



Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

*Jahresprogramm 2018/19*

Innsbruck · Amraser Str. 5 · Tel 0512/58 19 97-0  
info@ekiz-ibk.at · www.ekiz-ibk.at · www.facebook.com/EKiZInnsbruck

## Inhaltsverzeichnis

Unser Haus	3
Neuigkeiten & Spezialitäten	4
Kursanmeldungen, Stornierungen, Mitgliedschaft	6
Offener Treff	8
Feste, Feiern & Co	11
Kinderkrippe	42
Familienberatung	44

## Kursprogramm 2018/19

Schwangerschaft & Geburt	14
Säuglingsalter	21
Eltern-Kind-Gruppen	25
Eltern-Kind-Gruppen ... ohne Anmeldung	26
Eltern-Kind-Gruppen ... mit Anmeldung	27
Übersicht Wochenplan zum Herausnehmen	32
Eltern-Kind-Workshops	36
Spiel & Spaß im Wasser	38
Elternratgeber	49
Themenblatt: Eltern unter Druck	60

### Impressum:

Herausgeber: Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Str. 5, 6020 Innsbruck  
Für den Inhalt verantwortlich: Malina Klöppel; 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;  
Raiffeisen Landesbank Tirol AG; Innsbrucker Kommunalbetriebe AG

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

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

## Unser Haus

2. Stock

**BÜRO**  
Mo-Do 10 – 12  
0512-581997-0

**FAMILIENBERATUNG**  
Offene Beratungszeit  
Mo, Di, Do 8.30 – 9 Uhr  
Mi 13.30 – 14 Uhr  
sonst Terminvereinbarung  
unter 0512-587270  
familienberatung@ekiz-ibk.at

1. Stock

**KINDERKRIPPE**  
Mo-Do 7 – 17.30  
Fr 7 – 15

Erdgeschoss

## OFFENER TREFF & KURSE

Mo-Fr 9 – 13  
Mo-Do 14 – 18  
0512 - 581997 - 14

[WWW.EKIZ-IBK.AT](http://WWW.EKIZ-IBK.AT)

[www.facebook.com/EKiZInnsbruck](http://www.facebook.com/EKiZInnsbruck)



# Neuigkeiten & Spezialitäten

Unser Haus

## 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, 20.9., 15 – 17 Uhr

*Wintercafé* Do, 10.1., 15 – 17 Uhr

*Frühlingscafé* Do, 11.4., 15 – 17 Uhr

*Sommercafé* Do, 27.6., 15 – 17 Uhr

## RAUMVERMIETUNG

### BERATUNGSRAUM & SEMINARRAUM

Ihr könnt unseren Beratungsraum im 2. Stock und unseren Kurs- und Bewegungsraum im Erdgeschoss stunden- oder tageweise mieten. Bitte meldet euch per Mail, telefonisch oder persönlich bei uns.

## 903 BUNTE MITMACH-FASCHINGSFEIER FÜR GROß & KLEIN

Am **Faschingsdienstag, 5. März 2019** laden wir Euch, Kinder von 0 – 5 und Erwachsene, wieder zum lustigen Faschingstreiben ein. Bitte kommt verkleidet!

**Wann:** 15 – 17 Uhr **Kosten:** Erwachsene 10,- / Mitgl. 9,- Kinder 5,- / Mitgl. 4,- inklusive Krapfen und Getränke

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**

901 a) Freitag, 14.9.2018 von 14.30 – 17 Uhr  
901 b) Freitag, 24.5.2019 von 14.30 – 17 Uhr

### Spiel, Spaß & Austausch

Spiel- & Kreativangebote, Kaffee & Kuchen, Säfte & Knabberien  
Anmeldung notwendig! Bei der Anmeldung im Anmerkungsfeld bitte die Personenanzahl angeben.

Der Nachmittag findet bei jedem Wetter statt.

## 907 FOTOTERMIN FÜR PERSÖNLICHE WEIHNACHTSKARTEN

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

### Fototermin

am Freitag, 9. November 2018 ab 13 Uhr  
Infos dazu auf Seite 13



## 906 OFFENER TANZ MIT ORIENTALISCHER MUSIK

Für Frauen aus allen Ländern

Encounter and dance to oriental music  
from various cultural backgrounds

Rencontre et dance avec musique orientale  
pour des femmes de tous les pays

Wir laden alle Frauen ein mit uns zu Tanzen!

Voraussetzungen: Freude am Tanz, Interesse an orientali-  
scher Musik, Offenheit für Begegnung.

**Mitbringen:** angenehme Kleidung, evt. einen langen Rock oder  
ein Tuch zum Umbinden

**Wann:** 29. Oktober 2018 / 25. Feber 2019 /  
24. Juni 2019 – jeweils Mo 19.30 – 21 Uhr

Eintritt frei / admission free / entrée libre (freiwillige Spenden  
für den Raum sind willkommen)

Anmeldung erbeten (begrenzte Raumgröße) / announcement  
preferred (confined space) / annonce de la visite souhaité

**Contact:** [catherine.mangold@gmx.at](mailto:catherine.mangold@gmx.at)

## RAUMVERMIETUNG KINDERFESTE

Wenn ihr bei uns im Verein Mitglied seid,  
könnt ihr unsere Räume im Erdgeschoss  
und den Garten an Wochenenden für  
Kinderfeste für Kinder bis  
6 Jahre mieten.

Beate Enzinger  
(Sekretariat)



*Es freuen sich auf euch*

Malina Klöppel  
(Geschäftsführung)

Doris Mariacher  
(Sekretariat)

*Malina, Beate & Doris  
...und das EKIZ-Team*

*Unser Vorstand*



Petra Schöll-Hosp

Manjola Pühringer

Helga Oberarzbacher  
(Obfrau)

# Anmeldung zu den Kursen

## 1) VORAB-ANMELDUNG FÜR MITGLIEDER:

Möglichkeit zur früheren Anmeldung als Vorteil Deiner Mitgliedschaft: Du kannst Dich per Mail, telefonisch oder im Büro (2. Stock) 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 2018 kannst du dich jederzeit online über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://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 **10. September 2018**.

Unser Haus



0512 / 58 19 97 - 0



[WWW.EKIZ-IBK.AT](http://WWW.EKIZ-IBK.AT)



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!

## NEU! 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.**

## Öffnungszeiten des Büros

In der Schulzeit: Montag bis Donnerstag 10 – 12 Uhr

**Achtung:** Abweichende Ferienbürozeiten findet ihr rechtzeitig unter: [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at)  
Vom 16. Juli bis 19. August 2018 ist das Büro geschlossen!

## 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. Anmelden könnt ihr euch über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) oder im Offenen Treff.

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

## 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.

## Unsere Geschenkidee



**APOTHEKE BOZNERPLATZ**

Bozner Platz 7      6020 Innsbruck  
Tel: 0512/585817      Fax: DW3  
[www.apo-boznerplatz.at](http://www.apo-boznerplatz.at)      [office@apo-boznerplatz.at](mailto: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)



Unser Haus



## WIR SAGEN DANKE

... Ines, für Flohmarkt & Internetverkauf  
 ... allen Mamas und Mitarbeiterinnen, die den Offenen Treff offen gehalten haben  
 ... allen, die mit ihren Ideen & ihrer Zeit unsere Arbeit unterstützen!

## Offener Treff

## 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

Die Öffnungszeiten des Offenen Treffs orientieren sich an den Schulferien. Wir haben ab Montag, den 10. September wieder für Euch geöffnet. An **Feiertagen** und während der Schulferien ist der Offene Treff geschlossen.

### DER OFFENE TREFF IST IM SCHULJAHR 2018/19 GESCHLOSSEN:

- Nationalfeiertag: Freitag, 26.10.2018
- Allerheiligen & Allerseelen: Donnerstag, 1.11. und Freitag, 2.11.2018
- Weihnachtsferien: Samstag, 22.12.2018 bis Sonntag, 6.1.2019
- Semesterferien: Montag, 11.2. bis Sonntag, 17.2.2019
- Josefitag: Dienstag, 19.3.2019
- Osterferien: Montag, 15.4. bis Dienstag, 23.4.2019
- Staatsfeiertag: Mittwoch, 1.5.2019
- Christi Himmelfahrt: Donnerstag, 30.5. und Freitag, 31.5.2019
- Pfingstferien: Montag, 10.6. und Dienstag, 11.6.2019
- Fronleichnam: Donnerstag, 20.6. und Freitag, 21.6.2019
- Sommerferien: Montag, 8.7. bis Sonntag, 8.9.2019

### UNSERE KOOPERATIONSPARTNERINNEN



### UNSERE UNTERSTÜTZERINNEN







V.l.n.r.: Doris Mariacher, Karin Riedl, Maria Gärtner, Verena Jeller mit Laura



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.

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.

## Offener Treff

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

**Mo – Do von 9 – 13 & 14 – 18 Uhr**  
**Fr von 9 – 13 Uhr**

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

**JEDEN DONNERSTAG VON 15.00 BIS 17.30 UHR "EKIZ-CAFÉ"**  
**IM BEWEGUNGSRAUM & IM GARTEN!**

Im Bewegungsraum und im Garten. Über **Kuchenbäcker/innen** würden wir uns freuen! 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. Unsere Räume im Erdgeschoss sind für Menschen mit Behinderung gut zugänglich!

0512 / 58 19 97 - 14



## Tragetuchverleih

Babytragetücher in verschiedenen Längen könnt ihr zu € 3,- / Woche (Kaution € 50,-) im Offenen Treff leihen!

Information, Erklärung und Beratung zum Tragetuchbinden gibt's auch auf Anfrage (Genaueres dazu siehe Seite 58).

## 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.



# Feiern, Feste & Co



901 Bunter Garten-Nachmittag  
für Familien mit  
Kindern von 0-6 Jahren  
in Kooperation mit  
**frühfördern.at**  
901 A) Freitag, 14.9.2018 von 14.30 – 17 Uhr  
901 B) Freitag, 24.5.2019 von 14.30 – 17 Uhr  
**Spiel, Spaß & Austausch.**  
Spiel- & Kreativangebote, Kaffee & Kuchen,  
Säfte & Knabbereien  
Anmeldung notwendig! Bei der Anmeldung im  
Anmerkungsfeld bitte die Personenanzahl angeben.  
Der Nachmittag findet bei jedem Wetter statt!



## 902 Jahreszeitencafés

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



### HERBSTCAFÉ

Do, 20. September, 15 – 17 Uhr

### WINTERCAFÉ

Do, 10. Jänner, 15 – 17 Uhr

### FRÜHLINGSCAFÉ

Do, 11. April, 15 – 17 Uhr

### SOMMERCAFÉ

Do, 27. Juni, 15 – 17 Uhr

## 903 Bunte Mitmach-Faschingsfeier für Groß & Klein

Am Faschingsdienstag, **5. März** 2019 laden wir Euch, Kinder von 0 – 5 und Erwachsene, wieder zum lustigen Faschingstreiben ein. Bitte kommt verkleidet!

**Wann:** 15 – 17 Uhr

**Kosten:** Erwachsene 10,- / Mitgl. 9,- Kinder 5,- / Mitgl. 4,-  
inklusive Krapfen und Getränke

Kartenvorverkauf im Offenen Treff ab Anfang Jänner!

Achtung: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!



## 904 Väter-Café

**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.

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:** Dr. Luboslav Kmet – Unternehmensberater, Lehrbeauftragter im Bereich Burnout- und Stressbewältigung, Dipl. Lebensberater

**Termine:** jeweils Freitag von 15.00 – 17.00 Uhr

904a) 12. Oktober 2018	904f) 22. März 2019
904b) 16. November 2018	904g) 26. April 2019
904c) 14. Dezember 2018	904h) 24. Mai 2019
904d) 18. Jänner 2019	904i) 28. Juni 2019
904e) 15. Feber 2019	

**Kosten:** 5,- (inkl. Kaffee/Tee) Anmeldung erforderlich!



## 403 Kleine & große Yogis erleben Geschichten... 3 – 5 Jahre

Yoga bietet sich hervorragend an 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, Museumspädagogin

**Termine:** jeweils Donnerstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

403A) HERBSTWORKSHOP "EIN BLATT GEHT AUF REISEN..." 22. November 2018

403B) WINTERWORKSHOP "DER FLUG DER KLEINEN SCHNEEFLOCKE" 17. Jänner 2019

403C) FRÜHLINGSWORKSHOP "ABENTEUER AUF DER BLUMENWIESE" 16. Mai 2019

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

## 905 OFFENER TANZ MIT ORIENTALISCHER MUSIK

Für Frauen aus allen Ländern

Encounter and dance to oriental music  
from various cultural backgrounds

**Rencontre et dance avec musique oriental  
pour des femmes de tous les pays**

Wir laden alle Frauen ein mit uns zu Tanzen!

Voraussetzungen: Freude am Tanz, Interesse an orientalischer Musik, Offenheit für Begegnung.

**Mitbringen:** angenehme Kleidung, evt. einen langen Rock oder ein Tuch zum Umbinden

**Wann:** 29. Oktober 2018 / 25. Feber 2019 /  
24. Juni 2019 – jeweils Mo 19.30 – 21 Uhr

Eintritt frei / admission free / entrée libre (freiwillige Spenden für den Raum sind willkommen)

Anmeldung erbeten (begrenzte Raumgröße) / announcement preferred (confined space) / annonce de la visite souhaité

**Contact:** [catherine.mangold@gmx.at](mailto:catherine.mangold@gmx.at)



Feste, Feiern & Co



## 906 Fototermin für persönliche Weihnachtskarten

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

**Kosten:** 35,- pro Familie (Übersendung der digitalen Bilder per mail)

**Fotograf:** Fred Einkemmer

**Wann:** Freitag, 9. November 2018 ab 13 Uhr

**Anmeldung:** telefonisch unter 0512 / 581997 oder  
persönlich im Offenen Treff



# Schwangerschaft & Geburt



V.l.n.r.: Monika Neyer, Marie-Luise Mitterberger, Andreas Bartl, Patrizia Schneider, Florian Zeiner, Ursula Schoner, Isabelle Trinkl, Catherine Mangold Nicht im Bild: Michaela Arquillièrre, Sarah Bestle, Marion Henökl, Simone Schnegg, Luboslav Kmet

## 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 evtl. Handtuch oder Decke!

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

**Termine:** jeweils Mittwoch, 18.15 – 19.30 Uhr (5 Abende à 75 min)

**Kursbeginn:** 101a) 3. Oktober 2018  
101b) 14. November 2018  
101c) 9. Jänner 2019  
101d) 27. Feber 2019  
101e) 10. April 2019  
101f) 29. Mai 2019

**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 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) 4. Oktober 2018  
102b) 10. Jänner 2019  
102c) 4. April 2019
- Kosten:** 70,- / Mitgl. 63,- (zzgl. Schwimmbadeintritt)

---

## 103 Orientalischer Tanz als Geburtsvorbereitung

Kurs

Im mittleren Osten tanzen Frauen traditionell für sich selber und miteinander. Um 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, die 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.<sup>a</sup> Catherine Mangold – Diplom-Shiatsu-Praktikerin, Psychologin
- Termine:** jeweils Montag, 19.30 – 20.30 Uhr (3 x 60 min)
- Kursbeginn:** 103a) 5. November 2018  
103b) 7. Jänner 2019  
103c) 6. Mai 2019
- Kosten:** 30,- / Mitgl. 27,-

---

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



Schwangerschaft & Geburt

- Termine:** jeweils Freitag, von 19.15 – 21.45 Uhr  
104a) Kurs 1: 16. November 2018  
104b) Kurs 2: 24. Mai 2019
- Kosten:** 17,- / Mitgl. 15,- (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 Donnerstag, von 19.30 – 21 Uhr  
105a) Kurs 1: 4. Oktober 2018  
105b) Kurs 2: 4. April 2019
- Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)

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

Abend

### Ein Abend für Schwangere und PartnerInnen

Dieser Abend richtet sich an alle Frauen und Paare, die schon ein oder mehrere Kind(er) haben. Wir frisken 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 19.15 – 22.15 Uhr  
106a) Kurs1: 23. November 2018  
106b) Kurs2: 29. März 2019
- Kosten:** 35,- pro Person / 50,- pro Paar  
Mitgl. 32,- pro Person / 45,- pro Paar

## 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 Wo-





chenbett. 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 2 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.

### GEBURTSPREBEREITUNG 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

### GEBURTSPREBEREITUNG 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

### 107A) KURS 1: KOMPACT

**Leitung:** Marion Henökl – Hebamme

**Termin:** Samstag, 8. & Sonntag, 9. September 2018

### 107B) KURS 2: KLASSIK

**Leitung:** Sarah Bestle – Hebamme

**Termin:** Samstag, 20. & Sonntag, 21. Oktober 2018

### 107C) KURS 3: KLASSIK

**Leitung:** Sarah Bestle – Hebamme

**Termin:** Samstag, 15. & Sonntag, 16. Dezember 2018



Schwangerschaft & Geburt



GESPRÄCHSGRUPPE  
SCHWANGERSCHAFT

Infos Seite 46

TRAGETUCHBINDEN

Infos Seite 58

## 107D) KURS 4: KLASSIK

**Leitung:** Michaela Arquillière – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 2. & Sonntag, 3. Februar 2019

## 107E) KURS 5: KOMPAKT

**Leitung:** Barbara Lusch-Guggenberger – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 16. & Sonntag, 17. März 2019

## 107F) KURS 6: KLASSIK

**Leitung:** Michaela Arquillière – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 17. & Sonntag, 18. April 2019

## 107G) KURS 7: KOMPAKT

**Leitung:** Barbara Lusch-Guggenberger – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 15. & Sonntag, 16. Juni 2019

## 107H) KURS 8: KOMPAKT

**Leitung:** Marion Henökl – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 27. & Sonntag, 28. Juli 2019

## 107I) KURS 9:

**Leitung:** N.N.  
**Termin:** siehe Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at)



BABY SCHLAFEN  
ANDERS

Infos Seite 57

KEINE ANGST  
VOR BABYTRÄNEN

Infos Seite 53

## 108 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt – für Mütter mit ihren Babys

Kurs

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

Gearbeitet wird mit Meridiandehnungen, Stärkungs- und Entspannungsübungen und mit einer Aufmerksamkeitsschulung für Körperhaltungen im Alltag. Ein breites Spektrum an Körperübungen u.a. aus meiner Arbeit als Shiatsu-Praktikerin wird auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt. Wichtig für mich ist, dass viele Anregungen dabei sind, die gut, im manchmal sehr fordernden Alltag mit Kleinkind, umzusetzen sind und die noch dazu Spaß machen. Du kannst dein Baby bis zum Alter von 8 Monaten gerne mitnehmen! Anschließend an den Kurs gibt es die Möglichkeit, bei einer kleinen Jause noch zusammen zu sitzen und sich auszutauschen.

**Leitung:** Mag.a Catherine Mangold – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Psychologin

**Termine:** jeweils Montag, 16 – 17 Uhr (8 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 108a) 1. Oktober 2018  
 108b) 7. Jänner 2019  
 108c) 6. Mai 2019

**Kosten:** 106,- / Mitgl. 96,-

## Happy Baby-Fachmarkt

Damit nichts fehlt, wenn's Baby kommt!

- Mehr als 100 Kinderwägen & Buggys vor Ort
- Beim Kauf eines Kinderwagens:  
kostenloser Kinderwagenservice und Leihkinderwagen
- Über 80 Autositze vieler bekannter Marken
- Online anmelden zum Newsletter mit vielen Angeboten:  
[dergrissemann.at/newsletter](http://dergrissemann.at/newsletter)
- Große Auswahl auf 1.000 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche



**5 % RABATT**  
einmalig auf den gesamten Einkauf bei  
Anmeldung zum Happy Baby-Kundenclub!

# 109 Beckenbodentraining

Kurs

## Stabilität und Flexibilität für unseren Körper

Dieser Kurs lädt alle Frauen ein, sich mittels feiner Übungen und Elementen aus dem orientalischen Tanz zu stärken und zu entspannen. Es geht um Durchlässigkeit und Halt, Yin und Yang, Entspannung und Kraft. Im Fokus stehen vor allem Becken und Beckenboden, aber auch Brustkorb und Schultern, sowie ein guter Stand und eine bewegliche Wirbelsäule. Die Übungen werden auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt und eignen sich hervorragend, um die eigene Mitte zu stärken. Dieser Kurs eignet sich gut als Fortsetzung der Rückbildung.

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Catherine Mangold – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Psychologin
- Termine:** jeweils Montag, 17.45 – 19.15 Uhr (8 x 90 min)
- Kursbeginn:** 109a) 1. Oktober 2018  
109b) 7. Jänner 2019  
109c) 6. Mai 2019
- 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 „Elternratgeber“ (ab Seite 49ff).

*Das Gartenhäuschen*

Kinderkleidung  
& Spielsachen

Second Hand

(einwandlosmode, Alles für das Baby, Kindermode von 0-12 Jahren, Kinderschuhe, Sportgeräte, Bücher...und vieles mehr)

Innsbrucker Straße 4  
6176 Völs  
0680/336 66 88

Öffnungszeiten:  
Donnerstag 9-12  
Freitag 10-17 Uhr  
NHS, jeden 2. Samstag im Monat von 9-12 Uhr

www.gartenhaeuschen.at  
facebook.com/gartenhaeuschen\_voels

Anzeige

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: +43 684 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



# Säuglingsalter

(Siehe auch Rubrik Spiel & Spaß im Wasser Seite 38)



Ursula Schoner



Isolda Seiringer



Isabelle Trinkl



Andrea Eigentler

Es fehlt: Maria Wild



Säuglingsalter

---

## Offener Treff

Montags bis freitags seid ihr bei uns herzlich willkommen. Einfach im EKIZ vorbeikommen! Der offene Treff hat **Mo – Do von 9 – 13 und 14 – 18 Uhr, sowie Fr von 9 – 13 Uhr** für Euch geöffnet. Hier könnt ihr ausruhen, wickeln, stillen, füttern, spielen, jausnen, reden, Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen!

**Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.30 Uhr „EKIZ-Café“!**

---

## 108 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt – für Mütter mit ihren Babys

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

(genauere Informationen zu diesem Kurs findest du unter der Rubrik „Schwangerschaft und Geburt“ Seite 18)

---

## 109 Beckenbodentraining – Meridiandehnungen

... Vorbereitung auf die Geburt, Stärkung nach der Geburt und Begleitung durch die Wechseljahre

(genauere Informationen zu diesem Kurs findest du unter der Rubrik „Schwangerschaft und Geburt“ Seite 20)



---

## 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 Baby massage kennen, die vor allem für Neugeborene gut geeignet ist. Wir üben und erfahren die verschiedenen Berührungsformen der Baby massage 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

**Kosten:** 98,- / Mitgl. 90,-

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

**Termine:** jeweils Donnerstag, 10 – 11.45 Uhr (6 x 105 min)

**Kursbeginn:** 201a) 27. September 2018

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Maria Wild – Fachberaterin i. A., Basic Bonding Kursleiterin, Kinderkrippenpädagogin, Früherzieherin, Musiktherapeutin

**Termine:** jeweils Donnerstag, 9.30 – 11.15 Uhr (6 x 105 min)

**Kursbeginn:** 201b) 21. Feber 2019

---

## 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.

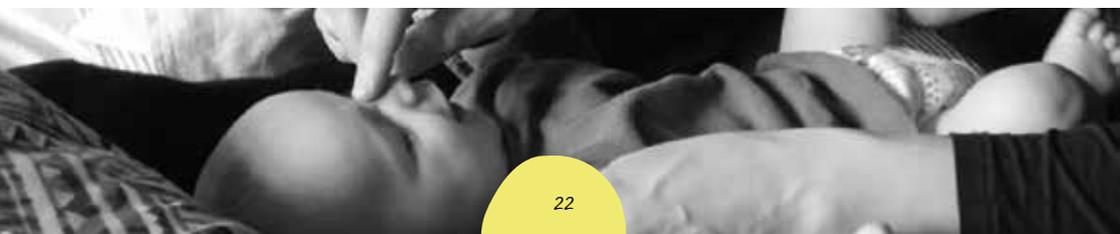
**Ort:** Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck

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

**Termine:** jeweils Donnerstag, 11 – 12.30 Uhr (5 x 90 min)

**Kursbeginn:** 6. Dezember 2018

**Kosten:** 70,- / Mitgl. 63,-





## 203 *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 erleben wir die Griffe der indischen Babymassage 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:** Isabelle Trinkl – Hebamme

**Termine:** jeweils Donnerstag, 10.45 – 12.15 Uhr (5 x 90 min)

**Kursbeginn:** 203a) 27. September 2018  
203b) 15. November 2018  
203c) 17. Jänner 2019  
203d) 7. März 2019

**Kosten:** 70,- / Mitgl. 63,-



Sänglingsalter

## Jede Woche wie Geburtstag!



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

05238 / 88188  
[www.bauernkiste.at](http://www.bauernkiste.at)





## 204 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 – LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Lebens- und Sozialberaterin

**Termine:** jeweils Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr (ohne Anmeldung)  
25.9. / 9.10. / 23.10. / 6.11. / 20.11. / 4.12. / 18.12. / 8.1. / 22.1. / 5.2. / 26.2. / 12.3. / 26.3. / 9.4. / 30.4. / 14.5. / 28.5. / 4.6. / 18.6. / 2.7.

**Kosten:** 12,- pro Vormittag / Mitgl. 8,-

**Schnuppertarif:** 5,-

**Stillberatung in den Ferien:** Isolde Seiringer 05472/6340 und 0650/7306544  
Ursula Schoner 0664/4014806



## 205 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 Kursleiterin, SAFE-Mentorin, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

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

**Kursbeginn:** 205a) 13.11. / 27.11. / 11.12.  
205b) 19.2. / 15.3 / 19.3.  
205c) 7.5. / 21.5. / 4.6.

**Kosten:** 35,- / Mitgl. 31,- (Anmeldung notwendig!)



# Eltern-Kind-Gruppen



Loreena Falch

Martina Gitzl

Sybille David - Ostermann

Malina Klöppel

Doris Mariacher

Thekla Kischko

Es fehlen: Simone Schnegg, Carola Kynast, Maria Gärtner, Fabian Plank, Simon Klingseis, Gabi Kopp

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.

# Eltern-Kind-Gruppen → ohne Anmeldung

Keine Anmeldung erforderlich.

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

Bei diesen Gruppen bitte jede/jeder selbst eine kleine Jause mitbringen!

## 301 Kleine Schritte – große Schritte

9 – 18 Monate

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

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

**Termine:** jeweils Mittwoch, 9.15 – 10.15 Uhr, anschließend gemeinsame Jause  
Kursbeginn: 12. September 2018 (ohne Anmeldung)

**Kosten:** 9,- / 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:** Fabian Plank – Ergotherapeut i.A.  
Simon Klingseis – BA Soziale Arbeit

**Termine:** jeweils Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr, anschließend gemeinsame Jause  
Kursbeginn: 10. September 2018 (ohne Anmeldung)

**Kosten:** 9,- / Mitgl. 6,-



# Eltern-Kind-Gruppen ➤-♥→ mit Anmeldung

## 303 & 304 SpielRaum nach Emmi Pikler 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 selbständiges 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!**



Eltern-Kind-Gruppen

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Martina Gitzl-Zecha – Diplompädagogin, Kinderkrippenpädagogin, Piklerpädagogin i.A.

**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: 26. September 2018

Info-Abend: Dienstag, 25. September 2018, 19 Uhr (NEUE Eltern bitte daran teilnehmen!)

**303b)** Kursbeginn: 09. Jänner 2019

Info-Abend: Dienstag, 8. Jänner 2019, 19 Uhr (NEUE Eltern bitte daran teilnehmen!)

**303c)** Kursbeginn: 03. April 2019

Info-Abend: Dienstag, 02. April 2019, 19 Uhr (NEUE Eltern bitte daran teilnehmen!)

### KURS 304: 12 - 16 MONATE

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

**304a)** Kursbeginn: 26. September 2018

Info-Abend: Dienstag, 25. September 2018, 20.30 Uhr (bitte daran teilnehmen!)

**304b)** Kursbeginn: 9. Jänner 2019

Info-Abend: Dienstag, 8. Jänner 2019, 20.30 Uhr (bitte daran teilnehmen!)

**304c)** Kursbeginn: 3. April 2019

Info-Abend: Dienstag, 03. April 2019, 20.30 Uhr (bitte daran teilnehmen!)



# SpielRaum nach Emmi Pikler mit Elternbegleitung

10 – 18 Monate & 1½ – 3 Jahre

**ACHTUNG:** Dieser Kurs findet nicht im EKIZ statt, sondern in der „praxis spielraum“, Resselstraße 18, Innsbruck (Nähe Tivoli)

Ein SpielRaum ist ein Entdeckungsort für Kinder und Erwachsene: In einer liebevoll vorbereiteten Spielumgebung mit Bewegungsgeräten kann dein Kind sich selbst – ohne Hilfe von Erwachsenen – auf Entdeckungsreise begeben und soziales Miteinander erleben. Durch die aufmerksame Begleitung der Spielraum-Leiterin können die Eltern Entwicklungsschritte ihres Kindes beobachten, besser verstehen lernen und sich daran erfreuen. An den Abendterminen können wir uns vertieft mit Erziehungsfragen beschäftigen, wie:

- Welche Bedeutung hat das Spielen für Kinder?
- Wie können wir Kinder in Konfliktsituationen gut begleiten?

Gruppen- und Abendtermine sind nur gemeinsam buchbar!

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Martina Gitzl-Zecha – Diplompädagogin, Kinderkrippenpädagogin, Piklerpädagogin i. A.

**Kursbeginn:** September 2018, Jänner 2019, April 2019

**KURS 1:** 10 - 18 MONATE

**Termine:** jeweils Freitag, 9 – 10.15 Uhr (9 x 75 min)

**Kosten:** 130,- (für 9 Kurstermine + 2 Elternabende)  
Bezahlung direkt bei Martina Gitzl

**KURS 2:** 1 1/2 - 3 JAHRE

**Termine:** jeweils Freitag, 10.45 – 12.15 Uhr (9 x 90 min)

**Information:** Alle weiteren Infos unter [www.eltern-kind-zeitraum.at](http://www.eltern-kind-zeitraum.at)

**Anmeldung:** direkt bei Martina Gitzl-Zecha unter 0664 -73009347 oder [martina.gitzl@gmx.at](mailto:martina.gitzl@gmx.at)

**Kosten:** 139,- (für 9 Kurstermine + 2 Elternabende)  
Bezahlung direkt bei Martina Gitzl

Eltern-Kind-Gruppen



## 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, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termine:** jeweils Freitag, 9 – 10 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 305a) 28. September 2018  
305b) 11. Jänner 2019  
305c) 5. April 2019
- Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-



Eltern-Kind-Gruppen

## 306 Neu Kleine Forscher/innen unterwegs

1½ – 3 Jahre

Gemeinsam begeben wir uns auf lustige und spannende Bewegungsabenteuer. Verschiedene Spielmaterialien und Geräte laden uns dabei zum Entdecken und Spielen ein. Im Mittelpunkt steht das Sammeln von sinnlichen Erfahrungen, selbst aktiv zu werden und sich auszuprobieren.

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Verena Jeller – Pädagogin, Biologin
- Termine:** jeweils Montag, 9 – 10 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 306a) 1. Oktober 2018  
306b) 7. Jänner 2019  
306c) 1. April 2019
- Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-



## 307 Italienisch singen und spielen für alle

1½ – 3 Jahre

In unserer Gruppe nehmen Kinder Sprachmelodie, Laute und Bedeutung italienischer Wörter durch Reime, Lieder, Geschichten und Kniereiter spielerisch auf.

- Leitung:** Simone Schnegg – Italienischlehrerin i.A.
- Termine:** jeweils Montag, 14.45 – 15.45 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 307a) 1. Oktober 2018  
307b) 7. Jänner 2019  
307c) 1. April 2019
- Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-



---

## 307 Primi giochi e canzoni in italiano per tutti

1½ – 3 anni

Nel nostro gruppo i bambini si avvicinano ai suoni, alla melodia e alle parole della lingua italiana attraverso racconti, canzoni, giochi e filastrocche.

**Organizzatrice:** Simone Schnegg – insegnante di Italiano

**Incontri:** Ogni Lunedì dalle 14.45 alle 15.45 h (10 x 60 min + merenda insieme)

**Inizio corso:** 307a) 1. ottobre 2018  
307b) 7. gennaio 2019  
307c) 1. aprile 2019

**Costi:** 90,- / Mitgl. 81,-

---

## 308 & 309 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 Gärtner, BA – Elementare Musikpädagogin

**Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-

**KURS 308:** 2 - 3 JAHRE

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

**Kursbeginn:** 308a) 25. September 2018  
308b) 8. Jänner 2019  
308c) 2. April 2019

**KURS 309:** 3 - 4 JAHRE

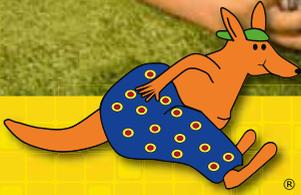
**Termine:** jeweils Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 309a) 25. September 2018  
309b) 8. Jänner 2019  
309c) 2. April 2019



# HAPPYHOPP®

hüpfen, klettern, laufen, toben



## Fun und Action für Kids

Dienstag - Freitag 13:30-18:30

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

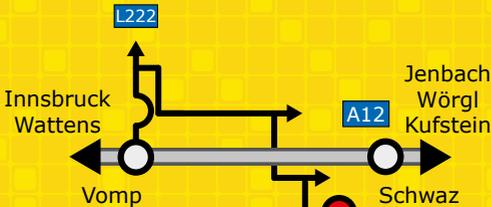
# Tirols INDOOR-Spielpark 2.000 m<sup>2</sup> Kinderspielparadies

... Kindergeburtstagspartys feiern

- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokartbahn

- Kleinkinderbereich
- Riesenhüpfburg
- Fußballfeld
- Rodeobulle
- Wellenrollenrutsche

WiFi  
FREE



HAPPYHOPP

Mooswinkl 7



# Kurse im Überblick

Offener Treff & Kurse: ab 10. September 2018

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

## MONTAG – FREITAG

Mo-Do 9-13 & 14-18; Fr 9-13

## MONTAG

- |               |            |  |
|---------------|------------|--|
| 09.00 – 10.00 | <b>306</b> | <b>EK-Gruppe: Kleine Forscher/innen unterwegs</b> (1½ – 3 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)   |
| 14.45 – 15.45 | <b>307</b> | <b>EK-Gruppe: Italienisch singen und spielen für alle – Giochiamo in italiano</b> (1½ – 3 Jahre) |
| 16.00 – 17.00 | <b>108</b> | <b>Rückbildung &amp; Stärkung nach der Geburt – für Mütter mit ihren Babys</b>                   |
| 17.45 – 19.15 | <b>109</b> | <b>Beckenbodentraining</b>   |
| 19.30 – 20.30 | <b>103</b> | <b>Orientalischer Tanz als Geburtsvorbereitung</b>   |

## DIENSTAG

- |               |            |  |
|---------------|------------|--|
| 09.30 – 11.30 | <b>204</b> | <b>Stillgruppe</b> (ohne Anmeldung)                                |
| 10.45 – 12.15 | <b>205</b> | <b>Kleinkind-Stillgruppe</b> (ab 1 Jahr, mit 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 Amraserstraße</b> (2 – 4 Jahre)   |
| 15.45 – 17.00 | <b>507</b> | <b>Mit allen meinen Entlein in der Amraserstraße</b> (1 – 4 Jahre) |
| 16.00 – 17.00 | <b>309</b> | <b>EK-Gruppe: Musik erleben</b> (2 – 3 Jahre)                      |

## MITTWOCH



Anmeldung unter  
**0512 / 58 19 97 - 0**  
 (siehe auch Seite 6)

EK-Gruppe = Eltern-Kind-Gruppe

- 08.30 - 09.30 **504 Babyschwimmen „Erlebniswelt Wasser“ in der Amraserstraße** (6 – 12 Monate)
- 09.15 - 10.15 **301 EK-Gruppe: Kleine Schritte – große Schritte** (9 – 18 Monate, ohne Anmeldung)
- 09.30 - 10.30 **503 Babyschwimmen „Erlebniswelt Wasser“ in der Amraserstraße** (3 – 6 Monate)
- 10.30 - 11.45 **505 Spiel & Spaß im Wasser in der Amraserstraße** (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 **302 EK-Gruppe: Rauf & runter...** (1½ – 4 Jahre, ohne Anmeldung)
- 10.45 - 12.15 **203 Babymassage** (2½ – 8 Monate)
- 11.00 - 12.30 **201 Bindung durch Berührung** (0 – 3½ Monate)
- 11.00 - 12.30 **202 Mein Baby und ich** (0 – 7 Monate)
- 15.00 - 16.00 **310 EK Gruppe: Farbenfrohe Kreativwerkstatt** (2 – 3 Jahre)
- 15.00 - 17.30 **EKIZ-Café**
- 16.15 - 17.15 **311 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 - 16.00 **312 EK-Gruppe: Wonnehüpf & Zappeline** (3 – 5 Jahre)
- 15.00 - 17.00 **901 Väter-Café**
- 17.00 - 18.30 **102 Entspannung in der Schwangerschaft**

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

Vorbereitungskurse auf Geburt & Elternschaft (siehe Seite 16 bis 18, Kurse finden laufend statt)  
 Verschiedene Abende rund um die Geburt (siehe Seite 15 und 16)  
 Feste, Feiern & Co (siehe Seite 11 bis 13)  
 Eltern-Kind-Workshops (siehe Seite 36 und 37)  
 Elternratgeber zu verschiedenen Themen (siehe Seite 46 bis 59)  
 Alleinerziehenden Frünstück (siehe Seite 59)

# 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](http://www.cammerlander.at)

**löwenhaus** 

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

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

*die*  
**Geisterburg**  
in Hall

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

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

## 310 & 311 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:** Loreena Falch – Studium der Pädagogik

**Kosten:** 100,- / Mitgl. 90,- (inklusive 10€  
Materialbeitrag)

### KURS 310: 2 - 3 JAHRE

**Termine:** jeweils Donnerstag, 15 – 16 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 310a 27. September 2018  
310b) 10. Jänner 2019  
310c) 4. April 2019

### KURS 311: 3 - 5 JAHRE

**Termine:** jeweils Donnerstag, 16.15 – 17.15 Uhr  
(10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 311a) 27. September 2018  
311b) 10. Jänner 2019  
311c) 4. April 2019

## 312 Wonnehüpf & Zappeline

3 – 5 Jahre

In diesem Kurs voller bunter Bewegungsideen lernen und erforschen wir gemeinsam die spannende Welt des Tanzens. Groß und Klein erleben wohlthuende und aktivierende Nachmittage und können, nach einer gemeinsamen Jause, ins Wochenende hinein schwingen. Methoden aus dem Kreativen Kindertanz, entspannende Körperarbeit und Elemente des Yoga sorgen bei allen Wonnehüpf & Zappelines für ein ganzheitliches, positives Bewegungserlebnis ...

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

**Termine:** jeweils Freitag, 15 – 16 Uhr  
(8 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 312a) 28. September 2018  
312b) 11. Jänner 2019  
312c) 5. April 2019

**Kosten:** 72,- / Mitgl. 65,-



Eltern-Kind-Gruppen

# Eltern-Kind-Workshops

## 401 „Meine Mama bekommt ein Baby“

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:** Andrea Eigentler – LLL-Stillberaterin, Basic-Bonding-Kursleiterin, SAFE-Mentorin, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

**Termine:** Samstag, 9.30 – 12 Uhr

**Kursbeginn:** 401a) 10. November 2018  
401b) 25. Mai 2019

**Kosten:** 20,- / Mitgl. 18,- (Anmeldung notwendig!)

## 402 ♡ Sum, sum, sum... wer fliegt da herum?

4 – 6 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, 11. Mai 2019 14.30 – 17 Uhr

**Kosten:** 20,- / Mitgl. 18,- (Anmeldung notwendig!)



## 403 Kleine & große Yogis erleben Geschichten

3 – 5 Jahre

Yoga bietet sich hervorragend an 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, Museumspädagogin

**Termine:** jeweils Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

403A) HERBSTWORKSHOP „Ein Blatt geht auf Reisen...“ 🍂 22. November 2018

403B) WINTERWORKSHOP „Der Flug der kleinen Schneeflocke“ ❄️ 17. Jänner 2019

403C) FRÜHLINGSWORKSHOP „Abenteurer auf der Blumenwiese“ 🌸 16. Mai 2019

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



Eltern-Kind-Workshops

### Freie Waldorfschule Innsbruck



Info-Abend für die  
Unterstufe und  
Einschulung 2019  
Mittwoch 10.10.2018  
19:30 Uhr

Info-Abend für die  
Oberstufe  
Dienstag, 23.10.2018  
19:30 Uhr



Weihnachtsbazar  
Samstag, 1.12.2018  
11:00-17:00 Uhr

Tag der offenen Tür  
2.2.2019  
10:00-14:00 Uhr

Mit allen Sinnen Lernen

Freie Waldorfschule Innsbruck Schulbüro: 0512 563450  
6020 Innsbruck Mo - Fr 08:00 bis 12:00  
Jahnstraße 5 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

### Eine Stunde in der Woche nur für euch und euer Baby!

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:** Mag.<sup>a</sup> Sibylle David-Osternann – Babyschwimmlehrerin, Erziehungswissenschaftlerin

Carola Kynast – Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin

### KURS 501: 3 - 6 MONATE

**Termine:** jeweils Montag, 10 – 10.45 Uhr (10 Termine)

501a) 1.Kursbeginn: 1. Oktober 2018

501b) 2.Kursbeginn: 7. Jänner 2019

501c) 3.Kursbeginn: 1. April 2019

**Kosten:** (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!) 119,- / Mitgl. 107,-

### KURS 502: 6 - 12 MONATE

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

502a) 1.Kursbeginn: 1. Oktober 2018

502b) 2.Kursbeginn: 7. Jänner 2019

502c) 3.Kursbeginn: 1. April 2019

**Kosten:** (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!) 119,- / Mitgl. 107,-

## 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, 9.30 – 10.30 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
503a) 1. Kursbeginn: 3. Oktober 2018  
503b) 2. Kursbeginn: 9. Jänner 2019  
503c) 3. Kursbeginn: 3. April 2019

### KURS 504: 6 - 12 MONATE

**Termine:** jeweils Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
504a) 1. Kursbeginn: 3. Oktober 2018  
504b) 2. Kursbeginn: 9. Jänner 2019  
504c) 3. Kursbeginn: 3. April 2019

## 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, 10.30 – 11.45 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
505a) 1. Kursbeginn: 3. Oktober 2018  
505b) 2. Kursbeginn: 9. Jänner 2019  
505c) 3. Kursbeginn: 3. April 2019

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



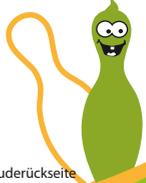
**kind&kegel**  
2nd hand kinder boutique

Tirol's größtes Kinder 2nd Hand Geschäft auf 200 m<sup>2</sup>!

**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

Spiel & Spaß im Wasser

## 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:** Gabi Kopp – Babyschwimmlehrerin
- Termine:** jeweils Dienstag, 14.30 – 15.45 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
 506a) 1.Kursbeginn: 25. September 2018  
 506b) 2.Kursbeginn: 8. Jänner 2019  
 506c) 3.Kursbeginn: 2. April 2019
- Kosten:** (zzgl. Badeintritt) 86,- / Mitgl. 78,-

## 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:** Gabi Kopp – Babyschwimmlehrerin
- Termine:** jeweils Dienstag, 15.45 – 16.55 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
 507a) 1.Kursbeginn: 25. September 2018  
 507b) 2.Kursbeginn: 8. Jänner 2019  
 507c) 3.Kursbeginn: 2. April 2019
- Kosten:** (zzgl. Badeintritt) 91,- / Mitgl. 82,- (Geschwisterermäßigung 20%!)







# 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](http://www.medel.com)  
 MED-EL Medical Electronics, Fürstenweg 77a, 6020 Innsbruck

# Kinderkrippe

Wir haben zwei Gruppen mit je 13 Kindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahren, die jeweils von 3 PädagogInnen 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 glücklichen, sanften und individuellen Eingewöhnung.

**Leitung:** Michaela Piegger & Sigrid Sporer

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

**Voranmeldung:** auf unserer Homepage unter der Rubrik „Kinderkrippe“ oder persönlich im Büro bei Michaela Piegger, Di & Do 9 – 11 Uhr

## 1. GRUPPE: GANZTAG

**Gruppenführende Pädagogin Vormittag:** Sigrid Sporer – Früherzieherin

**Gruppenführende Pädagogin Nachmittag:** Miriam Mair – Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

**Assistentinnen:** Lisa Hallbrucker-Trummer, Magdalena Plangger, Sabine Öfner

**Stützkraft:** Stella Girstmair

## 2. GRUPPE: HALBTAG BIS 14 UHR

**Gruppenführende Pädagogin:** Karin Nairz – Kinderkrippenpädagogin

**Assistentinnen:** Andrea Dick, Sabine Öfner

**Stützkraft:** Kathrin Lepp-Klimbacher



*Hinten v.l.n.r.: Lisa Hallbrucker-Trummer, Miriam Mair, Michaela Piegger, Karin Nairz, Andrea Dick, Magdalena Plangger, Sigrid Sporer, Sabine Öfner  
Nicht im Bild: Stella Gristmair, Kathrin Lepp-Klimbacher*





*Kinderkrippe*

## 601 Infoabende Kinderkrippe

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

**Anmeldung:** über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) (Rubrik: Aktuelles) oder im Offenen Treff (telefonisch oder persönlich)

### 601A) INFO-ABEND FÜR ANGEMELDETE FAMILIEN:

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

**Termin:** Montag, 19. November 2018, 19 – 20 Uhr

### 601B) INFO-ABEND FÜR INTERESSIERTE:

Dieser Abend richtet sich an alle interessierten Eltern: ihr erhaltet alle wichtigen Informationen rund um unsere Kinderkrippe und ihr Konzept. Es besteht auch die Möglichkeit, unsere Räume zu besichtigen und kennenzulernen. Es werden noch Restplätze für 2019 vergeben.

**Termin:** Montag, 4. Februar 2019, 19 – 20 Uhr



## 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](mailto:p.schoell@steuerfachfrauen.at) | Web: [www.steuerfachfrauen.at](http://www.steuerfachfrauen.at)

Anzeige

# Familienberatung



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

Bei Fragen und Problemen bietet die Familienberatung psychosoziale, pädagogische, psychologische und rechtliche Beratung an.

## ★ WIR BERATEN SIE

- zur Schwangerschaft sowie 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
- bei unerfülltem Kinderwunsch
- zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- zum Wiedereinstieg
- bei interkulturellen Themen
- als Eltern behinderter und beeinträchtigter Kinder

0512 / 58 72 70

[familienberatung@ekiz-ibk.at](mailto:familienberatung@ekiz-ibk.at)

Unsere barrierefreie Homepage:  
<http://familienberatung.ekiz-ibk.at>

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

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

## ZUSÄTZLICH BERATEN WIR SIE ZU FOLGENDEN SCHWERPUNKTTHEMEN

- bei Schwangerschaftskonflikten
- bei anhaltenden Stimmungsschwankungen nach der Geburt
- bei überwältigenden Erfahrungen rund um die Geburt
- wenn ihr Kind hochsensible Züge zeigt
- bei Erschöpfung und Überforderung
- Beratung zur einvernehmlichen Scheidung gemäß §95 AußStr.G

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

### UNSERE GRUPPENANGEBOTE (S. 46-47)

- Mama Mia – Gesprächsgruppe für Mütter
- „Ich bin schwanger!“ – Gesprächsgruppe für werdende Mütter
- Erfahrungsaustausch von Eltern hochsensibler Kinder
- Einzelkinder – Erfahrungsaustausch zwischen Eltern
- Gruppe: Trennung – Neubeginn

(Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.ekiz-ibk.at/familienberatung](http://www.ekiz-ibk.at/familienberatung))

## WIR SIND ERREICHBAR:

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

Juristin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, eingetragene Mediatorin  
Montag 8.30 – 9 Uhr ohne Terminvereinbarung  
Montag 9 – 13.30 Uhr mit Terminvereinbarung

### Dipl. PT Katharina Mayer-Rieckh

Psychotherapeutin  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Physiotherapeutin  
Dienstag 8.30 – 9 Uhr ohne Terminvereinbarung  
Dienstag 9 – 12 Uhr mit Terminvereinbarung

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

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin/Pädagogin  
Mittwoch 13.30 – 14 Uhr ohne Terminvereinbarung  
Mittwoch 14 – 18 Uhr mit Terminvereinbarung

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

Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
Donnerstag 8.30 – 9 Uhr ohne Terminvereinbarung  
Donnerstag 9 – 13 Uhr mit Terminvereinbarung



Familienberatung



# 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 was 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: Zeit für mich.

- Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – (Klinische und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKIZ)
- Beginn:** Die Gruppe startet, sobald sich mind. vier Frauen gemeldet haben (frühestens Feber 2019)
- Termine:** jeweils Freitag, 9.30 – 11.30 Uhr (einmal monatlich, auf Wunsch auch 14-tägig)
- Kosten:** 12,- pro Termin (120 Minuten)

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

## 702 „Ich bin schwanger!“ – Erfahrungsaustausch für werdende Mütter

Eine Schwangerschaft geht meist mit intensiven Gefühlen und vielen Fragen einher. Schwangere Frauen, insbesondere Erstgebärende, stehen oft vor zahlreichen Herausforderungen und Veränderungen. Der Bauch wächst, die Gefühlslage ist schwankend, die Sensibilität steigt, Unsicherheiten vor dem Unbekannten und das Treffen von zukunftsweisenden Entscheidungen stellen in dieser Lebensphase zentrale Themen dar. Wie kann ich diese Zeit achtsam und fürsorglich für mich und das Baby gestalten, um gestärkt in die kommende Lebensphase hineingehen zu können? Die Gruppe dient dem Austausch und der Reflexion in einem geschützten Rahmen.

- Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Klinische und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKIZ
- Termine:** jeweils Mittwoch, 17.45 – 19.15 Uhr (einmal monatlich)
- Beginn:** Die Gruppe startet sobald sich mind. vier Frauen gemeldet haben
- Investition:** 12,- pro Abend

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



---

## 703 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<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

**Beginn:** sobald sich mindestens vier Personen gemeldet haben

**Investition:** 12,- pro Abend

Anmeldung bei Mag<sup>a</sup> Brigitte Hattinger am Donnerstagvormittag unter 0512/587270

---

## 704 Einzelkinder

Eltern von Einzelkindern schätzen den Austausch mit anderen Eltern im geschützten Rahmen, fernab von Rollenzuschreibungen und Klischeevorstellungen. Im Anschluss an den Eltern-Ratgeberabend zum Thema Einzelkinder, besteht die Möglichkeit sich in mehreren Treffen miteinander in einen Austausch zu kommen.

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

**Beginn, Termine und Rahmenbedingungen:** werden am Montag, 21.1.2019, 18.30 – 20 Uhr besprochen.

---

## 705 Trennung - Neubeginn

Wie finde ich nach der Trennung meine Rolle als eigenständige Frau, als alleinerziehende Mutter und verabschiede mich von Altgewohntem? Wie gehe ich in dieser bewegten Zeit mit meinen Gefühlen der Angst, des Zweifels, der Wut, der Trauer und der Erleichterung um? Wie schaffe ich Raum für neue Perspektiven, in denen Träume und Sehnsüchte sich entwickeln können? Unter psychotherapeutischer Begleitung bietet die Gruppe Raum für Erfahrungsaustausch in einem sicheren und vertraulichen Rahmen.

**Leitung:** Dipl.PT Katharina Mayer-Rieckh – Psychotherapeutin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Physiotherapeutin

**Termine:** Wochentag wird bei Beginn festgelegt (14tätig)

**Beginn:** ab einer Anfrage von mindestens drei Frauen, frühestens ab Oktober 2018

**Investition:** 12,-

Für die Teilnahme an der Gruppe ist ein Vorgespräch erforderlich:  
0664/3382370 (Katharina Mayer-Rieckh)



Familienberatung

# 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.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Familienberaterin
- Termine:** nach Vereinbarung unter 0512/587270
- Anmeldung:** direkt bei Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger unter 0512/587270
- Kosten:** 37,- pro Elternteil

## 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 ganztägig, 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. Neben Grundlagen und Methoden aus der Pädagogik und Entwicklungspsychologie stehen an 2 - 3 Tagen pro Woche die Kommunikation und Zusammenarbeit mit Eltern, rechtliche Rahmenbedingungen aber auch Erste Hilfe, gesunde Ernährung sowie Bewegung am Lehrplan.

**Informationen unter 0512 587608 oder [www.fib.at](http://www.fib.at)**



# Elternratgeber

WINDELFREI - VON ANFANG AN  
Infos Seite 16

SHIATSU FÜR DIE GEBURT  
Infos Seite 15

ABENDE ZUR GEBURTSPREBEREITUNG  
FÜR MEHRGEBÄHRENDE  
Infos Seite 16

Elternratgeber

## 801 Neu! 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 Eingebundensein 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.<sup>a</sup> Sabine Trentini – Pädagogin, Ritualberaterin

**Termin:** Donnerstag, 15. November 2018, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)



## 802 Neu! 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 wertvolle Kraftquellen im Familienleben.

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

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Trentini – Pädagogin, Ritualberaterin

**Termin:** Donnerstag, 28. Feber 2019, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 803 Neu! 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, LLL Stillberaterin i.A., Kriseninterventionsmitarbeiterin beim Roten Kreuz
- Termine:** 803a) Samstag, 13. Oktober 2018, 9.30 – 12 Uhr  
803b) Freitag, 14. Dezember 2018, 14.30 – 17 Uhr  
803c) Freitag, 22. März 2019, 14.30 – 17 Uhr  
803d) Samstag, 18. Mai 2019, 9.30 – 12 Uhr
- Kosten:** € 5,- pro Familie für die Jause & für das Eltern Kind Zentrum (Anmeldung notwendig!)
- 

## 804 Neu! Gesprächsrunde für Zwillingeltern - 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.

- Leitung:** Stephanie Navratil – Zwillingmama, Sozialarbeiterin, LLL Stillberaterin i. A., Kriseninterventionsmitarbeiterin beim Roten Kreuz
- Termin:** Freitag, 23. November 2018, 16 – 17.30 Uhr
- Kosten:** Kostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig!)
- 

## 805 Neu! Ein Abend für werdende Zwillingeltern

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

- Leitung:** Stephanie Navratil – Zwillingmama, Sozialarbeiterin, LLL Stillberaterin i. A., Kriseninterventionsmitarbeiterin beim Roten Kreuz
- Termine:** 805a) Montag, 22. Oktober 2018, 19 – 21 Uhr  
805b) Montag, 18. März 2019, 19 – 21 Uhr
- Kosten:** Kostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig!)
- 

## 806 Selbstsicher, kräftig & lebensmutig – Kinder stärken

Resilienz oder auch psychische Widerstandskraft ist die Fähigkeit, Krisen aufgrund von Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen und trotz widriger Umstände das Leben gut zu meistern. Diese Fähigkeit entwickelt sich von klein auf in unserem Leben und kann gefördert bzw. vermittelt werden. Nach einem Einblick in den aktuellen For-



schungsstand wollen wir hinsehen, wie wir als Eltern die seelischen Widerstandskräfte unserer Kinder in den ersten Lebensjahren fördern können und auf konkrete Fragen eingehen.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Familienberaterin im EKIZ
- Termin:** Montag, 15. Oktober 2018, 18.30–20 Uhr
- Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 807 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, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin, mit Schwerpunkt Erziehungsberatung
- Termin:** Dienstag, 23. Oktober 2018, 19 – 21 Uhr
- Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)



Elternratgeber



---

## 808 Eltern im Spagat

Eltern teilen ein Leben das sich durch vielfältigste Lebensbereiche auszeichnet. Das Leben mit Kindern, Partnerschaft, Haushalt, Freizeit und ggf. Beruf ist verantwortungsvoll, anstrengend, kann aber auch inspirierend und bereichernd sein. Der Versuch alles unter einen Hut zu bekommen fordert oft sehr und ist eine enorme Leistung. Wir wollen den Fragen nachgehen: Wie es gelingen kann und was es dafür braucht? Kleine sofort umsetzbare Impulse sollen helfen den Stress und die Hektik des Alltags zu reduzieren und mehr Qualitätszeit zu schaffen.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Klinische- und Gesundheitspsychologin, Pädagogin, Familienberaterin im EKIZ
- Termin:** Donnerstag, 28. Februar 2019, 18.30 – 20.30 Uhr
- Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 809 Kinder sind nichts für Feiglinge

**Vom Mut sich ganz einzulassen und Achtsamkeit im Alltag mit Kindern zu üben.**

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 wachsen. Kinder wie die Praxis der Achtsamkeit helfen uns aufzuwachen zu unserer Wirklichkeit und zum Stoff unseres eigenen Lebens, von Moment zu Moment zu Moment.

- Referent:** Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer, Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“
- Termine:** jeweils Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr  
809a) 16. Oktober 2018  
809b) 26. März 2019
- Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

## 810 Neu! Entwicklung des Kindes im ersten und zweiten Lebensjahr

Dieser Abend bietet einen Überblick über die Meilensteine der Entwicklung in den ersten beiden Lebensjahren. Was sind die Bedürfnisse und Themen der kleinen Kinder? Was sind ihre Kompetenzen? Wie lernen Sie? Was brauchen Sie? Wie können wir Sie in ihrer Entwicklung individuell fördern und begleiten?

- Referentin:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Klinische und Gesundheitspsychologin, Pädagogin, Familienberaterin im EKIZ
- Termin:** Donnerstag, 14. März 2019, 18.30 – 20.30 Uhr
- Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

## 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:** 5. September 2018
- Kosten:** 2 Monatskarte 7-8 Einheiten  
(à 100 Minuten) € 120.-



---

## 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.<sup>a</sup> Malina Klöppel – Pädagogin, Family Support Trainerin

**Termin:** Dienstag, 22. Jänner 2019, 19 – 21 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 812 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 Elternratgeber richtet sich an Mütter und Väter, an 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.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, LLL-Stillberaterin, Lebens- u. Sozialberaterin

**Termin:** Dienstag, 30. Oktober 2018, 9.30 – 11.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 813 Family Support Elternkurs ... für eine liebevolle Erziehung

### Workshop für Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen

Eltern zu sein bringt viel Freude und Glück. Es bedeutet aber auch, in manchen Situationen Fragen zu haben, die nicht immer leicht zu beantworten sind. Dieser Workshop soll Bezugspersonen von Kindern dabei unterstützen, herauszufinden, welcher Erziehungsstil zu ihrer Familie passt und ihnen helfen, Antworten auf Erziehungsfragen zu finden. Ziel des Kurses ist ein liebevoller, respektvoller Umgang zwischen Eltern und Kind. Wir bieten den Workshop als zweistufigen Elternkurs an, der wöchentlich stattfindet. Der Grundkurs umfasst 4 Gruppentermine. Danach besteht die Möglichkeit, einen Aufbaukurs von ebenfalls 4 Terminen anzuschließen.



Elternratgeber



## Die Termine haben folgende thematische Schwerpunkte:

**GRUNDKURS:**

1. Meine Familie und ich
2. Was ist liebevolle Erziehung?
3. „Brav sein“ ist schwer
4. Erste Hilfe bei schwierigem Verhalten

**AUFBAUKURS:**

5. Familie als System – Familie als Team
6. Stärken & Fördern
7. Handlungsfähigkeit in schwierigen Situationen
8. Tipps und Tricks für den Familienalltag

### Einige Inhalte des Elternkurses

Stressbewältigung ◦ Kinder am Esstisch ◦ Aufräumen ◦ Förderung der kindlichen Entwicklung ◦ Umgang mit Fremdeln und Trennungsängsten ◦ Wutanfälle und aggressives Verhalten ◦ Elterliche Autorität anerkennen ◦ Jammern ◦ Stören ◦ Hausaufgaben machen ◦ Wie motiviere ich mein Kind?

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

**Termine:** jeweils Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr (4 x 2 Std. + 1 persönlicher Gesprächstermine à 20 Minuten)

813a) 1. Beginn Grundkurs: 6. November 2018  
Kurstermine: 13.11. / 20.11. / 27.11.

813b) 2. Beginn Grundkurs a: 19. Feber 2019  
Kurstermine: 26.2. / 5.3. / 12.3.

813c) Beginn Aufbaukurs: 30. April 2019  
Kurstermine: 7.5. / 14.5. / 21.5.

**Kosten:** 70,- pro Person / 90,- pro Paar (inklusive Kurshandbuch als pdf-Datei)  
Mitgl. 63,- pro Person / 81,- pro Paar (Anmeldung notwendig!)

---

## 814 Mehrsprachige Erziehung im frühen Kindesalter

Nicht selten sprechen Kinder zu Hause eine andere Sprache als in ihrem sonstigen sozialen Umfeld z.B. im Kindergarten. In Zeiten steigender beruflicher Mobilität und des Abbaus der Grenzen in Europa kommt es immer häufiger vor, dass Kinder mit mehr als einer Erstsprache aufwachsen. Viele Eltern schwanken bei der sprachlichen Erziehung ihrer Kinder zwischen Begeisterung und Zweifel. Oder sie fühlen sich gar von gut gemeinten Ratschlägen ihrer Umgebung unter Druck gesetzt: ◦ Was sagt die Wissenschaft dazu ◦ Welche Erfahrungen haben wir mit kindlicher Zwei- und Mehrsprachigkeit? ◦ Wie gestaltet sich zweisprachige Erziehung im täglichen Leben und wie kann sie unterstützt werden? ◦ Wie können wir Mehrsprachigkeit praktizieren, ohne unsere Kinder zu überfordern?

**Referentin:** Aracely Sayas de Scheitnagl – Spanischlehrerin, Mutter von zwei Kindern, die in einer biculturellen Familie mit den Sprachen Deutsch und Spanisch aufwachsen

**Termin:** Donnerstag, 7. März 2019, 19.30-21.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (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 dei Bambini

**Termin:** Donnerstag, 7. Feber 2019, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 816 Wachsen, trotzen, wütend sein

Trotzende und wütende Kinder können Eltern verunsichern. Um mit diesen Gefühlen besser umgehen zu können ist es hilfreich, wenn wir verstehen, was im Kind vorgeht und welche Ursachen die Gefühlsausbrüche haben. Wir wollen den Fragen nachgehen

\* Warum verhält sich mein Kind wütend, aggressiv oder trotzig? \* Wie können wir damit sinnvoll umgehen und uns und unserem Kind dadurch helfen? \* Wo haben meine Bedürfnisse und Gefühle Platz?

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

**Termin:** Donnerstag, 29. November 2018, 18.30 – 20 Uhr

**Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 817 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, 9. Mai 2019, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---



Elternatgeber

---

## 818 Geschwister – „was sich liebt, das neckt sich“

Streiten, Hauen, Beißen, Zwicken. Eifersucht und Neid. SpielkameradInnen, beste Freude, dick wie Pech und Schwefel, sich verstehen ohne Worte und knallhart ehrlich sein, 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 nachgehen: Warum Geschwister streiten (müssen)? Wie wir Eltern Geschwisterstreit begegnen können? Wie wir mit mehr Gelassenheit durch diese stürmischen Zeiten kommen können?

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

**Termin:** Donnerstag, 28. März 2019, 18.30 – 20.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---



## 819 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, 21. März 2019, 19 – 21 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 820 Emmi Pikler

### ein Weg zu einer gelungenen Eltern-Kind-Beziehung

In diesem Workshop werden wir uns Zeit nehmen, Emmi Pikler und ihre Pädagogik näher kennenzulernen: sie gehört ja zu den ersten Verfechter/innen der Kinderrechte und trat ihr Leben lang für eine respektvolle Haltung bereits dem kleinen Baby gegenüber ein.

Was kann das konkret für uns bedeuten?

Wie können wir eine nachhaltige Beziehung zu unserem Kind von Beginn an aufbauen? Der Abend wird ein Mix aus Theorie und praktischen Übungen sein.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Martina Gitzl-Zecha, Piklerpädagogin i.A.; Kinderkrippenpädagogin, Leiterin Eltern-Kind Kurse

**Termin:** Donnerstag, 17. Jänner 2019, 19.30 – 21 Uhr

**Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)





---

## 821 Einzelkinder...

...sind immer wieder mit Vorurteilen konfrontiert. Auf der Grundlage wissenschaftlicher Ergebnisse wollen wir uns in eine Kindheit ohne Geschwister hineinversetzen. Weiters wollen wir hinsehen, welchen Einfluss das Umfeld auf die Kindesentwicklung haben kann und damit die Klischees entkräften. Anschließend wollen wir uns den Anliegen und pädagogischen Fragen der TeilnehmerInnen zum Thema widmen. Es besteht die Möglichkeit weiterer Folgetreffen. Dies wird am Ende des Abends besprochen.

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

**Termin:** Montag, 21. Jänner 2019, 18.30 – 20 Uhr

**Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 822 Sexualität im Kleinkindalter

### Zuviel Neugier? Zuwenig 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, 25. April 2019, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

---

## 823 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, LLL-Stillberaterin, Lebens- u. Sozialberaterin  
Mag.<sup>a</sup> Miriam Faber – Erziehungswissenschaftlerin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Qualifizierte Kursleiterin für Schmetterlingsbaby-massage

**Termin:** 823a) Dienstag, 2. Oktober 2018, 9.30 – 11.30 Uhr  
823b) Dienstag, 29. Jänner 2019, 9.30 – 11.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)



Elternatgeber



---

## 824 Naturheilkundliche Behandlung von Kinderkrankheiten

Homöopathie & Schüßlersalze für Babys und Kleinkinder

Ein Vortrag über verschiedene naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten von kranken Kindern (Schüßlersalze, Homöopathie und Bachblüten), die die Entwicklung des Kindes unterstützen. Daneben werden auch altbewährte Hausmittel vorgestellt. Auf die Behandlung folgender Beschwerden und Erkrankungen wird näher eingegangen: \* Kinderkrankheiten (Mumps, Röteln, Scharlach, Schafblattern oder Windpocken) \* Ängste, Nervosität, Schlafstörungen \* Blasenbeschwerden \* Husten, Erkältung \* Ohrenentzündungen \* Zahnungsbeschwerden \* Verdauungsbeschwerden wie Erbrechen, Durchfall, Verstopfung und Blähungen. (bitte Punkte)

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Kinder gerne sanft und ganzheitlich behandeln.

- Referent:** Oliver Schumann – Heilpraktiker  
**Termin:** Donnerstag, 24. Jänner 2019, 19.30 – 21.30 Uhr  
**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)
- 

## 825 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:** 825a) Kurs 1: Donnerstag, 22. Oktober 2015, 18.30 – 21.00 Uhr  
825b) Kurs 2: Donnerstag, 4. Feber 2016, 18.30 – 21.00 Uhr  
825c) Kurs 3: Donnerstag, 21. April 2016, 18.30 – 21.00 Uhr  
**Kosten:** 19,- / Mitgl. 17,- (Anmeldung notwendig!)
- 

## 826 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 Arquillière – Hebamme  
**Termin:** individuelle Terminvereinbarung mit Michaela unter Tel. 0512/264457  
**Kosten:** 16,- / Mitgl. 15,-



## 827 Spielen oder Kämpfen? – Original Play®

### Die Entdeckung des Ursprünglichen Spiels und das Geheimnis einander zu zähmen

Berührung ist ein brisantes Thema voller Missverständnisse. Was ist der Unterschied zwischen Spielen und Kämpfen? Was tun wir wenn Kinder miteinander wild spielen, balgen oder kämpfen? Wie gehen wir als Erwachsene mit dem Bedürfnis der Kinder um, sich und andere körperlich zu spüren, mit dem Bedürfnis nach Beziehung, Kontakt und Berührung? Können wir selbst lernen, auf Konflikt und Kampf nicht einzusteigen?

Die Entdeckung des Ursprünglichen Spiels kann uns Wege zeigen, unsere Kinder zu zähmen. Und sie uns! Zähmen im doppelten Sinn: Zum einen wenn es um Aggressionen und unsere Bereitschaft geht zu kämpfen. Und zum andern im Sinne des Fuchses, der mit dem Kleinen Prinzen spielen möchte: miteinander vertraut zu werden. Aber immer geht es um die Kinder und um uns Erwachsene selbst. Es eröffnet sich uns ein neuer Blick auf Bedürfnisse und Verhalten von Kindern. Gleichzeitig können wir selbst eine neue innere Haltung entwickeln, die geprägt ist von Arglosigkeit, Offenheit und Präsenz. Erfahrungen aus der eigenen Praxis führen ein in das von Fred Donaldson entdeckte 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, langjähriger Schüler von Fred Donaldson (Original Play®), Gründer der Kinderwerkstatt Grätschenwinkel in Sistrans
- Termine:** Dienstag, 29. Jänner 2019, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

## 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.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Cammerlander 0660/4447244 und [katharina.cammerlander@gmx.at](mailto:katharina.cammerlander@gmx.at)

**Anmeldung:** nicht erforderlich!

**Termine:** einmal monatlich, jeweils Sonntag  
von 9 – 13 Uhr  
16.9. / 14.10. / 11.11. / 9.12. / 13.1. / 10.2. / 10.3. / 7.4.  
/ 12.5. / 2.6. / 7.7.

**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 7)



Elternratgeber

## 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 Monika Wanivenhaus, die vor ihrer Tätigkeit als Waldorflehrerin in der Regelschule unterrichtet hat, und Lisa Payr.

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraserstraße 5

**Referentinnen:** Monika Wanivenhaus – Klassenlehrerin der 2. Klasse der Freien Waldorfschule Innsbruck, Kunsttherapeutin

Lisa Payr – Klassenlehrerin der 4. Klasse, Ergotherapeutin

**Termin:** Donnerstag, 11. April 2019, 19-20:30 Uhr

**Anmeldung:** **direkt im Waldorf-Schulbüro unter [schule@waldorf-innsbruck.at](mailto:schule@waldorf-innsbruck.at) oder von Mo-Fr unter 0512/563450 von 8:00 bis 12:30 Uhr persönlich**

Themenblatt



### Themenblatt

## Eltern unter Druck - Vereinbarkeit

Elternschaft ist heute eine Option unter anderen Lebens- und Partnerschaftsformen geworden und sie wird in Abhängigkeit von der Lebenswelt, dem Milieu und der Kultur sehr verschieden gelebt. Der Blick auf die Eltern ist neben dem Blick auf die Kinder wichtig, da sie ein zentrales Element aller Erziehungsprozesse sind. Wie geht es den Eltern? Wie nehmen Sie Elternschaft heute wahr? Neben dem Erziehungsdruck zeigt sich die Vereinbarkeit unterschiedlicher Lebensbereiche seit Jahren als subjektiv schwierig zu bewältigende Gestaltungsaufgabe für viele Eltern – für Männer und Frauen unterschiedlich. Die Spannung und der Spagat, der sich aus den unterschiedlichen Lebensbereichen ergibt wird individuell von den Eltern ausgetragen/ausgehalten. Im Folgenden sollen einzelne wichtige Momente zum Thema hervorgehoben werden.

Das Vereinbarkeitsdilemma von Eltern hat viele Gesichter. Dementsprechend existiert eine Fülle an Schlagworten: Spagat zwischen Familie und Beruf, Work-Life-Balance, Zeit- und Stressmanagement, „der Versuch, alles unter einen Hut zu bekommen“, ja, der tägliche „Seiltanz“. Hinter den Beschreibungen verbergen sich meist sehr unterschiedliche Themen, die im Einzelnen für sich bereits Herausforderungen sein können. Es geht um die Kinder und die Familienarbeit, Partnerschaft, Freundschaften, den Haushalt, den Beruf, ggf. die Pflege von Angehörigen, die Frage nach einer gesellschaftlichen Unterstützung, usw. Und schließlich, geht es auch um sich selbst, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Das Leben im Spagat geht mit Sonnen- und Schattenseiten einher. Familie beispielsweise kann Geborgenheit, Sicherheit und Kraft geben und eine Bereicherung für das Leben darstellen. Gleichsam erfordert das familiären Zusammenleben auch Verzicht,

bindet Kräfte und bringt vielfach Belastungen und Spannungen mit sich, die in einem Gefühl von Ungenügen münden können. Ähnliches gilt auch für Berufstätigkeit. Diese ermöglicht Anerkennung und Einkommen und kann ein positives Gegengewicht darstellen. Nicht selten finden sich aber auch hier Spannungen und Konflikte, gerade in der modernen neuen Arbeitswelt.

Viele Eltern – aber bei weitem nicht alle – wünschen sich eine Vereinbarkeit, der für sie bedeutsamen Lebensbereiche, selbst wenn der Seiltanz nicht immer einfach ist und mal mit mehr oder weniger Dehnungsschmerz verbunden ist. Bei der Ausübung der vielfältigen Rollen sind Eltern immer wieder außer Atem. Studien zeigen auf, dass mehr als die Hälfte der berufstätigen Eltern und insbesondere die Mütter unter massivem Druck und Stress stehen (u.a. Merkle & Wippermann, 2009; Calmbach et al. 2014). Es sind damit die Risiken verbunden, ein Leben im Standby-Modus zu führen und diese „erwachsene“ Beschleunigung auch in das Leben der Kinder hineinzutragen. Wenn Eltern nicht mehr zur Ruhe kommen können, kann dies Folgen für ihre Gesundheit haben.

Was sind aber genau die Herausforderungen, was kann (berufstätige) Eltern unter Druck setzen? Schlechtes Gewissen, Angst nein zu sagen, Ängste um das/die Kind(er), hohe Ansprüche, Unsicherheiten u.v.m sind sehr individuell. Neben diesen persönlichen Auslösern, die abhängig sind von der Persönlichkeit, den eigenen Erfahrungen und Ressourcen und dem ganz persönlichen Grad an Belastbarkeit, kommen zwischenmenschliche Stressmomente hinzu. Eltern spüren 24 Stunden am Tag hohe Verantwortung, leben mit viel Unberechenbarem (bspw. besondere (entwicklungsbedingte) Bedürfnisse oder plötzliche Erkrankung des/der Kindes(er)). Nicht zu vergessen aber auch die Konkurrenz unter Eltern sowie der ganz „normale“ Wahnsinn, den viele Eltern erleben, die ihre Kinder alleine erziehen (müssen) (bspw. mit den Sorgen und Ängsten oft alleine zu sein; ggf. Konflikte mit dem/der Ex-PartnerIn, usw.). Die Informationsflut durch Ratgeber und Ratschläge, die auf Eltern eindringen, tragen ihres dazu bei. Neben diesen treten die gesellschaftlichen Stressoren meist in den Hintergrund. Aber gerade sie können sehr viel Druck bis hin zu Versagensängsten auslösen: gesellschaftlich gestiegene Anforderungen und Erwartungen, wie Mütter, Väter und Kinder denn sein sollten und was sie (nicht) tun sollten, die Kinderbetreuung, unzumutbare Wohnverhältnisse, finanzielle Sorgen, Anforderungen der modernen Arbeitswelt, usw. All dies bringt Zeit-, Organisations-, Leistungs-, und Erfolgsdruck mit sich.

Wie können Eltern dem Stress von außen entgegenwirken? Ein einfaches Rezept gibt es nicht! Aber ein Moment findet sich in nahezu jedem Fachbuch: Wichtig ist das Bekenntnis zu sich selbst. Jeden Lebensbereich gilt es einzeln zu betrachten und individuelle Lösungen zu finden. Hier ein paar stichwortartige Gedanken: Vernetzung und Austausch (ehrlich und ohne Tabus und Beurteilung) mit Gleichgesinnten kann helfen. Versuchen Sie Hilfe anzunehmen und geben Sie ab: erlauben Sie sich, nicht rund um die Uhr für alles da sein zu müssen und verantwortlich zu sein. Fehlt Unterstützung, so heißt es noch lange nicht, dass Sie alles alleine bewältigen müssen. Fordern Sie ein, was sie brauchen (Kinderbetreuung, gesellschaftliche Wertschätzung der Familienarbeit und Hausarbeit, oder Hilfe und Unterstützung anderer Art, usw.) Im Zwischenmenschlichen, im Familienleben lohnt es sich, die gemeinsame Zeit aufzuwerten und Beziehung(en) wieder zu leben: mehr Qualität als Quantität. So heben PädagogInnen vor allem die Bedeutung der Art der Beziehung zum Kind hervor und nicht die gemeinsam verbrachte Zeit (altersabhängig). Nichtsdestotrotz benötigen Kinder (insbesondere Kleinkinder) Zeit, Muße und eine sichere Bindung, um das Leben in seiner ganzen Vielfalt kennen und begreifen zu lernen. Gerade mit kleinen Kindern, fällt es Eltern vielfach schwer Zeit auch für die Partnerschaft zu finden. Versuchen Sie der Frage nachzugehen, wie Sie das Gemeinsame, trotz hoher zeitlicher Belastung bewahren/finden können.



Was kann darüber hinaus helfen den „Dehnungsschmerz“ des Spagates gering(er) zu halten? Wie können Eltern vom hilflosen Ausgeliefertsein (Erschöpftsein) hin zum aktiven Gestalten und damit zur Handlungsfähigkeit kommen? Auf jede Stresssituation sollte eine bewusst erlebte Entspannungsphase folgen. Finden Sie heraus, wie Sie sich langfristig und kurzfristig erholen können und achten Sie dabei darauf, dass es auch realistisch umsetzbar ist – wirklich in Ihren Alltag passt. Ist es eine gemütliche Tasse Kaffee, einmal tief durchatmen oder braucht es ein Entrümpeln von Erwartungen, usw.? Fangen Sie gleich damit an! Hilfreich ist darüber hinaus sicherlich eine erfolgreiche Mischung aus Ausdauer, Gelassenheit, starkem Willen, Organisation und einer schier unerschöpflichen Kreativität. Fünf Momente, um den persönlichen Stressauslösern entgegen zu wirken:

- Bekenntnis zu den eigenen Bedürfnissen und Grenzen. Versuchen Sie nachsichtig mit sich selbst zu sein. Nehmen Sie sich wichtig und achten Sie auf sich!
- Prüfen Sie Ihre eigenen Ansprüche und Erwartungen (Setzen Sie Prioritäten und prüfen Sie Ihre Ziele, ob sie realistisch umsetzbar sind)!
- Versuchen Sie das Perfektionismus-Monster und das Schuldgefühlmonster zu zähmen!
- Umgeben Sie sich mit ausreichend Schutzfaktoren (Zeit für sich, Schlaf, Bewegung, Gleichgesinnte, usw.)!
- Reagieren Sie rasch auf erste innere Warnsignale (anhaltende und lähmende Müdigkeit, Schlafprobleme, sich wiederholende depressive Episoden und/oder Ängste, diverse körperliche Beschwerden, z.B. Immunschwäche, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen, usw.) Holen Sie sich Hilfe! Chronischer Stress kann sich zu einer ernstzunehmenden Erkrankung (chronisches Erschöpfungssyndrom – Burn-out) entwickeln.

Was wäre ein erster möglicher konkreter Schritt? Sammeln Sie „Glücksmomente“. Lassen Sie jeden Abend die positiven Erlebnisse des Tages Revue passieren, denn die negativen drängen diese meist in den Hintergrund und lassen sie verblassen. Blicken Sie hier auf unscheinbare Details.

Last but not least: Was brauchen Eltern? Sie brauchen größere Wertschätzung und Anerkennung, indem ihre Bedürfnisse stärker als bisher berücksichtigt werden. Das gilt insbesondere für alleinerziehende Eltern. Ferner brauchen Eltern Entlastung unterschiedlichster Art und hilfreiche gesellschaftliche Strukturen. Vereinbarkeit ist kein rein individuelles Thema! Familienarbeit ist eine ernstzunehmende, aufwändige und gesellschaftlich existentielle Arbeit, welche hohe Wertschätzung verdient. ABER: Nicht alle Eltern brauchen das Gleiche!

MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Pädagogin/Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck.

#### **Literatur:**

- Calmbach Mark, Flaig Berthold & Roden Ingo (2014). AOK-Familienstudie. Berlin  
Draxler-Zenz (2017). Gelassenheit steckt an. Entspannt durch den Familienalltag. Ennsthaler Verlag.
- Knauff, Corinna (2009). „Ich bin eine gute Mutter!“. Warum es Ihrem Kind besser geht, wenn Sie nicht immer perfekt sind. Campus Verlag
- Merkle, Tanja & Wippermann, Carsten (2008). Eltern unter Druck. Selbstverständnisse, Befindlichkeiten und Bedürfnisse von Eltern in verschiedenen Lebenswelten. Lucius & Lucius Verlag.



**iKB** Eins für alle.

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

0 800 500 502 / [www.ikb.at](http://www.ikb.at)

**Fit & Relaxed**

Pures Wohlbefinden in den  
Bädern und Saunen der IKB.

**Raiffeisen  
Meine Bank**



**Erfolge kommen  
und gehen. Die  
Verantwortung bleibt.**



**So funktioniert das Prinzip Raiffeisen.**

**Seit 125 Jahren.**