



Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

*Jahresprogramm 2017/18*

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	5
Kursanmeldungen, Stornierungen, Mitgliedschaft	6
Offener Treff, Infos, Öffnungszeiten	9
Feste, Feiern & Co	12
Kinderkrippe	42
Familienberatung	44

## Jahresprogramm 2017/18

Schwangerschaft & Geburt	14
Säuglingsalter	21
Eltern-Kind-Gruppen	25
Eltern-Kind-Gruppen ohne Anmeldung	26
Eltern-Kind-Gruppen mit Anmeldung	27
Übersicht Wochenplan	30
Eltern-Kind-Workshops	37
Spiel & Spaß im Wasser	39
Elternratgeber	47

### 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 – Amt für Erziehung, Bildung und Gesellschaft; Land Tirol – Referat für Kinder- und Jugendbetreuung, Abteilung für Gesundheit, Familie und Jugend;  
Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend; Raiffeisen Landesbank Tirol AG;  
Innsbrucker Kommunalbetriebe AG





# Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck

Dafür steht unser neues Logo:

- Vielfalt:** Das Logo repräsentiert das ganze EKIZ-Haus mit unseren verschiedenen Angeboten: Familienberatung, Kinderbetreuung, Offener Treff, Eltern-Kind-Angebote, Unterstützung von (werdenden) Familien
- Offenheit:** Unterschiedlichste Familien in jeder Form mit ihren eigenen Lebensentwürfen sind uns willkommen.
- Groß & Klein (Großfamilie):** Auch Omas, Opas, Tanten, Onkel oder andere Bezugspersonen kommen regelmäßig zu uns ins EKIZ.
- Kommunikation & Begegnung:** Die Menschen im Logo kommunizieren auf unterschiedliche Art miteinander und sind im Austausch: liebevoll, ab- und zugewandt und sich stützend ... das Herzstück unseres EKIZ kommt darin zum Ausdruck: die Unterstützung der Eltern-Kind-Beziehung und die Stärkung von familiärem Dialog.
- Innovation & Zukunftsorientierung:** Das alte Logo mit der Großfamilie wird gender- und rollenneutral zeitgemäß fortgeführt. Gleichzeitig können die Personen auch BetreuerInnen oder BeraterInnen darstellen...
- Esprit:** Lebendig, voller Bewegung, schwungvoll, kreativ & bunt, innovativ, jung, gleichzeitig harmonisch und durch die personalisierten Buchstaben wird es persönlich.

Unser Haus



Es freuen sich auf euch

Beate Enzinger (Sekretariat)

Malina Klöppel (Geschäftsführung)

Doris Mariacher (Sekretariat)

Malina, Beate & Doris

...und das EKIZ-Team



Unser Vorstand

Petra Schöll-Hosp

Manjola Pühringer

Es fehlt Barbara Kobler

Helga Oberarzbacher (Obfrau)

## Neuigkeiten & Spezialitäten

### RAUMVERMIETUNG BERATUNGSRAUM

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

### 902 JAHRESZEITENCAFÉS

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

- Herbstcafé 21. September, 15 – 17 Uhr
- Wintercafé 11. Jänner
- Frühlingscafé 5. April
- Sommercafé 28. Juni

### 905 BUNTE MITMACH-FASCHINGSFEIER FÜR GROß & KLEIN

Am Unsinnigen Donnerstag, **8. Februar** 2018 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. 8,- Kinder 5,- / Mitgl. 4,- inklusive Krapfen und Getränke  
Kartenvorverkauf im Offenen Treff ab Anfang Jänner!  
Achtung: Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!

### 901 BUNTER NACHMITTAG FÜR FAMILIEN MIT KINDERN VON 0-6 JAHREN in Kooperation mit **frühfördern.at**

Freitag, 15.9.2017 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.

### OFFENER TANZ MIT ORIENTALISCHER MUSIK

für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund

Encounter and dance to oriental music for women with and without migration background  
Rencontre et dance avec musique orientale pour des femmes, issue de l'immigration, ou non

Wir laden alle Frauen ein mit uns zu Tanzen! Voraussetzungen: Freude am Tanz, Interesse an orientalischer Musik, Offenheit für Begegnung. Wer Lust hat bringt einen Rock und eventuell ein Tuch mit, am besten aber einfach Kleidung in der man sich wohl fühlt.

**Wann:** 25. 9, 30.10, 27.11. 2017, 29.1, 26.2, 19.3, 23.4, 28.5, 25.6.2018, 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)

### 904 FOTOTERMIN FÜR PERSÖNLICHE WEIHNACHTSKARTEN

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

#### Fototermin

am Freitag, 10. November 2017  
Infos dazu auf Seite 13

## 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! Bitte Sommeröffnungszeiten beachten!

### 2) ONLINE-ANMELDUNG FÜR ALLE:

Ab 3. August 2017 kannst du dich jederzeit ganz bequem online über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) zu unseren Kursen anmelden. Während der Öffnungszeiten unseres Büros und des Offenen Treffs (siehe Seite 3) ist die Anmeldung außerdem telefonisch oder persönlich möglich.  
Die Kurse beginnen ab Mittwoch, den **13. September 2017**.

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.

0512 / 58 19 97 - 0

WWW.EKIZ-IBK.AT

ACHTUNG: WIR VERSCHICKEN KEINE ZAHLSCHEINE!

IBAN: AT97 3600 0000 0067 0141

BIC: RZTIAT22

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

### STORNIERUNGEN

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bis 8 Tage vorher (bei einem Geburtsvorbereitungskurs 14 Tage vorher!!) kostenlos storniert werden. Bei Stornierungen innerhalb von einer Woche vor Beginn der Veranstaltung (bzw. innerhalb von zwei Wochen vor Beginn eines Geburtsvorbereitungskurses) erhältst Du den Kursbeitrag abzüglich einer Stornogebühr von € 15,- zurück.

**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 und Ferien des Offenen Treffs

Die Öffnungszeiten des Offenen Treffs orientieren sich an den Schulferien. Wir haben ab Montag, den 11. September wieder **Mo – Do von 9 – 13 und 14 – 18 Uhr**, sowie **Fr von 9 – 13 Uhr** für Euch geöffnet. An **Feiertagen** und während der **Schulferien** ist der Offene Treff geschlossen.

### DER OFFENE TREFF IST IM SCHULJAHR 2017/18 GESCHLOSSEN:

Donnerstag, 26.10.2017 (Nationalfeiertag) und Freitag, 27.10.2017  
Mittwoch, 1.11. und Donnerstag, 2.11. (Allerheiligen & Allerseelen) und Freitag, 3.11.2017  
Freitag, 8.12.2017 (Maria Empfängnis)  
Samstag, 23.12.2017 bis Sonntag, 7.1.2018 (Weihnachtsferien)  
Montag, 12.2.2018 bis Sonntag, 18.2.2018 (Semesterferien)  
Montag, 19.3.2018 Josefitag  
Montag, 26.3. bis Dienstag, 3.4.2018 (Osterferien)  
Montag, 30.4. und Dienstag 1.5.2018 (Staatsfeiertag)  
Donnerstag, 10.5. (Christi Himmelfahrt) und Freitag, 11.5.2018  
Montag, 21.5. und Dienstag, 22.5.2018 (Pfingstferien)  
Donnerstag, 31.5. (Fronleichnam) und Freitag, 1.6.2018  
Montag, 9.7. bis Sonntag, 9.9.2018 (Sommerferien)

**Sommerferien 2018:** Ihr findet die Öffnungszeiten rechtzeitig auf unserer Homepage: [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at)

## Öffnungszeiten des Büros

In der Schulzeit: Montag bis Freitag 9 – 12 Uhr

**Achtung:** Abweichende Ferienbürozeiten findet ihr rechtzeitig unter: [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at)  
Vom 1. bis 20. August 2017 ist das Büro geschlossen!

## Sicherheit

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

## Unsere Geschenkidee





**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)



# Offener Treff



V.l.n.r.: Demet Temel, Maria Gärtner, Karin Riedl, Doris Mariacher

## 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 € 40,- 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 € 25,- pro Jahr. Sie beginnt mit 1. Jänner bzw. 1. Juli und ist ein Jahr gültig. Die Mitgliedschaft kann jedes Jahr verlängert werden oder sie erlischt formlos. Ein Anmeldeformular ist im Büro oder über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) erhältlich.

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

### UNSERE KOOPERATIONSPARTNERINNEN



## 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 Offenes-Treff-Team ist darum bemüht, eine einladende Atmosphäre für die BesucherInnen zu schaffen. Wir stehen für Informationen 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"!



Unser Haus und 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 können ihr zu € 2,- / Woche (Kautions € 40,-) im Offenen Treff leihen!  
Information, Erklärung und Beratung zum Tragetuchbinden gibt's auch auf Anfrage (Genaueres dazu siehe Seite 57).

## Bibliothek

Zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Kindererziehung, Partnerschaft, Sexualität etc. steht unseren BesucherInnen eine reiche Auswahl an Büchern zur Verfügung. Sie können für einen Betrag von € 1,- im Monat im Offenen Treff ausgeliehen werden.



## 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

## Feiern, Feste & Co

Feste, Feiern & Co



901 Bunter Nachmittag  
für Familien mit  
Kindern von 0-6 Jahren  
in Kooperation mit  
**frühfördern.at**  
Freitag, 15.9.2017 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.

### 902 Jahreszeitencafés

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



#### HERBSTCAFÉ

21. September, 15 – 17 Uhr

#### WINTERCAFÉ

11. Jänner, 15 – 17 Uhr

#### FRÜHLINGSCAFÉ

5. April, 15 – 17 Uhr

#### SOMMERCAFÉ

28. Juni, 15 – 17 Uhr

### 905 Bunte Mitmach-Faschingsfeier für Groß & Klein

Am Unsinnigen Donnerstag, **8. Feber** 2018 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. 8,- Kinder 5,- / Mitgl. 4,-  
inklusive Krapfen und Getränke

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



## 903 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 auf offene Fragen nach Antworten 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  
901a) 29. September 2017  
901c) 24. November 2017  
901e) 19. Jänner 2018  
901g) 23. März 2018  
901i) 25. Mai 2018  
901b) 20. Oktober 2017  
901d) 15. Dezember 2017  
901f) 23. Feber 2018  
901h) 20. April 2018  
901j) 22. Juni 2018



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

### 904 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:** 25,- pro Familie (Übersendung der digitalen Bilder per mail)

**Fotograf:** Fred Einkemmer

**Wann:** Freitag, 10. November 2017 ab 13 Uhr

**Anmeldung:** telefonisch unter 0512 / 581997, persönlich im Büro im 2. Stock oder 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

## 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) 27. September 2017  
101b) 15. November 2017  
101c) 10. Jänner 2018  
101d) 28. Feber 2018  
101e) 18. April 2018  
101f) 30. Mai 2018

**Kosten:** 65,- / Mitgl. 59,-



## 102 Neu! Entspannung in der Schwangerschaft

Kurs

Mit Hilfe verschiedener körper- und musiktherapeutischer Entspannungstechniken (Achtsamkeitsübungen, Zentrierungsübungen, klanggeleitete Visualisierungen, etc.) lernen wir, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und in einen Zustand der inneren Ruhe und Tiefenentspannung zu gelangen. Dies ermöglicht, im Alltag leichten Stress und Anspannung zu erkennen und dem entgegenzuwirken.

Das bewusste Hinspüren zum Baby im Bauch, sowie ein zartes Kontaktaufnehmen über Berührungen und Klänge fördert den Aufbau der Bindung bereits vor der Geburt.

Die erlernten Übungen können auch während der Geburt eine achtsame Verbundenheit mit dem Baby unterstützen.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung und evtl. Handtuch oder Decke!

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Maria Wild – Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe Fachberaterin i.A., Basic Bonding Kursleiterin, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

**Termine:** jeweils Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr (5 Abende à 90 min)

**Kursbeginn:** 102a) 6. Oktober 2017  
102b) 12. Jänner 2018  
102c) 6. April 2018  
102d) 25. Mai 2018

**Kosten:** 66,- / Mitgl. 60,-

## 103 Schwimm & 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:** Gisela Marini – Schwimminstruktorin

**Termine:** jeweils Donnerstag, 18 – 19 Uhr (8 x 60 min)

**Kursbeginn:** 103a) 28. September 2017  
103b) 11. Jänner 2018  
103c) 5. April 2018

**Kosten:** 70,- / Mitgl. 63,- (zzgl. Schwimmbadeintritt, 10er Block für SportlerInnen ist am günstigsten)

## 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 ei-



ner 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
- Termin:** Freitag, 17. November 2017, 19.15 – 21.45 Uhr
- Kosten:** 17,- / Mitgl. 15,- (pro Person)

## 105 Windelfrei – Was heisst das eigentlich? Abend

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 Aufwachsen 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: 5. Oktober 2017  
105b) Kurs 2: 5. April 2018
- Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)

## 106 Stoffwindeln – eine Alternative Abend

Stoffwindeln, die man heute kaufen kann, haben mit den dicken, altmodischen, umständlich zu wickelnden Mullwindeln aus Omas Zeiten nichts mehr zu tun. Heute sind die Stoffwindeln dünn, saugfähig, einfach in der Handhabung, modern und in tollen, meist Biostoffen mit bunten und vielfältigen Motiven erhältlich.

Mittlerweile gibt es viele verschiedene Windelsysteme wie Einhöschen, bzw. Zweihöschenwindeln, Prefolds und zahlreiche Windelmarken wie Popolini, Totosbots, Pop-in, Huda, Blueberry, usw., die bei diesem Workshop vorgestellt werden. Ihr erhaltet Tipps und Tricks zur Anwendung und Informationen zu Anschaffung, Kosten, Aufbewahrung und zum Waschen.

Stoffwindeln eignen sich auch sehr gut als Ergänzung zur windelfreien Erziehung, da sie als sogenannte Backups außer Haus gute Dienste leisten. In vielen Tiroler Gemeinden werden Stoffwindeln gefördert.

Es gibt viel Raum für eure Fragen und Zeit, um die Stoffwindeln selbst auszuprobieren.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Alice Hermegger – Klinische und Gesundheitspsychologin, Kindergartenpädagogin, Mutter von einem stoffwindelgewickelten Kind
- Termin:** Donnerstag, 1. Feber 2018, 19.30 – 21.30 Uhr
- Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

## 107 <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 frischen an diesen Abenden 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:** Patrizia Schneider – Hebamme
- Termin:** jeweils Freitag von 19.15 – 22.15 Uhr  
107a) Kurs1: 10. November 2017  
107b) Kurs2: 13. April 2018
- Kosten:** 35,- pro Person / 50,- pro Paar  
Mitgl. 32,- pro Person / 45,- pro Paar

## 108 Vorbereitungskurs auf Geburt & Elternschaft

### Für Frauen, Paare, Bezugspersonen wie Freundin, Mutter, u.a. Die Kurse sind auch für Risikoschwangere geeignet!

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

### KLASSIK ODER KOMPAKT?

*Neu* <sup>✶</sup> 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.

### GEBURTSVORBEREITUNG KLASSIK

- Zeitraum:** 1 Wochenende (14 Einheiten) vor der Geburt  
Samstag 9 – 18 Uhr und Sonntag 9 – 16 Uhr  
Ein Treffen (2 Stunden) nach der Geburt mit den Babys  
Der Termin für den Babytreff wird gemeinsam mit den TeilnehmerInnen vereinbart.
- Mitbringen:** eine Decke und dicke Socken!
- Kosten:** 120,- pro Person / 200,- pro Paar  
Mitgl. 110,- pro Person / 180,- pro Paar

GESPRÄCHSGRUPPE  
SCHWANGERSCHAFT

Infos Seite 45

TRAGETUCHBINDEN

Infos Seite 57

## GEBURTSPREPARATION KOMPAKT

**Zeitraum:** 1 Wochenende (10 Einheiten) vor der Geburt  
Samstag 9 – 16 Uhr und Sonntag 9 – 13 Uhr  
Ein Treffen (2 Stunden) nach der Geburt mit den Babys  
Der Termin für den Babytreff wird gemeinsam mit den TeilnehmerInnen vereinbart.

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

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

Falls du dich angemeldet hast und doch nicht am Kurs teilnehmen kannst, bitten wir dich um telefonische Abmeldung bis zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei späterer Abmeldung fallen Stornogebühren an (Info S. 6)

### 108A) KURS 1: KLASSIK

**Leitung:** Michaela Arquillière – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 23. & Sonntag, 24. September 2017

### 108B) KURS 2: KOMPAKT

**Leitung:** Marion Henökl – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 4. & Sonntag, 5. November 2017

### 108C) KURS 3: KLASSIK

**Leitung:** Sarah Bestle – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 16. & Sonntag, 17. Dezember 2017

### 108D) KURS 4: KLASSIK

**Leitung:** Sarah Bestle – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 20. & Sonntag, 21. Jänner 2018



## 108E) KURS 5: KOMPAKT

**Leitung:** Patrizia Schneider – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 3. & Sonntag, 4. März 2018

## 108F) KURS 6: KOMPAKT

**Leitung:** Marie-Luise Mitterberger – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 14. & Sonntag, 15. April 2018

## 108G) KURS 7: KLASSIK

**Leitung:** Michaela Arquillière – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 9. & Sonntag, 10. Juni 2018

## 108H) KURS 8: KOMPAKT

**Leitung:** Marion Henökl – Hebamme  
**Termin:** Samstag, 21. & Sonntag, 22. Juli

## 108I) KURS 9:

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

## 109 Beckenbodentraining – Meridiandehnungen

Kurs

### Beweglichkeit für Becken und Brustkorb ...

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. Schwangere Frauen sind herzlich willkommen.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Catherine Mangold – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Psychologin  
**Termine:** jeweils Montag, 17.45 – 19.15 Uhr (5 x 90 min)

**Kursbeginn:** 109a) 25. September 2017  
109b) 6. November 2017  
109c) 8. Jänner 2018  
109d) 19. Februar 2018  
109e) 9. April 2018  
109f) 28. Mai 2018

**Kosten:** 66,- / Mitgl. 60,-



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

... ab 6 Wochen nach der Geburt bzw. 12 Wochen bei einem Kaiserschnitt  
 Gearbeitet wird mit Meridiandehnungen, Stärkungs- und Entspannungsübungen und mit einer Aufmerksamkeitserschulung 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!

- Leitung:** Mag.a Catherine Mangold – Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Psychologin
- Termine:** jeweils Montag, 16.15 – 17.15 Uhr (5 x 60 min)
- Kursbeginn:** 110a) 25. September 2017  
 110b) 6. November 2017  
 110c) 8. Jänner 2018  
 110d) 19. Feber 2018  
 110e) 9. April 2018  
 110f) 28. Mai 2018
- Kosten:** 52,- / Mitgl. 47,-

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 47).



**Das Gartenhäuschen**  
 Kinderkleidung & Spielsachen  
 Second Hand  
 Umstandsmode, Alles für das Baby, Kindermode von 0-12 Jahren, Kinderschuhe, Sportgeräte, Bücher... und vieles mehr!

Innsbrucker Straße 4  
 6176 Völs  
 0680/336 66 88

Öffnungszeiten:  
 Donnerstag 9-12  
 Freitag 10-17 Uhr  
 NEU: jeden 1. Samstag im Monat von 9 - 12 Uhr

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

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: +43 664 1223413  
 http://www.radundtat.at

**rad & tat**

**Alles rund ums sichere Radfahren**

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

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

Anzeige



## Säuglingsalter

(Siehe auch Rubrik Spiel & Spaß im Wasser Seite 39)



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“!

## 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 19)

## 110 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 20)

## 201 Bindung durch Berührung

0 – 3 1/2 Monate

### Schmetterlingsmassage für die Aller kleinsten

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

- Ort:** Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck
- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Schmetterlingsmassagekursleiterin, LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Lebens- und Sozialberaterin
- Termine:** jeweils Donnerstag, 11 – 12.30 Uhr (7 x 90 min)
- Kursbeginn:** 201a) 28. September 2017  
201b) 22. Feber 2018
- Kosten:** 98,- / Mitgl. 90,-

## 202 Mein Baby und ich

0 – 7 Monate

### Zeit für uns

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

- Ort:** Praxis für Eltern & Babys, Innstraße 87, Innsbruck
- Leitung:** Mag.<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:** 202a) 7. Dezember 2017  
202b) 17. Mai 2018
- Kosten:** 70,- / Mitgl. 63,-



## 203 Babymassage

2 1/2 – 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:** Michaela Heidegger-Furlong – Doula, emotionale Geburtsbegleiterin, Humanenergetikerin
- Termine:** jeweils Donnerstag, 10.45 – 12.15 Uhr (5 x 90 min)
- Kursbeginn:** 203a) 21. September 2017  
203b) 9. November 2017  
203c) 12. April 2018
- Kosten:** 70,- / Mitgl. 63,-

## 204 Stillgruppe – Neu<sup>♥</sup> ab jetzt wöchentlich 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, Väter und alle am Stillen Interessierten eingeladen.

- Leitung:** Isolde Seiringer – Still- und Laktationsberaterin IBCLC
- Mag.a Ursula Schoner – LLL-Stillberaterin, Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Lebens- und Sozialberaterin
- Andrea Eigentler – LLL-Stillberaterin, Basic-Bonding Gruppenleiterin i.A., Kindergartenpädagogin und Früherzieherin
- Termine:** jeweils Dienstag, 9.30 – 11.30 Uhr (ohne Anmeldung)
- Termine mit Isolde & Ursula: 3.10. / 17.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12. / 9.1. / 23.1. / 6.2. / 27.2. / 13.3. / 10.4. / 24.4. / 8.5. / 29.5. / 12.6. / 26.6.
- Termine mit Andrea: 10.10. / 24.10. / 7.11. / 21.11. / 5.12. / 19.12. / 16.1. / 20.2. / 6.3. / 20.3. / 17.4. / 15.5. / 5.6. / 19.6. / 3.7.

**Kosten:** 12,- pro Vormittag / Mitgl. 8,-  
**Stillberatung in den Ferien:** Isolde Seiringer 05472/6340 und 0650/7306544  
 Ursula Schoner 0664/4014806  
 Andrea Eigentler 0699/11608184

## 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 Gruppenleiterin i.A., Kindergartenpädagogin und Früherzieherin
- Termine:** jeweils Donnerstag, 10.45 – 12.15 Uhr (3 x 90 min)
- Kursbeginn:** 205a) 11. Jänner 2018  
205b) 7. Juni 2018
- Kosten:** 35,- / Mitgl. 31,- (Anmeldung notwendig)



Frisches Tiroler Gemüse und viele Bauernprodukte zum Ausschauen.  
Direkt ins Haus geliefert.

05238 / 88188  
www.bauernkiste.at

Anzeige

## Eltern-Kind-Gruppen



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: 13. September 2017 (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:** Andrea Dick – Sozialpädagogin mit Zusatzausbildung in Sensorischer Integration nach Ulla Kiesling, Motopädagogin  
**Termine:** jeweils Donnerstag, 9.15 – 10.15 Uhr, anschließend gemeinsame Jause  
Kursbeginn: 14. September 2017 (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!**

- 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: 27. September 2017  
Info-Abend: Dienstag, 26. September 2017, 19 Uhr (NEUE Eltern bitte teilnehmen!)  
**303b)** Kursbeginn: 10. Jänner 2018  
Info-Abend: Dienstag, 9. Jänner 2018, 19 Uhr (NEUE Eltern bitte teilnehmen!)  
**303c)** Kursbeginn: 11. April 2018  
Info-Abend: Dienstag, 10. April 2018, 19 Uhr (NEUE Eltern bitte teilnehmen!)

#### KURS 304: 12 - 16 MONATE

- Termine:** jeweils Mittwoch, 16 – 17 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)  
**304a)** Kursbeginn: 27. September 2017  
Info-Abend: Dienstag, 26. September 2017, 20.30 Uhr (bitte daran teilnehmen!)  
**304b)** Kursbeginn: 10. Jänner 2018  
Info-Abend: Dienstag, 9. Jänner 2017, 20.30 Uhr (bitte daran teilnehmen!)  
**304c)** Kursbeginn: 11. April 2018  
Info-Abend: Dienstag, 10. April 2018, 20.30 Uhr (bitte daran teilnehmen!)



## SpielRaum nach Emmi Pikler & Elternbegleitung

10 – 18 Monate & 1½ – 3 Jahre

**Kursort** "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 und sich selbst – ohne Hilfe von Erwachsenen – auf Entdeckungsreise begeben und soziales Miteinander erlernen. 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:** Oktober 2016, Jänner 2017, April 2017

**Information:** Alle aktuellen 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:** 125,- (für 9 Kurstermine + 2 Elternabende)  
Bezahlung direkt bei Martina Gitzl

Schnupperstunde vor Kursbeginn: [www.eltern-kind-zeitraum.at](http://www.eltern-kind-zeitraum.at)

### KURS 1: 10 - 18 MONATE

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

**Elternabende:** siehe [www.eltern-kind-zeitraum.at](http://www.eltern-kind-zeitraum.at)

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

**Termine:** jeweils Freitag, 10.45 – 12 Uhr (9 x 75 min, anschließend kurze Jause)

**Elternabende:** siehe [www.eltern-kind-zeitraum.at](http://www.eltern-kind-zeitraum.at)



## SPIELECKE IM CAMMERLANDER SPIELPLATZ IM LÖWENHAUS SPIELEZIMMER IN DER GEISTERBURG



  
CAMMERLANDER  
café · 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)

# Kurse im Überblick

Offener Treff & Kurse: ab 11. September 2017

www.ekiz-ibk.at

## MONTAG – FREITAG

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

## MONTAG

- 09.00 – 10.00 **307 EK-Gruppe: Italienisch singen und spielen für alle – Giochiamo in italiano** (1½ – 3 Jahre)
- 09.00 – 09.45 **502 Babyschwimmen in Hochrum** (6 – 12 Monate)
- 10.00 – 10.45 **501 Babyschwimmen in Hochrum** (3 – 6 Monate)
- 14.30 – 15.30 **306 EK-Gruppe: Kleine Forscher/innen unterwegs** (1½ – 3 Jahre)
- 16.15 – 17.15 **110 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt – für Mütter mit ihren Babys**
- 17.45 – 19.15 **109 Beckenbodentraining – Meridiandehnungen**

## DIENSTAG

- 09.30 – 11.30 **204 Stillgruppe** (ohne Anmeldung)
- 10.45 – 12.15 **205 Kleinkind-Stillgruppe** (ab 1 Jahr, mit Anmeldung)
- 14.30 – 15.30 **308 EK-Gruppe: Musik erleben** (3 – 4 Jahre)
- 14.30 – 15.45 **506 Pitsch, patsch Pinguin in der Amraserstraße** (2 – 4 Jahre)
- 15.45 – 17.00 **507 Mit allen meinen Entlein in der Amraserstraße** (1 – 4 Jahre)
- 16.00 – 17.00 **309 EK-Gruppe: Musik erleben** (2 – 3 Jahre)

## MITTWOCH

- 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 **103 Schwimm & Gym für Schwangere**

## FREITAG

- 09.00 – 10.00 **305 EK-Gruppe: Kommt mit auf Entdeckungsreise** (9 – 18 Monate)
- 15.00 – 16.30 **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 17 bis 19; Kurse finden laufend statt)  
Verschiedene Abende rund um die Geburt (siehe Seite 15 bis 17)

Feste, Feiern & Co (siehe Seite 12 und 13)

Eltern-Kind-Workshops (siehe Seite 37 und 38)

Elternratgeber zu verschiedenen Themen (siehe Seite 47 bis 58)

Alleinerziehenden Frühstück (siehe Seite 58)

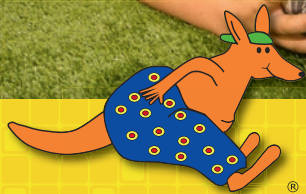
Anmeldung unter  
0512 / 58 19 97 - 0  
(siehe auch Seite 6)

EK-Gruppe = Eltern-Kind-Gruppe



# HAPPYHOPP

hüpfen, klettern, laufen, toben



## Fun und Action für Kids

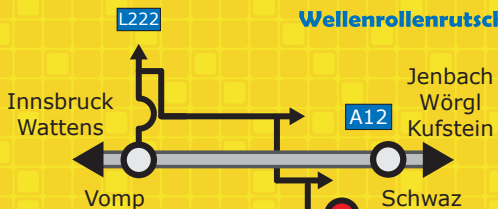
Dienstag - Freitag 13:30-18:30

Sa, So, Feiertag & Tiroler Ferien täglich 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
- NEU: Wellenrollenrutsche



HAPPYHOPP

Mooswinkl 7



### 305 Kommt mit auf Entdeckungsreise

9 – 18 Monate

Wir wollen gemeinsam mit unterschiedlichsten Spielmaterialien experimentieren, Lieder gemeinsam erproben, 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) 29. September 2017  
305b) 12. Jänner 2018  
305c) 13. April 2018
- Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-

### 306 Neu & Kleine Forscher/innen unterwegs

1 ½ – 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:** Theresa Sokol – Kinderkrippenpädagogin, Diplomsozialpädagogin
- Termine:** jeweils Montag, 14.30 – 15.30 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 306a) 25. September 2017  
306b) 8. Jänner 2018  
306c) 16. April 2018
- Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-



### 307 Italienisch singen und spielen für alle

1 ½ – 3 Jahre

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

- Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Silvia Bonazza
- Termine:** jeweils Montag, 9 – 10 Uhr (10 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 307a) 25. September 2017  
307b) 8. Jänner 2018  
307c) 9. April 2018
- Kosten:** 90,- / Mitgl. 81,-



Eltern-Kind-Gruppen

## 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:** Dr.<sup>in</sup> Silvia Bonazza

**Incontri:** Ogni Lunedì dalle 9 alle 10 h (10 x 60 min + merenda insieme)

**Inizio corso:** 307a) 25. Settembre 2017  
307b) 8. Gennaio 2018  
307c) 9. Aprile 2018

**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 – 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) 26. September 2017  
308b) 9. Jänner 2018  
308c) 10. April 2018

**KURS 309:** 3 - 4 JAHRE

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

**Kursbeginn:** 309a) 26. September 2017  
309b) 9. Jänner 2018  
309c) 10. April 2018

## 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:** Kunst & Drüber, Mariahilfstraße 20, 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) 28. September 2017  
310b) 11. Jänner 2018  
310c) 11. April 2018

**KURS 311:** 3 - 5 JAHRE

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

**Kursbeginn:** 311a) 28. September 2017  
311b) 11. Jänner 2018  
311c) 11. April 2018



**TANZ**  
**GYMNASTIK**  
**PHYSIOTHERAPIE**

Kreativer Kindertanz  
Teenie Jazz  
Jazz – Modern Jazz  
Ballett  
Bewegungsimpulse®  
Pilates – Zumba  
Cantienica®  
Tai Chi Qi Gong  
Shiatsu

**Leitung:**  
**Mag. Gérard & PT Brigitte Albertini**

Valiiergasse 15  
6020 Innsbruck  
Tel. + Fax 0043 512 393624  
www.bewegungszentrum.at  
albertini@bewegungszentrum.at

**Bewegungszentrum**  
Innsbruck

**Freie Waldorfschule  
Innsbruck**



Mit allen Sinnen lernen  
**Info-Abend (1.Klasse) 11.10.2017**  
**Weihnachts-Bazar 02.12.2017**  
**Tag der offenen Tür 03.02.2018**

Weitere Infos  
Schulbüro: 0512 563450  
Mo - Fr von 7:45 - 12:30  
www.waldorf-innsbruck.at



## 312 Neue 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 zeitgenössischen Tanztheaters sorgen bei allen Wonnehüpf & Zappelines für ein ganzheitliches, positives Bewegungserlebnis ...

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Christina Blum – Sport-/Tanzpädagogin, Leiterin für therapeutischen Tanz (dgt), Integrative Klinische Tanztherapeutin i.A. (dgt)
- Termine:** jeweils Freitag, 15 – 16 Uhr  
(8 x 60 min + anschließende gemeinsame Jause)
- Kursbeginn:** 312a) 29. September 2017  
312b) 12. Jänner 2018  
312c) 13. April 2018
- Kosten:** 72,- / Mitgl. 65,-

## Spielen, Balgen oder Kämpfen?

3 – 8 Jahre

### Original Play® mit Steve Heitzer

Kinder suchen immer wieder körperlichen Kontakt zu ihresgleichen und zu uns Erwachsenen. Dies führt oft zu Missverständnissen, wenn Kinder balgen oder uns als Turngerät „missbrauchen“. Beim Original Play können wir unsere Kinder neu sehen und spüren. Und mit ihnen den Unterschied entdecken zwischen Spiel und (Wett) Kampf. So üben wir uns alle in achtsamer Berührung. Ursprüngliches Spiel stärkt unsere Beziehung und eröffnet einen anderen Umgang mit Körperlichkeit und Aggression – nicht nur für Kinder. Mehr unter [www.originalplay.at](http://www.originalplay.at) (Ältere und jüngere Kinder nach Rücksprache mit dem Kursleiter)

- Ort:** Lindenschule/KigaGrätschenwinkel, Unterdorf 80, Sistrans
- Leitung:** Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Original Play™ Apprentice (Lehrling)
- Termine:** jeweils Dienstag, 15.30 – 17 Uhr (5 x 90 min inklusive Austausch und kleine gemeinsame Jause)  
Kursbeginn: 3. Oktober 2017  
Kursbeginn: 5. Dez 2017  
Kursbeginn: 20. Febr 2018  
Kursbeginn: 10. April 2018
- Anmeldung:** direkt bei Steve Heitzer unter [steve@originalplay.at](mailto:steve@originalplay.at) oder 0680/5525721
- Kosten:** 59,- pro Kurs (bzw. 79,- bei nur 2–3 Kindern) Ermäßigung auf Anfrage möglich (Bezahlung direkt bei Steve Heitzer, weitere Infos bei der Anmeldung)

## Eltern-Kind-Workshops

### 401 Neu „Meine Mama bekommt ein Baby“ 2 1/2 – 6 Jahre

#### Geschwistervormittag – für Kinder mit Begleitperson

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

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

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Marie-Luise Mitterberger – Pädagogin, Hebamme

**Termine:** Samstag, 9.30 – 12 Uhr

**Kursbeginn:** 401a) 13. Jänner 2018  
401b) 5. Mai 2018

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

### 402 Neu Waldgeheimnisse (jeweils einmalig) 2 – 6 Jahre

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

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

Wollt ihr euch auf ein Reise der Sinne einlassen?

Seid ihr bereit das Tempo eurer Kinder anzunehmen?

Ihr werdet einen völlig neuen Wald kennenlernen.

Unser gemeinsames Ziel ist das Spüren mit allen Sinnen.

**Ort:** Treffpunkt am Parkplatz, Grillhof Vill

**Mitbringen:** was ihr gerne jausnet, Stoffsackerl für die gefundenen Schätze, eine Decke

**Leitung:** Karin Nairz – Naturpädagogin, Früherzieherin, Wildnistrainerin i.A.

**Termine:** jeweils Samstag, 14.30 – 17 Uhr, bzw. ab April bis 17.30 Uhr

402A) SEPTEMBERWALD: 23.9.2017

402F) APRILWALD: 14.4.2018

402B) OKTOBERWALD: 21.10.2017

402G) MAIWALD: 26.5.2018

402C) NOVEMBERWALD: 18.11.2017

402H) JUNIWALD: 23.6.2018

402D) FEBRUARWALD: 24.2.2018

402I) JULIWALD: 21.7.2018

402E) MÄRZWALD: 24.3.2018

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



## 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.

### 403 Neu<sup>o</sup> 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:** Thekla Kischko

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

403A) HERBSTWORKSHOP „Ein Blatt geht auf Reisen...“ ☼ 9. November 2017

403B) WINTERWORKSHOP „Der Flug der kleinen Schneeflocke“ ☼ 18. Jänner 2018

403C) FRÜHLINGSWORKSHOP „Abenteurer auf der Blumenwiese“ ☼ 26. April 2018

**Kosten:** 8,- / Mitgl. 7,- pro Termin (Anmeldung notwendig)

### 404 Neu<sup>o</sup> Sum, sum, sum... wer fliegt da herum? (einmalig) 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 gelehrt. Die Arbeit von ImkerInnen wird erläutert und die Ausrüstung ausprobiert.

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

**Termin:** Samstag, 5. Mai 14.30 – 17 Uhr

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

### 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-Ostermann – Babyschwimmlehrerin, Erziehungswissenschaftlerin

#### KURS 501: 3 – 6 MONATE

**Termine:** jeweils Montag, 10 – 10.45 Uhr (10 Termine)  
501a) 1.Kursbeginn: 25. September 2017  
501b) 2.Kursbeginn: 8. Jänner 2018  
501c) 3.Kursbeginn: 9. April 2018

**Kosten:** (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!) 118,- / Mitgl. 106,-

#### KURS 502: 6 – 12 MONATE

**Termine:** jeweils Montag, 9 – 9.45 Uhr (10 Termine)  
502a) 1.Kursbeginn: 25. September 2017  
502b) 2.Kursbeginn: 8. Jänner 2018  
502c) 3.Kursbeginn: 9. April 2018

**Kosten:** (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!) 118,- / Mitgl. 106,-





## BABYSCHWIMMEN "ERLEBNISWELT WASSER"

### KURS 503: 3 - 6 MONATE

- Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck
- Leitung:** Claudia Marini – Schwimminstruktorin
- Termine:** jeweils Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
503a) 1. Kursbeginn: 27. September 2017  
503b) 2. Kursbeginn: 10. Jänner 2018  
503c) 3. Kursbeginn: 11. April 2018
- Kosten:** (zzgl. Badeintritt, 10er Block ist am günstigsten) 85,- / Mitgl. 77,-

### KURS 504: 6 - 12 MONATE

- Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck
- Leitung:** Claudia Marini – Schwimminstruktorin
- Termine:** jeweils Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
504a) 1. Kursbeginn: 27. September 2017  
504b) 2. Kursbeginn: 10. Jänner 2018  
504c) 3. Kursbeginn: 11. April 2018
- Kosten:** (zzgl. Badeintritt, 10er Block ist am günstigsten) 85,- / Mitgl. 77,-

## 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.

- Leitung:** Claudia Marini – Schwimminstruktorin
- Termine:** jeweils Mittwoch, 10.30 – 11.45 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
505a) 1. Kursbeginn: 27. September 2017  
505b) 2. Kursbeginn: 10. Jänner 2018  
505c) 3. Kursbeginn: 11. April 2018
- Kosten:** (zzgl. Badeintritt, 10er Block ist am günstigsten) 85,- / Mitgl. 77,-

## 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:** Nina Falbesoner – Babyschwimmlehrerin, Kindergartenpädagogin
- Termine:** jeweils Dienstag, 14.30 – 15.45 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
506a) 1. Kursbeginn: 3. Oktober 2017  
506b) 2. Kursbeginn: 9. Jänner 2018  
506c) 3. Kursbeginn: 10. April 2018
- Kosten:** (zzgl. Badeintritt, 10er Block ist am günstigsten) 85,- / Mitgl. 77,-

## 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 oder KinderfreundInnen. 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:** Nina Falbesoner – Babyschwimmlehrerin, Kindergartenpädagogin
- Termine:** jeweils Dienstag, 15.45 – 17 Uhr (inklusive Jausenzeit, 10 Termine)  
507a) 1. Kursbeginn: 3. Oktober 2017  
507b) 2. Kursbeginn: 9. Jänner 2018  
507c) 3. Kursbeginn: 10. April 2018
- Kosten:** (zzgl. Badeintritt) 90,- / Mitgl. 81,- (Geschwisterermäßigung 20%!)



## MAG. PETRA SCHÖLL HOSP

### Steuerberatung mit Frauenpower

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

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

Mitterweg 176/30 (2. Stock), 6020 Innsbruck  
Tel: 0512.89 01 20 | Mobil: 0699.120 38 510  
E-Mail: p.schoell@steuerfachfrauen.at | Web: www.steuerfachfrauen.at

# Kinderkrippe

Wir haben zwei Gruppen mit je 12 Kindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahren. In einer vorbereiteten Umgebung bieten wir den Kindern Räumlichkeiten und Materialien, die ihren Bedürfnissen und individuellen Entwicklungsschritten entsprechen, um sich eigenständig und ihrem Tempo entsprechend entfalten zu können. Eine beständige, verlässliche und liebevolle Beziehung zu den Kindern bildet die Basis unserer pädagogischen Arbeit. Weitere Schwerpunkte sind: sanfte, individuelle Eingewöhnung, freie Spielentwicklung, freie Bewegungsentwicklung, Sprachentwicklung, soziales und emotionales Lernen, Identitätsentwicklung und Autonomie, Sinneserfahrung, Kreativität, Forschen und Experimentieren.

**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 im Büro 0512 / 58 1997 – 0

## 601 Infoabend Kinderkrippe

An diesem Abend erhaltet ihr alle wichtigen Informationen rund um unsere Kinderkrippe und ihr Konzept. Ihr habt auch die Möglichkeit, unsere Räume zu besichtigen und kennenzulernen.

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

**Termin:** Montag, 20. November 2017, 18 – 20.30 Uhr

**Anmeldung:** über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) (Rubrik: Aktuelles) oder zu den Bürozeiten bei Beate im Büro / 2. Stock (telefonisch oder persönlich)

Hinten v.l.n.r.: Miriam Mair, Sigrid Sporer, Stella Gristmair, Sabine Öfner, Ingrid Bischofer, Andrea Dick.

Vorne v.l.n.r.: Lisa-Maria Mayer, Michaela Piegger, Karin Nairz, Lisa Hallbrucker-Trummer

Nicht im Bild: Dagmar Latimer



## 1. GRUPPE:

**Leitung:** Karin Nairz – Früherzieherin

**Assistentinnen:** Andrea Dick, Sabine Öfner

**Stützkraft:** Dagmar Latimer



## 2. GRUPPE:

**Leitung:** Sigrid Sporer – Früherzieherin

**Assistentinnen:** Ingrid Bischofer, Lisa Hallbrucker-Trummer

**Stützkraft:** Stella Gristmair

## NACHMITTAGSGRUPPE:

**Leitung:** Miriam Mair – Kindergartenpädagogin

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

**Stützkraft:** Stella Gristmair



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

Tirol's größtes Kinder 2nd Hand Geschäft auf 200 m<sup>2</sup>  
**15-jähriges Firmenjubiläum im Mai 2018 !!**

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

**SPIELWAREN**  
IN BESTER QUALITÄT

**SPIEL-ART**

STIFTGASSE 6 6020 INNSBRUCK / ALTSTADT  
Tel : 0512-560407 [www.spiel-art.com](http://www.spiel-art.com)

Anzeige

# Familienberatung

Bei Fragen und Problemen bietet die Familienberatung soziale, 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
- zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- zum Wiedereinstieg
- bei interkulturellen Themen
- bei Problematiken von asylsuchenden Familien
- als Eltern behinderter Kinder

0512 / 58 72 70

familienberatung@ekiz-ibk.at

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

## Die Angebote der Familienberatung sind anonym und kostenlos!

Freiwillige Beiträge zur Unterstützung des EKIZ werden gerne entgegengenommen!



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

## WIR SIND ERREICHBAR:

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

Juristin, Familien- und Paarberaterin, Mediatorin  
Montag 8.30 – 13.30 Uhr

### Katharina Mayer-Rieckh

Psychotherapeutin i.A.u.S.,  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Physiotherapeutin  
Dienstag 9 – 13 Uhr

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

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin/Pädagogin  
Mittwoch 14 – 18 Uhr

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

Psychologin  
Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr

*Wir bitten um Terminvereinbarung!*

## 701 Gesprächsgruppe für werdende Mütter

Familienberatung

Eine Schwangerschaft geht meist mit intensiven Gefühlen und vielen Fragen einher. Schwangere Frauen 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 und Perspektiven für die Zukunft entwickeln?

Die Kleingruppe dient dem Austausch, der Entlastung und der Reflexion im geschützten Rahmen. Wir wollen Freuden teilen, über das Sprechen, was uns beschäftigt, uns Sorgen bereitet und verunsichert... Dabei sollen die Ziele verfolgt werden uns zu entlasten, Sicherheit zu finden, die eigenen Ressourcen bewusst zu machen, um in die kommende Lebensphase gestärkt hineinzugehen.

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Pädagogin

**Termine:** jeweils Mittwoch, 17.30 – 19 Uhr, einmal monatlich (5 Abende)  
28.2. / 4.4. / 2.5. / 6.6. / 4.7.2018

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

**Kosten:** Wir bitten um einen freiwilligen Kostenbeitrag für dieses Angebot.

## 702 Muttersein und Mutterschaft – (k)ein Kinderspiel

Familienberatung

### Gesprächsgruppe

Muttersein ist meist mit einer Bandbreite an intensiven Gefühlen und vielen Fragen verbunden. Mütter erleben oft Glück und Freude, durchleben herzerwärmende Momente ebenso wie Über- und Unterforderung, kennen Unsicherheiten und Sorgen was falsch zu machen, kämpfen wiederholt 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? Was brauche ich?

In dieser Kleingruppe treffen sich Mütter mit Kindern von 0-4 Jahren zum Austausch, zur Entlastung zum Stärken und zum Informieren. Zugleich steht der Abend bewusst im Zeichen: Ein Abend für mich zum Zuhören, Erzählen, Nachdenken und Lachen.

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

**Termine:** jeweils Mittwoch, 17.30 – 19 Uhr, 1-mal monatlich (5 Abende)  
14.2. / 14.3. / 11.4. / 9.5. / 13.6. 2018

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

**Kosten:** Wir bitten um einen freiwilligen Kostenbeitrag für dieses Angebot.

## Elternratgeber

WINDELFREI, WAS HEIßT  
DAS EIGENTLICH?  
Infos Seite 16

STOFFWINDELN — EINE ALTERNATIVE  
Infos Seite 16

SHIATSU FÜR DIE GEBURT  
Infos Seite 15f.

ABENDE ZUR GEBURTSPREPARATION  
FÜR MEHRGEBÄHRENDE  
Infos Seite 17

## 801 Neu ☺ Die Achterbahn der Gefühle ...

... rund um Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft

Wenn sich ein Baby ankündigt sind alle Lebensbereiche davon betroffen. Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft zeichnen einen Lebensübergang, der geprägt ist von vielen Fragen und intensiven Empfindungen: Freude wechselt sich meist ab mit Zweifel, Unsicherheiten und Sorgen. Oft sind viele Hoffnungen und Erwartungen an diese Zeit geknüpft und je nach persönlicher Lebensgeschichte, Familiensituation, -konstellation und Temperament des Kindes usw. tauchen unterschiedliche Fragen auf: ◦ Wie kann ich mich vorbereiten? ◦ Welche Sorgen, Ängste und Unsicherheiten sind „normal“? ◦ Was kann ich machen, wenn es anders gekommen ist, als erhofft und erwartet? ◦ Was kann ich tun, wenn Stimmungsschwankungen, Gefühle der Unsicherheit, Überforderung und Erschöpfung auftauchen und sich Sorgen und Zweifel ausbreiten?

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

**Termin:** Mittwoch, 30. Mai 2018, 18.30 – 20 Uhr

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

## 802 Neu <sup>♠</sup> Herausforderung Mutterschaft

Muttersein ist viel Verantwortung und meist mit intensiven Empfindungen verbunden. Das Leben mit kleinen Kindern kann Freude bereiten und erfüllend sein, steckt aber gleichzeitig voller Widrigkeiten, die mit Zweifel und Sorgen einhergehen und Verzicht bedeuten können.

Es gibt Zeiten, da läuft vieles glatt, und eben auch Tage, an denen das Familienleben aus den Fugen gerät, es nicht so läuft wie gewünscht oder geplant. Nicht selten tauchen dann Gedanken auf, wie: „ich hätte doch“ und „ich dürfte nicht“, und „ich müsste doch“. All dies berührt grundlegende Fragen: Bin ich eine gute Mutter? Wie möchte ich als Mutter sein? Was macht eine gute Mutter aus?

An diesem Abend beleuchten wir folgende Aspekte: <sup>♠</sup> Alltägliche familiäre Herausforderungen <sup>♠</sup> Eigene Ansprüche und Erwartungen und das berühmte „schlechte Gewissen“ <sup>♠</sup> Die Bedeutung von Nähe und Distanz <sup>♠</sup> Ärger, Wut und Gelassenheit <sup>♠</sup> Unsere eigenen Bedürfnisse.

## Beratung zur einvernehmlichen Scheidung

Familienberatung

Gemäß § 95 AußStr.G

Seit der Änderung des Kindschaftsrechtes per 1.2.2013 ist als Voraussetzung für eine einvernehmliche Scheidung vor Gericht eine Bescheinigung vorzulegen, dass sich die Eltern über die psychischen Auswirkungen von Trennung/Scheidung auf ihre Kinder beraten lassen. Wir bieten derartige Beratungen an.

**Beraterin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger, Psychologin

**Termine:** nach Vereinbarung

**Anmeldung:** direkt bei Brigitte Hattinger unter 0512/587270

**Kosten:** 28,- pro Elternteil

824 HOCHSENSIBLE  
KINDER UND ELTERN  
Infos Seite 57



## Ausbildung zur Tagesmutter / zum Tagesvater

Qualifiziert. Zertifiziert. Kostenlos.

Finanziert vom AMS Tirol und zertifiziert vom Bundesministerium startet am 19. September 2017 wieder die 4-monatige Ausbildung zur Tagesmutter/zum Tagesvater in Innsbruck.

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. Im Anschluss an die Ausbildung stehen die qualifizierten Tagesmütter/Tagesväter in einem arbeits- und sozialrechtlich abgesicherten Dienstverhältnis und erfahren den Rückhalt eines professionellen Vereins.

**Persönlich. Familiär. Individuell.**

Tagesmütter/Tagesväter vereinen fachliche Kompetenz und Begleitung mit einer liebevollen Familienatmosphäre. Konkretes über Kurs-Ablauf und Berufsalltag ist bei den laufenden Informationsgesprächen im Vorfeld zu erfahren.  
Infos: 0512.587608 oder www.fib.at

Steigen Sie ein in einen Beruf mit Heimvorteil und Spielräumen!



**Referentin:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Psychologin, Pädagogin, Familienberaterin im EKIZ  
**Termin:** Mittwoch, 25. April 2018, 18.30 – 20 Uhr  
**Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)

## 803 Stressmanagement für Eltern

In diesem zweiteiligen Modul erfahrt ihr als (werdende) Eltern, wie ihr euren Körper einsetzen könnt, um stress- und spannungsvolle Situationen mit euren Kindern besser bewältigen und begleiten zu können.

Ihr bekommt an diesem Abend hilfreiche Informationen zu den neurophysiologischen Grundlagen des Stresserlebens, zu Stress und Schwächung der Bindungsbereitschaft, sowie zu möglichen Auswegen aus dem Stresskreislauf. Dazu erlernt ihr einfache Atem- und Wahrnehmungsübungen, welche euch dabei helfen, auch in schwierigen und belastenden Phasen mit dem Baby (sowie in leicht abgewandelter Form mit dem Kleinkind) wieder in einen Zustand von Langsamkeit, Sicherheit und Offenheit in der Begleitung eurer Kinder zurückzukehren.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner – Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, LLL-Stillberaterin, Lebens- u. Sozialberaterin  
**Termin:** Dienstag, 15. Mai 2018, 18.30 – 21 Uhr  
**Kosten:** 19,- / Mitgl. 17,- (Anmeldung notwendig!)



## 804 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 Forschungsstand 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, Familienberaterin im EKIZ  
**Termin:** Donnerstag, 26. April 2018, 18.30–20 Uhr  
**Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)

## 805 Buben Heute! Was sie brauchen und was sie unterstützt!

An diesem Abend erfahrt ihr, wie ihr eure Söhne begleiten und fördern könnt. Wir werden uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie können Buben zu selbstbewussten Burschen und Männern werden?
- Was braucht mein Sohn, damit er ein positives Männerbild entwickeln kann?
- Was braucht er, um positive Beziehungen aufbauen zu können?
- Wie kann er seine 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?

**Referentin:** Doris Mariacher – Kinderkrippenpädagogin, Elterbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin  
**Termin:** Dienstag, 24. Oktober 2017, 19 – 21 Uhr  
**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

## 806 Spagat von Familie & Beruf

Bei der Arbeit fallen zwei KollegInnen aus und alles wird auf wenigen Schultern verteilt, ein wichtiger Kinderarzttermin drängt, für das Geburtstagsfest gilt es Vorbereitungen zu treffen, der Wäschekorb wird immer voller, und eigentlich würde man einfach gerne einmal einen Kaffee in aller Ruhe genießen. Das Leben mit Kindern, Partnerschaft und Beruf ist verantwortungsvoll, anstrengend, aber auch inspirierend und bereichernd. Alles unter einen Hut zu bekommen fordert oft sehr.

Wir wollen den Fragen nachgehen, wie es gelingen kann und was es dafür braucht

**Referentin:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Psychologin, Pädagogin, Familienberaterin im EKIZ  
**Termin:** Mittwoch, 7. März 2018, 18.30 – 20 Uhr  
**Kosten:** 14,- / Mitgl. 12,- (Anmeldung notwendig!)

## 807 Kinder sind nichts für Feiglinge.

### 7 Mutproben und die Praxis der Achtsamkeit für Eltern und Pädagog\*innen

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

**Referent:** Mag. Steve Heitzer – Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer, Gründer und Mitarbeiter Kinderwerkstatt Grätschenwinkel in Sistrans, Autor des Buches „Kinder sind nichts für Feiglinge. Ein Übungsweg der Achtsamkeit“  
**Termine:** jeweils Mittwoch, 20 – 22 Uhr  
807a) 11. Oktober 2017  
807b) 28. Feber 2018  
**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,- (Anmeldung notwendig!)

## 808 Wenn Kinder Ängste haben

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

Im Rahmen dieses Abends stehen die Fragen: \* Welche Bedeutung haben Ängste in unserem Leben? \* Wie machen Ängste stark? \* Welche Ängste von Kindern sind normal? \* Wie können Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen Kinder in ängstigenden Situationen Halt geben und hilfreich zur Seite stehen?

**Referentin:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz – Familienberaterin im EKIZ

**Termin:** Mittwoch, 31. Jänner 2018, 18.30 – 20 Uhr

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



## 809 Vater werden – Vater sein

Was können Väter dazu beitragen, die Paarbeziehung zu stärken und gleichzeitig in ihre neue Rolle als Familienvater hineinzuwachsen? Was wird von mir als Vater erwartet? Was erwarte ich von mir selbst?

Die Väter-Abende sollen ein Gruppenerleben für werdende und seiende Väter sein. Themen sind u.a. das Vater-Sein und die (neuen) Rollen der Väter in Gesellschaft und Familie, die Vereinbarkeit von Beruf, Familie, Sexualität und Partnerschaft in der Zeit der Schwangerschaft und nach der Geburt des Babys, sowie die Identifikation mit der Rolle als Mann anhand der Geschichte des Eisenhans. Ziel ist es, werdende und seiende Väter in ihrer Rolle zu stärken und ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich miteinander auszutauschen und voneinander zu lernen.

**Leitung:** Mag. Florian Zeiner – Gestalttrainer  
Mag. Andreas Bartl – Psychotherapeut

**Termine:** jeweils Mittwoch, 19.15 – 21.15 Uhr  
Abende können auch einzeln besucht werden  
809a) 18. Oktober 2017: Der „ideale“ Vater – ein Mythos?  
809b) 15. November 2017: Vereinbarkeit von Beruf und Vaterschaft  
809c) 13. Dezember 2017: Vater – Kindbeziehung aktiv gestalten  
809d) 17. Jänner 2018: Vater sein – Vater werden  
809e) 21. Feber 2018: Vater werden – Veränderungen in Sexualität und Partnerschaft  
809f) 21. März 2018: AKTIV Vater sein – das veränderte Rollenverständnis  
809g) 18. April 2018: Väterfest und der Eisenhans

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

## 810 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:** Donnerstag, 25. Jänner 2018, 19.30 – 21.30 Uhr

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

## 811 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.

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

**Termin:** Dienstag, 8. Feber 2018, 10.45 – 12.45 Uhr

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

## 812 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.

## 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)  
812a) 1. Beginn Grundkurs: 7. November 2017  
Kurstermine: 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.  
812b) 2. Beginn Grundkurs: 9. Jänner 2018  
Kurstermine: 9.1. / 16.1. / 23.1. / 6.2.  
812c) Beginn Aufbaukurs: 10. April 2018  
Kurstermine: 10.4. / 17.4. / 24.4. / 8.5.

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

## 813 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 bikulturellen Familie mit den Sprachen Deutsch und Spanisch aufwachsen.

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

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

## 814 "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:** Mag.<sup>a</sup> Robin Menges – Klin. Psychologin und Gesundheitspsychologin, Family Counseling (Jesper Juul) und Supervision

**Termin:** Dienstag, 20. Feber 2018, 19.30 – 21.30 Uhr

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

## 815 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, Familienberaterin im EKiz

**Termin:** Donnerstag, 16. November 2017, 18.30 – 20 Uhr

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

## 816 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:** Dienstag, 24. April 2018, 19 – 21 Uhr

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

## 817 Geschwisterbeziehungen

Geschwisterbeziehungen sind prägende und dauerhafte Beziehungen. Sie beeinflussen lebenslang unser Beziehungsverhalten. In der Gesprächsrunde wollen wir anhand der konkreten Fragen der TeilnehmerInnen klären, wie die, durch die Geburt eines Geschwisters, veränderte Familiendynamik liebevoll gestaltet werden kann. Weiters wollen

wir ansprechen, wie eine positive Entwicklung von Geschwisterbeziehungen gefördert und unterstützt werden kann.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Familienberaterin im EKiz

**Termin:** Donnerstag, 19. Oktober 2017, 18.30 – 20 Uhr

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

## 818 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.

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

**Termin:** Donnerstag, 1. März 2018, 19 – 21 Uhr

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

## 819 Neu\* "Das freie Spiel"

**Frühe Bildung für unsere Kleinsten!**

Das kindliche Spiel ist viel mehr als bloßes „Spielen“. Emmi Pikler hat den schönen Satz geprägt: „Das Spiel ist die Hochschule für Babys und Kleinkinder“.

• Was bedeutet das? • Was lernen Kinder im freien Spiel? • Wie verläuft die Spielentwicklung von Geburt an? • Welche Spielmaterialien sind geeignet?

Wir werden das spannende Zusammenspiel von „Spiel – Tätigkeit – Denken“ erkunden und Einblicke in den Spielraum nach Emmi Pikler bekommen. Der Abend richtet sich sowohl an Eltern als auch an alle Menschen, die mit kleinen Kindern arbeiten.

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

**Termin:** Dienstag, 23. November 2017, 19.30 – 21 Uhr

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

## 820 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.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger – Psychologin, Familienberaterin im EKiz

**Termin:** Donnerstag, 8. März 2018, 18.30 – 20 Uhr

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

## 821 Sexualität im Kleinkindalter

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

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

**Termin:** Donnerstag, 19. April 2018, 19.30 – 21.30 Uhr

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

## 822 Babys schlafen anders...

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

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

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

**Termin:** 822a) Kurs 1: Dienstag, 7. November 2017, 19.30 – 21.30 Uhr  
822b) Kurs 2: Dienstag, 30. Jänner 2018, 10 – 12 Uhr

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

## 823 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, Schafblättern oder Windpocken) • Ängste, Nervosität, Schlafstörungen • Blasenbeschwerden • Husten, Erkältung • Ohrenentzündungen • Zahnungsbeschwerden • Verdauungsbeschwerden wie Erbrechen, Durchfall, Verstopfung und Blähungen. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Kinder gerne sanft und ganzheitlich behandeln.

**Referent:** Oliver Schumann – Heilpraktiker

**Termin:** 823a) Kurs 1: Donnerstag, 30. November 2017, 19.30 – 21.30 Uhr  
823b) Kurs 2: Donnerstag, 21. Juni 2018, 19.30 – 21.30 Uhr

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

## Mit allen Sinnen lernen Infoabend über die Waldorfpädagogik

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

Wodurch erweitert die Waldorfpädagogik die herkömmliche Pädagogik? Gehen nur Kinder mit Lernschwierigkeiten in eine Waldorfschule? Muss mein Kind künstlerisch begabt sein, um auf eine Waldorfschule zu gehen? Diese und andere Fragen beantworten die erfahrenen Waldorfpädagoginnen Lisa Payr und Monika Wanivenhaus, die vor ihrer Tätigkeit als Waldorflehrerinnen in der Regelschule unterrichtet haben.

**Ort:** im EKIZ

**Referentinnen:** Monika Wanivenhaus, Klassenlehrerin der 2. Klasse der Freien Waldorfschule Innsbruck, Kunsttherapeutin  
Lisa Payr, Klassenlehrerin der 4. Klasse, Ergotherapeutin

**Termin:** Donnerstag, 12. April 2018, 19-20:30 Uhr

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

## 824 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:** 824a) Kurs 1: Donnerstag, 2. November 2017, 18.30 – 21.00 Uhr  
824b) Kurs 2: Donnerstag, 8. Februar 2018, 18.30 – 21.00 Uhr  
824b) Kurs 2: Donnerstag, 3. Mai 2018, 18.30 – 21.00 Uhr

**Kosten:** 19,- / Mitgl. 17,- (Anmeldung notwendig!)

## 825 Mein Kind hat besondere Bedürfnisse

**Mein Kind ist, wie es ist, und das ist gut so!  
Entdecken wir die Potentiale unserer Kinder**

Wir lieben unsere Kinder und wollen für sie „das Richtige“, vor allem wenn unsere Kinder „besondere Bedürfnisse“ haben. Manches kann sehr belastend sein, denn Kinder mit „Auffälligkeiten“ sind in der Regel sehr fordernd. Wir können jedoch lernen, das „Wesentliche“ vom „Unwesentlichen“ zu unterscheiden. Somit können wir in einen ständigen Kontakt mit uns selbst und mit unseren Kindern kommen. Dabei entdecken und erleben



wir bewusst unsere Potenziale und jene der Kinder. Auf diese Weise kann eine erneuerte Entwicklung stattfinden. In diesem Seminar werden wir, mit Hilfe von Elementen des Coachings, neue Wege finden, um unsere Energien zu nützen und unsere Lebensqualität und die unserer Familie zu zentrieren.

**Zielgruppe:** Eltern mit Kindern mit „besonderen Bedürfnissen“, die für sich, ihre Kinder und ihre Familie nach Lösungen und neuen Wegen suchen

**Leitung:** Noemi Meza Herrero – Coach, Dipl. Sozialpädagogin (Schwerpunkt: Montessori-Pädagogik, Non-direktive Pädagogik, Emmi Piklers Pädagogik)

**Termin:** Samstag, 18. November 2017, 9 – 18 Uhr (1h Mittagspause)

**Kosten:** 80,- / Mitgl. 72,- (Anmeldung notwendig!)

## 826 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 Schwierigkeiten mit sich bringen. Was Hochsensibilität bedeutet und was Kinder und Eltern brauchen um ihre Potentiale im Alltag zu entfalten wollen wir in Kleingruppen besprechen.

**Terminvereinbarung** mit Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger, Psychologin, jeweils am Donnerstag Vormittag unter 0512/587270

**Kosten:** 15,- pro Termin

## 827 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.

**Leitung:** Michaela Arquillière – Hebamme

**Termin:** individuelle Terminvereinbarung mit Michaela unter Tel. 0512/264457

**Kosten:** 12,- / Mitgl. 11,-

## 828 Kämpfen oder Spielen? Wie wir unsere Kinder zähmen und sie uns.

### Oder: Die Entdeckung des Ursprünglichen Spiels (Original Play®).

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

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

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

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

**Termin:** 30. Jänner 2018, 19.30–21.30 Uhr

**Kosten:** 16,- / Mitgl. 14,-

## 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:** DSA Judith Urban MSC 0699/11993515 und judith.urban@gmx.net  
Mag.<sup>a</sup> Alexandra Krail-Johnson 0650/5901590 und Mail

**Anmeldung:** nicht erforderlich!

**Termine:** einmal monatlich, jeweils Sonntag von 9 – 13 Uhr  
2017: 17.9. / 15.10. / 19.11. / 10.12.  
2018 noch in Planung: (14.1./ 18.2. / 18.3. / 22.4. / 20.5. / 17.6. / 15.7.  
Gartenpicknick) Aktuelle Informationen zu den Terminen 2018 auf unserer Homepage unter der Rubrik „Aktuelles“

**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 xx)

  
TIROLER PLATTFORM  
FÜR ALLEINERZIEHENDE

**iKB**  
**Strom**

# iKB-Strom ist mehr wert, weil er nachhaltig ist.

Sauberen Ökostrom für Innsbrucks  
Haushalte selbst zu produzieren:  
Das ist unsere Verantwortung.

Eins für alle.

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

Raiffeisen  
Meine Bank



# Erfolge kommen und gehen. Die Verantwortung bleibt.



**So funktioniert das Prinzip Raiffeisen.**

**Seit 125 Jahren.**