



# ekiz

## JAHRESPROGRAMM 2022/23

**Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck**

Amraser Straße 5 · 6020 Innsbruck · Tel +43(0)512 / 58 19 97  
info@ekiz-ibk.at · [f](#) EKIZInnsbruck · [@](#) ekiz\_innsbruck

# JAHRESPROGRAMM 2022/23



## INHALTSVERZEICHNIS

Unser Haus	3
Offener Treff, Raumvermietung und Öffnungszeiten	4
Kinderkrippe	8
Familienberatung	10
Verwaltung	12
Mitgliedschaft	12
Veranstaltungen, Feste, Feiern und Termine	14
Kursanmeldungen, Stornierungen, kursfreie Zeit	16

## KURSPROGRAMM 2022/23

<b>Schwangerschaft &amp; Geburt</b>	18
<b>Säuglingsalter</b>	30
<b>Übersicht Wochenplan zum Herausnehmen</b>	40
<b>Eltern-Kind-Gruppen</b>	48
... mit (und ohne) Anmeldung	49
... mit Anmeldung	50
<b>Spiel &amp; Spaß im Wasser</b>	60
<b>Erwachsenenbildung</b>	64
<b>Themenblatt</b>	76



## UNSER HAUS

### BÜRO

Vor Ort mit  
Terminvereinbarung  
**+43 (0)512/58 19 97-100**  
**info@ekiz-ibk.at**  
Telefonisch erreichbar  
Montag bis Donnerstag:  
09.00 - 12.00 Uhr

### FAMILIENBERATUNG

Erreichbarkeit und  
Terminvereinbarung unter:  
**+43 (0)512/58 72 70**  
**familienberatung@ekiz-ibk.at**  
Montag: 08.30 - 12.30 Uhr  
Mittwoch: 12.00 - 15.00 Uhr  
Donnerstag: 09.00 - 13.00 Uhr

### KINDERKRIPPE

Montag bis Donnerstag: 07.00 - 17.30 Uhr  
Freitag: 07.00 - 15.00 Uhr

### OFFENER TREFF & KURSE

Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr  
Offene Küche während der Mittagszeit  
Freitag geschlossen; Gartennutzung bis 14.00 Uhr  
**+43(0) 512/58 19 97-500**

[WWW.EKIZ-IBK.AT](http://WWW.EKIZ-IBK.AT)  
f EKIZInnsbruck  
@ ekiz\_innsbruck

### WIR SIND

... ein gemeinnütziger, partei- und  
konfessionsunabhängiger Verein.

### BEI UNS GIBT'S

... Begegnung · Begleitung · Bildung  
Betreuung · Beratung · Beteiligung

## OFFENER TREFF

### Ein öffentliches Wohnzimmer mit Garten

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

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

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

**Montag bis Donnerstag 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr**  
**Freitag bleibt der Offene Treff geschlossen; Gartennutzung bis 14.00 Uhr**

Telefonisch erreicht ihr uns unter: **+43 (0)512/58 19 97-500**

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



Sylvia Camprescher



Anne Weber



Maria Gärtner



### COVID-19

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

## Offene Küche während der Mittagszeit

Wer nicht alleine zu Hause mittagessen möchte, ist herzlich eingeladen in der Mittagszeit (zwischen 12.00 und 14.00 Uhr) im EKiz zu verweilen und die Räumlichkeiten des Offenen Treffs zu nutzen. Gerne könnt ihr gemeinsam kochen oder schon Gekochtes aufwärmen. Die Küche sowie die Kochutensilien stehen euch zur freien Verfügung. Zudem ist eine kleine Auswahl an Grundgewürzen, Essig und Öl vorhanden, damit dem gemeinsamen Kochvergnügen nichts im Wege steht. In dieser Zeit ist keine MitarbeiterIn des Offenen Treffs vor Ort. Für Fragen zur Küche und zum Kochen könnt ihr euch jederzeit gerne während der Offenen Treff Zeiten an uns wenden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir bitten euch um einen achtsamen Umgang mit der Küche. Bitte hinterlasst sie so, wie ihr sie selber vorfinden möchtet.

## EKiz Café

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

**JEDEN DONNERSTAG VON 15.00 BIS 17.30 UHR  
IM BEWEGUNGSRAUM & IM GARTEN!**

*Über KuchenbäckerInnen würden wir uns sehr freuen.*

## Raumvermietung

Als Mitglieder unseres Vereines könnt ihr unsere Räume im Erdgeschoss sowie den Garten an Freitag-Nachmittagen, Wochenenden und Feiertagen für Kinderfeste (bis 6 Jahre) zum Preis von **50 € mieten**. Die Räumlichkeiten können telefonisch (+43 (0)512/58 19 97-500), per Mail (info@ekiz-ibk.at) oder persönlich im Offenen Treff reserviert werden. Nach der Überweisung (innerhalb von 6 Tagen) des Mietbetrags auf unser Konto (IBAN: AT97 3600 0000 0067 0141, BIC: RZTIAT22) ist eure Reservierung fixiert.

Der Schlüssel für die Räumlichkeiten kann am Donnerstag vor der Veranstaltung von 09.00 - 12.00 und von 14.00 - 18.00 Uhr im Offenen Treff abgeholt werden. Bei der Schlüsselabholung muss außerdem eine **Kaution von 50 €** hinterlegt werden. Diese wird nach ordnungsgemäßer Übergabe der Räumlichkeiten wieder an euch retourniert. Bei Schlüsselverlust, nicht fristgemäßer Stornierung (6 Wochen vor der Reservierung) oder wenn die Räume und der Garten nicht ordnungsgemäß hinterlassen wurden, wird die gesamte Kaution einbehalten.



## Tragetuch- und Tragehilfenverleih

Gerne könnt ihr Babytragetücher in verschiedenen Längen und Tragehilfen bei uns im Offenen Treff ausprobieren und für **3 €** pro Woche (**Kaution 50 €**) ausleihen! Information, Erklärung und Beratung zum Tragetuchbinden gibt es auch auf Anfrage (Genaueres dazu siehe Seite 29).

## Bibliothek

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



## WIR BRAUCHEN EURE UNTERSTÜTZUNG

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

## Öffnungszeiten und Ferien des Offenen Treffs sowie kursfreie Zeiten

Die Öffnungszeiten des Offenen Treffs sowie kursfreie Zeiten orientieren sich an den Schulferien. Wir haben ab Montag, den 12. September wieder von Montag bis Donnerstag 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr für euch geöffnet. Freitags, an Feiertagen und während der Schulferien ist der Offene Treff geschlossen. Kurse werden an Feiertagen und in den Schulferien nicht abgehalten. Mit der Kursleitung können jedoch individuelle Vereinbarungen für jeden Kurs getroffen werden.

### Der Offene Treff ist im Schuljahr 2022/23 geschlossen:

**Herbstferien:** Mittwoch, 26. Oktober bis Dienstag, 1. November 2022

**Mariä Empfängnis:** Donnerstag, 8. Dezember 2022

**Weihnachtsferien:** Freitag, 23. Dezember 2022 bis Sonntag, 8. Jänner 2023

**Semesterferien:** Montag, 13. Februar bis Sonntag, 19. Februar 2023

**Osterferien:** Montag, 3. April bis Montag, 10. April 2023

**Staatsfeiertag:** Montag, 1. Mai 2023

**Christi Himmelfahrt:** Donnerstag, 18. Mai und Freitag, 19. Mai 2023

**Pfingsten:** Montag, 29. Mai 2023

**Fronleichnam:** Donnerstag, 8. Juni und Freitag, 9. Juni 2023

**Sommerferien:** Montag, 10. Juli bis Sonntag, 10. September 2023



## KINDERKRIPPE

Wir haben zwei Gruppen mit je 12 Kindern im Alter von 1½ bis 3 Jahren, die jeweils von drei pädagogischen Fachkräften im Alltag begleitet werden. Wir bieten den Kindern Räumlichkeiten und Materialien, die ihren Bedürfnissen und individuellen Entwicklungsschritten entsprechen und ermöglichen ihnen, sich ihrem Tempo entsprechend zu entfalten. Eine beständige, verlässliche und liebevolle Beziehung zu den Kindern bildet die Basis unserer pädagogischen Arbeit. Weitere Schwerpunkte sind: die freie Spiel- und Bewegungsentwicklung, nach einer geglückten, sanften und individuellen Eingewöhnung.

- Leitung:** Michaela Piegger
- Öffnungszeiten:** Montag bis Donnerstag 07.00 - 17.30 Uhr,  
Freitag 07.00 - 15.00 Uhr
- Voranmeldung:** zur Voranmeldung bitte das Formular auf der Homepage im Bereich Kinderkrippe / Wartelisten / Anmeldung ausfüllen!

### 1. Gruppe: Ganztage

- Gruppenführende Pädagogin Vormittag:** Sigrid Sporer - Früherzieherin
- Gruppenführende Pädagogin Nachmittag:** Sabine Öfner - Früherzieherin
- Assistentinnen:** Magdalena Plangger, Rumeysa Sirin und Marlene Möltner-Pfeiffer



Michaela Piegger



Sigrid Sporer



Sabine Öfner



Magdalena Plangger



Rumeysa Sirin



Marlene Möltner-Pfeiffer

### 2. Gruppe: Halbtags bis 14.00 Uhr

- Gruppenführende Pädagogin:** Früherzieherin
- Assistentinnen:** Verena Nindl und Amelie Ried



Verena Nindl



Amelie Ried

### 601 Info-Abend für vorangemeldete Familien

ONLINE

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

- Termin:** Donnerstag, 24. November 2022, 19.00 - 20.00 Uhr
- Anmeldung:** über unsere Homepage unter dem Menüpunkt: Kinderkrippe / Info-Abende



## FAMILIENBERATUNG

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

### Wir beraten...

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

### Zusätzlich beraten wir zu folgenden Schwerpunktthemen:

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

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

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

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

### Wir bitten um Kontaktaufnahme und Terminvereinbarung

unter +43 (0)512/58 72 70 oder familienberatung@ekiz-ibk.at  
Bei einer Nachricht auf der Mailbox inkl. Telefonnummer nehmen wir gerne Kontakt auf.

WWW.EKIZ-IBK.AT/FAMILIENBERATUNG



### Wir sind erreichbar:

<b>Montag</b>	08.30 - 12.00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	12.00 - 15.00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	09.00 - 13.00 Uhr

PERSONLICH - TELEFONISCH  
E-MAIL - VIDEO

### Beratungen ohne Terminvereinbarung:

Montag 11.30 - 12.30 Uhr, sowie Mittwoch und Donnerstag 12.00 - 13.00 Uhr  
Weitere Zeiten gerne nach persönlicher Vereinbarung.

### Gesetzlich verpflichtende Elternberatung vor der Scheidung

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

<b>Beraterin:</b>	Mag. <sup>a</sup> Brigitte Hattinger - Psychologin, anerkannte Beraterin gemäß § 95 Abs.1 AußStrG., Familienberaterin im EKiz
<b>Termine:</b>	direkt bei Mag.a Brigitte Hattinger unter +43 (0) 512/58 72 70
<b>Kosten:</b>	45 € pro Elternteil, wenn beide kommen; 60 € bei Einzelberatung

### Das Team

**Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Katharina Oberbichler** (Telefonische Erreichbarkeit: Montag)  
Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Juristin, eingetragene Mediatorin

**Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger** (Telefonische Erreichbarkeit: Donnerstag)  
Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin (existenzanalytisch), Organisationsentwicklerin (systemisch)

**MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz** (Telefonische Erreichbarkeit: Mittwoch, bzw. julia.fritz@ekiz-ibk.at)  
Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschaftlerin



Katharina Oberbichler



Brigitte Hattinger



Julia Fritz

## VERWALTUNG

### Öffnungszeiten des Büros

In der Schulzeit: **Montag bis Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr**

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




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

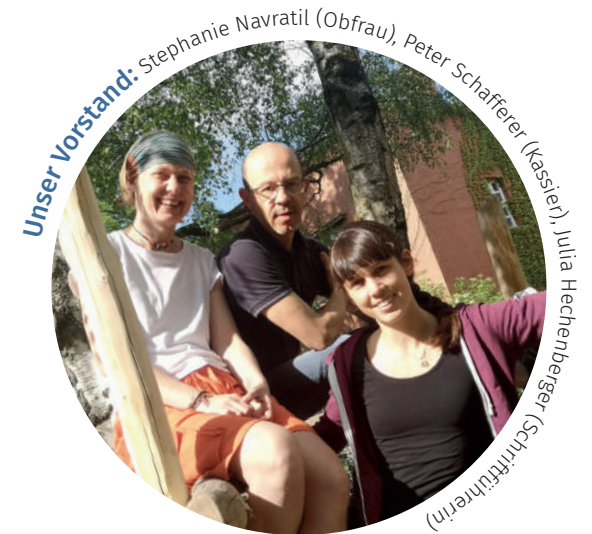
### Mitgliedschaft

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

- **Vorab-Anmeldemöglichkeit** für das neue Bildungsjahr 2022/2023
- **Anmietung unserer Räumlichkeiten** zum Preis von 50 € für Kindergeburtstage
- **Nutzung unserer Räume** für selbstorganisierte Gruppen (je nach Verfügbarkeit!)
- **Verbilligte Kurstarife** (rund 10 % Ermäßigung auf alle Tarife)
- Nach einem Jahr Mitgliedschaft: **Stimmrecht** bei der Generalversammlung

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

 **Ohne Mitglieder gäbe es keinen Verein - und ohne Verein kein Angebot für Eltern und Kinder!**



### Gutscheine

für bestimmte Kurse oder im gewünschten Wert sind auch bei uns erhältlich - immer eine schöne und nützliche Geschenkidee!

### Newsletter-Anmeldung

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

### Sicherheit

Wir sind sehr darum bemüht, dass es in unseren Räumlichkeiten möglichst wenig 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.

### Danke an

unsere UnterstützerInnen & KooperationspartnerInnen:



## FESTE, FEIERN & TERMINE

### 901 Jahreszeiten Cafés

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



<b>Herbstcafé</b>	Donnerstag, 29. September 2022, 15.00 - 17.30 Uhr
<b>Wintercafé</b>	Donnerstag, 19. Jänner 2023, 15.00 - 17.30 Uhr
<b>Frühlingscafé</b>	Donnerstag, 20. April 2023, 15.00 - 17.30 Uhr
<b>Sommercafé</b>	Donnerstag, 29. Juni 2023, 15.00 - 17.30 Uhr

### TRI, TRA, TRALALA! ZU JEDEM JAHRESZEITENCAFÉ KOMMT DER KASPERL!

**Kasperltheater für Kinder ab 2 Jahren.** Keine Anmeldung notwendig. Unkostenbeitrag pro Kind: 2,50 €. Das Kasperltheater startet um 15.00 Uhr.

### 902 Bunte Mit-Mach-Faschingsfeier für Groß und Klein

Am Faschingsdienstag laden wir euch, Kinder von 0-5 und Erwachsene, wieder zum lustigen Faschingstreiben ein. **Bitte kommt verkleidet!**

**Wann:** Dienstag, 21. Februar 2023, 15.00 - 17.00 Uhr

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

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



### 903 Bunter Bastelnachmittag

Wir laden Euch herzlich zu unserem Bastelnachmittag in den Offenen Treff ein. Im Dezember basteln wir weihnachtliche Dekoration und Baumschmuck aus Naturmaterialien, klecksen mit Farbe und machen die trüben Tage etwas bunter. Im Mai wollen wir gemeinsam mit euch bunte Papierblumen basteln. Freut euch schon auf das Lächeln eurer lieben Mamas am Muttertag!

**Winterbastelnachmittag:** Donnerstag, 1. Dezember 2022, 14.30 - 17.00 Uhr

**Frühlingsbastelnachmittag:** Donnerstag, 11. Mai 2023, 14.30 - 17.00 Uhr

### 904 Fototermin für persönliche Weihnachtskarten

Versendet auch 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.

<b>Fotograf:</b>	Fred Einkemmer
<b>Wann:</b>	Freitag, 4. November 2022, ab 11.00 Uhr
<b>Anmeldung:</b>	über unsere Homepage unter dem Menüpunkt: Kurse / Sonstiges
<b>Kosten:</b>	38 € pro Familie (Übersendung der digitalen Bilder per E-Mail)



### 905 Bunter Garten-Nachmittag

für Familien mit Kindern von 0-6 Jahren in Kooperation mit frühfördern.at  
Es erwarten Euch Spiel, Spaß und Austausch, Kreativangebote, Kaffee, Kuchen, Säfte, Knabberien...

**Termine:** 905a) Freitag, 23. September 2022, 14.30 - 17.00 Uhr  
905b) Freitag, 16. Juni 2023, 14.30 - 17.00 Uhr

**Anmeldung:** über unsere Homepage unter dem Menüpunkt: Kurse / Sonstiges  
Bei der Anmeldung im Anmerkungsfeld bitte die Personenanzahl angeben. Der Nachmittag findet bei jedem Wetter statt.

**Kosten:** 8 € pro Familie Unkostenbeitrag

[frühfördern.at](http://frühfördern.at)

### 906 Frühstück für Alleinerziehende mit Kind(ern)



Genieße dein Sonntagsfrühstück in gemütlicher Runde!  
Einmal im Monat am Sonntag von 9:00 - 13:00 Uhr frühstücken wir gemeinsam im EKiz Innsbruck. Wir freuen uns auf neue Gesichter und vertraute Begegnungen, auf einen spannenden Austausch und auf einen feinen Vormittag mit Euch. Das EKiz bietet viel Raum, eine familienfreundliche Atmosphäre, einen einladenden Garten sowie jede Menge Spielmöglichkeiten für Groß und Klein. **Das Frühstück ist kostenlos!** Keine Anmeldung notwendig. Bitte bringt eine Kleinigkeit für unser Frühstücksbuffet mit, für Kaffee & Tee ist gesorgt.

**Termine:** jeweils **Sonntag von 9.00 - 13.00 Uhr**  
11.9. / 2.10. / 23.10. / 27.11. / 22.1. / 5.3. / 23.4. / 28.5. / 2.7.

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

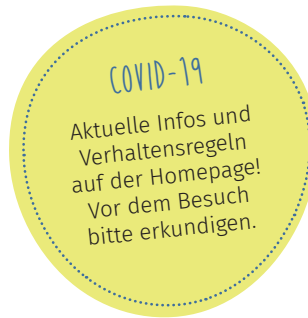




## ANMELDUNG ZU DEN KURSEN

### Vorab-Anmeldung für Mitglieder

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



### Online-Anmeldung für alle

Ab 15. August 2022 könnt ihr euch jederzeit online über unsere Homepage zu unseren Kursen anmelden. Bei Problemen helfen euch gerne unsere MitarbeiterInnen vom Büro (Seite 12) oder vom Offenen Treff (Seite 4). Die Kurse ohne und mit Anmeldung beginnen ab **26. September 2022**. Die Anmeldung - sowohl zu unseren Kursangeboten als auch zu einmaligen Veranstaltungen wie Seminaren und Workshops - ist verbindlich!

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



WWW.EKIZ-IBK.AT

### Zahlung

Wir bitten euch, den Kursbeitrag innerhalb von einer Woche nach der Anmeldung zu überweisen. Dies gilt auch für einmalige Veranstaltungen. **Achtung:** Wir verschicken keine Zahlscheine! Bitte vermerkt bei der Überweisung den auf der Rechnung angeführten „Verwendungszweck“, damit wir die Zahlung ohne Probleme zuordnen können.

IBAN: AT97 3600 0000 0067 0141, BIC: RZTIAT22



### Stornierungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos storniert werden. Bei Stornierungen innerhalb von zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung beträgt die Stornogebühr 50% des Kursbeitrages, mindestens aber 15 €. Bei Stornierungen am Tag oder nach Beginn eines Kurses wird der gesamte Kursbeitrag fällig. Aus Kostengründen ist uns eine Rückerstattung in diesem Fall leider nicht möglich. Stornierungen werden nur schriftlich unter [info@ekiz-ibk.at](mailto:info@ekiz-ibk.at) angenommen.

### Feiertage und offizielle Schulferien

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

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

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

### Besonderheiten bei Kursen ohne Anmeldung

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

**Kosten:** Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 24 €  
Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 40 €  
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 50 €



## SCHWANGERSCHAFT & GEBURT



V.l.n.r.: Maria Riemer, Beate Troger, Alexander Navratil, Ursula Schoner, Michaela Arquilliere, Kathleen Bamberg, Sarah Bestle. Nicht im Bild: Sibylle David-Ostermann, Andrea Eigentler, Victoria Lederer, Babara Lusch-Guggenberger, Catherine Mangold, Rebecca Mauracher-Roeseler, Monika Neyer, Simon Oberhofer, Julia Prindl

### 101 Yoga in der Schwangerschaft

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 oder Doula für Fragen zur Verfügung stehen.

- Mitbringen:** bequeme Kleidung und Handtuch
- Leitung:** Monika Neyer - Yogalehrerin, BYO/EYU
- Termine:** jeweils Mittwoch, 18.15 - 19.30 Uhr (5 x 75 Min.)
- Kursbeginn:** 101a) 5. Oktober 2022  
101b) 16. November 2022  
101c) 11. Jänner 2023  
101d) 1. März 2023  
101e) 12. April 2023  
101f) 17. Mai 2023
- Kosten:** 65 € / Mitgl. 59 €

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

KURS

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

- Ort:** Lehrbecken, Schwimmbad Höttinger Au, Fürstenweg 12, Innsbruck
- Leitung:** Rebecca Mauracher-Roeseler - Postnataltrainerin, Beckenboden-Kursleiterin und Group-Fitnesstrainerin
- Termine:** jeweils Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr (8 x 60 Min.)
- Kursbeginn:** 102a) 29. September 2022  
102b) 12. Jänner 2023  
102c) 20. April 2023
- Kosten:** 70 € / Mitgl. 63 € (zzgl. Schwimmbadeintritt)

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

SOMMERKURSKURS

Für die Sommerzeit bieten wir einen verkürzten Schwangerschaft - Aquagym Kurs an. Die Kursinhalte sind an den normalen Schwangerschaft - Aquagym Kurs angelehnt.

- Ort:** Sanatorium Hochrum, Lärchenstraße 41, Rum
- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Sibylle David-Ostermann - Babyschwimmlehrerin
- Termine:** jeweils Montag, 19.00 - 20.00 Uhr (5 x 60 Min.)
- Kursbeginn:** 5. Juni 2023
- Kosten:** 94 € / Mitgl. 85 € (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!)



## 104 Shiatsu für die Geburt

ABEND

### Ein Abend zu zweit

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

- Mitbringen:** angenehme Kleidung - es wird gearbeitet :-)
- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Catherine Mangold - Diplom-Shiatsu-Praktikerin, Psychologin
- Termine:** jeweils Montag, 19.45 - 21.45 Uhr  
104a) 23. Jänner 2023  
104b) 26. Juni 2023
- Kosten:** 25 € / Mitgl. 21 € (pro Person)

## 105 Abend zur Geburtsvorbereitung für 2.-, 3.-, 4.-Gebärende

ABEND

### Ein Abend für Schwangere und PartnerInnen

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

- Leitung:** Kathleen Bamberg - Hebamme oder  
Barbara Lusch-Guggenberger - Hebamme
- Termine:** 105a) Freitag, 18. November 2022, 18.30 - 21.00 Uhr  
105b) Freitag, 17. März 2023, 18.30 - 21.00 Uhr  
105c) Dienstag, 27. Juni 2023, 18.30 - 21.00 Uhr
- Kosten:** 35 € pro Person / 50 € pro Paar  
Mitgl. 32 € pro Person / 45 € pro Paar



Freie Waldorfschule, Hort,  
Kindergärten & Kinderkrippen  
Innsbruck

## Kinder und Jugendliche werden bei uns nach 3 Grundprinzipien der Waldorf-Pädagogik gefördert:

**Im Denken** mit intellektuell-kognitiven Aufgabenstellungen  
**Im Fühlen** mit künstlerisch-kreativen Aufgabenstellungen  
**Im Wollen** mit handwerklich-praktischen Aufgabenstellungen

Zudem bieten wir: bewegte Klassenzimmer // regelmäßige Outdoortage // zwei Fremdsprachen ab der ersten Klasse  
Berufspraktika in der Oberstufe // Schulabschluss mit internationaler Hochschulberechtigung  
Theater, Musik, Kunst & Handwerk über alle 12 Schulstufen

Wir laden Sie ein, uns und unsere Arbeitsweise unter  
[www.waldorf-innsbruck.at](http://www.waldorf-innsbruck.at)

oder beim Tag der offenen Tür im Jänner 2023 näher kennenzulernen.

Freie Waldorfschule Innsbruck, Jahnstraße 5 // Kindergärten & Kinderkrippen, Universitätsstraße 3 & Jahnstraße 1



Dr. Sabine Harthaller  
Wahlärztin für Allgemeinmedizin

Akupunktur – TCM – Australische Buschblüten – Mikrobiomtherapie – Heilpilze

- Individuelle Geburtsvorbereitung
- Beschwerden in der Schwangerschaft (Übelkeit, Rückenschmerzen, geschwollene Beine, Sodbrennen,...)
- Kindliche Entwicklungsförderung während der Schwangerschaft mit Akupunktur der Mama
- Abortprophylaxe in der Frühschwangerschaft, Frühgeburtsbestrebungen
- Stillprobleme (zu wenig Milch, wunde Brustwarzen, Milchstau, Brustentzündung...)
- Gynäkologische Probleme (Regelschmerzen, Zyklusunregelmäßigkeiten, PCO, Endometriose, Menopause, Harnwegsinfekte...)
- TCM Kinderwunschbehandlung
- Beschwerden des Bewegungsapparates (Rückenschmerzen, Nackenschmerzen...)
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schlafstörungen
- Allergien, Infektanfälligkeit, Aufbau der Darmflora
- Schwäche nach z.B. Covid 19
- ...

Defreggerstr. 14, 6020 Innsbruck | 0676/3834910 | [www.dr-harthaller.at](http://www.dr-harthaller.at) | [praxis@dr-harthaller.at](mailto:praxis@dr-harthaller.at)



Kathleen Bamberg



Michaela Arquillière



Sarah Bestle



Victoria Lederer



Andrea Egentler



Julia Prindl

## 106 Vorbereitungskurs auf Geburt & Elternschaft

KLASSIK & KOMPAKT

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

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

### KLASSIK oder KOMPAKT?

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

#### GEBURTSPREPARATION KLASSIK

##### Zeitungfang:

1 Wochenende (14 Einheiten)  
vor der Geburt

Samstag 09.00 - 18.00 Uhr und  
Sonntag 09.00 - 16.00 Uhr

Ein Treffen (2 Stunden)  
nach der Geburt mit den Babys

##### Mitbringen:

eine Decke und dicke Socken

##### Kosten:

120 € pro Person / 220 € pro Paar  
Mitgl. 110 € pro Person / 200 € pro Paar

#### GEBURTSPREPARATION KOMPAKT

##### Zeitungfang:

1 Wochenende (10 Einheiten)  
vor der Geburt

Samstag 09.00 - 16.00 Uhr und  
Sonntag 09.00 - 13.00 Uhr

Ein Treffen (2 Stunden)  
nach der Geburt mit den Babys

##### Mitbringen:

eine Decke und dicke Socken

##### Kosten:

110 € pro Person / 190 € pro Paar  
Mitgl. 100 € pro Person / 170 € pro Paar

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

**Die Kurse sind auch für Risikoschwangere geeignet!**



- 106a) Kurs 1: Samstag, 17. & Sonntag, 18. September 2022  
**Leitung:** Kathleen Bamberg - Hebamme
- 106b) Kurs 2: Samstag, 29. & Sonntag, 30. Oktober 2022  
**Leitung:** Sarah Bestle - Hebamme
- 106c) Kurs 3: Samstag, 3. & Sonntag, 4. Dezember 2022  
**Leitung:** Kathleen Bamberg - Hebamme
- 106d) Kurs 4: Samstag, 14. & Sonntag, 15. Jänner 2023  
**Leitung:** Sarah Bestle - Hebamme
- 106e) Kurs 5: Samstag, 4. & Sonntag, 5. März 2023  
**Leitung:** Michaela Arquillière - Hebamme
- 106f) Kurs 6: Samstag, 22. & Sonntag, 23. April 2023  
**Leitung:** Victoria Lederer - Hebamme
- 106g) Kurs 7: Samstag, 3. & Sonntag, 4. Juni 2023  
**Leitung:** Michaela Arquillière - Hebamme
- 106h) Kurs 8: Samstag, 15. & Sonntag, 16. Juli 2023  
**Leitung:** Victoria Lederer - Hebamme

KOMPAKT

KLASSIK

KLASSIK

KLASSIK

KLASSIK

KOMPAKT

KLASSIK

KOMPAKT



Alexander Navratil



Simon Oberhofer



# Leben

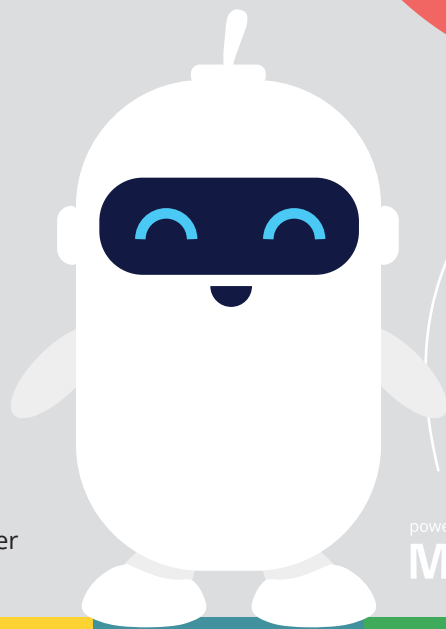


mit hoerverlust.at

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

Ihr Wegbegleiter vom ersten Verdacht bis zur optimalen Versorgung:

*Von Anfang an - ein Leben lang!*



powered by  
**MED<sup>9</sup>EL**



Alle Informationen unter  
**hoerverlust.at**

## 107 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt

KURS

**Ab 6 Wochen nach der Geburt, bzw. 12 Wochen bei einem Kaiserschnitt.**

Schwangerschaft, Geburt und auch die Zeit danach bedeuten für den weiblichen Körper eine große Herausforderung sowie Veränderung. Daher ist es für jede Frau nach der Geburt sinnvoll, einen Rückbildungskurs zu besuchen, um den Körper bestmöglich dabei zu unterstützen. Auch wenn die Geburt schon länger zurück liegt - es ist nie zu spät dafür! Schwerpunkte dieses Kurses sind die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung, die Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens, eine angepasste Aktivierung der Bauchmuskulatur, Haltungsschulung (inkl. Heben, Tragen), Anleitung zur Selbstbehandlung der Narbe sowie weitere Tipps und Ideen zur Umsetzung im Alltag. In diesem Kurs stehen die Mütter im Mittelpunkt, daher findet der Kurs ohne Babys statt, um die volle Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper richten zu können. Wenn du allerdings keine Betreuung hast, kannst du dein Baby gerne mitnehmen.

**Leitung:** Julia Reiter, MSc - Physiotherapeutin und Psychologin mit Schwerpunkt Beckenbodentherapie

**Termine:** jeweils Montag, 17.30 - 18.30 Uhr (8 x 60 Min.)

**Kursbeginn:** 107a) 10. Oktober 2022  
107b) 16. Jänner 2023  
107c) 17. April 2023

**Kosten:** 75 € / Mitgl. 65 €



## 108 Namaste Baby! Yoga mit Baby nach der Geburt

KURS

**Ab 6 Wochen nach der Geburt, bzw. 12 Wochen bei einem Kaiserschnitt, bis etwa zum sechsten Lebensmonat.**

Schenk dir selbst eine Auszeit auf der Yogamatte. Die ganzheitlichen Übungen aus dem Yoga helfen dir, nach Schwangerschaft und Geburt wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen sowie den Beckenboden und die Bauchmuskulatur zu kräftigen. Gezielte Asanas können auch Verspannungen vom Tragen oder nach durchwachten Nächten lösen. Achtsame Berührungs- und Bewegungsimpulse für die Yogazwergie fördern die Bindung und zaubern sowohl Mamas als auch Babys ein Lächeln ins Gesicht. Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich.

**Mitbringen:** bequeme Kleidung und eine Babydecke oder Handtuch

**Leitung:** Beate Troger - Yogalehrerin (BDY/EYU) mit Fokus für Pre- und Postnatales Yoga sowie Yin Yoga, Touch for Health

**Termine:** jeweils Montag, 14.30 - 15.30 Uhr (6 x 60 Min.)

**Kursbeginn:** 108a) 26. September 2022  
108b) 9. Jänner 2023  
108c) 6. März 2023  
108d) 15. Mai 2023

**Kosten:** 65 € / Mitgl. 59 €



## VORTRÄGE UND WORKSHOPS

### 801 Gehalten und bestärkt auf dem Weg zur Geburt und Elternschaft

VORTRAG

Wie schön ist es eine erfahrene Freundin an der Seite zu haben, die mit dir durch die Höhen und Tiefen von besonderen Zeiten geht? Das ist die Idee der Begleitung durch eine Doula - eine geburtserfahrene Frau und Mutter, die dich auf deinem ganz eigenen Weg durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett bestärkt, ein offenes Ohr für Sorgen hat, dir Optionen aufzeigt und als deine Fürsprecherin auftritt. Ganz unabhängig der persönlichen Situation oder des Geburtsortes und -modus, wird das Erleben dieser Zeit mit einer Doula positiver und selbstbestimmter.

Was bedeutet das für meine\*n Partner\*in und wie gestalten sich die Kosten? Wie unterscheidet sich die Doula von der Hebamme und wie finde ich die passende Doula für mich/uns? An diesem Abend kannst du herausfinden ob eine Doulabegleitung das Richtige für dich ist. Wir besprechen die vielfältigen Leistungen von Doulas, auch abseits der Geburtsbegleitung und ich beantworte gerne eure Fragen.

**Referentin:** Johanna Barton, BA - Soziologin, Doula, Basic Bonding Kursleiterin und Vorgeburtliche Bindungsförderung i.A.

**Termine:** 801a) Donnerstag, 20. Oktober 2022, 18.30 - 20.30 Uhr  
801b) Donnerstag, 26. Jänner 2023, 18.30 - 20.30 Uhr  
801c) Donnerstag, 29. Juni 2023, 18.30 - 20.30 Uhr

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

### 802 Einführung ins Hypnobirthing

VORTRAG

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



**Referentin:** Katharina Otreba - Psychologin, Hypnobirthing-Kursleiterin

**Termine:** 802a) Samstag, 12. November 2022, 10.00 - 12.30 Uhr  
802b) Samstag, 25. Februar 2023, 10.00 - 12.30 Uhr  
802c) Samstag, 13. Mai 2023, 10.00 - 12.30 Uhr

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

### 803 Euer Start ins Familienleben

WORKSHOP NEU!

#### Lifehacks fürs Wochenbett

Die Tipps aus dem Geburtsvorbereitungskurs enden an der Kliniktür und du willst wissen, wie's danach weiter geht? Dann bist du hier genau richtig, denn ich mach dich fit für's Wochenbett und euren Start ins Familienleben. Wie du dein Wochenbett so gestaltest, dass die Zeit euch als Familie gehört und ihr sie richtig genießen könnt, erfährst du hier. Ebenso wie ein paar Tipps und Tricks, wie man um Hilfe bittet und unerwünschte Hilfe und Besuche erstmal freundlich ablehnt. Darüber hinaus habe ich ein paar Lifehacks aus der Praxis für euch dabei.

**Referentin:** Michèle Liussi, MSc. - Psychologin, Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben und Autorin

**Termine:** 803a) Donnerstag, 24. November 2022, 19.00 - 20.30 Uhr  
803b) Dienstag, 23. Mai 2023, 19.00 - 20.30 Uhr

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

### 804 Windelfrei - von Anfang an

VORTRAG

Was bedeutet eigentlich „windelfrei“? Wie kann diese Idee im Alltag umgesetzt werden? Ist eine Windel erlaubt und wie funktioniert "windelfrei" in der Nacht? Wann und wie fange ich am Besten an? Ist Töpfchenttraining nicht sogar schädlich für mein Baby? An diesem Abend gibt es für (werdende) Eltern und Interessierte einen praktischen Einblick in die windelfreie Welt. Dabei geht es nicht um die dogmatische Verfolgung einer Lehre, sondern viel mehr darum, für ein weiteres Bedürfnis zu sensibilisieren und die Kommunikation mit dem Baby / Kleinkind um eine Facette zu erweitern.

**Referentin:** Susan Messner - zweifache Mutter von windelfreien Kindern

**Termine:** 804a) Dienstag, 8. November 2022, 19.30 - 21.00 Uhr  
804b) Dienstag, 13. Juni 2023, 19.30 - 21.00 Uhr

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

## 805 Babys begleiten mit Herz, Körper und Verstand

WORKSHOP

Meist ist in der Schwangerschaft all unsere Vorbereitung und das Augenmerk auf die Geburt ausgerichtet... dann ist sie vorbei... und es geht erst richtig los! Plötzlich ist man Mama, Papa, Eltern... Es lohnt sich, schon im Vorhinein ein bisschen hineinzuschauen in die Zeit mit dem Baby. Wie können wir das Baby in der ersten Zeit gut begleiten und mit ihm ins Elternsein hineinwachsen? Wie können wir schon in der Schwangerschaft eine liebevolle Bindung zum Kind aufbauen und stärken? Wie können wir das nach der Geburt mit „berührender“ Berührung tun und wie können wir selbst gut haltefähig sein, um dem Baby gerade in schwierigeren Phasen gut zur Seite zu stehen?

In diesem Workshop geht es darum, wie wir den Körper nutzen können, um die liebevolle Bindung zu unseren Kindern zu stärken. Auch für unruhige Phasen und belastende Situationen braucht es einfaches Handwerkzeug, um mit dem Baby nicht hilflos und gestresst, sondern sicher und bindungsbereit zu bleiben. Dafür nützlich ist ein wenig Grundwissen über unser Nervensystem in Zusammenhang mit Babythemen, Babyrhythmen und Babyzeichen. Weiters nutzen wir einfache Körper- und Atemwahrnehmung und lernen bindungsunterstützende Berührungselemente der Schmetterlingsbabymassage kennen. Diese können auch hilfreich bei der Geburt genutzt werden.

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

**Termine:** 805a) Dienstag, 13. Dezember 2022, 19.00 - 21.00 Uhr  
805b) Dienstag, 16. Mai 2023, 19.00 - 21.00 Uhr

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

## 806 Die Familie wächst, das zweite Kind ist unterwegs - so schaffen wir das!

WORKSHOP NEU!

### In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben.

Neben Vorfreude und Glück können auch Ängste und Sorgen bei der wachsenden Familie auftreten. Im Rahmen des Workshops wollen wir uns Zeit für verschiedene Themen nehmen: Wie schaffen wir das? Welche Vorbereitungen können wir treffen und welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es zB für die erste Zeit nach der Geburt? Wie bereiten wir das Geschwisterkind darauf vor? Wie schaffen wir es, dass das Geschwisterkind und auch man selbst nicht „zu kurz“ kommt und wir „bei Kräften“ bleiben?

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Anna Hartl - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-Jugend- Familienpsychologin in freier Praxis und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben

**Termine:** 806a) Donnerstag, 13. Oktober 2022, 18.00 - 19.30 Uhr  
806b) Donnerstag, 16. März 2023, 18.00 - 19.30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei ★ (Anmeldung notwendig)

## 807 Wochenbettdepression - Was nun? Was tun?

VORTRAG NEU!

Beinahe jede 5. Mutter ist heutzutage davon betroffen, Tendenz steigend: die Wochenbettdepression. Aber was ist das eigentlich und woran erkennt man das? Was sind die Ursachen und wie wirkt sich das auf die Mutter-Kind-Beziehung aus? Kann frau sich davor schützen und wenn ja, wie? Und wenn es schon zu spät ist, wer hilft dann weiter? Die Psychologin Michèle Liussi und Autorin des Ratgebers „Die Klügere gibt ab. Verantwortung teilen, Erschöpfung vermeiden klärt auf und zeigt auf, wie werdende Mütter sich schützen können.

**Referentin:** Michèle Liussi, MSc. - Psychologin, Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben und Autorin

**Termin:** 9. Februar 2023, 19.00 - 20.30 Uhr

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

## 808 Tragetuchbinden

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

**Referentin:** Michaela Arquilliè - Hebamme

**Termine:** individuelle Terminvereinbarung mit Michaela unter Tel. +43(0) 676 / 97 11 870

**Kosten:** 22 € / Mitgl. 20 €

**Weitere Veranstaltungen,** die nicht nur die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt betreffen, aber trotzdem für Schwangere und ganz „frische“ Eltern interessant sind, findet ihr im Kapitel „Erwachsenenbildung“ (ab Seite 64).



## SÄUGLINGSalTER



Ursula Schoner



Isolde Seiringer



Maria Riemer



Veronika Kantioler



Katharina Jull



Daniela Scholer

### 201 Bindung durch Berührung

0-3 ½ MONATE

#### Schmetterlingsmassage für die Aller kleinsten

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

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

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

Mag.<sup>a</sup> Maria Riemer - Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin

Veronika Kantioler - Pädagogin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Babywatching-Expertin, Trageberaterin, Sprach- und Medienwissenschaftlerin

**Termine:** Tag und Uhrzeit variiert je nach Kurs (6 x 105 Min.)

**Kursbeginn:** 201a) 29. September 2022, jeweils Donnerstag, 10.00 - 11.45 Uhr  
201b) 11. Jänner 2023, jeweils Mittwoch, 11.00 - 12:45 Uhr  
201c) 28. April 2023, jeweils Freitag, 09.30 - 11.15 Uhr

**Kosten:** 98 € / Mitgl. 90 €



MEHR KURSE  
siehe auch Rubrik  
Spiel & Spaß  
im Wasser,  
Seite 60

### 202 Mein Baby und ich

3-6 MONATE

#### Zeit für uns

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

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

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

**Termine:** jeweils Montag, 10.00 - 11.45 Uhr (5 x 105 Min.)

**Kursbeginn:** 202a) 21. November 2022  
202b) 20. März 2023

**Kosten:** 82 € / Mitgl. 75 €

### 203 Erste Kontakte unter Gleichaltrigen

6-8 MONATE

#### Bindung und Autonomie

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

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

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

**Termine:** jeweils Montag, 10.00 - 12.00 Uhr (5 x 120 Min.)

**Kursbeginn:** 203a) 16. Jänner 2023  
203b) 22. Mai 2023

**Kosten:** 95 € / Mitgl. 88 €





## 204 Musikgruppe

**9-24 MONATE**

### Bindung und Autonomie

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

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

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Maria Riemer - Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin

**Termine:** jeweils Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr (6 x 90 Min.)

**Kursbeginn:** 204a) 1. Dezember 2022  
204b) 2. März 2023  
204c) 11. Mai 2023

**Kosten:** 84 € / Mitgl. 75 €

## 205 Babymassage

**2 ½-8 MONATE**

### Zufriedene Babys - zufriedene Eltern

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

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

**Mitbringen:** weiche Decke oder Schaffell, Stoffwindeln, pflanzliches Massageöl, bequeme Kleidung!

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

**Termine:** jeweils Dienstag, 08.30 - 9.30 Uhr  
(4 x 60 Min.)

**Kursbeginn:** 205a) 27. September 2022  
205b) 18. April 2023

**Kosten:** 39 € / Mitgl. 35 €



Anzeige



NATUR HAUTNAH ERLEBEN



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

## Bauernhöfe – Almhütten – Landhöfe

Urlaub am Bauernhof in Tirol

Brixner Straße 1 | 6020 Innsbruck

T +43 59292.1172 | UaB@lk-tirol.at

[www.UrlaubamBauernhof.tirol](http://www.UrlaubamBauernhof.tirol) | [www.Alm.tirol](http://www.Alm.tirol)



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

LE 14-20



## 206 Stillgruppe

OHNE ANMELDUNG

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

**Leitung:** Stillberaterinnen vom EKIZ

**Termine:** jeweils Dienstag, 10.15 - 12.15 Uhr  
20.9. / 4.10. / 18.10 / 8.11. / 22.11. / 6.12. / 10.1. / 24.1. / 7.2. / 21.2.  
7.3. / 21.3. / 18.4. / 2.5. / 16.5. / 30.5. / 13.6. / 27.6.

**Kosten:** Wertkarte pro besuchtem Vormittag 4 Einheiten  
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 24 €  
Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 40 €  
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 50 €  
Schnuppern pro Vormittag: 6 €

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

## 207 Kleinkind-Stillgruppe

AB 1 JAHR / OHNE ANMELDUNG

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:** Stillberaterinnen vom Eltern-Kind-Zentrum

**Termine:** jeweils Dienstag, 10.15 - 12.15 Uhr  
11.10. / 15.11. / 13.12. / 17.1. / 28.2. / 28.3. / 25.4. / 23.5. / 20.6.

**Kosten:** Wertkarte pro besuchtem Vormittag 4 Einheiten  
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 24 €  
Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 40 €  
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 50 €  
Schnuppern pro Vormittag: 6 €



## 208 Bindungsorientiert Flasche füttern

OHNE ANMELDUNG

### Begegnung, Austausch, Information rund um den Alltag mit Baby

Wir treffen uns in einem wertfreien Begegnungsraum, in dem du dich mit anderen Müttern über den Alltag mit Baby austauschen kannst und deine Anliegen und Fragen rund ums Mamasein ein offenes Ohr finden. In dieser Gruppe geht es sowohl um die Bedürfnisse deines Babys als auch um deine Bedürfnisse als Mama. Gemeinsam in der Gruppe widmen wir uns verschiedenen Themen wie achtsames Flaschefüttern, Babys Signale, Bindung, Mutteridentität, Partnerschaft,... außerdem bekommst du Anregungen und Informationen zu Fragen rund um Flaschen, Sauger, Flaschennahrung, Beikost...

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Maria Riemer - Musiktherapeutin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, Kindergarten- und Früherziehungspädagogin

Daniela Scholer - Diplomierte Kinder- und Jugendkrankenschwester, Intensiv- und Anästhesiepflege, Entwicklungsfördernde Neonatalbegleiterin (EFNB®), EISL Stillberaterin, zertifizierte Baby- und Kinderschlafberaterin (VGKS), Kursleiterin für Baby- und Kindermassage

**Termine:** jeweils Montag, 10.30 - 12.00 Uhr  
17.10. / 14.11. / 12.12. / 23.1. / 20.2. / 13.3. / 12.6.

**Kosten:** Wertkarte pro besuchtem Vormittag 3 Einheiten  
Wertkarte mit 12 Einheiten: 36 € / Mitgl. 24 €  
Wertkarte mit 21 Einheiten: 59 € / Mitgl. 40 €  
Wertkarte mit 27 Einheiten: 72 € / Mitgl. 50 €  
Schnuppern pro Vormittag: 6 €



## AUSTAUSCHRUNDEN, VORTRÄGE UND WORKSHOPS

### 701 Young Mums

OHNE ANMELDUNG

#### Zusammen ist man weniger allein.

Wir laden alle jungen Mütter, ihre Kinder und schwangere junge Frauen herzlich zu unserem neuen Treff „Young Mums“ ein! Du hast Fragen zum Umgang mit deinem Kind? Lass uns drüber reden! Dir fällt die Decke auf den Kopf und du suchst Kontakt zu Müttern in deinem Alter? Wir bringen euch zusammen! In deinem Kopf schwirren Fragen rund um aktuelle Sorgen, Finanzen oder deine berufliche Zukunft? Wir beraten dich gern! Komm zu uns ins Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck. Young Mums bietet Raum und Zeit für Begegnung und Austausch. Während die Kleinsten das spannende Spieleangebot des EKIZ entdecken, kannst du dich in angenehmer Atmosphäre zu allen Themen, die dir am Herzen liegen austauschen und Freuden sowie Unsicherheiten mit uns teilen.

**Leitung:** Michèle Liussi, MSc. - Psychologin, Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben und Autorin

Anne Weber - Nonprofit-, Sozial- & Gesundheitsmanagerin, Koordinatorin des Offenen Treffs im EKIZ

**Termine:** jeweils Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr  
5.10. / 2.11. / 7.12. / 1.2. / 1.3. / 12.4. / 3.5. / 7.6. / 5.7.

**Kosten:** kostenfrei ★

### 702 Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppe

WORKSHOP NEU!

#### In Kooperation mit dem Netzwerk Gesund ins Leben.

Im Rahmen des Workshops wollen wir uns Zeit für uns nehmen! Die TeilnehmerInnen werden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen. Bei den unterschiedlichen Übungen geht es unter anderem darum die Körperwahrnehmung zu schulen, indem man zum Beispiel auf Atem oder Haltung achtet und Zeichen von Anspannung früh erkennt. Stressige Situationen werden analysiert, um Stresskreisläufe frühzeitig zu durchbrechen und so bewusster in der Gegenwart bleiben zu können. Wie können wir Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren?

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Anna Hartl - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder- Jugend- Familienpsychologin in freier Praxis und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben

**Termine:** monatlich jeweils Montag, 19.00 - 20.30 Uhr (5 x 90 Min.)

**Kursbeginn:** 702a) Montag, 19. September 2022  
702b) Montag, 20. Februar 2023

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



### 810 Mütter und Schuldgefühle - vom Anspruch das Richtige zu tun

ONLINEVORTRAG NEU!

In kaum einer anderen Beziehung wird soviel Hingabe und Aufopferung erwartet wie in der zwischen Müttern und ihren Kindern. Wir sorgen, trösten, fördern und stellen uns doch immer wieder die Frage: Tun wir genug? Oder gar zu viel? Hat mein Kind, was es braucht? Häufig kämpfen wir dabei mit Schuldgefühlen. Schuldgefühle zu haben heißt nicht Schuld zu haben. An diesem Abend erfahren wir, ob Schuldgefühle sinnvoll sind und warum ein schlechtes Gewissen kein guter Erziehungsratgeber ist.

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

**Termin:** Montag, 20. Februar 2023, 19.00 - 21.00 Uhr

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

### 811 Babys schlafen anders...

WORKSHOP

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

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

**Termine:** 811a) Dienstag, 29. November 2022, 10.00 - 12.00 Uhr  
811b) Dienstag, 11. April 2023, 10.00 - 12.00 Uhr

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





**Andrea Eigentler**

Dipl. Ehe- u. Familienberaterin

Ankommen...  
...Halt finden...  
...in Verbindung kommen



Ein Raum für...

### Emotionelle Erste Hilfe

Bindungsförderung und Krisenbegleitung  
im ersten Lebensjahr

Hilfe in und nach belastenden Situationen rund um  
Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und  
erstes Lebensjahr  
ambulante Schreibaby-Begleitung

Babymassage "Bindung durch Berührung"  
Schöne Bindungserfahrungen in der Schwangerschaft  
Gemeinsames Ankommen im neuen Alltag  
Babylese - Was zeigt mir mein Baby?  
Babyschlaf

### Stillberatung

telefonisch, in der Praxis, Hausbesuche

### Familienberatung

bei Fragen rund um das Leben mit Babys und Kindern,  
Paarkonflikten, Kinderwunsch, Pflege- u. Adoptivfamilien

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

0681-84976318

[office@mittelraum.at](mailto:office@mittelraum.at)

Oberer Feldweg 20 6091 Götzens



STEUERBERATUNG  
**MAG. PETRA SCHÖLL HOSP**

Mitterweg 176/30 (2. Stock)  
A-6020 Innsbruck

Telefon: +43.(0)512.89 01 20

Mobil: +43.(0)699.120 38 510

Fax: +43.(0)512.2199 2112 10

E-Mail: [p.schoell@steuerfachfrauen.at](mailto:p.schoell@steuerfachfrauen.at)

Web: <http://www.steuerfachfrauen.at>

liebevoll • professionell • flexibel  
Kinderbetreuung bei Tageseltern

Bedarfsorientierte Kinderbetreuung (0-14 Jahre) in  
den Bezirken Innsbruck, Innsbruck-Land, Reutte  
und Schwaz. Fragen Sie jetzt an [info@fib.at](mailto:info@fib.at) !

Ein neuer Beruf, der Sinn stiftet  
Ausbildung  
zur Tagesmutter / zum Tagesvater  
16. September bis 13. Dezember 2022

zertifizierte, kostenlose Ausbildung  
3 Kurstage pro Woche  
mit anschließender Option auf Anstellung  
verkürzte Ausbildungsvariante für Personen aus  
pädagogischen Berufen möglich

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



Mit Sicherheit Spaß im  
**Tiroler**  
**Kinderclub**



JETZT  
KOSTENLOS  
ANMELDEN!

+  
WILLKOMMENS-  
GESCHENK

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

- Clubzeitschrift „Tirolis Welt“
- Vergünstigungen bei Tirolis Freunden
- weitere Überraschungen warten auf dich ...

**Anmelden unter [tiroler.at](http://tiroler.at)**

**tiroler**  
KINDERCLUB



# KURSE 2022/23 IM ÜBERBLICK

## MONTAG

- 09.00 - 10.00 **306 EK-Gruppe: Kleine ForscherInnen unterwegs** (16 Monate - 2 ½ Jahre)
- 09.00 - 09.50 **502 Babyschwimmen in Hochrum** (6 - 12 Monate)
- 10.00 - 10.50 **501 Babyschwimmen in Hochrum** (3 - 6 Monate)
- 10.00 - 11.45 **202 Mein Baby und ich** (3 - 6 Monate)
- 10.00 - 12.00 **203 Erste Kontakte unter Gleichaltrigen - Bindung und Autonomie** (6 - 8 Monate)
- 10.30 - 12.00 **208 Bindungsorientiert Flasche füttern** (ohne Anmeldung)
- 14.30 - 15.30 **108 Namaste Baby! Yoga mit Baby nach der Geburt**
- 16.00 - 17.00 **311 EK-Gruppe: Kunterbunter Bewegungsraum** (2 ½ - 5 Jahre)
- 17.30 - 18.30 **107 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt**

## DIENSTAG

- 08.30 - 09.30 **205 Babymassage** (2 ½- 8 Monate)
- 10.15 - 12.15 **206 Stillgruppe** (ohne Anmeldung)
- 10.15 - 12.15 **207 Kleinkind-Stillgruppe** (ab 1 Jahr, ohne Anmeldung)
- 14.30 - 15.30 **308 EK-Gruppe: Musik erleben** (3 - 4 Jahre)
- 14.30 - 15.30 **506 Pitsch, patsch Pinguin in der Amraser Straße** (2 - 4 Jahre)
- 15.45 - 16.45 **507 Mit allen meinen Entlein in der Amraser Straße** (1 - 4 Jahre)
- 16.00 - 17.00 **307 EK-Gruppe: Musik erleben** (2 - 3 Jahre)

## MITTWOCH

- 09.00 - 09.50 **504 Babyschwimmen „Erlebniswelt Wasser“ in der Amraser Straße** (6 - 12 Monate)
- 09.15 - 10.15 **301 EK-Gruppe: Rauf & Runter - Bewegungsgruppe** (1 ½ - 3 ½ Jahre, mit/ohne Anmeldung)
- 10.00 - 11.00 **701 Young Mums** (ohne Anmeldung)
- 11.00 - 12.45 **201b Bindung durch Berührung** (0 - 3 ½ Monate)
- 10.00 - 10.50 **503 Babyschwimmen „Erlebniswelt Wasser“ in der Amraser Straße** (3 - 6 Monate)
- 11.00 - 11.50 **505 Spiel & Spaß im Wasser in der Amraser Straße** (1 - 2 Jahre)
- 14.30 - 15.30 **303 EK-Gruppe: Pikler® Spielraum** (6 - 11 Monate)
- 16.00 - 17.00 **304 EK-Gruppe: Pikler® Spielraum** (12 - 16 Monate)
- 16.00 - 17.00 **712 Elterncafé** (ohne Anmeldung)
- 18.15 - 19.30 **101 Yoga in der Schwangerschaft**

## DONNERSTAG

- 09.15 - 10.15 **301 EK-Gruppe: Kleine Schritte - große Schritte** (7 - 18 Monate, mit/ohne Anmeldung)
- 10.00 - 11.45 **201a Bindung durch Berührung** (0 - 3 ½ Monate)
- 10.45 - 12.15 **204 Musikgruppe - Bindung und Autonomie** (9 - 24 Monate)
- 14.30 - 15.30 **402 EK-Gruppe: Kleine & große Yogis erleben Geschichten** (3 - 5 Jahre)
- 15.00 - 17.30 **EKIZ-Café** (ohne Anmeldung)
- 15.00 - 16.00 **309 EK Gruppe: Farbenfrohe Kreativwerkstatt** (2 - 3 Jahre)
- 16.30 - 17.30 **310 EK Gruppe: Farbenfrohe Kreativwerkstatt** (3 - 5 Jahre)
- 18.00 - 19.00 **102 Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aqualymp**

## FREITAG

- 09.00 - 10.00 **305 EK-Gruppe: Kommt mit auf Entdeckungsreise** (7 - 16 Monate)
- 09.30 - 11.15 **201c Bindung durch Berührung** (0 - 3 ½ Monate)
- 14.30 - 17.00 **401 EK-Gruppe: Waldgeheimnisse** (2 - 6 Jahre)

WWW.EKIZ-IBK.AT  
 f EKIZInnsbruck  
 @ ekiz\_innsbruck

**OFFENER TREFF**  
 ab 12. September 2022  
 im Haus & im Garten:  
**Montag bis Donnerstag**  
 (Freitag Gartennutzung  
 bis 14.00 Uhr)

**COVID-19**  
 Aktuelle Infos und  
 Verhaltensregeln  
 auf der Homepage:  
 vor dem Besuch  
 bitte erkundigen.

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

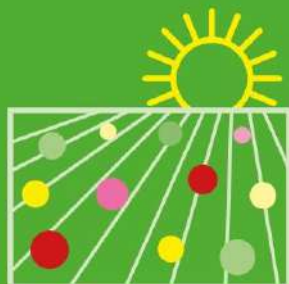
**GEBURTSVORBEREITUNG, ELTERNRATGEBER,  
 ELTERN-KIND-WORKSHOPS, FESTE, FEIERN & CO**  
**Vorbereitungskurse auf Geburt & Elternschaft**  
 (siehe Seite 22 und 23, Kurse finden laufend statt)  
**Verschiedene Abende rund um die Geburt**  
 (siehe Seite 20 und 26 bis 29)  
**Feste, Feiern & Termine**  
 (siehe Seite 14 und 15)  
**Einmalig stattfindende Eltern-Kind-Gruppen**  
 (siehe Seite 54 bis 56)  
**Erwachsenenbildung zu verschiedenen Themen**  
 (siehe Seite 64 bis 75)





Solidarische  
Landwirtschaft  
Thurnfeld

SOLAWI Hall in Tirol



www.solawi-thurnfeld.at



Defreggerstrasse 19  
A-6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 360101  
http://www.radundtat.at

Alles rund ums sichere Radfahren

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



Öffnungszeiten  
Mo-Fr 9:00 bis 13:00 und 14:00 bis 18:00  
Sa 9:00 bis 12:00

SPIELWAREN  
IN BESTER QUALITÄT



SPIEL-ART

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



NEU in Österreich  
femaltiker®

10% Rabatt auf:  
www.femaltiker.at:  
EKZI\_2022

Die Einnahme wird empfohlen bei:

- Unzureichender Muttermilchmenge
- Problemen mit dem Auslösen oder der Aufrechterhaltung des Stillens
- Stress im Zusammenhang mit der Laktationsauslösung



www.femaltiker.at

HAPPYHOPP®

hüpfen, klettern, laufen, toben



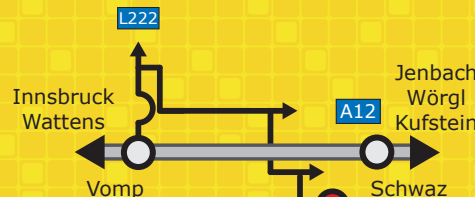
Fun und Action  
für Kids

Öffnungszeiten und  
Ruhetage siehe  
www.happyhopp.at



Tirols INDOOR-Spielpark  
2.000 m² Kinderspielparadies  
... Kindergeburtstagspartys feiern

- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokartbahn
- Kleinkinderbereich
- Riesenhüpfburg
- Fußballfeld
- Boulderbereich
- Wellenrollenrutsche



HAPPYHOPP

Mooswinkl 7



Vomp/Schwaz Tel. 0664 4417502 www.happyhopp.at

## 812 Keine Angst vor Babytränen

VORTRAG

Das häufige Weinen von Babys, obwohl sie gut versorgt werden, ist eine Erscheinung, die in den letzten drei Jahrzehnten in unserer industrialisierten Welt stetig zugenommen hat. Rund 90% der 6 Wochen alten Babys weinen täglich 1 ½ bis 3 Stunden, vielfach untröstlich - eine unerwartete Herausforderung für Eltern und Babys in der Anfangszeit ihrer Beziehung. An diesem Abend erhaltet ihr Informationen zu möglichen Ursachen, aber auch zu Möglichkeiten der Vorbeugung sowie der unterstützenden Begleitung des weinenden Babys. Der Elternratgeber richtet sich an Mütter und Väter, an Großeltern, Familienmitglieder und Freunde, kann vor oder nach der Geburt besucht werden und dient dazu, Verständnis und ein sicheres Umfeld für das Baby zu entwickeln.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner - Verhaltensbiologin, Emotionelle Erste Hilfe für Eltern und Babys, Basic Bonding Kursleiterin, LLL-Stillberaterin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termin:** 812a) Dienstag, 31. Jänner 2023, 10.00 - 12.00 Uhr  
812b) Dienstag, 6. Juni 2023, 10.00 - 12.00 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

## 813 Wie der Wickeltisch ein Ort der Freude werden kann

ONLINEWORKSHOP

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

Die Körperpflege unserer kleinen Kinder nimmt im Familienalltag einen wichtigen Platz ein: sei es wickeln, baden, an- und ausziehen: sie können ein angenehmes Miteinander werden oder Stress auslösen. In diesem Workshop lernen wir Methoden kennen, wie Pflegehandlungen nicht nur schnell „erledigt“ werden, sondern eine Quelle gegenseitiger Kooperation und Freude sein können: Welche Voraussetzungen sind nötig, damit Pflege achtsam und beziehungsvoll gelingen kann? Welche Wirkung hat sie auf das eigene Körpergefühl, Selbstbild und soziale Kompetenz? (Pikler®-Pädagogik)

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Martina Gitzl-Zecha - Kleinkindpädagogin, Referentin für Früherziehung, Pikler®-Pädagogin
- Termin:** Donnerstag, 10. November 2022, 20.15 - 21.45 Uhr (bitte 5 Minuten vorher in Zoom einsteigen)
- Kosten:** kostenfrei ★ (in Kooperation mit Elternbildung Tirol, Anmeldung notwendig)



## 814 Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung achtsam begleiten

ONLINEVORTRAG

Jedes Kind besitzt die Fähigkeit zur selbständigen motorischen Entwicklung. Bekommt ein Baby die Zeit, die es braucht, um selbständig vom Liegen ins Krabbeln zu kommen und vom Stehen zum freien Laufen, hat es ideale Startbedingungen für eine reife Persönlichkeitsentwicklung.

Ein Kind, das ohne Hilfe von Erwachsenen Laufen lernt, entwickelt ein gutes Körpergefühl, lernt mehr auf sich aufzupassen und dies erleichtert somit wesentlich den Alltag für die Eltern. Geeignet für schwangere Frauen oder mit Kindern im 1. Lebensjahr.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Martina Gitzl-Zecha - Kleinkindpädagogin, Referentin für Früherziehung, Pikler®-Pädagogin
- Termin:** Donnerstag, 1. Dezember 2022, 20.15 - 21.45 Uhr (bitte 5 Minuten vorher in Zoom einsteigen)
- Kosten:** kostenfrei ★ (in Kooperation mit Elternbildung Tirol, Anmeldung notwendig)

## 815 Kulinarik für die Kleinsten

BEIKOST-WORKSHOP

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

- Leitung:** Katharina Juli - Diplomierte Kinderkrankenschwester, zertifizierte Baby- und Kindermassagekursleiterin
- Termine:** 815a) Samstag, 26. November 2022, 14.00 - 17.00 Uhr  
815b) Samstag, 11. März 2023, 14.00 - 17.00 Uhr  
815c) Samstag, 17. Juni 2023, 14.00 - 17.00 Uhr
- Kosten:** 30 € / Mitgl. 25 € (inklusive Materialbeitrag, Anmeldung notwendig)

## 816 Jetzt ess' ich mit den Großen - Ernährung für 1-3 jährige Kinder

WORKSHOP NEU!

Wie viele Mahlzeiten braucht mein Kleinkind? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig für das Wachstum und die Entwicklung meines Kindes? Wie kann ich Gemüsemuffel zum Gemüse kosten bewegen? Diese Informationen und viele mehr erfahren Sie im Workshop. Am Ende bleibt noch genügend Zeit für Fragen.

- Leitung:** Diätologin von avomed
- Termine:** 816a) Dienstag, 18. Oktober 2022, 19.00 - 21.00 Uhr  
816b) Dienstag, 17. Jänner 2023, 19.00 - 21.00 Uhr  
816c) Dienstag, 30. Mai 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
- Kosten:** kostenfrei ★ (Anmeldungen per E-Mail an revan@avomed.at)






## Freie Waldorfschule, Hort, Kindergärten & Kinderkrippen Innsbruck

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



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

Freie Waldorfschule Innsbruck, Jahnstraße 5 // Kindergärten & Kinderkrippen, Universitätsstraße 3 & Jahnstraße 1

### 817 Abschied von der Windel?

WORKSHOP

#### Wann und wie geht das?

Ein Thema, welches Eltern vom 1 ½ jährigen Kind bis zum 4 - 5 jährigen Kind beschäftigen kann! Warum das so ist, damit wollen wir uns auseinandersetzen und folgenden Fragen nachgehen: Was braucht ein Kind für körperliche Voraussetzungen, um sauber zu werden? Gibt es genetische Ursachen, welche das Sauberwerden beeinflussen? Was können Mama oder Papa dazu beitragen, dass es gelingt? Welche negativen Umstände sollten vermieden werden! Wie geht man mit Meinungen aus der eigenen Familie oder von Freunden um? Ich freue mich auf einen regen Austausch mit Euch! (Es sind auch Einzelgespräche möglich)

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

**Termin:** Donnerstag, 4. Mai 2023, 19.00 - 20.30 Uhr

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





## ELTERN-KIND-GRUPPEN



Hinten v.l.n.r.: Martina Gitzl-Zecha, Nadia Schützinger, Lina Pastor, Johanna Höllrigl, Sandra Liedtke, Vorne v.l.n.r.: Andrea Muigg, Maria Teresa Carbo Alcivar, Magdalena Lohfeyer, Doris Mariacher, Carola Kynast, nicht im Bild: Maria Kerber, Mona Weiß

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

**FAMILIENARIF:** Geschwister (die aktiv an der Gruppe teilnehmen - ab ca. acht Monaten) erhalten 20% Ermäßigung in allen gemeinsamen Kursen. Bitte gebt kleinere Geschwisterkinder auf jeden Fall bei der Anmeldung an! Ältere Geschwister könnt ihr in die Gruppe leider nicht mitnehmen, außer es ist extra erwähnt. Des Weiteren gibt es ab drei Kindern einen Familientarif bei jedem Kurs. Bitte fragt bei den MitarbeiterInnen im Offenen Treff oder Büro nach!

## ELTERN-KIND-GRUPPEN MIT (UND OHNE) ANMELDUNG

Für Schnupperer werden bei diesen Kursen jedes Mal Plätze frei gehalten. Einem spontanen Besuch steht also nichts im Weg. Begrenzte TeilnehmerInnenzahl! Bei diesen Gruppen bitte jede/jeder selbst eine kleine Jause mitbringen! Für Besuche von einzelnen Kurseinheiten, kann man sich im Vorhinein die Wertkarte kaufen. Nähere Informationen hierzu findest du auf Seite 17.

### 301 Kleine Schritte - große Schritte

7 - 18 MONATE

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

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

**Termine:** jeweils Donnerstag, 09.15 - 10.15 Uhr  
(je 5 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 301a) 22. September 2022  
301b) 10. November 2022  
301c) 12. Jänner 2023  
301d) 23. Februar 2023  
301e) 13. April 2023  
301f) 1. Juni 2023

**Kosten:** 35 € / Mitgl. 41 €, oder pro spontan besuchter Kurseinheit:  
3 Wertkarteneinheiten, Schnuppern einmalig: 6 €; danach 9 € / Mitgl. 7 €

ES KÖNNEN AUCH EINZELNE  
KURSEINHEITEN SPONTAN  
BESUCHT WERDEN!

### 302 Rauf & runter - Bewegungsgruppe

1 ½ - 3 ½ JAHRE

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

**Leitung:** Mona Weiß

**Termine:** jeweils Mittwoch, 09.15 - 10.15 Uhr  
(5 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 301a) 21. September 2022  
301b) 9. November 2022  
301c) 11. Jänner 2023  
301d) 22. Februar 2023  
301e) 12. April 2023  
301f) 31. Mai 2023

**Kosten:** 35 € / Mitgl. 41 €, oder pro spontan besuchter Kurseinheit:  
3 Wertkarteneinheiten, Schnuppern einmalig: 6 €; danach 9 € / Mitgl. 7 €

ES KÖNNEN AUCH EINZELNE  
KURSEINHEITEN SPONTAN  
BESUCHT WERDEN!

## ELTERN-KIND-GRUPPEN MIT ANMELDUNG

### 303 & 304 Pikler®-Spielraum

6 - 11 & 12 - 16 MONATE

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

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

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

#### Kurs 303: 6 - 11 Monate

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

**Kursbeginn:** 303a) 28. September 2022  
Info-Abend: Dienstag, 27. September 2022, 20.00 Uhr - online  
303b) Kursbeginn: 11. Jänner 2023  
Info-Abend: Dienstag, 10. Jänner 2023, 20.00 Uhr - online  
303c) Kursbeginn: 12. April 2023  
Info-Abend: Dienstag, 11. April 2023, 20.00 Uhr

#### Kurs 304: 12 - 16 Monate

**Termine:** jeweils Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr  
(10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 304a) 28. September 2022  
Info-Abend: Dienstag, 27. September 2022, 20.00 Uhr - online  
304b) 11. Jänner 2023  
Info-Abend: Dienstag, 10. Jänner 2023, 20.00 Uhr - online  
304c) 12. April 2023  
Info-Abend: Dienstag, 11. April 2023, 20.00 Uhr



WEITERE KURSE:  
[www.piklergruppen.at](http://www.piklergruppen.at)

### 305 Kommt mit auf Entdeckungsreise

7 - 16 MONATE

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

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

**Termine:** jeweils Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
(10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 305a) 30. September 2022  
305b) 13. Jänner 2023  
305c) 14. April 2023

**Kosten:** 90 € / Mitgl. 81 €

### 306 Kleine ForscherInnen unterwegs

16 MONATE - 2 ½ JAHRE

Gemeinsam begeben wir uns auf lustige und spannende Bewegungsabenteuer. Wir nutzen verschiedene Spielmaterialien und Geräte zum Erforschen. Wir lernen kurze, lustige Fingerreime und tanzen zu unterschiedlicher Musik. Bei der anschließenden Jause haben wir noch Zeit zum Plaudern. Alle sind herzlich willkommen!

**Leitung:** Andrea Muigg

**Termine:** jeweils Montag, 09.00 - 10.00 Uhr  
(10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 306a) 26. September 2022  
306b) 9. Jänner 2023  
306c) 17. April 2023

**Kosten:** 90 € / Mitgl. 81€





### 307 & 308 Musik erleben

2 - 3 & 3 - 4 JAHRE

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

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

**Kosten:** 90 € / Mitgl. 81 €

#### Kurs 307: 2 - 3 Jahre

**Termine:** jeweils Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr  
(10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 307a) 27. September 2022  
307b) 10. Jänner 2023  
307c) 11. April 2023

#### Kurs 308: 3 - 4 Jahre

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

**Kursbeginn:** 308a) 27. September 2022  
308b) 10. Jänner 2023  
308c) 11. April 2023

### 309 & 310 Farbenfrohe Kreativwerkstatt

2 - 3 & 3 - 5 JAHRE

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

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

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

**Leitung:** Nadia Schützinger - Lehrerin für Bildnerische Erziehung und Englisch in Ausbildung

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

#### Kurs 309: 2 - 3 Jahre

**Termine:** jeweils Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
(10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 309a) 29. September 2022  
309b) 12. Jänner 2023  
309c) 13. April 2023

#### Kurs 310: 3 - 5 Jahre

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

**Kursbeginn:** 310a) 29. September 2022  
310b) 12. Jänner 2023  
310c) 13. April 2023

### 311 Kunterbunter Bewegungsraum

2 ½ - 5 JAHRE

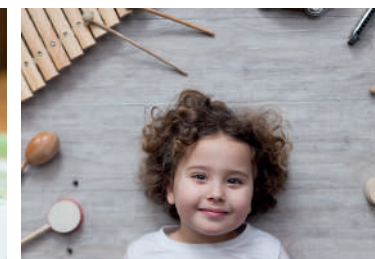
Groß und Klein erleben einen abwechslungsreichen Nachmittag mit viel Bewegung und unterschiedlichen Materialien. Lasst uns gemeinsam tanzen, singen und spielen. Kinder und Eltern lernen, was der Körper alles kann und wir nehmen ihn und unsere Umwelt mit allen Sinnen wahr. Freut euch auf gemeinsames Austoben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

**Leitung:** Lina Pastor - Übungsleiterin Eltern-Kind-Turnen/Kleinkindturnen

**Termine:** jeweils Montag, 16.00 - 17.00 Uhr  
(10 x 60 Min. & anschließende gemeinsame Jause)

**Kursbeginn:** 311a) 26. September 2022  
311b) 9. Jänner 2023  
311c) 17. April 2023

**Kosten:** 90 € / Mitgl. 81 €



## FOLGENDE KURSE FINDEN NUR EINMALIG STATT:

### 401 Waldgeheimnisse

2 - 6 JAHRE (jeweils einmalig)

Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungsreise durch den Wald. Am Waldplatz spielen wir, experimentieren, werken, musizieren, essen und lauschen den Tieren, den Pflanzen und den Geschichten, die der Wald erzählt.

Derselbe Weg zum selben Platz zeigt sich in jedem Monat neu, je nach Jahreszeit, Wetter und Stimmung und...

wenn wir uns von der Langsamkeit, der Neugier und dem sinnlichen Erleben und Begreifen unserer Kinder leiten und inspirieren lassen, werden wir nicht nur eine tiefere Verbindung zum Wald erleben. Wir nehmen auch innigen Kontakt auf, zu uns selbst, zu unserem eigenen Kind-Sein und zu unseren Kindern!

**Ort:** Bauernhof Müßigang (Josef-Schraffl-Straße 21) in Mühldorf

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

**Leitung:** Maria Kerber - Sozial- und Naturpädagogin

**Termine:** jeweils Freitag, 14.30 - 17.00 Uhr  
401a) Septemberwald, 23. September 2022  
401b) Oktoberwald, 21. Oktober 2022  
401c) Novemberwald, 25. November 2022  
401d) Februarwald, 24. Februar 2023  
401e) Märzwald, 24. März 2023  
401f) Aprilwald, 28. April 2023  
401g) Juniwald, 2. Juni 2023

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

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

3 - 5 JAHRE (jeweils einmalig)

Yoga bietet sich hervorragend an, um kleine Geschichten darzustellen und diese gemeinsam zu erleben. Kinder sind dabei schon geborene Yogis. Im Eltern-Kind-Yoga bewegen wir uns spielerisch, nehmen unseren Körper mit allen Sinnen wahr und stärken durch das gemeinsame Erlebnis die Eltern-Kind-Beziehung (Ideal ist es daher, wenn ein Elternteil mit einem Kind als Paar kommt). Dabei kommen nicht nur erste Atemübungen und Yogahaltungen (Asanas) zum Einsatz, auch Musik, verschiedene Materialien, Spiele, Tanzen, Entspannungsübungen und Massagen helfen uns dabei, achtsam mit uns selbst und miteinander zu sein. Eine schöne Möglichkeit sich Zeit füreinander zu nehmen!

**Leitung:** Sandra Liedtke - B.A. B.Ed. / Yogalehrerin, Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

**Termine:** jeweils Donnerstag, 14.30 - 15.30 Uhr  
402a) „Unterwegs mit den Igel in Herbstlaub“ 13. Oktober 2022  
402b) „Die Novemberfee und ihre Farben“ 17. November 2022  
402c) „Zu Besuch bei den Weihnachtswichteln“ 15. Dezember 2022  
402d) „Im Winterwunderland“ 12. Januar 2023  
402e) „Piraten, Prinzessinnen und eine Tüte voll Fasching“ 9. Februar 2023  
402f) „Frühlingserwachen“ 16. März 2023  
402g) „Ein Tag am See“ 13. April 2023  
402h) „Abenteuer auf der Blumenwiese“ 11. Mai 2023  
402i) „Auf Schatzsuche“ 15. Juni 2023

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

### 403 Erzähltheater für Kinder

5 - 6 JAHRE (einmalig) NEU!

Wir machen es uns im EKIZ gemütlich und tauchen ein in die Welt der Geschichten. Die Flügeltüren des Kamishibai öffnen sich, wir nehmen einen Klang wahr und plötzlich geht der Vorhang auf... Geschichten für Kinder sind Welten zum Träumen und Lernen. Sie sind wichtig für die eigene Entwicklung und wertvolle Zeit etwas gemeinsam zu erleben. Bei jedem Termin wenden wir uns erzählend einem anderen wichtigen Thema der kindlichen Entwicklung zu. Wir sprechen gemeinsam über Selbstvertrauen, Empathie, Stärken und Schwächen, Konfliktlösung, Hilfsbereitschaft, Anderssein u.v.m. Die Helden und Heldinnen der Geschichten erleben spannende Abenteuer. Die kleinen Zuhörer\*innen können mit den Romanhelden\*innen mitfühlen, ihnen helfen und von ihnen lernen und wichtige Kompetenzen für ihren eigenen Alltag vertiefen.

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKIZ

**Termine:** jeweils Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr  
403a) 24. November 2022  
403b) 2. Februar 2023

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



Mehr über Termine und ausgewählte Geschichten  
laufend unter  
[www.ekiz-ibk.at/zusaetzliche-angebote](http://www.ekiz-ibk.at/zusaetzliche-angebote)

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

4 - 7 JAHRE (einmalig)

Hallo, ich bin ein Insekt, das fliegen kann und vieles mehr! Ich sammle Pollen und Nektar und kann Honig machen. Ich lebe mit vielen Geschwistern und FreundInnen in einem großen Haus bei einer Königin. Wer bin ich?  
Das Leben der Honigbienen und ihrer Königin werden beim Bienen-Spiel und beim Basteln erklärt und aktiv gelernt. Die Arbeit von ImkerInnen wird erläutert und die Ausrüstung ausprobiert.

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Silvia Marcante - Biologin, Naturpädagogin  
**Termin:** Samstag, 27. Mai 2023, 14.30 - 17.00 Uhr  
**Kosten:** 22 € / Mitgl. 18 € (Anmeldung notwendig)



**KAPLA®**  
**DAS MAGISCHE PLÄTTCHEN**

Für mehr Infos :  
[www.kapla.com](http://www.kapla.com)  
[kapla.at@kapla.com](mailto:kapla.at@kapla.com)

Anzeigen

# Ganz nah dran.



Bauernkiste

Beim Produkt.  
Bei den ProduzentInnen.  
Und bei Dir.

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

## frühfördern.at

# Starke Eltern, starke Kinder



Wenn Sie  
..sich Sorgen um die Entwicklung Ihres Kindes machen  
..Sie Entlastung wünschen  
Wir sind für Sie da.

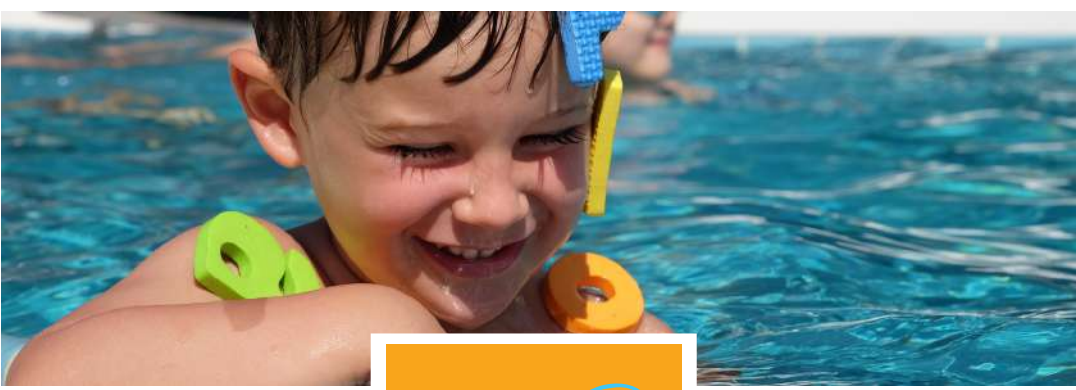
Jetzt auch **Freizeitassistenz & Familienentlastung** sowie **Ferienbegleitung**

Frühförderung & Familienbegleitung

Tel. 050 434 0123  
[info@fruehfoerdern.at](mailto:info@fruehfoerdern.at)

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





Wir bieten:

### Schwimmkurse ab ca. 4 Jahre für alle Könnertufen

- Kindergarten- und Schulschwimmkurse
- Privatstunden
- Abnahme der Prüfung für österreichische Schwimmabzeichen

### Ganzjährige Schwimmkurse in:

- Innsbruck
- Axams
- Telfs
- Neustift
- Seefeld
- Sölden

### Weiteres Kursangebot:

- Feriensportwochen
- Geburtstagspartys
- Hüpfburgenevents



Unsere Riesenhüpfburg

Anmeldung jetzt möglich unter:

[bestcoaching.at](http://bestcoaching.at)

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!  
Dein BEST Coaching Team



**iKB**  
**Fibernet**

**IKB Fiber 200**  
Bis zu 200/50 Mbit/s

- 3 Monate Grundgebühr gratis!\*  
Danach € 36,90 pro Monat
- unlimitiertes Datenvolumen
- gratis Aktivierung

0800 500 502/www.ikb.at

# Ideal für Familien und Gamer!

\* Aktion gültig bis 30.08.2022 gültig. Zzgl. € 1,66 Servicepauschale im Monat

## 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.



### 501 - 504 BABYSCHWIMMEN

3 - 6 & 6 - 12 MONATE

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

#### Babyschwimmen in Hochrum

**Ort:** Sanatorium Hochrum, Lärchenstraße 41, Rum  
**Leitung:** Carola Kynast - Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin  
**Kosten:** 130 € / Mitgl. 118 €  
(Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!)

#### Kurs 501: 3 - 6 Monate

**Termine:** jeweils Montag, 10.00 - 10.50 Uhr (10 x 50 Min.)

**Kursbeginn:** 501a) 19. September 2022  
501b) 9. Jänner 2023  
501c) 27. März 2023

#### Kurs 502: 6 - 12 Monate

**Termine:** jeweils Montag, 9.00 - 9.50 Uhr (10 x 50 Min.)

**Kursbeginn:** 502a) 19. September 2022  
502b) 9. Jänner 2023  
502c) 27. März 2023



MITBRINGEN:

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

### Babyschwimmen "Erlebniswelt Wasser"

**Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck  
**Leitung:** Carola Kynast - Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin  
**Kosten:** 95 € / Mitgl. 85 € (zzgl. Badeintritt)

#### Kurs 503: 3 - 6 Monate

**Termine:** jeweils Mittwoch, 10.00 - 10.50 Uhr  
(10 x 50 Min. & anschließende Jausenzeit)

**Kursbeginn:** 503a) 21. September 2022  
503b) 11. Jänner 2023  
503c) 12. April 2023

#### Kurs 504: 6 - 12 Monate

**Termine:** jeweils Mittwoch, 9.00 - 9.50 Uhr  
(10 x 50 Min. & anschließende Jausenzeit)

**Kursbeginn:** 504a) 21. September 2022  
504b) 11. Jänner 2023  
504c) 12. April 2023

**ACHTUNG!**  
Für alle Wasserkurse gilt:  
Wir treffen uns  
immer **umgezogen** am  
Schwimmbecken.

### 505 Spiel & Spaß im Wasser

1 - 2 JAHRE

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

**Ort:** Städtisches Schwimmbad, Amraser Straße 3, Innsbruck  
**Leitung:** Carola Kynast - Babyschwimmtrainerin, Schwimmtrainerin  
**Termine:** jeweils Mittwoch, 11.00 - 11.50 Uhr  
(10 x 50 Min. & anschließende Jausenzeit)  
**Kursbeginn:** 505a) 21. September 2022  
505b) 11. Jänner 2023  
505c) 12. April 2023  
**Kosten:** 95 € / Mitgl. 85 € (zzgl. Badeintritt)

## 506 Pitsch, patsch, Pinguin

2 - 4 JAHRE

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

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

**Leitung:** Johanna Höllrigl - Sportstudentin

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

**Kursbeginn:** 506a) 20. September 2022  
506b) 10. Jänner 2023  
506c) 11. April 2023

**Kosten:** 95 € / Mitgl. 85 € (zzgl. Badeintritt)

## 507 Mit allen meinen Entlein

1 - 2 JAHRE

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

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

**Leitung:** Johanna Höllrigl - Sportstudentin

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

**Kursbeginn:** 507a) 20. September 2022  
507b) 10. Jänner 2023  
507c) 11. April 2023

**Kosten:** 95 € / Mitgl. 85 € (zzgl. Badeintritt)

FAMILIENRABATT  
MÖGLICH!

## 508 - 510 Babyschwimmen in Hochrum

SOMMERKURSKURS

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

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

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

**Kosten:** 72 € / Mitgl. 65 € (Schwimmbadeintritt ist bereits im Preis enthalten!)



## 508 Kurs: 3 - 6 Monate

**Termine:** jeweils Montag, 10.00 - 10.50 Uhr (5 x 50 Min.)

**Kursbeginn:** 3. Juli 2023

## 509 Kurs: 6 - 12 Monate

**Termine:** jeweils Montag, 9.00 - 9.50 Uhr (5 x 50 Min.)

**Kursbeginn:** 3. Juli 2023

## 510 Kurs: 1 - 2 Jahre

**Termine:** jeweils Montag, 11.00 - 11.50 Uhr (5 x 50 Min.)

**Kursbeginn:** 3. Juli 2023



STRESS ABBAUEN.  
BLOCKADEN LÖSEN.  
RUHE FINDEN.

TERMIN NACH VEREINBARUNG.  
Raum am Museum  
Museumstraße 20 | 6020 Innsbruck  
0664/53 22 303  
info@cranio-lanser.at  
www.cranio-lanser.at  
@cranio\_simone



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



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

Anzeigen



## ERWACHSENENBILDUNG

### Gruppenangebote, Gesprächs- und Austauschrunden

#### 710 Väterausflug

MIT ANMELDUNG **NEU!**

Ein Gruppenangebot für Papas mit Kind(ern). Gemeinsam wollen wir spannende Ausflugsziele rund um Innsbruck entdecken und eine schöne Zeit verbringen. Spaß und Spiel, sowie Zeit für Austausch und das Knüpfen von Kontakten stehen im Mittelpunkt.

**Leitung:** Simon Oberhofer - Sozialarbeiter, Jonas Weber

**Termine:** 710a) Sonntag, 2. Oktober 2022, Ausflug in den Alpenzoo:  
Treffpunkt um 10.00 Uhr vor dem Alpenzoo Eingang

710b) Freitag, 3. Februar. 2023, im Bewegungsraum vom EKIZ,  
16.00 - 18.00 Uhr

710c) Sonntag, 23. April 2023, Ausflug zur Arzler Alm:  
Treffpunkt um 10.00 Uhr an der Station Hungerburg

710d) Freitag, 16. Juni 2023, Ausflug zum Schloss Ambras:  
Treffpunkt um 16.00 Uhr vor dem Haupteingang

**Kosten:** 5 € (Anmeldung notwendig)

#### 711 Kostenlose Rechtsberatung

OHNE ANMELDUNG

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

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

**Termine:** jeweils Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

711a) 14. November 2022

711b) 16. Jänner 2023

711c) 17. April 2023

711d) 12. Juni 2023

**Kosten:** kostenfrei ★



#### 712 Elterncafé

OHNE ANMELDUNG

Ein offenes Angebot zum Austausch über Familie, Beziehung, Erziehung, Schwangerschaft und Geburt und viele andere Themen aus dem Alltag. Bei Kaffee, Tee & Keksen wollen wir uns ins gemütlicher Atmosphäre Treffen, Kontakte knüpfen und über verschiedene ausgewählte Themen reden, zuhören, Freuden ebenso wie Unsicherheiten und Sorgen teilen. Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch!

Gerne beleuchten wir ausgewählte Themen wie zum Beispiel die Entwicklung des Kindes, Geschwister, Erziehungsfragen, Partnerschaft näher.  
Persönliche Themenwünsche bitte an: [julia.fritz@ekiz-ibk.at](mailto:julia.fritz@ekiz-ibk.at)

**Leitung:** Anne Weber - Nonprofit-, Sozial- & Gesundheitsmanagerin,  
Kordinatorin des Offenen Treffs im EKIZ

MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKIZ

**Termine:** jeweils Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr  
5.10. / 2.11. / 7.12. / 1.2. / 1.3. / 3.5. / 7.6. / 5.7.

**Kosten:** Beitrag in selbstbestimmter Höhe



#### Kreative Auszeit für Frauen

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

**Ort:** Atelier Farbenfroh, Reichenauerstraße 9, 6020 Innsbruck

**Termin:** jeweils Mittwoch, 9.00 - 10.40 Uhr

**Beginn:** ab Oktober 2022 (Einstieg jederzeit möglich)

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

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

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

## 713 Mit Zwillingen ist das Leben doppelt schön

MIT ANMELDUNG

### Zwillingelterntreff mit Kindern

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

- Leitung:** Anne Weber - Nonprofit-, Sozial- & Gesundheitsmanagerin, Zwillingmama, Koordinatorin des Offenen Treffs im EKIZ
- Termine:** 713a) Mittwoch, 21. September 2022, 14.30 - 17.00 Uhr  
713b) Mittwoch, 26. April 2023, 14.30 - 17.00 Uhr  
713c) Mittwoch, 28. Juni 2023, 14.30 - 17.00 Uhr
- Kosten:** 5 € pro Familie für die Jause & für das Eltern-Kind-Zentrum (Anmeldung notwendig)

## 714 Ein Abend für werdende Zwillingeltern

MIT ANMELDUNG

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

- Leitung:** Stephanie Navratil - Zwillingmama, Sozialarbeiterin, LLL-Stillberaterin
- Termine:** 714a) Montag, 17. Oktober 2022, 19.30 - 21.00 Uhr  
714b) Montag, 6. Februar 2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
714c) Montag, 15. Mai 2023, 19.30 - 21.00 Uhr
- Kosten:** Kostenbeitrag in selbstbestimmter Höhe (Anmeldung notwendig)

## 715 Hochsensible Kinder und Eltern

MIT ANMELDUNG

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

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger - Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin (existenzanalytisch), Organisationsentwicklerin (systemisch) Familienberaterin im EKIZ
- Beginn:** sobald sich mind. vier Personen gemeldet haben
- Kosten:** 5 € pro Termin

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



## 716 Wie ein Sprung in ein neues Leben

ONLINE-GRUPPE NEU!

Nach der Geburt eines Kindes ist vieles nicht mehr so wie es vorher war. Neben unglaublicher Freude und großem Glück, wird vieles in Frage gestellt. Diese Zeit erfordert auch eine Menge an Anpassungsleistungen. Ziele der Gruppe sind: durch den Austausch über bedeutsame Themen wieder in eine Sicherheit und Stabilität zu kommen und gestärkt aus dieser Lebensphase herauszugehen. Nähere Informationen auch unter [www.ekiz-ibk.at/zusaetzliche-angebote/](http://www.ekiz-ibk.at/zusaetzliche-angebote/)

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger - Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin (existenzanalytisch), Organisationsentwicklerin (systemisch)  
MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKIZ
- Termin:** jeweils Dienstag (September bis November)  
27. September, 4., 11. und 18. Oktober sowie 8. und 15. November 2022, 12.15 - 13.15 Uhr
- Kosten:** 30 € / Mitgl. 25 € (Anmeldung notwendig)

## 717 einsteigen.umsteigen.aufsteigen

ONLINE-WORKSHOP / MIT ANMELDUNG

### Beratungs- und Bildungsprogramm für Wiedereinsteigerinnen nach der Familienzeit

Bei der Rückkehr in die Arbeitswelt ergeben sich für Mütter oft viele Fragen. Denn nicht alle Frauen können in ihren alten Betrieb zurück. Bei anderen werden die Arbeitszeiten zum Problem, weil sich diese mit der Kinderbetreuung nicht mehr vereinbaren lassen. Und es gibt viele weitere Gründe, die eine Fortbildung erforderlich machen. Deshalb hat die AK Tirol für Wiedereinsteigerinnen ein spezielles Kursprogramm zusammengestellt und übernimmt sämtliche Kosten für die Aus- und Weiterbildung am BFI Tirol. Beim Besuch der Wiedereinsteigerinnen Kurse kann zudem eine Kinderbetreuung am Vormittag direkt am BFI in Innsbruck in Anspruch genommen werden, damit einem guten Start nichts im Wege steht. Auch dafür übernimmt die AK Tirol die Kosten. Die Projektleiterin der AK Tirol, Mag.<sup>a</sup> Nadja Krug, wird das Ausbildungsprogramm für Wiedereinsteigerinnen kurz vorstellen und gerne offene Fragen beantworten.

**Zielgruppe:** Alle Frauen mit Kind(ern), die zuvor durch ihre Berufstätigkeit in Tirol eine AK-Mitgliedschaft erworben haben und nun nach der Familienzeit höherqualifiziert in das Berufsleben einsteigen möchten - unabhängig davon, welche Ausbildung sie zuvor abgeschlossen haben.

- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Nadja Krug - Projektleiterin der AK Tirol
- Beginn:** jeweils Mittwoch, 9.30 Uhr: 28.9. / 30.11. / 25.1. / 29.3. / 31.5.
- Kosten:** kostenfrei 🌟



In Kooperation mit der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Tirol. Wer das Angebot gerne nutzen möchte, vereinbart ein Beratungsgespräch am BFI Innsbruck, Ing.-Etzel-Straße 7. Eine **Anmeldung** unter der Tel. +43 (0) 512 / 59 6 60 ist erforderlich.

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS

### 820 Erste Hilfe bei Kindernotfällen

VORTRAG

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

- Referent:** Thomas Widerin - leitender Flugretter ÖAMTC  
Notarztthubschrauber C1, Notfallsanitäter und Alpinpolizist
- Termine:** 822a) Dienstag, 11. Oktober 2022, 18.30 - 21.00 Uhr  
822b) Donnerstag, 19. Jänner 2023, 18.30 - 21.00 Uhr  
822c) Dienstag, 9. Mai 2023, 18.30 - 21.00 Uhr
- Kosten:** 22 € / Mitgl. 18 € (Anmeldung notwendig)

### 821 Fit für den Winter - Immunsystem stärken

ONLINEVORTRAG

Ein intaktes und stabiles Immunsystem ist der beste Schutz vor Erkältung, Schnupfen und anderen Erkrankungen. Mit einem Mix aus Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Darmaufbau lässt sich das Immunsystem stärken und stabilisieren. In dem Vortrag erfahren Sie, welche Methoden und Mittel zum Einsatz kommen können und welcher der Beste Zeitpunkt dafür ist.

- Referent:** Oliver Schumann - Heilpraktiker
- Termin:** Donnerstag, 3. November 2022, 19.00 - 20.30 Uhr
- Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)



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

WORKSHOP

**Nach einem Impulsreferat werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:**

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



- Referentin:** Doris Mariacher - Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin, Lebens- und Sozialberaterin
- Termine:** 822a) Dienstag, 15. November 2022, 19.00 - 21.00 Uhr  
(Onlineworkshop)  
822b) Dienstag, 21. März 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

### 823 Wachsen, trotzen, wütend sein

ONLINEVORTRAG

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

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger - Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin (existenzanalytisch), Organisationsentwicklerin (systemisch), Familienberaterin im EKIZ
- Termin:** Donnerstag, 17. November 2022, 9.15 - 10.45 Uhr
- Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)

### 824 Wintersonnenwende, Wunschlichter und Neujahrsleuchttürme

ONLINEVORTRAG

Rituale verbinden uns mit dem Rhythmus der Natur. Sie machen den Wandel der Jahreszeiten erfahrbar und nähren unser Urvertrauen und Eingebunden sein in den großen Kreislauf des Lebens. Der Spätherbst, der Advent und die Weihnachtszeit laden uns ein, nach innen zu gehen, Familienbeziehungen zu stärken und das Miteinander bewusst zu erleben. Kleine Rituale helfen uns dabei. Dieser Workshop gibt Anregung zur Gestaltung von Familienritualen rund um Advent, Weihnachten und den Jahreswechsel. Aus der Fülle an praktischen Beispielen kann jeder Inspiration für die eigene Familie mit nach Hause nehmen und ins rituelle Tun gehen.

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Trentini - Pädagogin, Ritualbegleiterin, Family Counselor i.A.
- Termin:** Dienstag, 22. November 2022, 19.30 - 21.30 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

## 825 Gemeinsam alleinerziehen

ONLINEWORKSHOP **NEU!**

### In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben

Alleinerziehende sind im Alltag oft besonders gefordert. Im Rahmen des Workshops wollen wir uns gemeinsam über verschiedene Themen austauschen wie zB Unterstützungsmöglichkeiten (im Alltag, im Krankheitsfall, bei großer Erschöpfung, finanziell), Möglichkeiten das eigene Netzwerk zu aktivieren bzw. zu erweitern, praktische Tipps und Tricks für den Alltag.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Anna Hartl - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder- Jugend- Familienpsychologin in freier Praxis und Familienbegleiterin Netzwerk Gesund ins Leben

**Termine:** 825a) Freitag, 25. November 2022, 20.00 - 21.30 Uhr  
825b) Freitag, 21. April 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

**Kosten:** kostenfrei ★ (Anmeldung notwendig)

## 826 Kindergartenkindern verstehen und begleiten

ONLINEVORTRAGSREIHE **NEU!**

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

**Teil 1:** Von der Bindung zur Autonomie. „Ich bin, ich kann, ich will“. Wie Kiga-Kinder die Welt wahrnehmen, verstehen und uns zuhören.

**Teil 2:** Von der Gefühlswelt der Kleinen, ihrer Neugier, ihren Ängsten, der Wut und Trauer und deren Ausdruck. Was erzählt uns das Verhalten der Kinder?

**Teil 3:** Ihre ersten intensiveren Freundschaften und Konflikte mit Gleichaltrigen. Über gute und schlechte Geheimnisse bis hin zum Stopp sagen und sich sicher in der sozialen Welt bewegen.

**Referentin:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKIZ

**Termin:** jeweils Dienstag, 24. und 31. Jänner sowie 7. Februar 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

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

## 827 Grenzen setzen - Räume schaffen

ONLINEWORKSHOP

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, 26. Jänner 2023, 19.00 - 21.00 Uhr

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

## 828 Die Spielumgebung für Kinder gestalten - bis 3 Jahre

ONLINEVORTRAG

In diesem Workshop bekommt ihr Anregungen und Ideen, wie ihr zu Hause eine anregende und abwechslungsreiche Spielumgebung für eure Kinder gestalten könnt. Je nach Alter der Kinder sind unterschiedliche Spielmaterialien sinnvoll. Ein Überblick über die Spielentwicklung der Kinder wird präsentiert und ihr erfahrt, was sie in diesen Entwicklungsphasen lernen können. Ein Mix aus Theorie und Praxis - veranschaulicht durch viele verschiedene Materialbilder.

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

**Termin:** Donnerstag, 2. Februar 2023, 20.00 - 21.30 Uhr  
(bitte 5 Minuten vorher in Zoom einsteigen)

**Kosten:** kostenfrei ★  
(in Kooperation mit Elternbildung Tirol, Anmeldung notwendig)





### 829 Kranke Kinder naturheilkundlich behandeln

ONLINEVORTRAG

Welche Mittel können unseren Kindern bei Fieber, Schnupfen oder Bauchschmerzen helfen? Welche sanften und natürlich wirkenden Mittel können bei Erkrankungen helfen? Was kann ich tun, wenn mein Kind Antibiotika verschrieben bekommen hat? In dem Vortrag werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten mit Schüsslersalzen, Globulies und Heilpflanzen vorgestellt. Es werden auch Mittel, die bei Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskoliken und Erkältungen Linderung und Besserung bringen können, besprochen.

- Referent:** Oliver Schumann - Heilpraktiker
- Termin:** Donnerstag, 23. Februar 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

### 830 Kinder können Krisen meistern

ONLINEVORTRAG **NEU!**

#### Genug Liebe und weniger Sorge

Wir können unsere Kinder sicher nicht zu sehr lieben, aber wir können uns vor lauter Liebe zu sehr sorgen. Zu viel Sorge schwächt unsere Kinder, statt sie in ihren Herausforderungen zu stärken. Zu viel Sorge verengt ihren Spielraum und unsere Wahrnehmung. Als Eltern gehen wir leicht in die Falle einer "Heilen Welt": Wir glauben, wenn wir nur alles richtig machen würden, gäbe es keine Schwierigkeiten. Doch wenn wir nicht gefangen sind in einer Vorstellung, wie wir die Welt gerne hätten, sind wir frei dafür, wie sie eben ist, und können uns ganz einlassen, anstatt Krisen schnell wegmachen zu wollen. Kinder können Krise.

Auch kleine Menschen können an ihren Schwierigkeiten wachsen, wenn wir sie ihnen zutrauen. Mit ihnen können wir uns rüsten für die großen Krisen der Gegenwart!

- Referent:** Mag. Steve Heitzer - Vater von 3 Kindern, Pädagoge, Theologe, Achtsamkeitslehrer und schöpft aus über 20 Jahren Erfahrung in Kindergarten, Schule, Elternarbeit und Fortbildung
- Termin:** Dienstag, 7. März 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

### 831 Gemeinsam die Wutwelle surfen

ONLINEWORKSHOP

#### Mein Kind bei Wutanfällen und Will-nicht-Momenten

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

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

- Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Trentini - Pädagogin, Ritualbegleiterin, Family Counselor i.A.
- Termin:** Donnerstag, 9. März 2023, 19.30 - 21.30 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

### 832 Sexualität im Kleinkindalter

VORTRAG

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 - Erziehungswissenschaftlerin, Sexualpädagogin
- Termin:** Dienstag, 21. März 2023, 19.30 - 21.30 Uhr
- Kosten:** 19 € / Mitgl. 16 € (Anmeldung notwendig)

### 833 Selbstsicher, kräftig & lebensmutig - Kinder stärken

ONLINEVORTRAG

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

- Referentin:** Mag.a Brigitte Hattinger - Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin (existenzanalytisch), Organisationsentwicklerin (systemisch), Familienberaterin im EKIZ
- Termin:** Donnerstag, 30. März 2023, 09.15 - 10.45 Uhr
- Kosten:** 15 € / Mitgl. 13 € (Anmeldung notwendig)



### 834 Hurra, ich werde ein Kinderkrippenkind!

WORKSHOP

So froh und leicht kann es klingen, wenn dein Kind den Übergang in die Kinderkrippe gut geschafft hat! Wie kannst du dich als Elternteil gut auf diese Aufgabe vorbereiten? Welche Unterstützung braucht dein Kind, dass der Übergang gut gelingt? Welche Informationen brauchst du als Elternteil, um dich sicher zu fühlen?

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

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

**Termin:** Donnerstag, 1. Juni 2023, 10.30 - 12.00 Uhr

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

### 835 Mehrsprachigkeit

VORTRAG

#### So finden bilinguale Kinder ihre Identität

Bleibe ich immer dieselbe Person, auch wenn ich in verschiedenen Sprachen denke? Wer bin ich überhaupt und wo gehöre ich hin? Gibt es eine Verbindung zwischen Sprache, Kultur und meiner Identität? Diese und sicherlich viele weitere Fragen stellen sich, wenn man seine Kinder zweisprachig erziehen und sich selbst damit den Wunsch, die eigene Kultur an diese weiterzugeben, erfüllen will.

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

**Termin:** Dienstag, 20. Juni 2023, 19.30 - 21.30 Uhr

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

### 836 Geschwister - „was sich liebt, das neckt sich“

ONLINEVORTRAG

Streiten, Hauen, Beißen, Zwicken. Eifersucht und Neid. SpielkameradInnen, beste Freude, dick wie Pech und Schwefel, sich verstehen ohne Worte und knallhart ehrlich sein. In Konkurrenz und Rivalität sein, aber wenn es eng wird - zusammenhalten. Kennen Sie das? An diesem Abend wollen wir u.a. den Fragen nachgehen: Warum Geschwister streiten (müssen)? Wie wir Eltern Geschwisterstreit begegnen können? Wie wir durch diese stürmischen Zeiten mit mehr Gelassenheit und weniger Sorgen kommen können?

**Referentin:** MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz - Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-, Jugend- und Familienpsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Familienberaterin im EKIZ

**Termin:** Dienstag, 4. Juli 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

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



## KNETEN, GATSCHEN UND VIEL MEHR, DA HOL' ICH MIR DIE POWER HER!

### Warum sind Sinneserfahrungen vom Säuglingsalter bis ins Schulalter so wichtig?

Kinder sind, sobald sie sich bewegen können, mit leuchtenden Augen bei der Sache, wenn es um's Ausprobieren von verschiedenen Materialien geht - alles Angreifen, in den Mund stecken, im Mund kreisen, wieder Herausholen, Wegwerfen, wieder zu sich Holen, irgendwo Reinstecken, Verstecken, Biegen, Ziehen, Zupfen, Schieben oder Drücken. Woher beziehen unsere Kinder diese Energie, immer wieder dieselben Dinge auszuprobieren, mit einer Ausdauer, welche wir Erwachsene zum Teil nicht verstehen können? Die Kinder beziehen sie aus der Sinnesverarbeitung selbst!

Alles was mit den Sinnen und verschiedenen Materialien aufgenommen, wahrgenommen, angegriffen und experimentiert wird, schafft einen Eindruck. Die Kinder spüren, dass sie etwas bewirken, etwas bewegen - nämlich das Material und zugleich sich selbst und die Umwelt. Dabei lernen sie, sich zu vertiefen - Konzentration wird spürbar, Wachheit wächst und sie nehmen Einfluss, sie spüren die Verbundenheit mit Allem.

### Welche Sinne gibt es?

Jean Ayres forschte über die frühe Entwicklung des Nervensystems, sie nannte sie die 3 Basissinne, welche schon im Uterus ihre Arbeit aufnehmen, und sie bilden die Grundlage für das Zusammenspiel aller Sinne:

- das **Gleichgewichtssystem** (vestibuläres System)
- das **System der Haut** (taktiles System)
- das **System der Tiefenwahrnehmung** oder Eigenwahrnehmung (propriozeptives System)

Diese drei Sinne gehören zu den Nahsinnen.

Zu den Fernsinnen zählen: **Hören, Riechen, Schmecken, Sehen** - sie empfangen ihre Reize aus der Ferne.



Die Nah- und Fernsinne sind so eng miteinander verwoben, dass sie fast gleichzeitig arbeiten. Das ausgewogene Zusammenspiel reguliert den Muskeltonus = Muskelspannung.

Das **Gleichgewichtssystem** hat seinen Sitz direkt am Ohr. Es vermittelt uns in Zusammenarbeit mit anderen Sinnen bzw. Sinnesorganen (wie Augen, Tiefeninformation), ob wir uns schnell oder langsam, vorwärts oder rückwärts, rauf oder runter, rechts oder links, horizontal oder vertikal bewegen oder uns in Ruhe befinden. „Es stellt uns im Raum ein“.

Jedes System braucht Nahrung und das wird dem Kind gegeben, indem man es hochnimmt, schaukelt, wiegt. Weiters wird das Gleichgewichtssystem durch Rutschen, Springen, Wippen, Klettern, Karussellfahren und viel Bewegung in der Natur stimuliert. Durch diese Bewegungen wird zugleich das Hörorgan angeregt, da es neben dem Gleichgewichtsorgan liegt. Ebenso wichtig ist, dass das Kind seine Bewegungen selbständig ausüben kann. Durch diese Selbständigkeit wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ein guter Selbstwert wird entwickelt. Je besser die Erwachsenen ihre eigenen Unsicherheiten, Ängste und Sorgen durch genaues Beobachten und Vertrauen ins Kind, hintanhalten können, desto mehr Sicherheit wird das Kind entwickeln.

Innerhalb der ersten sieben Jahre wird das Kind alles Unmögliche oder Waghalsige unternehmen, um sich auf das schulische Lernen vorzubereiten - auf das „Sitzen mit Gleichgewicht“. Gleichgewicht bedeutet mehr als nur „motorisches Gleichgewicht“. Das Gleichgewicht von Motorik, Psyche, Emotionen, Schlaf- und Wachrhythmus, Stoffwechsel und Verdauung beeinflussen sich gegenseitig.

### Das System der Haut - das taktile System

Die Haut wird als Spiegel der Seele bezeichnet. Die Nahrung für die Haut ist die Berührung, sie braucht es, „erfasst“ zu werden. Gleichzeitig informiert es das System der Tiefeninformation über sanften Zug an den Gelenken - Vorstufen zum aufrechten Gang und für das Laufen. Haut und Gleichgewicht haben Hirnfunktionsleistungen, das heißt, sie können Reize aufnehmen, weiterleiten, selber verarbeiten und reagieren. Sie sind Bestandteil des Gehirns.

### Was gibt es für Materialien um die Haut zu nähren?

Im Freien kann man die Kinder mit Sand, Wasser, Erde, Lehm, Ton matschen lassen; das schafft unterschiedliche taktile Eindrücke, wie Nässe, Kälte, Glätte, Klebrigkeit, Wärme, Kühle und Formbarkeit. Durch Naturmaterialien (Sammeln oder Spielen mit Tannenzapfen, Eicheln, Steinen, Holzstecken, Wiesenblumen u.a.) wird die Kreativität besonders gefördert, da die Spielvarianten nicht eingeschränkt sind, wie bei vorgefertigtem Spielzeug.

Finger-, Körper- und Wasserfarben, Spiele mit Rasierschaum, Schütten mit Linsen, Kastanien, Fühlstraßen auflegen, Teig und Ton kann man zuhause anwenden. Das Selbermachen ist dabei ein wichtiger Teil, da das Herstellen allein schon eine Sinneserfahrung ist. Für diese Erfahrungen kann seitens der Erwachsenen eine „vorbereitete Umgebung“ (Material, Platz, Zeit) zur Verfügung gestellt werden. Zudem ist es ratsam, darauf zu achten, als Erwachsene selbst genug Energie und Zeit für die Umsetzung solcher Experimente zu haben, damit es auf keiner Seite zu Überforderungen kommt.

### Das System der Tiefenwahrnehmung (TI) - das propriozeptive System

Im Gegensatz zur Haut (Oberfläche) ist Tiefeninformation eine Wahrnehmung, die in der Tiefe des Körpers empfunden wird, durch „Druck und Zug an Muskeln, Sehnen und Gelenken“. Auf Druck und Zug gibt es ein Echo im Körper. Je besser unsere Tiefeninformation entwickelt ist, desto besser können sich die Kinder im Raum in Bezug zu Menschen und Gegenständen wahrnehmen. Dabei ist die Tiefenwahrnehmung selbstverständlich in enger Verbindung mit der Haut und dem Gleichgewicht. Wir ecken weniger an!

Wo immer tiefeninformativer Reiz gesetzt wird, erreicht er den „ganzen Menschen“. Genährt wird das System der Tiefeninformation, indem die Kinder leichte bis schwere Gegenstände tragen, schieben, drücken, ziehen, heben, umladen, einladen, ausladen, einpacken, auspacken, einfädeln. Hierbei ist es wichtig, als Erwachsene, sich in Geduld und Ausdauer zu üben und mit Augenmaß zu vertrauen.



„Beim Kochen und im Haushalt mithelfen“ - am besten schon ganz früh- ist ein wesentlicher Teil, um Abläufe zu erkennen, Fertigkeiten im taktilen Bereich und eine gute Tiefeninformation zu erlangen. Auch dabei muss das Gleichgewicht immer wieder gehalten werden (z.B. mit einer Hand hält man etwas, mit der anderen Hand holt man etwas).

*Sinnesspiele machen Spaß, wach und aufmerksam!  
Alles Dinge, die man gut für's Lernen in der Schule und im Leben brauchen kann.*

Wir Erwachsene können unsere Kinder bei diesen Sinneserfahrungen unterstützen, dass sie ein gewisses Maß einhalten, Ruhepausen machen, abschalten können, sich in etwas Anderes vertiefen können, um dann wieder Kraft zu tanken. Power kann nicht endlos gehen. Dabei ist es wichtig, unsere eigenen Sinne zu verwenden, um zuzuschauen, hinzuhören und wahrzunehmen, wo das eigene Kind „gerade“ steht und es dann dort abzuholen. Bewegung und Sinneserfahrungen sind das Tor zum Leben und verschaffen uns Lebensfreude und Ausgewogenheit. Das wünschen wir uns und unseren Kindern!

Doris Mariacher  
(Kinderkrippenpädagogin)

Mag.<sup>a</sup> Rosmarie Stark-Hechenberger  
(Pädagogin, Logopädin)

### Literatur:

Ayres, Anna Jean (1972). Bausteine der kindlichen Entwicklung. Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York Tokyo

Kiesling, Ulla (4. Auflage 2003). Sensorische Integration im Dialog. verlag modernes lernen - Dortmund



### Impressum:

Herausgeber: Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Str. 5, 6020 Innsbruck, ZVR: 440768363  
Für den Inhalt verantwortlich: MMag.<sup>a</sup> Michaela Öfner, BSc.  
Illustration: Nina Hammerle  
Bilder und Fotos: ©EKiZ Innsbruck, Pixabay, iStock, Vecteezy  
Layout: Oxymora Daniela Bachmann

### Wir danken unseren UnterstützerInnen:

Stadt Innsbruck; Land Tirol; Bundeskanzleramt; Bundesministerium für Frauen, Familie, Integration und Medien; Innsbrucker Kommunalbetriebe AG; Tyrolia



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

f EKIZInnsbruck

@ ekiz\_innsbruck

ekiz