züge zeigt
- bei Erschöpfung und Überforderung

Wir beraten im Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppensetting

Die Angebote der Familienberatung sind vertraulich, anonym und kostenlos!

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

WIR SIND ERREICHBAR:

Mo	8.30 – 13.30 Uhr
Mi	8.30 – 11 Uhr 12.30 – 18.30 Uhr
Do	8.30 – 13.30 Uhr

und nach persönlicher Vereinbarung

Beratung ohne Terminvereinbarung: Jeweils die erste halbe Stunde.

Aktuelle Änderungen der Öffnungszeiten unter: www.familienberatung.gv.at

DAS TEAM:

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Katharina Oberbichler

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

Mag.^a Brigitte Hattinger

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

MMag.^a Julia Fritz

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

Dipl.PT Katharina Mayer-Rieckh

Psychotherapeutin (Psychodrama), Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Physiotherapeutin
derzeit karenziert



Familienberatung



Verwaltung

Öffnungszeiten des Büros

In der Schulzeit: Montag bis Donnerstag 10 – 12 Uhr

Achtung: Abweichende Ferienbürozeiten findet ihr rechtzeitig auf: www.ekiz-ibk.at
Vom 13. Juli bis 17. August 2020 ist das Büro geschlossen!



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

Unser Vorstand



V.l.n.r.: Stephanie Navratil (Obfrau), Peter Schafferer (Kassier), Katrin Reisigl (Schriftführerin)

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:



- ☞ Eigene Vorab-Anmeldemöglichkeit am Ende des laufenden Semesters
- 📄 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)
- 📄 Einladungen zu Vorträgen, Seminaren, Festen u.Ä. per E-Mail

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, im Büro oder über unsere Homepage www.ekiz-ibk.at erhältlich.

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

Newsletter-Anmeldung

Bleib' immer auf dem neuesten Stand! Seit Frühling 2019 könnt ihr euch bequem für den Newsletter vom Verein Eltern-Kind-Zentrum auf unserer Homepage www.ekiz-ibk.at unter dem Menüpunkt Kontakt – Newsletter anmelden.

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



UNSERE KOOPERATIONSPARTNERINNEN



UNSERE UNTERSTÜTZERINNEN



Verwaltung



Veranstaltungen, Feste, Feiern & Termine

902 JAHRESZEITENCAFÉS

Wir laden euch zu einem gemeinsamen gemütlichen Nachmittag ein mit der Möglichkeit zum Ratschen & Chillen drinnen & draußen bei Kaffee, Tee & Kuchen...

Herbstcafé Do, 19. September, 15 – 17 Uhr

Wintercafé Do, 16. Jänner, 15 – 17 Uhr

Frühlingscafé Do, 30. April, 15 – 17 Uhr

Sommercafé Do, 25. Juni, 15 – 17 Uhr

Termine



904 BUNTE MITMACH-FASCHINGSFEIER FÜR GROß & KLEIN

Am Faschingsdienstag, 25. Februar 2020, 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!

901 BUNTER-GARTEN-NACHMITTAG FÜR FAMILIEN MIT KINDERN VON 0-6 JAHREN IN KOOPERATION MIT

frühfördern.at

901a) Freitag, 13.9.2019 von 14.30 – 17 Uhr
901b) Freitag, 5.6.2020 von 14.30 – 17 Uhr

Spiel, Spaß & Austausch

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

Anmeldung über unsere Homepage
www.ekiz-ibk.at! 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 heuer Weihnachtsgrüße mit eurem eigenen Familien- oder Kinderfoto. In angenehmer und individueller Atmosphäre fotografiert euch ein professioneller Fotograf. Gem dürft ihr eure eigenen weihnachtlichen Requisiten mitbringen.

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

Fotograf: Fred Einkemmer

Wann: Freitag, 8. November 2019, ab 13 Uhr

Anmeldung: telefonisch unter
+43 (0) 512 / 58 19 97 oder persönlich
im Offenen Treff



905 VÄTER-RUNDE

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 von 15 – 17 Uhr

Aktuelle Termine findest du auf www.ekiz-ibk.at und erhältst du in unserem Newsletter.

Kosten: 5.– (inkl. Kaffee/Tee) Anmeldung erforderlich!

906 RECHTSCAFÉ

Über das Jahr verteilt kommt Frau Dr.ⁱⁿ Mag.^a Katharina Oberbichler (Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Juristin, eingetragene Mediatorin) 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.

Termine: jeweils Montag von
11 – 12 Uhr

906a) 7. Oktober 2019

906b) 25. November 2019

Die Ankündigung weiterer Termine erfolgt auf unserer Homepage www.ekiz-ibk.at und in unserem Newsletter.

907 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.^a Katharina Cammerlander
+43 (0) 676 / 87 30 40 80 und info@alleinerziehende-tirol.net

Anmeldung: nicht erforderlich!

Termine: einmal monatlich, jeweils Sonntag von 9 – 13 Uhr
8.9. / 13.10. / 10.11. / 8.12. / 12.1. / 2.2. / 8.3. / 5.4. / 10.5. / 14.6. / 5.7.

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)



Anmeldung zu den Kursen

1) VORAB-ANMELDUNG FÜR MITGLIEDER:

Möglichkeit zur früheren Anmeldung als Vorteil deiner Mitgliedschaft: Du kannst dich per Mail (info@ekiz-ibk.at) anmelden, sobald du unsere Mail mit dem aktuellen Programmheft im pdf-Format erhalten hast (erste Juliwoche)! Bitte Sommeröffnungszeiten beachten!

2) ONLINE-ANMELDUNG FÜR ALLE:

Ab 1. August 2019 kannst du dich jederzeit online über unsere Homepage www.ekiz-ibk.at zu unseren Kursen anmelden. Während der Öffnungszeiten unseres Büros ist die Anmeldung auch telefonisch möglich. Im Offenen Treff (siehe Seite 8) könnt ihr euch auch persönlich anmelden.

Die Kurse beginnen ab Montag, den **9. September 2019**.



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 Stornogebühr 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 noch schriftlich unter info@ekiz-ibk.at angenommen.**



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 6 findest du 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 dich deshalb auch, die Woche nach dem Kurs noch freizuhalten. Bei einmaligen Veranstaltungen wird entweder ein neuer Termin gesucht oder die Veranstaltung findet nicht statt.

Besonderheiten bei Kursen ohne Anmeldung

Bei Kursen ohne Anmeldung gibt es ab Herbst 2019 erstmals ein Wertkartensystem. Diese Wertkarte kann im Vorhinein durch Überweisung auf unser Bankkonto erworben werden. Je mehr Einheiten du kaufst, desto günstiger sind die einzelnen Einheiten. Die Wertkarte kann für alle Kurse ohne Anmeldung verwendet werden. Wenn du einen Kurs schnuppern möchtest, kannst du das erste Mal auch bar im Offenen Treff bezahlen. Das Team vom Offenen Treff steht dir für Fragen bezüglich der Wertkarte gerne zur Verfügung.

Kosten:	Wertkarte mit 12 Einheiten: 36,- / Mitgl. 27,-
	Wertkarte mit 21 Einheiten: 57,- / Mitgl. 45,-
	Wertkarte mit 27 Einheiten: 72,- / Mitgl. 60,-



Anmeldung Kurse



Das Gartenhäuschen

Kinderkleidung & Spielsachen
Second Hand

Umstandsmode, Alles für das Baby, Kindermode von 0-12 Jahren, Kinderschuhe, Sportgeräte, Bücher... und vieles mehr!

Innsbrucker Straße 4
6276 Völs
0680/336 66 88

Öffnungszeiten:
Donnerstag 9-12
Freitag 10-17 Uhr

Wsk. jeden 1. Samstag im Monat von 9 - 12 Uhr

www.gartenhaeuschen.at
facebook.com/gartenhaeuschen.völs

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.: Catherine Mangold, Michaela Arquillière, Monika Neyer, Ursula Schoner
Vorne v.l.n.r.: Maria Wild, Isolde Seiringer, Jennifer Krulis, Marion Henökl
Nicht im Bild: Alena Jennewein, Barbara Lusch-Guggenberger, Sarah Bestle, Alexander Navratil,
Simon Oberhofer, Daniel Sparber, Andrea Eigentler, 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 Abende à 75 min)

Kursbeginn: 101a) 2. Oktober 2019
101b) 6. November 2019 (ACHTUNG: Kein Kurs am 20. November!)
101c) 8. Jänner 2020
101d) 4. März 2020
101e) 15. April 2020
101f) 27. Mai 2020

Kosten: 65,- / Mitgl. 59,-



102 Schwimmen & Gym für Schwangere

Kurs

Die Schwangerschaft bringt in kurzer Zeit viele körperliche Veränderungen mit sich, welche hohe Anforderungen an die Haltemuskulatur (v.a. im Rücken- und Beckenbodenbereich), das Herzkreislaufsystem, den Atemapparat und die geistige Ausgeglichenheit stellen. Wir werden gemeinsam das Element Wasser nutzen, unter Gewichtsentlastung diese Systeme schonend stärken und Verspannungen durch den massierenden Effekt des Wassers lockern und das Wasser genießen.

- Ort:** Lehrbecken, Schwimmbad Höttinger Au, Fürstenweg 12, Innsbruck
- Leitung:** Simone Schnegg – Aqua Fitness Trainerin
- Termine:** jeweils Donnerstag, 18 – 19 Uhr (8 x 60 min)
- Kursbeginn:** 102a) 3. Oktober 2019
102b) 5. Dezember 2019
102c) 23. April 2020
- Kosten:** 70,- / Mitgl. 63,- (zzgl. Schwimmbadeintritt)

103 Schwimmen & Gym für Schwangere

Sommerkurs

Für die Sommerzeit bieten wir einen verkürzten Schwimm & Gym für Schwangere an. Die Kursinhalte sind an dem normalen Schwimm & Gym für Schwangere angelehnt.

- Ort:** Sanatorium Hochrum, Lärchenstraße 41, Rum
- Leitung:** Mag.^a Sibylle David-Ostermann – Babyschwimmlehrerin, Erziehungswissenschaftlerin
- Termine:** jeweils Montag, 18.30 – 19.30 Uhr (5 x 60 min)
- Kursbeginn:** 103a) 25. Mai 2020
- Kosten:** 94,- / Mitgl. 85,- (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!)

104 Orientalischer Tanz als Geburtsvorbereitung

Kurs

Im mittleren Osten tanzten Frauen traditionell für sich selber und untereinander. Um miteinander ihre Lebensfreude zu teilen, aber auch um ihren Körper und ihre Fruchtbarkeit zu feiern. Der orientalische Tanz arbeitet in einer spielerischen Art und Weise mit dem Becken. Die Techniken ähneln Bewegungen, welche Frauen über viele Generationen während der Geburt ganz intuitiv verwendet haben. Der orientalische Tanz ist eine wunderbare und lustvolle Methode, die Schwangerschaft zu feiern und zu unterstützen.

- Mitbringen:** angenehme Kleidung, evt. einen langen Rock oder ein Tuch zum Umbinden
- Leitung:** Mag.^a Catherine Mangold – Diplom-Shiatsu-Praktikerin, Psychologin
- Termine:** jeweils Montag, 19.30 – 20.30 Uhr (3 x 60 min)
- Kursbeginn:** 104a) 16. September 2019
104b) 13. Jänner 2020
104c) 20. April 2020
- Kosten:** 30,- / Mitgl. 27,-



Schwangerschaft & Geburt

105 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: Bitte angenehme Kleidung – es wird gearbeitet :-)

Referentin: Mag.^a Catherine Mangold – Diplom-Shiatsu-Praktikerin, Psychologin

Termine: jeweils Freitag, von 19 – 21.30 Uhr
105a) 15. November 2019
105b) 15. Mai 2020

Kosten: 25,- / Mitgl. 21,- (pro Person)



106 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 Auf-



MAG. PETRA SCHÖLL HOSP

Steuerberatung mit Frauenpower

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

- Zeitlich flexibel (auch abends)
- Rasch und unkompliziert (Sie können gerne Ihre Kinder mitnehmen!)
- Faires Preis-Leistungsverhältnis
- **kostenloses, unverbindliches Erstgespräch!**

Mitterweg 176/30 (2. Stock), 6020 Innsbruck
Tel: 0512.89 01 20 | Mobil: 0699.120 38 510

E-Mail: p.schoell@steuerfachfrauen.at | Web: www.steuerfachfrauen.at

Anzeige



wachsen 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 Arquillièrè – Hebamme, Mutter von vier windelfreien Kindern
- Termine:** jeweils Donnerstag, von 19.30 – 21 Uhr
106a) 3. Oktober 2019
106b) 2. April 2020
- Kosten:** 15,- / Mitgl. 13,- (Anmeldung notwendig!)

107[♥] 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
- Termin:** jeweils Freitag, von 18.30 – 21.30 Uhr
107a) 8. November 2019
107b) 6. März 2020
- Kosten:** 35,- pro Person / 50,- pro Paar
Mitgl. 32,- pro Person / 45,- pro Paar



Schwangerschaft & Geburt

emei baby

-10%

www.emeibaby.com mit Code: **emei-EKIZ-IBK** (Mindestbestellwert 60 Euro inkl. MwSt)

Aktion gültig bis 31.7.2020

rad&sport 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

rad&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

Anzeige

108 Vorbereitungskurs auf Geburt & Elternschaft

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

Die Kurse sind auch für Risikoschwangere geeignet!

Sonderfelder Gesprächsgruppe Schwangerschaft

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

GESPRÄCHSGRUPPE
SCHWANGERSCHAFT

Infos Seite 46

TRAGETUCHBINDEN

Infos Seite 57



GEBURTSVORBEREITUNG KOMPAKT

Zeitungfang: 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

108A) KURS 1: KOMPAKT

Leitung: Barbara Lusch-Guggenberger – Hebamme

Termin: Samstag, 14. & Sonntag, 15. September 2019

108B) KURS 2: KLASSIK

Leitung: Michaela Arquillière – Hebamme

Termin: Samstag, 26. & Sonntag, 27. Oktober 2019

108C) KURS 3: KLASSIK

Leitung: Sarah Bestle – Hebamme

Termin: Samstag, 14. & Sonntag, 15. Dezember 2019

108D) KURS 4: KLASSIK

Leitung: Michaela Arquillière – Hebamme

Termin: Samstag, 25. & Sonntag, 26. Jänner 2020

108E) KURS 5: KOMPAKT

Leitung: Marion Henökl – Hebamme

Termin: Samstag, 14. & Sonntag, 15. März 2020

108F) KURS 6: KOMPAKT

Leitung: Barbara Lusch-Guggenberger – Hebamme

Termin: Samstag, 25. & Sonntag, 26. April 2020

108G) KURS 7: KOMPAKT

Leitung: Marion Henökl – Hebamme

Termin: Samstag, 6. & Sonntag, 7. Juni 2020

108H) KURS 8: KOMPAKT

Leitung: Barbara Lusch-Guggenberger – Hebamme

Termin: Samstag, 25. & Sonntag, 26. Juli 2020



Schwangerschaft & Geburt



109 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 event. bei einer kleinen Jause zusammen zu sitzen.

Leitung:	Mag. ^a Catherine Mangold – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Psychologin
Termine:	jeweils Montag, 16.15 – 17.15 Uhr (8 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
Kursbeginn:	109a) 16. September 2019 109b) 13. Jänner 2020 109c) 20. April 2020
Kosten:	106,- / Mitgl. 96,-

110 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. ^a Catherine Mangold – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Psychologin
Termine:	jeweils Montag, 18 – 19.30 Uhr (8 x 90 min)
Kursbeginn:	110a) 16. September 2019 110b) 13. Jänner 2020 110c) 20. April 2020
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 48).





Säuglingsalter

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



Ursula Schoner

Isolde Seiringer



Maria Wild

Andrea Eigentler



Säuglingsalter

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.^a Ursula Schoner – Schmetterlingsmassagekursleiterin, LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Lebens- und Sozialberaterin

Mag.^a Maria Wild – Schmetterlingskursmassageleiterin, Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe Fachberaterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin

Termine: jeweils Mittwoch, 10.15 – 12 Uhr (6 x 105 min)

Kursbeginn: 201a) 25. September 2019
201b) 8. Jänner 2020 (Dieser Kurs hat nur 5 Termine! Preisreduktion siehe Homepage)
201c) 1. April 2020 (Achtung: Dieser Kurs findet jeweils Mittwoch, 10.45 – 12.30 Uhr statt)

Kosten: 98,- / Mitgl. 90,-



202 Mein Baby und ich

0 – 7 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.^a Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, LLL-Stillberaterin, Lebens- u. Sozialberaterin
- Termine:** jeweils Mittwoch, 10.45 – 12.15 Uhr (5 x 90 min)
- Kursbeginn:** 202a) 6. November 2019
202b) 19. Februar 2020
202c) 3. Juni 2020
- Kosten:** 70,- / Mitgl. 63,-



Raiffeisen
Meine Bank



Kunst ist Teil unserer Kultur.

Kunst und Kultur sind eine Bereicherung für Geist und Seele. Aus diesem Grund fördert Raiffeisen etablierte Institutionen sowie junge Talente der Musik, Bühne und bildenden Kunst. So stärken wir die Region und erhalten das kulturelle Erbe Österreichs. raiffeisen-tirol.at

203 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.^a Ursula Schoner – LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Lebens- und Sozialberaterin

Termine: jeweils Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr (ohne Anmeldung)
24.9. / 8.10. / 22.10 / 5.11. / 19.11. / 3.12. / 17.12 / 7.1. / 21.1. / 4.2. / 18.2. / 3.3. / 17.3. / 31.3. / 21.4. / 5.5. / 19.5. / 9.6. / 23.6. / 7.7.

Kosten: Wertkarte: pro besuchten Vormittag 4 Einheiten
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36,- / Mitgl. 27,-
Wertkarte mit 21 Einheiten: 57,- / Mitgl. 45,-
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72,- / Mitgl. 60,-

Schnuppern: 12,- / Mitgl. 9,-

Stillberatung in den Ferien: Isolde Seiringer 05472/6340 und
0650/7306544

Ursula Schoner 0664/4014806



Sänglingsalter

Jede Woche wie Geburtstag!



Frisch, saisonal, regional:
Tiroler Gemüse und
viele Bauernprodukte
zum Auswählen.
Direkt ins Haus geliefert.

05238 / 88188
www.bauernkiste.at



Anzeige



204 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: Andrea Eigentler – LLL-Stillberaterin, Basic-Bonding Gruppenleiterin, SAFE-Mentorin, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Termine: jeweils Dienstag, 9.30 – 11 Uhr (3 x 90 min)

Kursbeginn: 204a) 15. Oktober 2019
204b) 25. Februar 2020
204c) 28. April 2020

Kosten: 38,- / Mitgl. 34,- (Anmeldung notwendig)



Lasepton®

SCHUTZ IM WINDELBEREICH

Lasepton®
BABY
SCHUTZ-CREME

Lasepton® – Spezialpflege aus Ihrer Apotheke

Anzeige



kind&kegel
2nd hand kinder boutique

Tirol's größtes Kinder 2nd Hand Geschäft auf 200 m²!

Ausgewählte Second Hand Kinderartikel in Top-Zustand!

- Kinderbekleidung bis ca. 10 Jahre
- Spielwaren
- Sportartikel
- Babyartikel

Kontakt:
0664 / 312 456 8
office@kind-und-kegel.com
www.kind-und-kegel.com
Eduard Bodem Gasse 6 / Gebäuderückseite
Innsbruck

**Kinderspielecke
kostenlose Parkplätze**

[facebook.com/kindundkegel.innsbruck](https://www.facebook.com/kindundkegel.innsbruck)

Anzeige

Eltern-Kind-Gruppen



Hinten v.l.n.r.: Christine Pernstich-Wundsam, Sibylle David-Ostermann, Martina Gitzl-Zecha, Doris Mariacher

Vorne v.l.n.r.: Simon Klingseis, Malina Klöppel

Bei allen Gruppen ist die Anwesenheit von euch Müttern und Vätern ein zentrales Element. Ihr gebt Sicherheit, die für eure Kinder Grundlage ist, 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) 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.

Kurse *im Überblick*

Offener Treff & Kurse: ab 9. September 2019

www.ekiz-ibk.at

MONTAG – DONNERSTAG

Offener Treff im Haus & im Garten

Mo & Mi: 9 – 12 und 14 – 18 Uhr

Di & Do: 9 – 13 und 15 – 18 Uhr

MONTAG

- | | |
|---------------|--|
| 09.00 – 10.00 | 306 EK-Gruppe: Kleine ForscherInnen unterwegs (1½ – 3 Jahre) |
| 09.00 – 09.45 | 502 Babyschwimmen in Hochrum (6 – 12 Monate) |
| 10.00 – 10.45 | 501 Babyschwimmen in Hochrum (3 – 6 Monate) |
| 14.45 – 15.45 | 311 EK-Gruppe: Wonnehüpf & Zappeline (3–5 Jahre) |
| 16.15 – 17.15 | 109 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt – für Mütter mit ihren Babys |
| 18.00 – 19.30 | 110 Gut verankert und freibeweglich |
| 18.30 – 19.30 | 103 Schwimm & Gym für Schwangere (Sommerkurs) |
| 19.30 – 20.30 | 104 Orientalischer Tanz als Geburtsvorbereitung |

DIENSTAG

- | | |
|---------------|---|
| 09.30 – 11.30 | 203 Stillgruppe (ohne Anmeldung) |
| 09.30 – 12.00 | 204 Kleinkind-Stillgruppe (ab 1 Jahr, mit Anmeldung) |
| 14.30 – 15.30 | 307 EK-Gruppe: Musik erleben (3 – 4 Jahre) |
| 14.30 – 15.30 | 506 Pitsch, patsch Pinguin in der Amraser Str. (2 – 4 Jahre) |
| 15.45 – 16.45 | 507 Mit allen meinen Entlein in der Amraser Str. (1 – 4 Jahre) |
| 16.00 – 17.00 | 308 EK-Gruppe: Musik erleben (2 – 3 Jahre) |

+43 (0) 512 / 58 19 97 - 0
(siehe auch Seite 16 und 17)

MITTWOCH

- 09.00 – 09.45 **504 Babyschwimmen „Erlebniswelt Wasser“ in der Amraser Str.** (6 – 12 Monate)
09.15 – 10.15 **302 EK-Gruppe: Rauf & runter...** (1 ½ – 4 Jahre, ohne Anmeldung)
10.00 – 10.45 **503 Babyschwimmen „Erlebniswelt Wasser“ in der Amraser Str.** (3 – 6 Monate)
10.15 – 12.00 **201 Bindung durch Berührung** (0 – 3 ½ Monate) (Achtung: Kurs 201c findet von 10.45 – 12.30 statt)
10.45 – 12.15 **202 Mein Baby und ich** (0 – 7 Monate)
11.00 – 12.00 **505 Spiel & Spaß im Wasser in der Amraser Str.** (1 – 2 Jahre)
14.30 – 15.30 **303 EK-Gruppe: SpielRaum nach Emmi Pikler** (7 – 11 Monate)
16.00 – 17.00 **304 EK-Gruppe: SpielRaum nach Emmi Pikler** (12 – 16 Monate)
18.15 – 19.30 **101 Yoga für Schwangere**

DONNERSTAG

- 09.15 – 10.15 **301 EK-Gruppe: Kleine Schritte – große Schritte** (9 – 18 Monate, ohne Anmeldung)
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 Schwimm & Gym für Schwangere**

FREITAG

- 09.00 – 10.00 **305 EK-Gruppe: Kommt mit auf Entdeckungsreise** (9 – 18 Monate)
15.00 – 17.00 **901 Väter-Café**

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

Vorbereitungskurse auf Geburt & Elternschaft (siehe Seite 18 bis 24, Kurse finden laufend statt)

Verschiedene Abende rund um die Geburt (siehe Seite 21 bis 23)

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

Einmalig stattfindende Eltern-Kind-Gruppen (siehe Seite 40 und 41)

Erwachsenenbildung zu verschiedenen Themen (siehe Seite 48 bis 57)

Alleinerziehenden Frühstück (siehe Seite 15)

EK-Gruppe = Eltern-Kind-Gruppe

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

9 – 18 Monate

...erste Begegnungen und Kontakte knüpfen in einer entspannten und anregenden Umgebung.

Leitung: Mag.^a Malina Klöppel – Pädagogin, Family Support Trainerin

Termine: jeweils Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr, anschließend ist Zeit zum Jausnen
Kursbeginn: 19. September 2019 (ohne Anmeldung)

Kosten: Wertkarte: pro besuchten Vormittag 3 Einheiten
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36,- / Mitgl. 27,-
Wertkarte mit 21 Einheiten: 57,- / Mitgl. 45,-
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72,- / Mitgl. 60,-

Schnuppern: 9,- pro Vormittag / Mitgl. 6,-



302 Rauf & runter – Bewegungsgruppe

1½ – 4 Jahre

...auf der Suche nach Sinnesnahrung

Spielend, kletternd, schaukelnd, ziehend, tobend und auch „nur“ als stille WegbegleiterInnen verbringen wir Zeit mit unseren Kindern und lernen andere Kinder kennen.

Leitung: derzeit noch nicht bekannt

Termine: jeweils Mittwoch, 9.15 – 10.15 Uhr, anschließend gemeinsame Jause
Kursbeginn: 18. September 2019 (ohne Anmeldung)
Hinweis: am 20. November 2019 findet kein Kurs statt!

Kosten: Wertkarte: pro besuchten Vormittag 3 Einheiten
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36,- / Mitgl. 27,-
Wertkarte mit 21 Einheiten: 57,- / Mitgl. 45,-
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72,- / Mitgl. 60,-

Schnuppern: 9,- pro Vormittag / Mitgl. 6,-



Eltern-Kind-Gruppen → mit Anmeldung

303 & 304 Pikler® - Spielraum

7 – 11 & 12 – 16 Monate

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.^a Martina Gitzl-Zecha – Diplompädagogin, Kinderkrippenpädagogin, Pikler® –Pädagogin

Kosten: 109,- / Mitgl. 98,- (für Kurs + 2 Elternabende)

KURS 303: 7 - 11 MONATE

Termine: jeweils Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

303a) Kursbeginn: 25. September 2019 (ACHTUNG: am 20. November findet kein Kurs statt)

Info-Abend: Dienstag, 24. September 2019, 19 Uhr (für alle NEUEN Eltern – bitte daran teilnehmen!)

303b) Kursbeginn: 8. Jänner 2020

Info-Abend: Dienstag, 7. Jänner 2020, 19 Uhr (für alle NEUEN Eltern – bitte daran teilnehmen!)

303c) Kursbeginn: 15. April 2020

Info-Abend: Dienstag, 14. April 2020, 19 Uhr (für alle NEUEN Eltern – bitte daran teilnehmen!)

KURS 304: 12 - 16 MONATE

Termine: jeweils Mittwoch, 16 – 17 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

304a) Kursbeginn: 25. September 2019 (ACHTUNG: am 20. November. findet kein Kurs statt)

Info-Abend: Dienstag, 24. September 2019, 20.15 Uhr (für alle NEUEN Eltern – bitte daran teilnehmen!)

304b) Kursbeginn: 8. Jänner 2020

Info-Abend: Dienstag, 7. Jänner 2020, 20.15 Uhr (für alle NEUEN Eltern – bitte daran teilnehmen!)

304c) Kursbeginn: 15. April 2020

Info-Abend: Dienstag, 14. April 2020, 20.15 Uhr (für alle NEUEN Eltern – bitte daran teilnehmen!)

www.piklergruppen.at



Eltern-Kind-Gruppen



Die Pikler®-Pädagogik – Einführungs-Workshop

Am: Samstag, 7. Dezember 2019 von 9 – 18 Uhr

Im: Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Str. 5.

"ZEIT NEHMEN - ZEIT LASSEN"

Die Pikler-Philosophie ist ein Plädoyer für das Weniger und das Mehr: weniger eingreifen, weniger anleiten – mehr Achtsamkeit, mehr Zutrauen. Kinder ihre Umgebung selbst erforschen lassen ist ein Grundsatz der Pikler®-Pädagogik.

- Wie können wir diese Haltungen im Zusammensein mit den Kindern berücksichtigen?
- Wie können wir die **Qualität im Zusammensein** mit den Kindern verbessern?

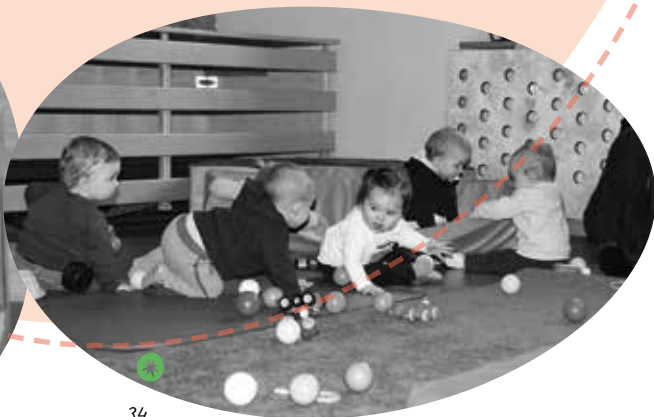
In diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über die Entwicklung und Bedürfnisse von Säuglingen und Kleinkindern und erhalten praktische Einblicke in die Themenbereiche: **Beziehungsvolle Pflege; selbständige Bewegungsentwicklung von Anfang an** und das **freie Spiel**. Praktische Übungen, Videosequenzen und Wissensbausteine werden sich dabei abwechseln.

Besonders geeignet für: alle, die mit Kleinkindern leben und arbeiten; genauer hinschauen und ihren Blick schärfen wollen. (Eltern, Hebammen, FrüherzieherInnen, PsychologInnen...)

Kosten: € 130.–

Anmeldung: per Email an martina.gitzl@gmx.at oder Tel.: 0664 / 73 00 93 47

Referentin: Mag. Martina Gitzl-Zecha – Kleinkindpädagogin, Leitung Eltern-Kind-Gruppen, Referentin für Früherziehung, Pikler®Pädagogin.



305 Kommt mit auf Entdeckungsreise

9 – 18 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, Eltembildnerin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termine:** jeweils Freitag, 9 – 10 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 305a) 27. September 2019
305b) 10. Jänner 2020
305c) 3. April 2020
- Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-

306 Kleine ForscherInnen unterwegs

1½ – 3 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:** Simone Schnegg – Italienischlehrerin i.A.
- Termine:** jeweils Montag, 9 – 10 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 306a) 23. September 2019
306b) 13. Jänner 2020
306c) 20. April 2020
- Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-



Eltern-Kind-Gruppen

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

Kosten: 90,- / Mitgl. 81,-

KURS 307: 2 - 3 JAHRE

Termine: jeweils Dienstag, 16 – 17 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

Kursbeginn: 307a) 24. September 2019
307b) 7. Jänner 2020 (am Faschingsdienstag, 25. Februar 2020 findet kein Kurs statt)
307c) 21. April 2020

KURS 308: 3 - 4 JAHRE

Termine: jeweils Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

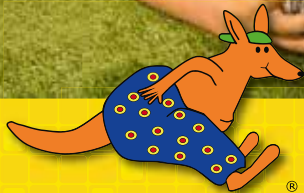
Kursbeginn: 308a) 24. September 2019
308b) 7. Jänner 2020 (am Faschingsdienstag, 25. Februar 2020 findet kein Kurs statt)
308c) 21. April 2020

Eltern-Kind-Gruppen



HAPPYHOPP®

hüpfen, klettern, laufen, toben



Fun und Action für Kids

Dienstag - Freitag 13:30-18:30

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

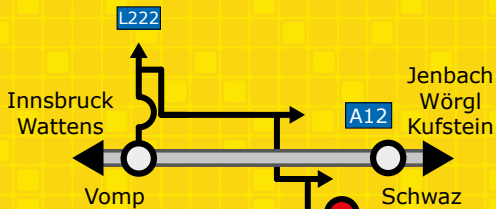
Tirols INDOOR-Spielpark 2.000 m² Kinderspielparadies

... Kindergeburtstagspartys feiern

- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokartbahn

- Kleinkinderbereich
- Riesenhüpfburg
- Fußballfeld
- Rodeobulle
- Wellenrollenrutsche

WiFi
FREE



HAPPYHOPP

Mooswinkl 7



SPIELECKE IM CAMMERLANDER SPIELPLATZ IM LÖWENHAUS SPIELEZIMMER IN DER GEISTERBURG



CAMMERLANDER
cafe · bar · restaurant

restaurant
cammerlander
am marktplatz/innrain 2
6020 innsbruck
tel.: 0512/586398

www.cammerlander.at



löwenhaus

restaurant
löwenhaus
rennweg 5
6020 innsbruck
tel.: 0512/585479

www.loewenhaus.at

die
Geisterburg
in Hall

restaurant
geisterburg
stadigraben 18
6060 hall
tel.: 5223/41910

www.geisterburg.at

309 & 310 Farbenfrohe Kreativwerkstatt

2 – 3 Jahre & 3 – 5 Jahre

Malen, gestalten & Neues ausprobieren...

In der farbenfrohen Kreativwerkstatt sind 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: Luca Plattner – Kindergartenpädagogin

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) 26. September 2019
309b) 9. Jänner 2020
309c) 16. April 2020

KURS 310: 3 - 5 JAHRE

Termine: jeweils Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

Kursbeginn: 310a) 26. September 2019
310b) 9. Jänner 2020
310c) 16. April 2020



Eltern-Kind-Gruppen

311 Wonnehüpf & Zappeline

3–5 Jahre

In diesem Kurs voller bunter Bewegungsideen erforschen wir gemeinsam die spannende Welt des Tanzens und Spielens. Groß und Klein erleben einen abwechslungsreichen Nachmittag mit viel Musik und Bewegung. Wir treffen uns zum Austoben, aber auch zum Entspannen und lernen unseren Körper und unsere Umwelt mit allen Sinnen kennen.

Leitung: Simone Schnegg – Italienischlehrerin i.A.

Termine: jeweils Montag, 14.45 – 16.15 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

Kursbeginn: 311a) 30. September 2019
311b) 13. Jänner 2020
311c) 20. April 2020

Kosten: 90,- / Mitgl. 81,-





FOLGENDE KURSE FINDEN NUR EINMALIG STATT!



401 „Meine Mama bekommt ein Baby“

(einmalig) 2 1/2 – 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: Andrea Eigentler–LLL–Stillberaterin, Basic–Bonding–Gruppenleiterin i.A., Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Termine: jeweils Samstag, 9.30 – 12 Uhr

Kursbeginn: 401a) 23. November 2019
401b) 9. Mai 2020

Kosten: 22,- / Mitgl. 18,- (Anmeldung notwendig!)

402 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.ⁱⁿ Silvia Marcante – Biologin, Naturpädagogin

Termin: Samstag, 16. Mai 2020, 14.30 – 17 Uhr

Kosten: 22,- / Mitgl. 18,- (Anmeldung notwendig!)

403 Kleine & große Yogis erleben Geschichten...

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.^a Thekla Kischko – Yogalehrerin

Termine: jeweils Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr





- 403A) HERBSTWORKSHOP „Ein Blatt geht auf Reisen...“ ☁ 14. November 2019
- 403B) WINTERWORKSHOP „Der Flug der kleinen Schneeflocke“ ☁ 23. Jänner 2020
- 403C) FRÜHLINGSWORKSHOP „Abenteuer auf der Blumenwiese“ 🌸 16. April 2020

Kosten: 10,- / Mitgl. 9,- pro Termin (Anmeldung notwendig!)

Eltern-Kind-Gruppen

Freie Waldorfschule Innsbruck



Info-Abend für die
Unterstufe
Mittwoch 09.10.2019
19:30 Uhr

Info-Abend für die
Oberstufe
Dienstag, 22.10.2019
19:30 Uhr



Adventbazar
Samstag, 30.11.2019
11:00-17:00 Uhr

Tag der offenen Tür
Samstag, 25.01.2019

Mit allen Sinnen Lernen

Freie Waldorfschule
Innsbruck
6020 Innsbruck
Jahnstraße 5

Schulbüro: 0512 563450
Mo - Fr 08:00 bis 12:00
www.waldorf-innsbruck.at

SPIELWAREN

IN BESTER QUALITÄT

SPIEL-ART

STIFTGASSE 6 6020 INNSBRUCK / ALTSTADT
Tel : 0512-560407 www.spiel-art.com

Anzeige

Anzeige

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 Schwimmbecken.

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 Mutterbauch! 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 Termine)

501a) 23. September 2019

501b) 13. Jänner 2020

501c) 20. April 2020

KURS 502: 6 - 12 MONATE

Termine: jeweils Montag, 9 – 9.45 Uhr (10 Termine)

502a) 23. September 2019

502b) 13. Jänner 2020

502c) 20. April 2020

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)
503a) 25. September 2019
503b) 8. Jänner 2020
503c) 15. April 2020

KURS 504: 6 - 12 MONATE

Termine: jeweils Mittwoch, 9 – 9.45 Uhr (10 x 45 Min + anschließende Jausenzeit)
504a) 25. September 2019
504b) 8. Jänner 2020
504c) 15. April 2020

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)
505a) 25. September 2019
505b) 8. Jänner 2020
505c) 15. April 2020

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: Linda Leipold – Sportstudentin

Termine: jeweils Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr (10 x 60 Min + anschließende Jausenzeit)
506a) 1. Oktober 2019
506b) 7. Jänner 2020
506c) 21. April 2020

Kosten: (zzgl. Badeintritt) 91,- / Mitgl. 82,-



Spiel & Spaß im Wasser



507 Mit allen meinen Entlein

1 – 4 Jahre

Geschwisterschwimmen

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

- Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck
- Leitung:** Linda Leipold – Sportstudentin
- Termine:** jeweils Mittwoch, 15.45 – 16.45 Uhr (10 x 60 Min + anschließende Jausenzeit)
507a) 1. Oktober 2019
507b) 7. Jänner 2020
507c) 21. April 2020
- Kosten:** (zzgl. Badeintritt) 91,- / Mitgl. 82,- (Geschwisterermäßigung 20%!)

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: 6 - 12 MONATE

- Termine:** jeweils Montag, 9 – 9.45 Uhr (4 Termine)
- Kursbeginn:** 6. Juli 2020

KURS 509: 3 - 6 MONATE

- Termine:** jeweils Montag, 10 – 10.45 Uhr (4 Termine)
- Kursbeginn:** 6. Juli 2020

KURS 510: 1 - 2 JAHRE

- Termine:** jeweils Montag, 11 – 11.45 Uhr (4 Termine)
- Kursbeginn:** 6. Juli 2020



iKB Eins für alle.

Die IKB Bäder
und Saunen bringen
Körper, Geist und
Seele in Einklang!

0 800 500 502 / www.ikb.at

Fit & Relaxed

Pures Wohlbefinden in den
Bädern und Saunen der IKB.

Gruppenangebote der Familienberatung

701 Mama Mia - Gesprächsgruppe für Mütter

Mütter 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 gutgemeinten Ratschlägen und vielfältigen Erwartungen. Wie erlebe ich als Mutter 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: Eine Zeit für mich.

Beginn: Die Gruppe startet, sobald sich vier Frauen gemeldet haben.

Termine: Beginn im März 2020

Abend-Gruppe: mittwochs, 17.45–19.15 Uhr, 1-mal im Monat

Vormittags-Gruppe: freitags, 9.30–11 Uhr, 1-mal im Monat

Ort: Familienberatung des EKIZ, 2. Stock (Dachgeschoss)

Kosten: 13,- pro Termin

Für die Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich. Ich freue mich auf Ihre Anfrage und Ihr Interesse: julia.fritz@ekiz-ibk.at

702 Hochsensible Kinder und Eltern

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 Kleigruppen besprechen und miteinander im geschützten und vertraulichen Rahmen in einen Austausch kommen.

Leitung: Mag^a Brigitte Hattinger – Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Beginn: sobald sich mindestens vier Personen gemeldet haben

Kosten: 13,- pro Termin

Anmeldung bei Mag^a Brigitte Hattinger am Donnerstagvormittag unter +43 (0) 512 / 58 72 70



Zusätzliche Schwerpunktthemen

Gesetzlich verpflichtende Elternberatung vor der Scheidung

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

- Beraterin:** Mag.^a Brigitte Hattinger – Psychologin,
Familienberaterin
- Termine:** nach Vereinbarung unter +43 (0) 512 / 58 72 70
- Anmeldung:** direkt bei Mag.^a Brigitte Hattinger unter +43 (0) 512 / 58 72 70
- Kosten:** 37,- pro Elternteil, wenn beide kommen
45,- bei Einzelberatung



Familienberatung

KINDERBETREUUNG



frauen im
brennpunkt

Flexibel • Familiär • Individuell

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

Eine Tagesmutter / ein Tagesvater findet sich sicher auch in Ihrer Nähe!

AUSBILDUNG ZUR TAGESMUTTER / ZUM TAGESVATER

Qualifiziert • Zertifiziert • Kostenlos

Zweimal jährlich bieten wir eine Ausbildung zur Tagesmutter / zum Tagesvater an. Der Kurs umfasst 220 Theorie- sowie 80 Praxiseinheiten.

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

Neben Grundlagen und Methoden aus der Pädagogik und Entwicklungspsychologie stehen die Kommunikation und Zusammenarbeit mit Eltern, rechtliche Rahmenbedingungen aber auch Erste Hilfe, gesunde Ernährung sowie Bewegung am Lehrplan.

Steigen Sie ein in einen Beruf mit Heimvorteil und Spielräumen!

Informationen unter 0512 587608 • info@fib.at • www.fib.at

Erwachsenenbildung

801 Geschwister – „was sich liebt, das neckt sich“

Hauen, Beißen, Haare ziehen, Spielsachen aufeinander werfen und alle anderen Formen des Streits unter Kindern. SpielkameradInnen, beste Freunde, dick wie Pech und Schwefel, sich verstehen ohne Worte, Geheimnisse haben. In Konkurrenz und Rivalität sein, aber wenn es eng wird – zusammenhalten. Kennen Sie das?

An diesem Abend wollen wir u.a. den Fragen nach gehen: Warum Geschwister streiten (müssen)? Wie Eltern Geschwisterstreit begegnen können? Was konstruktives Streiten ausmacht? Wie wir durch diese stürmischen Zeiten mit mehr Gelassenheit kommen können?

Referentin: MMag.^a Julia Fritz – Klinische und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin/Pädagogin, Familienberaterin im EKIZ

Termin: Mittwoch, 18. September 2019, 18.30 – 20 Uhr

Kosten: 15,- / Mitgl. 13,- (Anmeldung notwendig!)



802 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.

Leitung: Mag.^a Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, LLL-Stillberaterin, Lebens- u. Sozialberaterin

Mag.^a Miriam Faber – Erziehungswissenschaftlerin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Qualifizierte Kursleiterin für Schmetterlingsbabymassage

Termin: 802a) Dienstag, 1. Oktober 2019, 9.30 – 11.30 Uhr

802b) Dienstag, 28. Jänner 2020, 9.30 – 11.30 Uhr

Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

803 Mit Zwillingen ist das Leben doppelt schön

Zwillingelterntreff mit Kindern

Dieser offene Treff soll Raum und Zeit für Begegnungen, Austausch, Kennenlernen, 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



- Termin:** 803a) Samstag, 12. Oktober 2019, 9.30 – 12 Uhr
803b) Freitag, 13. Dezember 2019, 14.30 – 17 Uhr
803c) Freitag, 20. März 2020, 14.30 – 17 Uhr
803d) Samstag, 16. Mai 2020, 9.30 – 12 Uhr
- Kosten:** 5,- pro Familie für die Jause & für das Eltern-Kind-Zentrum (Anmeldung notwendig!)

804 Ein Abend für werdende Zwillingsseltern

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

- Leitung:** Stephanie Navratil – Zwillingsmama, Sozialarbeiterin
- Termin:** 804a) Montag, 21. Oktober 2019, 19 – 21 Uhr
804b) Montag, 16. März 2020, 19 – 21 Uhr
- Kosten:** Kostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig)

805 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?

- Referentin:** Doris Mariacher – Kinderkrippenpädagogin, Eltermbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termin:** Dienstag, 22. Oktober 2019, 19 – 21 Uhr
- Kosten:** 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

806 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
- Termin:** 806a) Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.30 – ca. 21 Uhr
806b) Dienstag, 4. Februar 2020, 18.30 – ca. 21 Uhr
806c) Donnerstag, 14. Mai 2020, 18.30 – ca. 21 Uhr
- Kosten:** 22,- / Mitgl. 18,- (Anmeldung notwendig!)



Erwachsenenbildung



807 Mit Ritualen durch das Jahr

Inspirationen für Familienrituale im Jahreskreis

Rituale bringen uns in Verbindung mit dem Rhythmus der Natur, machen den Wandel der Jahreszeiten erfahrbar und nähren das Urvertrauen und Eingebunden sein in den großen Kreislauf des Lebens.

Dieser Workshop gibt vor allem Anregungen zur Gestaltung von Familienritualen im Jahreskreis mit dem Schwerpunkt, Herbst, Winter und Jahreswechsel. So gibt es eine Fülle an Inspirationen zu Ritualen rund um diese besondere Zeit im Jahreskreis, um Familienbeziehungen zu stärken und das Miteinander bewusst zu leben.

Referentin: Mag.^a Sabine Trentini – Pädagogin, Ritualberaterin

Termin: Donnerstag, 14. November 2019, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

808 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, 21. November 2019, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

809 Gesprächsrunde für Zwillingse Eltern – Kraft tanken

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.

Referentin: Stephanie Navratil – Zwillingsmama, Sozialarbeiterin

Termin: Freitag, 22. November 2019, 16 – 17.30 Uhr

Kosten: Kostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig!)



810 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. Wir informieren über mögliche Ursachen, stellen euch Möglichkeiten der Vorbeugung und einer angemessenen Begleitung des weinenden Babys vor. Der Abend ist für Mütter und Väter, Großeltern, Familienmitglieder und FreundInnen. Er kann vor oder nach der Geburt besucht werden und dient dazu, Verständnis und ein sicheres Umfeld für das Baby zu entwickeln.

- Referentin:** Mag.^a Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, LLL-Stillberaterin, Lebens- u. Sozialberaterin
- Termin:** Dienstag, 26. November 2019, 9.30 – 11.30 Uhr
- Kosten:** 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)
-

811 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.^a Malina Klöppel – Pädagogin, Family Support Trainerin
- Termin:** Dienstag, 21. Jänner 2020, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)



812 Kranke Kinder naturheilkundlich behandeln

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

Welche sanften und natürlich wirkenden Mittel können 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, 23. Jänner 2020, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)
-

813 Spielen oder Kämpfen? – Original Play®

Die Entdeckung des Ursprünglichen Spiels und das Geheimnis, einander zu zähmen
Berührung ist ein brisantes Thema voller Missverständnisse. Schon ganz kleine Kindern sehen wir „hauen“ und „grob sein“. Was sehen wir und was tun die Kinder? Was ist der Unterschied zwischen Spielen und Kämpfen? Wie gehen wir als Erwachsene adäquat mit dem Bedürfnis nach Beziehung und Berührung um – bei den Kindern untereinander wie mit uns Erwachsenen?

Die Entdeckung des Ursprünglichen Spiels ermöglicht uns völlig neue Perspektiven. Es hilft uns, einen anderen Blick auf die Kinder zu gewinnen und auch Aggression und Handgreiflichkeiten anders zu begleiten, unseren Kontakt zu den Kindern zu verändern und auch selbst eine neue innere Haltung zu entwickeln, die geprägt ist von Arglosigkeit, Offenheit und Präsenz.

Erfahrungen aus der eigenen Praxis führen ein in das von Fred Donaldson entdeckte Ursprüngliche Spiel, Original Play®. Donaldson spielt und forscht seit über 40 Jahren weltweit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und mit wilden Tieren.

- Referent:** Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer, Gründer und Mitarbeiter Kinderwerkstatt Grätschenwinkel in Sistrans, Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“
Termin: Dienstag, 28. Jänner 2020, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)
-

814 Sexualität im Kleinkindalter

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.^a Uli Roitzheim – Sexualpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Sozialpädagogin



Termin: Donnerstag, 30. Jänner 2020, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

815 "Wir hauen nicht"

Umgang mit Aggression und Konflikten im Alltag

Wir wollen, dass unsere Kinder friedfertig sind, dass sie wissen, wie sie sich zu benehmen haben, dass sie grundsätzlich sozial und freundlich sind. Wir wollen harmonische Familienbeziehungen. Aber Aggression ist die einzige Kraft, die wir haben, um uns zu schützen, um uns zu wehren und um Schmerz zu verarbeiten, aber auch um Beziehungen und Zusammenhalt zu stärken.

Warum macht Aggression Sinn? * Warum macht zu viel Harmonie krank? * Wie können wir diese Kraft sinnvoll einsetzen? * Und wie können wir uns vor der Destruktivität schützen?

Referentin: Silke Turek – Montessoripädagogin, Früherzieherin, Familienberaterin (Jesper Juul), Leiterin der Kinderkrippe Casa die Bambini

Termin: Donnerstag, 6. Februar 2020, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)



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: 11. September 2019 (Einstieg jederzeit möglich)

Kosten: 2 Monatskarte 7–8 Einheiten
(à 100 Minuten) € 120.-



Anmeldung: 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

816 Mit Ritualen ins Leben wachsen

Impulse zur Gestaltung von Familienritualen

Rituale eröffnen wunderbare Möglichkeiten, Kinder in ihrem Wachsen zu begleiten. Besondere Veränderungen und persönliche Entwicklungsschritte im Leben eines Kindes und in der Familie können mit kleinen Ritualen sichtbar gemacht und gefeiert werden. Jedes einzelne Familienmitglied und die Familie als Ganzes wird dadurch gestärkt. Das gibt Wertschätzung, macht Mut und nährt das Vertrauen in sich selbst und in das tragende Netz.

So werden gefeierte Feste zu wertvollen Kraftquellen im Familienleben.

Im Workshop werfen wir einen Blick in die Ritualschatzkiste. Wie können kleine Rituale im Alltag das Miteinander vertiefen? Wie kann ein Segnungs- oder Namensgebungsfest für ein Kind ausschauen? Wie könnte mit dem Kind der Übergang vom Kindergarten in die Volksschule mit einem Ritual gefeiert werden? Diesen und vielen weiteren Fragen rund um Familienritualen geben wir Raum!

Referentin: Mag.^a Sabine Trentini – Pädagogin, Ritualberaterin

Termin: Donnerstag, 27. Februar 2020, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

817 Aus der Familie in die Krippe!

Die erste Trennung des Kindes von Mama und Papa ist eine aufregende, unsichere Zeit für beide Seiten und ein prägender Entwicklungsschritt.

Wie kann man sich als Eltern gut auf diese Aufgabe vorbereiten? Welche Infos braucht es dafür? Wie kann ich mein Kind stützen und begleiten, dass der Übergang gut gelingt? Wir werden uns ausführlich zu diesen Themen austauschen.

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

Termin: Donnerstag, 19. März 2020, 19 – 21 Uhr

Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

818 Kinder sind nichts für Feiglinge

Die Praxis der Achtsamkeit für Eltern und Pädagoginnen.

Seit Jahrtausenden üben sich Menschen in der Achtsamkeitspraxis und in formaler Meditation. Doch wir können unser ganzes Leben und Arbeiten mit Kindern als Übungsweg begreifen, unsere Aufmerksamkeit nach innen und außen zu schulen sowie Herz und Sinne zu öffnen – Grundkompetenzen aller großen spirituellen Wege. Im Alltag von Familie und pädagogischer Arbeit finden wir alles, was wir brauchen, um das Handwerk – die skills – von Achtsamkeit, Verantwortung, Mitgefühl und Gewaltlosigkeit zu lernen und an Präsenz, Gelassenheit und Liebe zu wachsen. Doch es braucht Mut, sich ganz einzulassen und mit unseren Kindern zu üben, was Achtsamkeitspraxis, Meditation und Herzensbildung nahelegen: Nicht tun, aufwachen, nicht urteilen, nicht erziehen, in Berührung kommen – lieben lernen. Und es braucht Mut zum Buhmann, Mut, zu unserer Verantwortung und Aufgabe zu stehen.



- Referent:** Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer, Gründer und Mitarbeiter Kinderwerkstatt Grätschenwinkel in Sistrans, Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“
- Termine:** 818a) Dienstag, 24. März 2020, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)
-

819 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.^a Brigitte Hattinger, Psychologin, Familienberaterin im EkiZ, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
- Termin:** Donnerstag, 26. März 2020, 18 – 19.30 Uhr
- Kosten:** 15,- / Mitgl. 13,- (Anmeldung notwendig!)
-

820 Wenn Kinder Ängste haben

Angst vor Dunkelheit, vor Abschieden, vor Fremden und Unbekanntem oder vor dem Tod. Kinder erleben vielfältige herausfordernde Situationen, die sie im Laufe ihrer Entwicklung meistern müssen. Sie auf diesem Weg zu begleiten erfordert hohe Flexibilität und die Fähigkeit, selbst wieder mit den Augen der Kinder sehen zu lernen. In der Konfrontation mit den kindlichen Ängsten und Nöten kann es leicht sein, dass wir an unsere Grenzen kommen: die Grenzen der Zeit, der Geduld, vielleicht des Verstehens, der eigenen Belastbarkeit und der Hilfslosigkeit wie wir (noch) helfen können.



Erwachsenenbildung



An diesem Abend wollen wir u.a. folgenden Fragen nachgehen: Welche Bedeutung haben Ängste im Leben von Kindern? Welche Ängste sind normal? Wie machen Ängste Kinder stark? Und, wie können wir Kinder in ängstigenden Situationen Halt geben und hilfreich zur Seite stehen?

- Referentin:** MMag.^a Julia Fritz – Klinische und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin/Pädagogin, Familienberaterin im EKIZ
- Termin:** Donnerstag, 30. April 2020, 18.30 – 20.30 Uhr
- Kosten:** 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

821 Heilkräuter für die Familie

Mit Kräutern die Gesundheit der Familie selbst in die Hand nehmen

Wir werden Kräuter bestimmen und erfahren, was man aus ihnen machen kann. Erklärt wird die Anwendung und Verarbeitung von einheimischen Kräutern zu Essenzen, Ölen, Tees etc. Außerdem erhaltet ihr Tipps und Tricks für verschiedene Unbefindlichkeiten.

- Referentin:** HM Gertrude Messner – Phytotherapeutin, Kräuterberaterin, Natur-, Landschafts- und Bergwanderführerin, Buchautorin
- Termin:** Donnerstag, 7. Mai 2020, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)



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 Str. 5
- Referentin:** Lisa Payr – Klassenlehrerin der 6. Klasse, Ergotherapeutin
- Termin:** Donnerstag, 16. April 2020, 19 – 20.30 Uhr
- Anmeldung:** direkt im Waldorf-Schulbüro unter schule@waldorf-innsbruck.at oder von Mo-Fr unter 0512/563450 von 8 bis 12.30 Uhr persönlich



822 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.^a Brigitte Hattinger, Psychologin, Familienberaterin im EKiZ, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Termin: Donnerstag, 28. Mai 2020, 18 – 19.30 Uhr

Kosten: 15,- / Mitgl. 13,- (Anmeldung notwendig!)

823 Vom Zuhören und Sprechen mit Kindern

Von Beginn an kommunizieren wir in jeder Begegnung mit unseren Kindern – mit Worten, mit dem Klang unserer Stimme, mit unserer Gestik und Mimik, mit unserem Verhalten und unseren Reaktionen. Bald gehören Zuhören, einander Erlebtes erzählen, miteinander sprechen und Konflikte lösen zum täglichen Miteinander in der Familie mit Kindern. An diesem Abend wollen wir u.a. den Fragen nachgehen: Was ist achtsame Kommunikation? Wie erzählen und denken Kinder? Wie und warum Zuhören Kinder stark macht? Wie sage ich etwas, damit es auch ankommt? Wie können Worte wirken? Wie kann es gelingen liebevoll zu bleiben, auch bei Stress, Wut und anderen starken Gefühlen?

Referentin: MMag.^a Julia Fritz – Klinische und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin/Pädagogin, Familienberaterin im EKIZ

Termin: Donnerstag, 18. Juni 2020, 18.30 – 20.30 Uhr

Kosten: 19,- / Mitgl. 16,- (Anmeldung notwendig!)

824 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,-



Erwachsenenbildung



40-jähriges Jubiläum des Eltern-Kind-Zentrums Innsbruck

Das Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck ist Ende der 70er-Jahre aus der Idee entstanden, werdende Eltern und Familien mit kleinen Kindern miteinander in Kontakt zu bringen. Des Weiteren sollten sie rund um die Geburt ganzheitlich begleitet werden und sie sollten Zugang zu grundlegenden Informationen für den neuen Lebensabschnitt (z.B.: zum Stillen) erhalten.

So begann die Arbeit des Eltern-Kind-Zentrums Innsbruck, dem ersten Eltern-Kind-Zentrum in Österreich, in der Museumsstraße 25 unter dem Namen „Kontakt- und Informationszentrum für werdende Mütter und Väter und für Eltern mit Kleinkindern“ am 23. April 1979 mit folgenden drei Angeboten:

- Kontaktabende für werdende Mütter und Väter montags um 20 Uhr
- Treffen mit Müttern und Säuglingen montags 9–11 Uhr
- Informationen zum Stillen telefonisch auf Anfragen sowie in Form von Infoblättern



Bild: aus der Zeitschrift „Brigitte“, Heft 22/1979

Seither hat sich das Angebot des Eltern-Kind-Zentrums Innsbruck stark erweitert. Unser Haus bietet folgendes:

- Offener Treff: Mo bis Do vormittags und nachmittags geöffnet
- Kurse mit folgenden Schwerpunkten: Schwangerschaft & Geburt, Säuglingsalter, Eltern-Kind-Gruppen, Schwimmkurse und Erwachsenenbildung
- Familienberatung: die Beratungszeiten sind auf unserer Homepage zu finden
- Kinderkrippe: Mo bis Do 7 bis 17.30 Uhr; Fr 7 bis 15 Uhr

Wir sind stolz auf 40 Jahre gelebte Geschichte und blicken gespannt und erwartungsfroh in die Zukunft.





Nicht ohne meine „Lauschis“



Unbeschwerte Kindheit dank Cochlea-Implantat

Die 5-jährige Paula war von Geburt an hörgeschwächt bevor sie im Alter von zwei Jahren einen völligen Hörverlust erlitt. Ihre Taubheit blieb von Paulas Mutter zunächst unbemerkt. Eine Entwicklungspsychologin an der Klinik für Hör-, Stimm- und Sprachstörungen in Innsbruck, bei der Paula Förderkurse besuchte, wurde schließlich auf Paulas Taubheit aufmerksam. Sie empfahl den Eltern ein Cochlea-Implantat (CI), um ihrer Tochter eine optimale Sprachentwicklung gewährleisten zu können.

Ein CI besteht aus zwei Komponenten: Einem Implantat, das operativ hinter dem Ohr unter der Haut platziert wird und einem Audioprozessor, der hinter dem Ohr getragen wird. Der Audioprozessor für Cochlea-Implantate kann an die speziellen Bedürfnisse von Kindern angepasst werden. Besonders bei Kleinkindern ist eine frühe Versorgung mit Hörlösungen von Bedeutung, um die kindliche Sprachentwicklung zu fördern und den Kleinen eine ähnlich schnelle Entwicklung zu ermöglichen wie normalhörenden Kindern.

Mit zweieinhalb Jahren erhielt Paula ihr erstes CI. Bald wollte sie ihre „Lauschis“ – wie sie die Prozessoren nennt – am liebsten gar nicht mehr abnehmen. Schon kurz nach der Operation reagierte Paula auf Geräusche und ihr Wortschatz wuchs rasch. Weitere Fortschritte machte das selbstbewusste Mädchen nachdem auch ihr zweites Ohr mit einem Implantat versorgt wurde. Paulas Mutter ist von der Entwicklung ihrer Tochter begeistert: „Paula macht Sport, spielt mit ihren Freunden und kann die Melodien von Liedern nachsingen. Das CI hat uns sehr viel Lebensqualität als Familie wieder zurückgebracht.“

Weitere Informationen finden Sie unter www.medel.com
 MED-EL Medical Electronics, Fürstenweg 77a, 6020 Innsbruck



Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck