





# ekiz

## JAHRESPROGRAMM 2026/27

**Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck**

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



**IMPRESSUM:**

**Herausgeber:** Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck, Amraser Str. 5, 6020 Innsbruck, ZVR: 440768363 | Druckfehler vorbehalten.

**Für den Inhalt verantwortlich:** Anne Weber, MSc.

Bilder und Fotos: ©EKiZ Innsbruck, Pixabay, iStock, Vecteezy, Magnific  
Layout: Oxymora Daniela Bachmann

**Wir danken unseren Unterstützer:innen:**

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



## JAHRESPROGRAMM 2026/27


Alle Angebote im Überblick	4
Unser Haus	8
Aktuell im EKIZ: Fokus Kinderschutz	9
Mitgliedschaft & allgemeine Informationen	10
Verwaltung, Mitgliedschaft, Infos	12
Infos zu unseren Kursen	14
Feste, Feiern und Termine	16
Kinderkrippe	18
Familienberatung	20

## KURSE & MEHR

Schwangerschaft & Geburt	22
Säuglingsalter	32
Wochenplan zum Herausnehmen in der Mitte	40
Eltern-Kind-Gruppen & Kindergruppen	44
Spiel & Spaß im Wasser	55
Austauschgruppen	58
Erwachsenenbildung	63

# ekiz ALLE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK:

Feste & Co	001	Jahreszeiten Cafés	16
	002	Bunte Faschingsfeier für Groß und Klein	17
	003	Fototermin für persönliche Weihnachtskarten	17

Schwangerschaft & Geburt		Kostenfreies Beratungsangebot im Rahmen des Eltern-Kind-Passes	22
	101	Yoga in der Schwangerschaft	23
	102	Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym	23
	103	Vorbereitung auf Geburt & Elternschaft	24
	104	Abend zur Geburtsvorbereitung ab dem 2. Kind	26
	105	Wenn Plan A ein Kaiserschnitt ist	27
	106	Die Geburt wirkungsvoll über Berührung begleiten	27
	107	Rückbildung & Stärkung nach der Geburt	28
	108	Namasté Baby! Yoga mit Baby nach der Geburt	28
	701	Einführung ins Hypnobirthing	29
	702	Die Familie wächst, das zweite Kind ist unterwegs - so schaffen wir das	29
	703	Abschied von den Aller kleinsten - Themenabend "Sternenkinder"	30
	704	Windelfrei - von Anfang an	30
	705	Babys begleiten mit Herz, Körper und Verstand	31
	706	Tragetuchbinden	31

Säuglingsalter	201	Still- und Austauschgruppe	32
	202	Bindung durch Berührung (0 - 4 ½ Monate)	33
	203	Mein Baby und ich (3 - 6 Monate)	33
	204	BuA - Erste Kontakte unter Gleichaltrigen (6 - 9 Monate)	34
	205	BuA - Musikgruppe (8 Monate - 2 Jahre)	34
	206	Babymassage (1 - 8 Monate)	35

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Säuglingsalter	710	Babys schlafen anders...	36
	711	Kulinarik für die Kleinsten	36
	712	Wie der Wickeltisch ein Ort der Freude werden kann	37
	713	Keine Angst vor Babytränen	37
	714	Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung achtsam begleiten	38
715	Abschied von der Windel	38	

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Eltern-Kind-Gruppen & Kindergruppen	301	Kleine Schritte - Große Schritte (8 - 18 Monate)	44
	302	Rauf & Runter - Bewegungsgruppe (1 ½ - 3 ½ Jahre)	44
	303	Kinder einer Welt - offene Spiel- & Begegnungsgruppe (bis 6 Jahre)	45
	304	Pikler®-Spielraum (6 - 12 Monate)	46
	305	Pikler®-Spielraum (12 - 18 Monate)	46
	306	Kommt mit auf Entdeckungsreise (8 - 18 Monate)	47
	307	Kleine Forscher:innen unterwegs (16 Monate - 2 ½ Jahre)	47
	308	Musik erleben (2 - 3 Jahre)	48
	309	Musik erleben (3 - 4 Jahre)	48
	310	Farbenfrohe Kreativwerkstatt (2 - 3 Jahre)	48
	311	Farbenfrohe Kreativwerkstatt (3 - 5 Jahre)	48
	312	Kunterbunter Bewegungsraum (2 ½ - 5 Jahre)	49
	313	Tanzwerkstatt (5 - 8 Jahre)	49
	314	Kleine & große Yogis erleben Geschichten (3 - 5 Jahre)	50
	401	Erzähltheater (5 - 6 Jahre)	51
402	Meine Schatzkiste (Mädchengruppe, 7 - 9 Jahre)	52	
403	Mission: Mut & Magie (Burschengruppe, 8 - 10 Jahre)	53	

FÜR KINDER

Wasser	501	Babyschwimmen Höttinger Au (3 - 6 Monate)	55
	502	Babyschwimmen Höttinger Au (6 - 12 Monate)	55
	503	Babyschwimmen Amraser Straße (3 - 6 Monate)	56
	504	Babyschwimmen Amraser Straße (6 - 12 Monate)	56

Wasser	505	Spiel & Spaß im Wasser (1 - 2 Jahre)	56
	506	Pitsch, patsch, Pinguin (2 - 4 Jahre)	56
	507	Mit allen meinen Entlein (1 - 4 Jahre)	57
	508	Babyschwimmen im Olympischen Dorf (3 - 6 Monate)	57
	509	Babyschwimmen im Olympischen Dorf (6 - 12 Monate)	57
	510	Babyschwimmen im Olympischen Dorf (1 - 2 Jahre)	57

Austauschgruppen	601	Frühstück für Alleinerziehende mit Kind(ern)	58
	602	Entspannungs- & Achtsamkeitsgruppe	59
	603	Elterncafé	59
	604	Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten	60
	605	Young Mums	62

Erwachsenenbildung	720	Eltern werden - Eltern sein	63
	721	Erste Hilfe bei Kindernotfällen	64
	722	Kinder im Blick - Wo bin ich, wenn ihr euch trennt	64
	723	Vatersein und das Leben steht Kopf	65
	724	Wie Ängste Kinder stark machen können	66
	725	Mir geht's nicht so gut. Lass uns reden!	66
	726	Wachsen, Trotzen, Wütend Sein	67
	727	Buben Heute! Was sie brauchen und was sie unterstützt	68
	728	Fit für den Winter	68
	729	Gemeinsam Alleinerziehen	69
	730	Wenn Geschwister streiten - wie hilfreich sein?	69
	731	Mütter und Schuldgefühle	70
	732	Nur mir gehört mein Körper!	70
	733	Die Spieleumgebung für Kinder gestalten (bis 3 Jahre)	71
	734	Gemeinsam durch herausfordernde Zeiten rund ums Mama-Sein	71
	735	Mobbing - was Eltern tun können	72

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Erwachsenenbildung	736	Bewusster Umgang mit digitalen Medien in der Familie	72
	737	Was kann ich meinem Kind zutrauen?	73
	738	Sprache spielerisch entdecken	73
	739	Kinder im Autismus-Spektrum	74
	740	Geht Autorität ohne autoritär?	74
	741	Achtsames Miteinander im Familienalltag	75
	742	Vorsorge für den Ernstfall - was geschieht, wenn mir etwas passiert	75
	743	Nachhaltigkeit trifft Familienalltag	76
	744	Grenzen setzen - Räume schaffen	76
	745	Wenn kleine Kinder beißen	77
	746	Hurra, ich werde ein Kinderkrippenkind	78
	749	Hochsensible Kinder & Eltern	78

VORTRÄGE & WORKSHOPS



## WEITERSAGEN

### Bring wen mit...

Ein Eltern-Kind-Zentrum ist ein Treffpunkt, wo (werdende) Mütter und Väter einander stärken. Stärke auch du junge Mütter und Väter, bringe deine Freunde mit und erzähle es weiter. Es gibt übrigens 30 Eltern-Kind-Zentren in ganz Tirol. » [www.eltern-kind-zentren-tirols.at](http://www.eltern-kind-zentren-tirols.at)



← Finde dein EKIZ in der Nähe!

## ELTERN-KIND-ZENTRUM INNSBRUCK

**Ein Ort für Familien.** Für (werdende) Eltern, Mütter, Väter, Bezugspersonen und ihre Kinder - von der Schwangerschaft bis zum Volksschulalter.

**Wir sind** ein gemeinnütziger, partei- und konfessionsunabhängiger Verein.

**Bei uns gibt es** Raum für Begegnung · Begleitung · Bildung · Betreuung · Beratung · Beteiligung

### Unser Haus in der Amraser Straße 5:

2. STOCK

#### Büro

Montag bis Donnerstag:  
09.00 - 12.00 Uhr (telefonisch)  
**+43 (0)512/58 19 97-100**  
**info@ekiz-ibk.at**

#### Familienberatung

Montag bis Freitag  
(Details siehe Seite 20)  
**+43 (0)512/58 72 70**  
**familienberatung@ekiz-ibk.at**

1. STOCK

#### Kinderkrippe

Montag bis Donnerstag:  
07.00 - 17.30 Uhr  
Freitag: 07.00 - 15.00 Uhr  
**+43 (0)512/58 1997 400**  
**kinderkrippe@ekiz-ibk.at**

EG

#### Offener Treff

Montag bis Donnerstag:  
09.00 - 12.00 & 14.00 - 18.00 Uhr  
**+43 (0)512/58 19 97-500**  
**offenertreff@ekiz-ibk.at**



#### Kurse & mehr

Stöbern unter:  
**www.ekiz-ibk.at/kurse**



## KINDERSCHUTZ IM EKIZ

### Gemeinsam hinschauen. Zuhören. Stärken.

Kinder brauchen Orte, an denen sie sich sicher, gesehen und ernst genommen fühlen. Sie brauchen Erwachsene, die sie begleiten, ihre Gefühle wahrnehmen, Grenzen respektieren und ihnen Vertrauen schenken.

Im Eltern-Kind-Zentrum Innsbruck haben wir uns in den vergangenen zwei Jahren intensiv damit beschäftigt, wie wir Familien und Kinder noch bewusster stärken und einen achtsamen, sicheren Rahmen im EKIZ gestalten können. Im Oktober schließen wir diesen Prozess mit unserem Kinderschutzkonzept ab - und widmen diesem wichtigen Thema ein ganzes Bildungsjahr.

Mit verschiedenen Angeboten möchten wir Eltern und Bezugspersonen unterstützen, Orientierung geben und Räume für Austausch, Begegnung und gemeinsames Lernen schaffen.



#### Elterncafé

Gemütliche Vormittage mit kurzen Inputs unserer Referentinnen, offenem Austausch und neuen Impulsen rund ums Familienleben - bei Kaffee, Tee und mit Platz für Kinder.

→ **01.12.** *Kleine Kinder - große Gefühle* | **23.02.** *Good Enough Parenting - Elternsein mit Gelassenheit* | **13.04.** *Kindergarten-Kinder verstehen* | **01.06.** *Gewaltfreie Kommunikation - was steckt dahinter?*

59



#### Elternbildungsangebote

Im Rahmen unseres Themenjahres laden ausgewählte Angebote dazu ein, Kinder stärkend und achtsam zu begleiten - **kostenfrei** für Familien.

→ **Nur mir gehört mein Körper!**

70

→ **Geht Autorität ohne autoritär?**

74

→ **Grenzen setzen - Räume schaffen**

76



#### Familiennachmittag mit Kasperltheater

Ein bunter EKIZ-Nachmittag mit Geschichten, Humor und stärkenden Botschaften für Kinder und Familien.

→ **15. April 2027**

16

EKIZ AKTUELL

## OFFENER TREFF

### Ein öffentliches Wohnzimmer mit Garten - offen für alle!

Hier ist Raum für alles, was der Alltag mit Kindern mit sich bringt: Freude, Unsicherheiten, Leichtigkeit und herausfordernde Momente. Ein Ort zum Ankommen, Austauschen und Zusammensein. Für Mütter, Väter, Großeltern und alle Bezugspersonen mit Kindern bis ins Volksschulalter - auch ohne Kursbesuch. Barrierefrei zugänglich.

- spielen · plaudern · jausnen · wohlfühlen
- Kontakte knüpfen & Freundschaften entstehen lassen
- Zeit im Garten genießen

Einfach vorbeikommen und Teil einer lebendigen Gemeinschaft werden. Unser Team ist vor Ort und unterstützt bei Fragen und Anliegen.



Sylvia Campbell



Brigitte Schneider



Maria Gärtner

### Besonderes Extra am Donnerstag: EKiz Café

Am Nachmittag steht zusätzlich der Bewegungsraum offen und eine kleine Jause lädt zum Verweilen ein.

### Öffnungszeiten:

#### Montag bis Donnerstag

09.00 - 12.00 Uhr

14.00 - 18.00 Uhr



In den Ferien ist der Offene Treff geschlossen und es finden keine Kurse statt (außer mit der Kursleitung anders vereinbart).

← Aktuelle Öffnungszeiten



JAHRESZEITENCAFÉS  
mit Kasperltheater  
» Seite 16



KINDER EINER WELT  
Kostenlose Spiel- &  
Begegnungsgruppe  
» Seite 45

### Unsere Angebote im Offenen Treff:

- Tragetücher und Tragehilfen zum Ausprobieren und Ausleihen (3 € pro Woche, 50 € Kaution)
- Kleine Bibliothek zum Schmökern und Inspirieren lassen. Bücher können für einen kleinen Unkostenbeitrag auch ausgeliehen werden.
- Buch des Monats: Jeden Monat stellen wir im Offenen Treff ein besonders empfehlenswertes Kinderbuch und einen Elternratgeber aus. Vielen Dank an die Buchhandlung Tyrolia für die freundliche Unterstützung!
- Als Mitglieder könnt ihr unsere Räume und den Garten - je nach Verfügbarkeit - für Kindergeburtstage (bis 6 Jahre) und Feste nutzen (Kosten: 70 €).



← Buchung, Stornobedingungen & Details



## VERWALTUNG

### Bürozeiten:

**Montag bis Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr** während der Schulzeit.

Abweichende Öffnungszeiten in den Ferien findet ihr rechtzeitig auf unserer Homepage.



V.l.n.r.: Doris Mariacher (Sekretariat), Doris Hackspiel (Kaufmännische Geschäftsführung), Anne Weber, MSc. (Fachliche Leitung), Katharina Werner (Lohnverrechnung)

### 🌱 Werde Teil des EKiZ!

Mit eurer Mitgliedschaft unterstützt ihr unsere Arbeit und trägt dazu bei, das EKiZ als lebendigen Ort für Familien zu gestalten.

#### Vorteile für Mitglieder:

- Vorab-Anmeldung für Kurse im neuen Bildungsjahr
- Vergünstigte Kurstarife (ca. 10 %)
- Möglichkeit, unsere Räume für Kindergeburtstage (bis 6 Jahre) und selbstorganisierte Gruppen zu nutzen (je nach Verfügbarkeit)
- Stimmrecht bei der Generalversammlung nach einem Jahr
- Gültigkeit der Mitgliedschaft in (fast) allen Tiroler Eltern-Kind-Zentren



↑  
Mitglied  
werden

Die Mitgliedschaft kostet 30 € pro Jahr und beginnt jeweils am 1. Januar oder 1. Juli. Sie ist ein Jahr gültig und endet automatisch, kann aber unkompliziert verlängert werden.

OHNE MITGLIEDER GÄBE ES KEINEN VEREIN  
UND OHNE VEREIN KEIN ANGEBOT FÜR FAMILIEN.

### Unser Vorstand

V.l.n.r.: Julia Hechenberger (Schriftführerin), Peter Schafferer (Kassier), Stephanie Navratil (Obfrau) mit Felix (Junior)



### 🎁 Gutscheine

für Kurse oder im gewünschten Wert sind bei uns erhältlich - eine schöne und praktische Geschenkidee.

### ✉ Newsletter

Aktuelle Infos erhaltet ihr regelmäßig über unseren EKiZ-Newsletter. Anmeldung und Abmeldung jederzeit möglich.

Jetzt anmelden: →



### ⚠ Sicherheit

Wir bemühen uns, im EKiZ und im Garten eine möglichst sichere Umgebung für Familien zu schaffen. Grundlage dafür ist unser ausgearbeitetes Kinderschutzkonzept. Bitte achtet dennoch darauf, eure Kinder stets im Blick zu behalten - die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern bzw. Begleitpersonen. Für Unfälle (ausgenommen in der Kinderkrippe) können wir keine Haftung übernehmen.

### 🙌 Danke an unsere Unterstützer:innen & Kooperationspartner:innen:



### IHR WOLLT UNS UNTERSTÜTZEN?

Wir freuen uns über jede Spende, damit wir weiterhin ein vielfältiges Angebot für Familien schaffen können.

Jetzt spenden: →



## INFOS ZU UNSEREN KURSEN



### Anmeldung

Die Anmeldung zu unseren Kursen erfolgt online über unser Kursbuchungssystem. Alle Infos zu Ablauf, Zahlung und Stornobedingungen findet ihr hier: →



### Familientarif



#### Wir möchten Familien bestmöglich unterstützen:

- Das 2. Geschwisterkind, das aktiv am Kurs teilnimmt (ab ca. 8 Monaten), erhält 30 % Ermäßigung.
- Ab dem 3. gleichzeitig teilnehmenden Geschwisterkind ist die Teilnahme für dieses sowie für alle weiteren eigenen Kinder kostenlos.
- Bitte gebt bei der Anmeldung alle teilnehmenden Geschwisterkinder an - auch die Kleineren.

### Feiertage, Ferien & Kursausfall

An Feiertagen und in den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt (außer mit der Kursleitung individuell vereinbart). Sollte ein Termin ausfallen (z. B. krankheitsbedingt), bemühen wir uns um eine Vertretung. Ist dies nicht möglich, wird der Termin nachgeholt, ein Ersatztermin angeboten oder der Beitrag rückerstattet. Bitte haltet euch vorsorglich auch die Woche nach Kursende frei.



### Kurse ohne Anmeldung

Für Kurse ohne Anmeldung nutzen wir ein Wertkartensystem. Die Wertkarte gilt für alle offenen Kurse und kann vorab online oder im Offenen Treff erworben werden - je mehr Einheiten, desto günstiger der Preis pro Teilnahme.

#### Wertkarten:

- 12 Einheiten: € 36 / Mitgl. € 28
- 21 Einheiten: € 59 / Mitgl. € 48
- 27 Einheiten: € 72 / Mitgl. € 60

Infos & Kauf: →



### Gut zu wissen:

Eine Mitgliedschaft lohnt sich - ihr profitiert von vergünstigten Kurstarifen und einer Vorab-Anmeldemöglichkeit! (Infos Seite 12)



## FESTE, FEIERN & TERMINE




### 001 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.


**Zu jedem Jahreszeitencafé kommt um 15.00 Uhr der Kasperl!**

(für Kinder ab 2 Jahren)

 **EKiZ Innsbruck**

 **kostenfrei**  
(Unkostenbeitrag pro Kind fürs Kasperltheater: **2,50 €**)

 **Jeweils Donnerstag**  
Herbstcafé: 24. September 2026  
Wintercafé: 14. Januar 2027  
Frühlingscafé: **15. April 2027**  
→ **Fokus Kinderschutz**  
Sommercafé: 24. Juni 2027

 **15.00 - 17.30 Uhr**


### 002 Bunte Faschingsfeier für Groß und Klein


AB 2 JAHREN


Wir laden alle Kinder (2 - 5 Jahre) und Erwachsene wieder zum lustigen Faschingstreiben ein.


**Bitte kommt verkleidet!**

**Um 15.00 Uhr kommt der Kasperl.**

 **EKiZ Innsbruck**

 **Donnerstag, 04. Februar 2027**

 **kostenfrei**  
(Unkostenbeitrag pro Kind fürs Kasperltheater: **2,50 €**)


 **15.00 - 17.00 Uhr**



### 003 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!

 **EKiZ Innsbruck**

 **Termine:**

 **Fred Einkemmer**

Freitag, 06. November 2026  
10.00 - 17.00 Uhr

 42 € pro Familie (Übersendung der digitalen Bilder per E-Mail)

Samstag, 07. November 2026  
09.00 - 15.00 Uhr

## 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:** Magdalena Plangger, BA  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Donnerstag 07.00 - 17.30 Uhr,  
 Freitag 07.00 - 15.00 Uhr  
**Anmeldung:** Ausschließlich über Frida:



### 1. Gruppe: Ganztags

**Gruppenführende Pädagoginnen:** Magdalena Plangger, BA - Früherzieherin,  
 Katharina Hetzenauer, BA - Früherzieherin und Kindergartenpädagogin  
**Assistentinnen:** Marion Krimbacher, BA, Elif Doga

### 2. Gruppe: Halbtags bis 14.00 Uhr

**Gruppenführende Pädagoginnen:** Dagmar Latimer - Früherzieherin und Kindergartenpädagogin,  
 Sabine Öfner - Früherzieherin  
**Assistentinnen:** Verena Nindl, Marion Ay



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

### Unser Team:



Magdalena Plangger



Katharina Hetzenauer



Sabine Öfner



Dagmar Latimer



Marion Krimbacher



Marion Ay



Elif Doga





Verena Nindl

### Info-Abend für interessierte Familien


Herzlich eingeladen sind alle Eltern, die ihr Kind über FRIDA bei uns anmelden möchten. Wir stellen unsere Einrichtung und unser pädagogisches Konzept vor und beantworten Fragen.

**Anmeldung:** → Über unsere Homepage unter dem Menüpunkt: Kinderkrippe / Info-Abende

 EKiZ Innsbruck - Kinderkrippe

 **Mittwoch, 25. November 2026**

 **kostenfrei**

 **18.00 Uhr**

## FAMILIENBERATUNG

Das Team der Familienberatung bietet eine Anlaufstelle zur Klärung von Unsicherheiten und jeglichen Fragen, die das Leben im Familienalltag an dich heranträgt. Gemeinsam können wir uns auf die Suche nach individuell angemessenen Lösungen machen, damit das Leben ein bisschen leichter wird. Hast du Unsicherheiten oder Ängste in Erziehungsfragen, leidest du unter einer schwierigen Lebenssituation, gibt es familiäre Konflikte oder leidest du unter anderen Belastungen? Nimm gerne Kontakt mit uns auf.

Wir sind eine öffentliche Beratungsstelle, d.h. wir bieten für alle Menschen jeglichen Alters unsere Unterstützung, Begleitung sowie **persönliche, psychosoziale, pädagogische und rechtliche Beratungen vertraulich, kostenfrei und anonym** an. Gegebenenfalls bieten wir Hilfe in der Weitervermittlung von angemessenen Unterstützungen.

### Wir unterstützen insbesondere bei Anliegen rund um...

- Schwangerschaft
- Geburt
- Elternschaft
- Entwicklung und Erziehung der Kinder
- Partnerschaft
- Verschiedene Lebensformen: Alleinerziehende, Patchwork, gleichgeschlechtliche Paare, usw.
- Paar- und Familienkonflikte
- Trennung und Scheidung
- Krisen, psychische Belastungen
- Stress, Erschöpfungszustände und Überforderung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Mental Load
- Wiedereinstieg ins Berufsleben
- Interkulturelle Themen
- Elternschaft eines Kindes mit speziellen Bedürfnissen
- (Psychische) Erkrankungen in Familien

### Schwerpunkt Eltern-Kind-Pass (EKP)

Das Team der Familienberatung steht euch im Rahmen des Eltern-Kind-Passes (Schwangerschaft bis 1. Geburtstag des Kindes) **kostenfrei** für ein Beratungsgespräch zu allen Fragen rund um diesen neuen Lebensabschnitt zur Verfügung. (siehe auch Seite 22)

Nimm Kontakt zu uns auf und vereinbare einen Termin: [elternkindpassberatung@ekiz-ibk.at](mailto:elternkindpassberatung@ekiz-ibk.at)

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

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

### Wir sind erreichbar:

Ohne Terminvereinbarung:

<b>Montag</b>	08.30 - 13.00 Uhr	11.30 - 12.30 Uhr
<b>Dienstag</b>	09.00 - 13.00 Uhr & 13.30 - 15.00 Uhr	11.00 - 12.00 Uhr
	<b>Elternberatung im Rahmen des Eltern-Kind-Passes</b>	13.30 - 14.30 Uhr
<b>Mittwoch</b>	11.00 - 14.00 Uhr	
<b>Donnerstag</b>	10.00 - 13.00 Uhr	12.00 - 13.00 Uhr
<b>Freitag</b>	10.00 - 13.00 Uhr	12.00 - 13.00 Uhr

### Persönliche Terminvereinbarung:

**+43 (0) 512 / 58 72 70**  
[familienberatung@ekiz-ibk.at](mailto:familienberatung@ekiz-ibk.at)

*Bei einer Nachricht auf die Mailbox inkl. Telefonnummer nehmen wir gerne Kontakt auf.*

### Unser Team:

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

Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Juristin, eingetragene Mediatorin

 Montag



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

Psychologin, Psychotherapeutin (Existenzanalyse)

 Donnerstag



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

Klinische Psychologin (Kinder und Familienpsychologie), Psychotherapeutin (systemisch)

 Mittwoch (14-tägig)



#### Mag.<sup>a</sup> Birgit Laner

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Familienberaterin

 Dienstag, Freitag



#### Daniela Gugler, BA

Sozialarbeiterin, systemische Supervision und Coaching, Elementarpädagogin

 Dienstag



## SCHWANGERSCHAFT & GEBURT



Mira Moser



Monika Neyer



Rebecca Mauracher-Roeseler



Beate Troger



Catherine Mangold

### Kostenfreies Beratungsangebot im Rahmen des Eltern-Kind-Passes

#### Hebammen-Gespräch (zwischen der 18. & 22. SSW)

Wir beraten euch gerne kostenfrei im Rahmen des Eltern-Kind-Pass-Gesprächs zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche.

Dadurch könnt ihr mit uns Hebammen schon früh in Kontakt treten. Dieses Gespräch gilt als zusätzliches Angebot zu den ärztlichen Untersuchungen. All eure offenen Fragen könnt ihr uns in einem vertrauten Gespräch stellen und Themen wie Geburtsort, Ernährung und Bewegung sowie gesundheitsförderndes und präventives Verhalten in der Schwangerschaft, Geburt & die Zeit danach besprechen.


**Die Hebammensprechstunde findet immer montags statt.** Melde dich gern direkt über unsere Homepage [www.ekiz-ibk.at](http://www.ekiz-ibk.at) für den nächsten freien Termin an.

#### Elternberatung (Schwangerschaft - 1. Geburtstag)


Du bist schwanger oder ihr habt gerade ein Baby bekommen? Du weißt noch nicht, für welches Karenzmodell du dich entscheiden sollst, wie ihr die Familienzeit partnerschaftlich aufteilen könnt, wie Pensionssplitting funktioniert oder was Elternteilzeit ist? Deine Schwangerschaft ist sehr belastend oder der Alltag mit Baby bringt dich an deine Grenzen? Vielleicht habt ihr auch ganz allgemein Fragen zum Elternsein, zur Erziehung eures Kindes oder wie ihr mit Konflikten am besten umgehen könnt? Das Team der Familienberatung steht euch im Rahmen des Eltern-Kind-Passes (Schwangerschaft bis 1. Geburtstag des Kindes) kostenfrei für ein Beratungsgespräch zu allen Fragen rund um diesen neuen Lebensabschnitt zur Verfügung. Nimm Kontakt zu uns auf und vereinbare einen Termin unter [elternkindpassberatung@ekiz-ibk.at](mailto:elternkindpassberatung@ekiz-ibk.at)


## 101 Yoga in der Schwangerschaft

Schwangerschaftsyoga lädt euch zu sanften Bewegungen, Atem- und Entspannungsübungen ein, die den Körper stärken, Beschwerden lindern und eine tiefe, bewusste Verbindung zu eurem Baby schaffen. Genießt diese wertvolle Auszeit, um Ruhe zu finden, Kraft zu tanken und Vertrauen in euren Körper zu entwickeln. Die jeweilige Kurseinheit dauert 90 Minuten: 75 Minuten Yoga, gefolgt von 15 Minuten Ausklang und Austausch.

 **EKiZ Innsbruck**

 **Monika Neyer**  
Yogalehrerin, BYO/EYU


 73 € / Mitgl. 65 €

 **Mitbringen:**  
Bequeme Kleidung und Handtuch

5 x  
90 Min.


 **Jeweils Mittwoch**


101a) ab 07. Oktober 2026  
101b) ab 18. November 2026  
101c) ab 13. Januar 2027  
101d) ab 24. Februar 2027  
101e) ab 14. April 2027  
101f) ab 02. Juni 2027


 **18.00 - 19.30 Uhr**

## 102 Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym

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

 **Lehrbecken, Schwimmbad Höttinger Au**  
Fürstenweg 12, Innsbruck


 **Rebecca Mauracher-Roeseler**  
Postnataltrainerin, Beckenboden  
Kursleiterin und Group Fitnesstrainerin

 85 € / Mitgl. 76 €

5 x  
60 Min.

 **Jeweils Donnerstag**

102a) ab 01. Oktober 2026  
102b) ab 19. November 2026  
102c) ab 07. Januar 2027  
102d) ab 25. Februar 2027  
102e) ab 08. April 2027  
102f) ab 03. Juni 2027

 **18.00 - 19.00 Uhr**



## 103 Vorbereitung auf Geburt & Elternschaft

### Ganzheitlich, individuell, stärkend

Die Bedürfnisse werdender Eltern sind vielfältig - und so soll auch unser Geburtsvorbereitungskurs eine bunte, ganzheitliche und stärkende Vorbereitung auf Geburt und Eltern-Sein ermöglichen. Unsere Kurse richten sich an Frauen, Paare und Bezugspersonen wie Freundinnen, Mütter oder andere Begleitpersonen. Auch Risikoschwangere sind herzlich willkommen. In einer kleinen, geschlossenen Gruppe vermitteln wir euch umfassende Informationen und praktische Übungen. Dabei bleibt genug Raum für Fragen, Austausch und persönliche Anliegen. Wir begleiten euch durch folgende Themen:


- Schwangerschaft: die letzten Wochen bewusst gestalten
- Geburt: Phasen, Geburtsorte, Ablauf, Möglichkeiten der Schmerzlinderung
- Wochenbett: die erste Zeit zu dritt
- Babys erste Mahlzeit: Unsere Stillberaterin gibt Informationen, Entscheidungshilfen & praktische Tipps für einen guten Start in die Ernährung
- Beckenboden: Wahrnehmung & Stärkung
- Praktische Übungen: Atemtechniken, Positionen, die Rolle von Partner:innen.

Nach der Geburt treffen wir uns zu einem 2-stündigen Austausch mit den Babys.  
Der Termin für den Babytreff wird individuell mit den Teilnehmer:innen abgestimmt.

### EKiZ Innsbruck


 **Nora Kurnik, Victoria Lederer, Anna Bramböck, Sophie Fuchs, Sophia Rimml** (Hebammen)

**Anastasia Blioumi, Daniela Scholer**  
(Stillberaterinnen)

 110 € pro Person, 200 € pro Paar /  
Mitgl. 99 € pro Person, 180 € pro Paar

### Kompaktkurs am Wochenende

103a) 26. & 27. September 2026  
103b) 14. & 15. November 2026  
103c) 16. & 17. Januar 2027  
103d) 13. & 14. März 2027  
103e) 24. & 25. April 2027  
103f) 05. & 06. Juni 2027  
103g) 10. & 11. Juli 2027

 **Samstag: 09.00 - 14.30 Uhr**  
**Sonntag: 09.00 - 14.00 Uhr**



Victoria Lederer



Anna Bramböck



Anastasia Blioumi



Nora Kurnik



Daniela Scholer



Sophie Fuchs



Sophia Rimml

### Ergänzende Angebote

20%

Um eure Vorbereitung individuell zu gestalten, habt ihr die Möglichkeit, **ergänzend zum Basiskurs**, Themen zu vertiefen. Nutzt die Gelegenheit und profitiert von **20% Ermäßigung**:

#### 105 Wenn Plan A ein Kaiserschnitt ist

Wichtige Informationen und emotionale Vorbereitung 27

#### 106 Die Geburt wirkungsvoll über Berührung begleiten

Ein Abend für Paare 27

#### 701 Einführung ins Hypnobirthing

Entspannung und mentale Vorbereitung auf die Geburt 29

#### 704 Windelfrei von Anfang an

Dein Baby in seiner natürlichen Entwicklung ohne Windel begleiten 30

#### 705 Babys begleiten mit Herz, Körper & Verstand

Bindung und achtsame Kommunikation von Anfang an 31

#### 723 Vatersein & das Leben steht Kopf


Kraftvoll zwischen Familie, Beruf und Selbstfürsorge 65


## 104 Abend zur Geburtsvorbereitung ab dem 2. Kind

### Ein Abend für Schwangere und Partner:innen

Dieser Abend richtet sich an alle Frauen und Paare, die bereits ein oder mehrere Kinder haben. Wir frischen euer Wissen rund um die Geburt auf. Darüber hinaus werden wir anliegende Fragen aus vorangegangenen Geburten und zum kommenden Kind besprechen. Auch der Umgang mit dem großen Geschwisterkind und seine Einbindung in die Vorbereitungen wird Thema sein.


 **EKiZ Innsbruck**

 **Nora Kurnik**  
Hebamme

 35 € pro Person, 60 € pro Paar /  
Mitgl. 32 € pro Person, 55 € pro Paar

 **Jeweils Freitag**


**104a)** 18. September 2026  
**104b)** 04. Dezember 2026  
**104c)** 12. März 2027  
**104d)** 11. Juni 2027


 **18.30 - 21.00 Uhr**

## 105 Wenn Plan A ein Kaiserschnitt ist

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, Paare sowie Bezugspersonen (z. B. Mutter, Freundin), die sich auf einen geplanten Kaiserschnitt vorbereiten möchten. Ihr erhaltet umfassende Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt per Kaiserschnitt und die erste Zeit im Wochenbett. In einer kleinen, geschützten Gruppe kombinieren wir fundiertes Wissen mit praktischen Übungen - individuell abgestimmt auf eure Fragen, Wünsche und Bedürfnisse.

*Nach der Geburt treffen wir uns zu einem 2-stündigen Austausch mit den Babys.  
Der Termin für den Babytreff wird individuell mit den Teilnehmer:innen abgestimmt.*


 **EKiZ Innsbruck**

 **Nora Kurnik**  
Hebamme

 25 € / Mitgl. 22 €

 **Jeweils Freitag**

**105a)** 09. Oktober 2026  
**105b)** 05. Februar 2027  
**105c)** 16. April 2027

 **18.00 - 20.30 Uhr**

Anzeigen



**EMMAUS**

**EMMAUS INNSBRUCK**

Stadlweg 17  
6020 Innsbruck

+43 512 26 17 67

office@emmaus-innsbruck.at  
emmaus-innsbruck.at

**Arbeiten rund um Haus und Garten**



**APOTHEKE BOZNERPLATZ**

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

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




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

## 106 Die Geburt wirkungsvoll über Berührung begleiten

### Ein Abend für Paare

Eine achtsame, adäquate Berührung wirkt auf eine sehr wohltuende Art und Weise auf das körpereigene Regulationssystem. Über Berührung reift das autonome Nervensystem der Neugeborenen aus. Berührungen sind ein wichtiger Bestandteil unseres ganzen Lebens. Auch die Geburt lässt sich wunderbar über die Hände begleiten. Sie können sehr wirksam sowohl für das Schmerzmanagement als auch als sanfte Einladung an den Körper, den richtigen Fokus zu halten, eingesetzt werden. Wir wollen gemeinsam zu den allgemeinen energetischen und körperlichen Veränderungen während einer Geburt und den möglichen individuellen Bewältigungsstrategien hinschauen. Dieses Angebot richtet sich an Paare und ist sehr praxisorientiert. Bitte angenehme Kleidung mitbringen.


 **EKiZ Innsbruck**

 **Catherine Mangold**  
Psychologin, dipl. Shiatsu-Praktikerin

 60 € pro Paar / Mitgl. 55 € pro Paar

 **Jeweils Freitag**

**106a)** 27. November 2026  
**106b)** 21. Mai 2027

 **19.00 - 21.30 Uhr**

## 107 Rückbildung & Stärkung nach der Geburt

### Ab 6 Wochen nach der Geburt, bzw. 10 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.


 **EKiZ Innsbruck**

 **Mina Moser**  
BSc. Physiotherapeutin & Osteopathin

**8 x**  
60 Min.

 **Jeweils Montag**

107a) ab 05. Oktober 2026  
107b) ab 11. Januar 2027  
107c) ab 12. April 2027

 **17.30 - 18.30 Uhr**


 90 € / Mitgl. 81 €

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

### Ab ca. 6 Wochen nach der Geburt bzw. 12 Wochen nach Kaiserschnitt - solange die Babys noch nicht krabbeln können.


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.


 **EKiZ Innsbruck**

 **Mag.<sup>a</sup> Beate Troger**  
Yogalehrerin (BDY/EYU) mit Fokus für Pre- und Postnatales Yoga

 **Jeweils Montag**

108a) ab 05. Oktober 2026  
108b) ab 18. Januar 2027  
108c) ab 26. April 2027

 **09.30 - 10.30 Uhr**

 73 € / Mitgl. 65 €

**6 x**  
60 Min.

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS


ANMELDUNG  
NOTWENDIG  
für alle Angebote!


### 701 Einführung ins Hypnobirthing

ONLINE 

In diesem Workshop kannst du in das Thema Hypnobirthing reinschnuppern. Neben wichtigen theoretischen Grundlagen werden spezielle Atemtechniken und Entspannungsübungen vermittelt. So lernst du, während der Geburt loszulassen und mit der Intensität der Geburt besser umzugehen. Außerdem lernen wir eine Partnerübung kennen, die schmerzreduzierend wirkt. Dieser Workshop findet online über Zoom statt - empfohlen ab der 20. Schwangerschaftswoche.


 **online**

 **Katharina Otreba**  
Dipl. Psychologin, Hypnobirthing-Kursleiterin

 45 € / Mitgl. 40 €

 **Jeweils Mittwoch**


701a) 07. Oktober 2026  
701b) 24. Februar 2027  
701c) 23. Juni 2027


 **18.00 - 20.30 Uhr**

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



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 z. B. 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?


 **EKiZ Innsbruck**

 **Mag.<sup>a</sup> Anna Hartl**  
Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder-  
Jugend- und Familienpsychologin

 **kostenfrei**  
In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben

 **Jeweils Donnerstag**

702a) 22. Oktober 2026  
702b) 24. Juni 2027

 **18.00 - 19.30 Uhr**


## 703 Abschied von den Aller kleinsten - Themenabend „Sternenkinder“


Für alle Eltern nach frühem Kindsverlust - ein Ereignis, das alles verändert. Sternenkinder sind die Kinder, die bereits in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz danach wieder gehen. Wir wollen über folgende Themen sprechen: Trauer und Trauerbewältigung, was ist der Unterschied zur Depression? Infos zur rechtlichen Lage rund um kleine und stille Geburt, Erinnerungen schaffen, Trauer der Geschwister, weitere Hilfen und interessante Adressen.

 **EKiZ Innsbruck**

 **Esther Braun**  
Hebamme & Familienbegleiterin

 **kostenfrei**

 **Montag, 23. November 2026**

 **19.00 - 20.30 Uhr**

In Kooperation mit  
**Netzwerk Gesund ins Leben**



Wenn die Trauer zu groß ist: Sternenkinder-Telefon,  
Austauschgruppen & mehr | Netzwerk GIL




## 704 Windelfrei - von Anfang an

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.


 **EKiZ Innsbruck**

 **Sophie Forster**, Allgemeinmedizinerin

 16 € / Mitgl. 14 €

 **Jeweils Donnerstag**

704a) 10. Dezember 2026  
704b) 20. Mai 2027

 **19.30 - 21.00 Uhr**




## 705 Babys begleiten mit Herz, Körper und Verstand


Meist ist in der Schwangerschaft all unsere Vorbereitung und das Augenmerk auf die Geburt ausgerichtet... dann ist sie vorbei... und es geht erst richtig los! Plötzlich ist man Mama, Papa, Eltern... Es lohnt sich, schon im Vorhinein ein bisschen hineinzuschauen in die Zeit mit dem Baby.

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


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

 **EKiZ Innsbruck**

 **Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner**  
Verhaltensbiologin, Fachberaterin für  
Emotionelle Erste Hilfe, LLL-Stillberaterin

 20 € / Mitgl. 17 €

 **Donnerstag, 13. Mai 2027**

 **19.00 - 21.00 Uhr**

## 706 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!



 **EKiZ Innsbruck**

 **Michaela Arquillièrè**  
Hebamme

 30 € / Mitgl. 25 €

 **Individuelle  
Terminvereinbarung**  
mit Michaela unter:  
+43 (0)676 / 97 11 870

## SÄUGLINGSALTER



Ursula Schoner



Isolde Seiringer



Maria Riemer



Veronika Kantioler



Daniela Scholer



Anastasia Bloum

### 201 Still- & Austauschgruppe

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. Es ist eine ideale Möglichkeit, euch rund um die Themen Schlafen, Beikost, Stillen, Bunt-Stillen, Partnerschaft, Abstillen und andere auszutauschen und darüber zu diskutieren. Uns liegt es am Herzen, eure Kompetenz als Mutter zu stärken und wir sind offen für eure Fragen. Zu den Treffen sind Schwangere, Mütter mit Babys, Väter, Partner:innen und alle am Stillen Interessierten eingeladen. Themen der Stillgruppe siehe Homepage.

**EKiZ Innsbruck**

**Stillberaterinnen vom EKiZ**

**Wertkarte:** 3 Einheiten pro besuchtem Termin *oder*

9 € / Mitgl. 7 €

**Stillberatung in den Ferien:**

Ursula Schoner: +43 (0)664/40 14 806

Daniela Scholer: +43 (0)650/99 26 297

Isolde Seiringer: +43 (0)5472/63 40 & +43 (0)650/73 065 44

**Jeden 2. Dienstag im Monat**

2026: 13.10. | 10.11. | 15.12.

2027: 12.01. | 09.02. | 09.03. | 13.04.

11.05. | 08.06.

**09.45 - 11.45 Uhr**



### 202 Bindung durch Berührung

0 - 4 1/2 MONATE

#### Schmetterlingsmassage für die Aller kleinsten.

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

**202a) Jeweils Montag**  
ab 05. Oktober 2026

**09.45 - 11.30 Uhr**

**Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner**  
Verhaltensbiologin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, LLL-Stillberaterin

**202b) Jeweils Donnerstag**  
ab 10. Dezember 2026

**09.45 - 11.30 Uhr**

**Mag.<sup>a</sup> Maria Riemer**  
Musiktherapeutin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

**202c) Jeweils Mittwoch**  
ab 03. März 2027

**09.45 - 11.30 Uhr**

**Veronika Kantioler**  
Pädagogin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

**Praxis für Eltern & Babys**  
Innstraße 87, 6020 Innsbruck  
1. Stock

107 € / Mitgl. 96 €



### 203 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.

**203a) Jeweils Montag**  
ab 07. Dezember 2026

**09.45 - 11.30 Uhr**

**Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner**  
Verhaltensbiologin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, LLL-Stillberaterin

**203b) Jeweils Donnerstag**  
ab 25. Februar 2027

**09.45 - 11.30 Uhr**

**Mag.<sup>a</sup> Maria Riemer**  
Musiktherapeutin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

**203c) Jeweils Mittwoch**  
ab 05. Mai 2027

**09.45 - 11.30 Uhr**

**Veronika Kantioler**  
Pädagogin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

**Praxis für Eltern & Babys**  
Innstraße 87, 6020 Innsbruck  
1. Stock

90 € / Mitgl. 81 €




## BINDUNG UND AUTONOMIE (BuA)


Die Bindung-und-Autonomie-Gruppen bieten die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre während einer Zeit der ruhigen Beobachtung dein Kind auf seinen ersten Erkundungen zu begleiten. Du kannst erleben wie Ruhe, Gewähren lassen, aufmerksames "Da-Sein" und Vertrauen die Beziehung zu deinem Kind stärken und es in seiner beginnenden Autonomieentwicklung unterstützen. Mit der Gewissheit eines sicheren Hafens kann sich dein Kind auf neue Begegnungen und Erfahrungen einlassen. In der anschließenden Gesprächsrunde reflektieren wir gemeinsam über das Beobachtete und Erlebte. Kleine Impulse zu den Entwicklungsschritten der Kinder runden das Angebot ab.

### 204 BuA - Erste Kontakte unter Gleichaltrigen


6 - 9 MONATE


In dieser Gruppe kannst du dein Kind während der ruhigen Beobachtungszeit in seinen ersten Kontakten zu anderen Kindern achtsam begleiten und unspektakuläre, aber wichtige Fähigkeiten deines Kindes sehen lernen. Dadurch kannst du auch erleben, wie sich vieles von selbst fügt und dein Baby seine Bedürfnisse selbst regulieren kann.


 **Praxis für Eltern & Babys**  
Innstraße 87, 6020 Innsbruck, 1. Stock

 **Jeweils Montag**  
ab 01. März 2027

**8 x**  
120 Min.

 **Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner**  
Verhaltensbiologin, Fachberaterin für  
Emotionelle Erste Hilfe, LLL-Stillberaterin


 **10.00 - 12.00 Uhr**


 136 € / Mitgl. 124 €

### 205 BuA - Musikgruppe


8 MONATE - 2 JAHRE

In dieser Gruppe beobachten wir die Kinder, wie sie verschiedene kindgerechte Musikinstrumente entdecken. Durch unsere Zurückhaltung begleiten wir die Kinder auf eine achtsame und wertschätzende Weise dabei, wie sie Geräusche, Klänge und andere Eigenschaften der Instrumente ihrer Entwicklung entsprechend selbstständig erforschen - egal ob für sich alleine oder in Kontakt mit einem anderen Kind.

 **EKiZ Innsbruck**

 **Mag.<sup>a</sup> Maria Riemer**  
Musiktherapeutin, Fachberaterin für  
Emotionelle Erste Hilfe

 **Jeweils Donnerstag**  
205a) ab 24. September 2026  
205b) ab 29. April 2027

 **10.30 - 12.00 Uhr**

 136 € / Mitgl. 124 €


**8 x**  
90 Min.


## 206 Babymassage


1 - 8 MONATE



Du möchtest deinem Baby ungeteilte Aufmerksamkeit schenken, eure Bindung stärken und gleichzeitig etwas für sein Wohlbefinden tun? In diesem Babymassage-Kurs lernst du, wie du mit liebevollen Berührungen Koliken, Verdauungsbeschwerden und Erkältungssymptome lindern und deinem Baby in aufregenden Zeiten Ruhe und Entspannung schenken kannst - eine wertvolle Auszeit mit Wohlfühleffekt für euch beide.


 **EKiZ Innsbruck**

 **Anastasia Blioumi**  
Stillberaterin, Trageberaterin

 85 € Einzelperson mit Baby /  
95 € Paar mit Baby

 **Jeweils Dienstag**

206a) ab 03. November 2026  
206b) ab 23. Februar 2027  
206c) ab 11. Mai 2027

 **12.45 - 13.45 Uhr**

**5 x**  
60 Min.

Anzeige

 **Bindungsförderung  
Krisenintervention  
Eltern-Baby-Therapie**

**EMOTIONELLE ERSTE HILFE**

**EEH Beraterinnen in Innsbruck:**

**Margit Lesky:** 0650 - 4037908  
**Mag.a Ursula Schoner:** 0664 - 4014806  
**Mag.a Maria Riemer:** 0650 - 4319868

[www.emotionelle-erste-hilfe.org](http://www.emotionelle-erste-hilfe.org)

- Unterstützung für Eltern und Babys in akuten Krisen im Säuglings- und Kleinkindalter (Schreien, Schlaf- oder Stillprobleme)
- Aufarbeitung von überwältigenden Erfahrungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Begleitung werdender Eltern bei belastenden Stress- und Angstzuständen
- Förderung einer liebevollen Eltern-Kind-Bindung während der Schwangerschaft und nach der Geburt

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS



### 710 Babys schlafen anders...

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

**EKiZ Innsbruck & online**

**Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner**  
Verhaltensbiologin, Fachberaterin für  
Emotionelle Erste Hilfe, LLL-Stillberaterin

20 € / Mitgl. 17 €

**Termine:**

**710a)** Donnerstag, 15. Oktober 2026,  
19.00 - 21.00 Uhr (**online**)

**710b)** Dienstag, 15. Juni 2027  
09.45 - 11.45 Uhr (**Präsenz**)

### 711 Kulinarik für die Kleinsten

Ermöglicht eurem Liebling einen sanften Einstieg in die Welt der Gemüsefeen, Obsttiger 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!

**EKiZ Innsbruck**

**Sophie Fuchs**, Hebamme,  
**Sophia Rimml, MSc**, Hebamme &  
IBCLC Stillberaterin

30 € / Mitgl. 25 €  
*Inklusive Lebensmittelbeitrag*

**Jeweils Freitag**

**711a)** 08. Januar 2027  
**711b)** 02. Juli 2027

**14.30 - 17.30 Uhr**

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

ONLINE

#### 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: die Pflege kann ein angenehmes Miteinander werden oder Stress auslösen. In diesem Vortrag 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?

**online**

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

16 € / Mitgl. 14 €

**Donnerstag, 21. Januar 2027**

**20.00 - 21.30 Uhr**

**In Kooperation mit der  
Elternbildung Tirol**

### 713 Keine Angst vor Babytränen

ONLINE

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 Vortrag 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.

**online**

**Veronika Kantioler**  
Pädagogin, Fachberaterin  
für Emotionelle Erste Hilfe

20 € / Mitgl. 17 €

**Jeweils Mittwoch**

**713a)** 03. Februar 2027  
**713b)** 02. Juni 2027

**09.30 - 11.30 Uhr**


**ONLINE VORTRAG: WAS KANN ICH MEINEM KIND ZUTRAUEN** (Seite 73)





## 714 Kinder in ihrer Bewegungsentwicklung achtsam begleiten ONLINE

Jedes Kind besitzt die Fähigkeit zur selbstständigen motorischen Entwicklung. Bekommt ein Baby die Zeit, die es braucht, um selbstständig 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 die Zeit der Schwangerschaft oder mit Kindern in den ersten 1,5 Jahren.

 online

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

 **Dienstag, 23. Februar 2027**

 **20.00 - 21.30 Uhr**

 **kostenfrei**

In Kooperation mit der  
Elternbildung Tirol


## 715 Abschied von der Windel


### Wann und wie geht das?


Ein Thema, welches Eltern vom 1,5-jährigen Kind bis zum 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)

 **EKiZ Innsbruck**

 **Dienstag, 04. Mai 2027**

 **Doris Mariacher**  
Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin,  
Lebens- & Sozialberaterin

 **19.00 - 20.30 Uhr**

 16 € / Mitgl. 14 €



**HAPPYHOPP**  
hüpfen, klettern, laufen, toben

**Fun und Action  
für Kids**

Öffnungszeiten siehe  
[www.happyhopp.at](http://www.happyhopp.at)

**Tirols INDOOR-Spielpark**  
**2.000 m<sup>2</sup> Kinderspielparadies**  
**... Kindergeburtstagsparty's feiern**

WiFi  
**FREE**



- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokart-Bahn
- Funshooter
- Riesenrutschen
- SB-Restaurant
- Kleinkinderbereich
- Schnappi-Hüpfburg
- Fußballfeld
- Boulderwand
- Wellenrollenrutsche
- Bällebecken

6134 Vomp, Mooswinkl 7 [www.happyhopp.at](http://www.happyhopp.at)

# ekiz WOCHEN-ÜBERBLICK:

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

MONTAG	09.30 - 10.30	<b>108</b>	<b>Namasté Baby! Yoga mit Baby nach der Geburt</b>
	09.45 - 11.30	<b>202a</b>	<b>Bindung durch Berührung (0 - 4 ½ Monate)</b>
	09.45 - 11.30	<b>203a</b>	<b>Mein Baby und ich (3 - 6 Monate)</b>
	10.00 - 12.00	<b>204</b>	<b>Erste Kontakte unter Gleichaltrigen (6 - 9 Monate)</b>
	14.30 - 16.00	<b>307</b>	<b>Kleine Forscher:innen unterwegs (16 Monate - 2 ½ Jahre)</b>
	16.00 - 17.30	<b>312</b>	<b>Kunterbunter Bewegungsraum (2 ½ - 5 Jahre)</b>
	17.30 - 18.30	<b>107</b>	<b>Rückbildung &amp; Stärkung nach der Geburt</b>

DIENSTAG	09.30 - 11.00	<b>603</b>	<b>Elterncafé</b>
	09.45 - 11.45	<b>201</b>	<b>Still- &amp; Austauschgruppe</b>
	12.45 - 13.45	<b>206</b>	<b>Babymassage (1 - 8 Monate)</b>
	14.30 - 15.30	<b>506</b>	<b>Pitsch, patsch, Pinguin (2 - 4 Jahre)</b>
	14.30 - 16.00	<b>309</b>	<b>Musik erleben (3 - 4 Jahre)</b>
	15.00 - 15.45	<b>401</b>	<b>Erzähltheater für Kinder (5 - 6 Jahre)</b>
	15.45 - 16.45	<b>507</b>	<b>Mit allen meinen Entlein (1 - 4 Jahre)</b>
	16.00 - 17.30	<b>308</b>	<b>Musik erleben (2 - 3 Jahre)</b>
18.00 - 19.30	<b>602</b>	<b>Entspannungs- &amp; Achtsamkeitsgruppe</b>	

MITTWOCH	08.45 - 09.45	<b>504</b>	<b>Babyschwimmen in der Amraser Straße (6 - 12 Monate)</b>
	09.15 - 10.45	<b>302</b>	<b>Rauf &amp; Runter - Bewegungsgruppe (1 ½ - 3 ½ Jahre)</b>
	09.45 - 10.45	<b>503</b>	<b>Babyschwimmen Amraser Straße (3 - 6 Monate)</b>
	09.45 - 11.30	<b>202c</b>	<b>Bindung durch Berührung (0 - 4 ½ Monate)</b>
	09.45 - 11.30	<b>203c</b>	<b>Mein Baby und ich (3 - 6 Monate)</b>
	10.45 - 11.45	<b>505</b>	<b>Spiel &amp; Spaß im Wasser (1 - 2 Jahre)</b>
	14.00 - 15.30	<b>310</b>	<b>Farbenfrohe Kreativwerkstatt (2 - 3 Jahre)</b>
	14.30 - 16.00	<b>304</b>	<b>Pikler® Spielraum (6 - 12 Monate)</b>
	15.00 - 15.45	<b>401</b>	<b>Erzähltheater für Kinder (5 - 6 Jahre)</b>
	15.30 - 17.00	<b>311</b>	<b>Farbenfrohe Kreativwerkstatt (3 - 5 Jahre)</b>
	16.00 - 17.30	<b>305</b>	<b>Pikler® Spielraum (12 - 18 Monate)</b>
18.00 - 19.30	<b>101</b>	<b>Yoga in der Schwangerschaft</b>	



DONNERSTAG	09.15 - 10.45	<b>301</b>	<b>Kleine Schritte - Große Schritte (8 - 18 Monate)</b>
	09.45 - 11.30	<b>202b</b>	<b>Bindung durch Berührung (0 - 4 ½ Monate)</b>
	09.45 - 11.30	<b>203b</b>	<b>Mein Baby und ich (3 - 6 Monate)</b>
	10.30 - 12.00	<b>205</b>	<b>Musikgruppe (8 Monate - 2 Jahre)</b>
	12.00 - 13.00	<b>501</b>	<b>Babyschwimmen Höttinger Au (3 - 6 Monate)</b>
	13.00 - 14.00	<b>502</b>	<b>Babyschwimmen Höttinger Au (6 - 12 Monate)</b>
	14.30 - 15.30	<b>303</b>	<b>Kinder einer Welt - Offene Spiel- &amp; Begegnungsgruppe (bis 6 J.)</b>
	14.30 - 15.30	<b>314</b>	<b>Kleine &amp; große Yogis erleben Geschichten (3 - 5 Jahre)</b>
	15.00 - 17.30	<b>001</b>	<b>EKIZ Jahreszeiten Café (ohne Anmeldung)</b>
18.00 - 19.00	<b>102</b>	<b>Fit und froh durch die Schwangerschaft - Aquagym</b>	

FR	09.00 - 10.30	<b>306</b>	<b>Kommt mit auf Entdeckungsreise (8 - 18 Monate)</b>
	09.15 - 10.45	<b>604</b>	<b>Gefühlsstarke Kinder verstehen &amp; begleiten</b>
	14.30 - 15.30	<b>313</b>	<b>Tanzwerkstatt (5 - 8 Jahre)</b>
	14.45 - 17.00	<b>403</b>	<b>Mission: Mut &amp; Magie (Burschengruppe 8 - 10 Jahre)</b>
	18.00 - 20.30	<b>105</b>	<b>Wenn Plan A ein Kaiserschnitt ist</b>
	18.30 - 21.00	<b>104</b>	<b>Abend zur Geburtsvorbereitung ab dem 2. Kind</b>
19.00 - 21.30	<b>106</b>	<b>Die Geburt wirkungsvoll über Berührung begleiten</b>	

SA	Frei	<b>000</b>	<b>Raumnutzung für Kindergeburtstage (siehe Seite 11)</b>
	09.00 - 14.30	<b>103</b>	<b>Vorbereitung auf Geburt &amp; Elternschaft</b>
	09.30 - 12.30	<b>402</b>	<b>Meine Schatzkiste (Mädchengruppe 7 - 9 Jahre)</b>

SO	Frei	<b>000</b>	<b>Raumnutzung für Kindergeburtstage (siehe Seite 11)</b>
	09.00 - 14.00	<b>103</b>	<b>Vorbereitung auf Geburt &amp; Elternschaft</b>
	10.00 - 13.00	<b>601</b>	<b>Frühstück für Alleinerziehende mit Kind(ern)</b>

OFFENER TREFF:

Montag bis Donnerstag: 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr

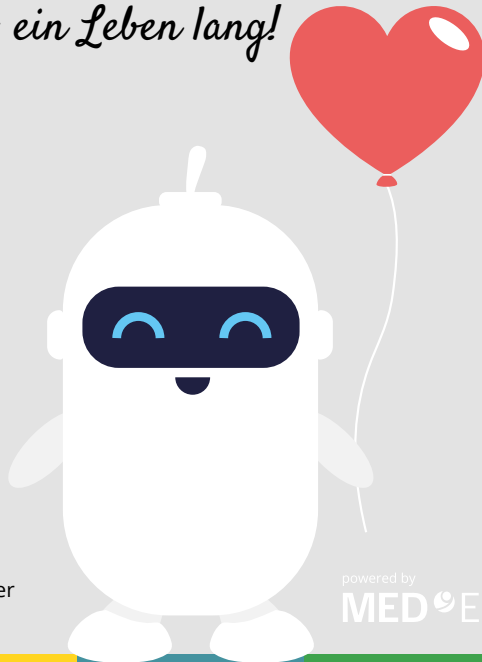
# Leben

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!*



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

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

## ELTERN-KIND-GRUPPEN

**Bei allen unseren Gruppen ist die Anwesenheit von euch Eltern 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 Gruppenleiter:innen zur Seite. Mit dieser sicheren Basis können eure Kinder in einer entspannten und anregenden Umgebung ihre eigenen Bedürfnisse erspüren, die Welt entdecken, begreifen und Kontakte knüpfen. Im Anschluss an die Gruppe ist bei einer gemeinsamen Jause (die zum ersten Termin die Gruppenleiter:in mitbringt), Zeit für Gespräche und aktuelle Themen.

**Integrationskinder sind in allen Gruppen willkommen!**

Unser Erdgeschoss ist rollstuhltauglich.



**Vorne:** Carola Kynast, Doris Mariacher, Anissa Kilani,

**Mitte:** May Böge, Lea Thoms, Diana König

**Hinten:** Andrea Muigg, Luzia Massin, Priska Vierthaler

**Es fehlen:** Martina-Gitzl Zecha, Verena Eule Stauder, Simone Thurner



## Eltern-Kind-Gruppen mit (und ohne) Anmeldung

Unsere offenen Gruppen finden von Mitte September bis Anfang Juli statt (ausgenommen in den Ferien). Pro Termin stehen zehn Plätze zur Verfügung: Fünf können als Fixplatz (jeweils für einen Block mit fünf Einheiten) gebucht werden, die weiteren fünf Plätze sind für den spontanen Besuch reserviert. **Bitte bringt für diese Gruppen eine kleine Jause selbst mit.**

Für einzelne Besuche kann vorab eine Wertkarte erworben werden. Die erste Schnuppereinheit kostet 6 €, danach beträgt der Preis 9 € bzw. 7 € für Mitglieder.

### 301 Kleine Schritte - Große Schritte


8 - 18 MONATE

In dieser Gruppe kannst du erste Begegnungen und Kontakte in einer entspannten und anregenden Umgebung knüpfen. Das freie Spiel bildet einen wichtigen Bestandteil und wird mit feinen, kleinen Liedern umrahmt.

 EKiZ Innsbruck

 Doris Mariacher

Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin,  
Lebens- & Sozialberaterin

 41 € / Mitgl. 35 €


 3 Wertkarteneinheiten

pro spontan besuchter Kurseinheit

5 x  
90 Min.

 Jeweils Donnerstag

301a) ab 24. September 2026  
301b) ab 05. November 2026  
301c) ab 07. Januar 2027  
301d) ab 25. Februar 2027  
301e) ab 08. April 2027  
301f) ab 03. Juni 2027

 09.15 - 10.45 Uhr

(je 60 Min. + 30 Min. anschließender  
Austausch)

### 302 Rauf & Runter - Bewegungsgruppe

1 1/2 - 3 1/2 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 Wegbegleiter:innen - so können sie wertvolle Erfahrungen machen, andere Kinder kennenlernen und gemeinsam Zeit verbringen.

 EKiZ Innsbruck

 Luzia Massin & Lea Thoms

Gruppenleiterinnen

 41 € / Mitgl. 35 €


 3 Wertkarteneinheiten

pro spontan besuchter Kurseinheit

5 x  
90 Min.

 Jeweils Mittwoch

302a) ab 23. September 2026  
302b) ab 04. November 2026  
302c) ab 13. Januar 2027  
302d) ab 24. Februar 2027  
302e) ab 07. April 2027  
302f) ab 02. Juni 2027

 09.15 - 10.45 Uhr

(je 60 Min. + 30 Min. anschließender  
Austausch)


## 303 Kinder einer Welt - Offene Spiel- & Begegnungsgruppe

BIS 6 JAHRE


Ein kostenloser Treff für Familien mit Kindern aus aller Welt: Gemeinsam spielen, singen, Kontakte knüpfen und Zeit miteinander verbringen. Unabhängig von Sprache, Herkunft oder Kultur. In entspannter Atmosphäre möchten wir Begegnung ermöglichen und einen offenen Raum für Familien schaffen. **Alle sind willkommen!**




*Come and play, sing, meet new people, and enjoy time together. No matter which language you speak or where you come from - everyone is welcome. In a relaxed and friendly atmosphere, families can connect, share experiences, and build new friendships while accompanying their children as they play, explore, and discover new things.*


 EKiZ Innsbruck

 Anissa Kilani  
Gruppenleiterin

 kostenfrei

 Jeweils 1. Donnerstag im Monat

2026: 01.10. | 05.11. | 03.12.  
2027: 07.01. | 04.03. | 01.04. | 13.05. | 03.06. | 01.07.

 14.30 - 15.30 Uhr

Anzeigen

SPIELWAREN  
IN BESTER QUALITÄT

**SPIEL-ART**  
STIFTGASSE 6 6020 INNSBRUCK / ALTSTADT  
T:0512-560407 spiel-art@aon.at www.spiel-art.com

**Liebevolle Betreuung  
für Ihr Kind  
bei unseren Tageseltern**

0 - 16 JAHRE KLEINE GRUPPEN

Tagesmutter / Tagesvater werden?  
Melden Sie sich bei uns!

**JETZT INFORMIEREN**  
www.fib.at/tageseltern  
innsbruck@fib.at  
+43 512 587 608

## Eltern-Kind-Gruppen mit Anmeldung



### 304 & 305 Pikler®-Spielraum

6 - 12 MONATE & 12 - 18 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!

Weitere Kurse: [www.piklergruppen.at](http://www.piklergruppen.at)

EKIZ Innsbruck

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

120 € / Mitgl. 108 €

10 x  
90 Min.

**Jeweils Mittwoch**

304 / 305 a) ab 23. September 2026  
 **Online Elternabend:**  
15. September, 20.00 Uhr

304 / 305 b) ab 13. Januar 2027  
 **Online Elternabend:**  
12. Januar, 20.00 Uhr

304 / 305 c) ab 07. April 2027  
 **Online Elternabend:**  
06. April, 20.00 Uhr

**Kurs 304) 6 - 12 Monate: 14.30 - 16.00 Uhr**  
**Kurs 305) 12 - 18 Monate: 16.00 - 17.30 Uhr**

(je 60 Min. + 30 Min.  
anschließender Austausch)

### 306 Kommt mit auf Entdeckungsreise

8 - 18 MONATE

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



EKIZ Innsbruck

**Doris Mariacher**  
Kinderkrippenpädagogin,  
Elternbildnerin

98 € / Mitgl. 88 €

10 x  
90 Min.

**Jeweils Freitag**

306a) ab 02. Oktober 2026  
306b) ab 08. Januar 2027  
306c) ab 09. April 2027

**09.00 - 10.30 Uhr**

(je 60 Min. + 30 Min.  
anschließender Austausch)

### 307 Kleine Forscher:innen unterwegs

16 MONATE - 2<sup>1/2</sup> JAHRE

Gemeinsam begeben wir uns auf spannende Bewegungsabenteuer voller Spiel, Spaß und Entdeckungen. Mit unterschiedlichen Materialien und Bewegungsgeräten wird geklettert, balanciert, ausprobiert und erforscht. Lustige Fingerreime, kleine Spiele und immer wieder neue Impulse laden zum Mitmachen ein. Jede Woche gibt es etwas Neues zu entdecken - alle kleinen Forscher:innen mit ihren Begleitpersonen sind herzlich willkommen.



EKIZ Innsbruck

**Andrea Muigg**  
Gruppenleiterin

98 € / Mitgl. 88 €

10 x  
90 Min.

**Jeweils Montag**

307a) ab 28. September 2026  
307b) ab 11. Januar 2027  
307c) ab 12. April 2027


**14.30 - 16.00 Uhr**


(je 60 Min. + 30 Min.  
anschließender Austausch)


## 308 & 309 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.

 **EKiZ Innsbruck**

 **Priska Vierthaler**  
BA Instrumental- & Gesangspädagogin


 98 € / Mitgl. 88 €



10 x  
90 Min.

 **Jeweils Dienstag**

308 / 309 a) ab 29. September 2026  
308 / 309 b) ab 12. Januar 2027  
308 / 309 c) ab 13. April 2027

 **Kurs 308) 2 - 3 Jahre:**  
**16.00 - 17.30 Uhr**


**Kurs 309) 3 - 4 Jahre:**  
**14.30 - 16.00 Uhr**


(je 60 Min. + 30 Min. anschließender Austausch)

## 310 & 311 Farbenfrohe Kreativwerkstatt


2 - 3 & 3 - 5 JAHRE

In unserer Kreativwerkstatt dürfen Kinder spielerisch ihre Ideen zum Leben erwecken. Mit verschiedenen Materialien und Techniken gestalten wir bunte Bilder, Collagen und kleine Kunstwerke - jeder Schritt lädt zum Experimentieren und Ausprobieren ein. Hier steht die Freude am Gestalten im Vordergrund: Kinder können ihre Kreativität ausleben, Farben und Formen erforschen und stolz ihre eigenen Werke präsentieren. Die gemeinsame Zeit fördert nicht nur Fantasie, sondern auch die Sinne, Konzentration und das Miteinander in der Gruppe - ein inspirierender Raum voller Farbe, Freude und kreativer Entdeckungen!

 **Atelier Zeughaus**  
Zeughausgasse 1, 6020 Innsbruck


 **Simone Thurner**  
Sozialpädagogin

 120 € / Mitgl. 108 €  
Inklusive 10 € Materialbeitrag

 **Mitbringen:**  
Kleidung die schmutzig werden darf

 **Jeweils Mittwoch**

310 / 311 a) ab 30. September 2026  
310 / 311 b) ab 13. Januar 2027  
310 / 311 c) ab 14. April 2027

 **Kurs 310) 2 - 3 Jahre:**  
**14.00 - 15.30 Uhr**

**Kurs 311) 3 - 5 Jahre:**  
**15.30 - 17.00 Uhr**

(je 60 Min. + 30 Min. anschließender Austausch)

10 x  
90 Min.


## 312 Kunterbunter Bewegungsraum

2 1/2 - 5 JAHRE

Ein bunter Nachmittag für Groß und Klein: Gemeinsam spielen, turnen und tanzen wir mit unterschiedlichen Materialien. Lustige Fingerreime und kreative Bewegungsimpulse regen die Fantasie an und sorgen für viel Freude beim gemeinsamen Erleben. Hier darf getobt, ausprobiert und Neues entdeckt werden - aber auch Entspannung und gemeinsames Innehalten finden Platz. Jeder Moment wird so zu einem besonderen Erlebnis, bei dem Kinder sich entfalten, Vertrauen entwickeln und Freude an Bewegung, Spiel und Gemeinschaft erleben.

 **EKiZ Innsbruck**


 **Andrea Muigg**  
Gruppenleiterin

 98 € / Mitgl. 88 €

10 x  
90 Min.

 **Jeweils Montag**

312a) ab 28. September 2026  
312b) ab 11. Januar 2027  
312c) ab 12. April 2027

 **16.00 - 17.30 Uhr**

(je 60 Min. + 30 Min. anschließender Austausch)

## 313 Tanzwerkstatt


5 - 8 JAHRE

**Ein Raum für Entfaltung, Bewegung & Spaß.**

Hier wird getanzt, gelacht und entdeckt! In dieser Stunde dreht sich alles um Bewegung, Ausdruck und Fantasie. Gemeinsam tauchen die Kinder in eine bunte Welt voller Tanzideen, Geschichten und kreativer Materialien ein. Mit Tüchern, Fächern, Seilen und Bildern entstehen spielerische Bewegungen und fantasievolle Rollen. Im freien Tanz stärken die Kinder ihr Körperbewusstsein, ihre Ausdruckskraft und das Miteinander in der Gruppe - ganz spielerisch, mit viel Mut, Neugier und jeder Menge Spaß. Die ersten Stunden können die Kinder gerne begleitet werden. Nach der Eingewöhnung findet die Tanzwerkstatt ohne Eltern statt. Tanzen macht stark - und gemeinsam noch viel mehr!

 **EKiZ Innsbruck**


 **Diana König**  
Tanzpädagogin & Tanztherapeutin

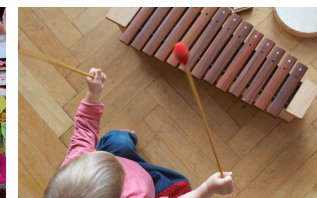
 80 € / Mitgl. 72 €

8 x  
60 Min.

 **Jeweils Freitag**

313a) ab 15. Januar 2027  
313b) ab 09. April 2027

 **14.30 - 15.30 Uhr**



## 314 Kleine & große Yogis erleben Geschichten


3 - 5 JAHRE




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, Tänze, Entspannungsübungen und Massagen helfen uns dabei, achtsam mit uns selbst und miteinander zu sein. Eine schöne Möglichkeit sich Zeit füreinander zu nehmen!

 EKiz Innsbruck

 Verena Eule-Stauder  
Kinder Yoga Lehrerin


 10 € / Mitgl. 9 €

 Jeweils Donnerstag

314a) 25. Februar 2027

314b) 22. April 2027

314c) 17. Juni 2027

 14.30 - 15.30 Uhr

1 x  
60 Min.

Anzeige



Freie Waldorfschule, Hort,  
Kindergärten & Kinderkrippen  
Innsbruck

# Eine gute Alternative

- Das Kind und die individuelle Entwicklung stehen im Mittelpunkt.  
- Förderung von intellektuellen, handwerklichen & künstlerischen Fähigkeiten.

Alle Infos auf:  
[waldorf-innsbruck.at](http://waldorf-innsbruck.at)




## KINDERGRUPPEN




## 401 Erzähltheater für Kinder

5 - 6 JAHRE

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 uvm.. Die Helden und Heldinnen der Geschichten erleben spannende Abenteuer. Die kleinen Zuhörer:innen können mit den Romanhelden:innen mitfühlen, ihnen helfen, von ihnen lernen und wichtige Kompetenzen für ihren eigenen Alltag vertiefen. Je nach Thema schließen wir die Geschichte mit einer kleinen stärkenden spieltherapeutischen Übung ab.


 EKiz Innsbruck  
Familienberatung, 2. Stock

 MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz  
Klinische Psychologin (Kinder und Familienpsychologie), Psychotherapeutin (systemisch)

**Daniela Gugler, BA**  
Elementarpädagogin, Sozialarbeiterin,  
systemische Supervision und Coaching

 5 €

 **Termine:**  
401a) Dienstag, 29. September 2026  
401b) Mittwoch, 14. Oktober 2026  
401c) Dienstag, 03. November 2026  
401d) Mittwoch, 18. November 2026  
401e) Dienstag, 01. Dezember 2026  
401f) Mittwoch, 09. Dezember 2026

 15.00 - ca. 15.30 / 15.45 Uhr

(da wir individuell auf die Gruppe eingehen)


## 402 Meine Schatzkiste

### MÄDCHENGRUPPE 7-9 JAHRE

**Ressourcen wecken und Stärken entdecken.** Sich der eigenen Ressourcen und Stärken bewusst zu sein, hilft Kindern, kommende Krisen und Herausforderungen der Entwicklung leichter zu bewältigen. Im Rahmen einer geschützten Mädchengruppe (5-6 Kinder) wollen wir die bisher erworbenen emotionalen und sozialen Kompetenzen nochmals stärken und vertiefen. Wir wollen miteinander achtsam in Kontakt treten und uns gegenseitig helfen, die individuellen Ressourcen zu wecken und damit Stärken zu entdecken. Die Inhalte aller Angebote ergänzen einander und haben zum Ziel, den Mädchen vor allem jene Kompetenzen zu vermitteln, die helfen schwierige Situationen möglichst gut zu bewältigen. Das Ziel ist, dass sie mutiger und selbstsicherer auf neue Herausforderungen zugehen können.

**An die Kinder:** Wie machen wir das, fragst du dich? Wir malen, basteln, erzählen, experimentieren und lachen gemeinsam. Du wirst ein Teil einer kleinen Gruppe von Schatzsucherinnen sein. Wir reisen gemeinsam zu den „Mutinseln“ und lernen uns beim Gestalten deiner eigenen Schatzkiste näher kennen. Von Termin zu Termin helfen wir uns gegenseitig unsere Schätze (Fähigkeiten, Stärken, Kraft und Mut, usw.) zu wecken und zu entdecken. Wir füllen deine Schatzkiste so nach und nach mit vielen großartigen Dingen.

 **EKiZ Innsbruck**


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


Klinische Psychologin (Kinder und Familienpsychologie), Psychotherapeutin (systemisch)

**Laura Hartlieb**

Sozialpädagogin, Psychotherapeutin i.A.u.S. (Systemische Therapie - Systemische Familientherapie)

 80 € / Mitgl. 75 €

 **Jeweils Samstag**  
ab 03. Oktober 2026

 **09.30 - 12.30 Uhr**

**Anmeldung für ein Vorgespräch**  
ausschließlich unter  
[julia.fritz@ekiz-ibk.at](mailto:julia.fritz@ekiz-ibk.at)

**3 x**  
180 Min.



## 403 Mission: Mut & Magie

### NEU! BURSCHENGRUPPE 8-10 JAHRE

**Neugier wecken und Stärken entdecken.** Sich der eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst zu sein, hilft Kindern, kommende Neues, Krisen und Herausforderungen der Entwicklung leichter zu bewältigen. Im Rahmen einer geschützten Burschengruppe (6 Kinder) wollen wir die bisher erworbenen emotionalen und sozialen Kompetenzen nochmals stärken und vertiefen. Das Angebot richtet sich gezielt an noch eher unsichere und ängstliche Burschen. Wir wollen miteinander achtsam in Kontakt treten und uns gegenseitig helfen, die individuellen Fähigkeiten zu entdecken und weiterzuentwickeln. Die Inhalte aller Angebote ergänzen einander und haben zum Ziel, den Kindern vor allem jene Kompetenzen zu vermitteln, die helfen schwierigen Situationen möglichst gut zu bewältigen. Das Ziel ist, dass sie mutiger und selbstsicherer auf neue Herausforderungen zugehen können.

**An die Kinder:** Wie machen wir das, fragst du dich? Wir hören spannende Geschichten, probieren coole Tricks aus, experimentieren, tüfteln und lachen gemeinsam. Du wirst Teil einer kleinen Gruppe von Entdeckern und Zauberern, die zusammen auf eine besondere Mission geht. Diese Mission führt uns durch fünf Levels. In jedem Level warten neue Herausforderungen auf euch, die ihr nur gemeinsam knacken könnt. Manches wirkt wie echte Magie - und gemeinsam findet ihr heraus, was wirklich dahintersteckt. Dabei entdeckst du Schritt für Schritt, was alles in dir steckt: deine Stärken, deinen Mut, deine Ideen und dein Geschick. Von Termin zu Termin sammelst du deine eigenen „Zauberkräfte“. Mit jedem Level kommen neue Fähigkeiten dazu, die dich stärker machen. Auf eurer Reise begleitet euch ein Zauberkasten, in dem ihr hilfreiche Dinge sammelt, die euch auf eurer Mission begegnen und euch bei den nächsten Aufgaben unterstützen. Gemeinsam werdet ihr immer besser, wachst als Team zusammen und meistert Level für Level eure Mission. Wir freuen uns auf dich!


 **EKiZ Innsbruck**

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


Klinische Psychologin (Kinder und Familienpsychologie), Psychotherapeutin (systemisch)

**Antonija Werner, MSc**

Psychotherapeutin i.A.u.S. (Systemische Therapie/ Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin (Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie)

 65 € / Mitgl. 60 €

 **Jeweils Freitag**  
ab 23. Oktober 2026

 **14.45 - 17.00 Uhr**

**Anmeldung für ein Vorgespräch**  
ausschließlich unter  
[julia.fritz@ekiz-ibk.at](mailto:julia.fritz@ekiz-ibk.at)

**4 x**  
105 Min.





# Wie wird aus Sonne Strom?

Kinder stellen die besten Fragen.  
Wir geben die Antworten – im IKB-Podcast „Erklär’s mir kinderleicht“.



Hör rein! Überall dort, wo es Podcasts gibt, und auf [www.ikb.at/podcast](http://www.ikb.at/podcast).



Energie Internet & IT Wasser & Abwasser Abfall Bäder

## 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

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

### 501 & 502 Babyschwimmen Höttinger Au

3 - 6 & 6 - 12 MONATE

**Städtisches Schwimmbad Höttinger Au**  
Fürstenweg 12, Innsbruck

**Carola Kynast**  
Babyschwimmtrainerin

99 € / Mitgl. 89 € - zzgl. Badeeintritt

10 x  
60 Min.

**Jeweils Donnerstag**

501 / 502 a) ab 24. September 2026  
501 / 502 b) ab 07. Januar 2027  
501 / 502 c) ab 01. April 2027

**Kurs 501) 3 - 6 Monate: 12.00 - 13.00 Uhr**  
**Kurs 502) 6 - 12 Monate: 13.00 - 14.00 Uhr**

(die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen)



**BEREIT?**  
Für alle Wasserkurse gilt:  
Wir treffen uns immer **umgezogen** am Schwimmbecken.


**MITBRINGEN:**  
Badehose oder Schwimmwindeln, Handtücher, Getränke und Jause für Kinder & Eltern.

## 503 & 504 Babyschwimmen Amraser Straße

3 - 6 & 6 - 12 MONATE

 **Städtisches Schwimmbad Amraser Straße**

Amraser Straße 3, Innsbruck

 **Carola Kynast**  
Babyschwimmtrainerin


10 x  
60 Min.

 **Jeweils Mittwoch**

503 / 504 a) ab 23. September 2026  
503 / 504 b) ab 13. Januar 2027  
503 / 504 c) ab 07. April 2027

 **Kurs 503) 3 - 6 Monate: 09.45 - 10.45 Uhr**  
**Kurs 504) 6 - 12 Monate: 08.45 - 09.45 Uhr**

(die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen)

 99 € / Mitgl. 89 €- zzgl. Badeeintritt


## 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.

 **Städtisches Schwimmbad Amraser Straße**


Amraser Straße 3, Innsbruck

 **Carola Kynast**  
Babyschwimmtrainerin


10 x  
60 Min.

 **Jeweils Mittwoch**

505a) ab 23. September 2026  
505b) ab 13. Januar 2027  
505c) ab 07. April 2027

 **10.45 - 11.45 Uhr**

(die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen)

 99 € / Mitgl. 89 €- zzgl. Badeeintritt


## 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.

 **Städtisches Schwimmbad Amraser Straße**


Amraser Straße 3, Innsbruck

 **May Böge**  
Babyschwimmtrainerin

10 x  
60 Min.

 **Jeweils Dienstag**

506a) ab 29. September 2026  
506b) ab 12. Januar 2027  
506c) ab 13. April 2027

 **14.30 - 15.30 Uhr**

(die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen)

 99 € / Mitgl. 89 €- zzgl. Badeeintritt

## 507 Mit allen meinen Entlein

1 - 4 JAHRE

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


 **Städtisches Schwimmbad Amraserstraße**

Amraserstraße 3, Innsbruck

 **May Böge**  
Babyschwimmtrainerin

 **Jeweils Dienstag**

507a) ab 29. September 2026  
507b) ab 12. Januar 2027  
507c) ab 13. April 2027

 **15.45 - 16.45 Uhr**

(die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen)


 99 € / Mitgl. 89 €- zzgl. Badeeintritt

10 x  
60 Min.

## 508 - 510 Babyschwimmen im Olympischen Dorf

SOMMERKURSKURS


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

 **Städtisches Schwimmbad Olympisches Dorf**

Kugelfangweg 46, Innsbruck

 **Carola Kynast**  
Babyschwimmtrainerin

 **Jeweils Donnerstag**  
ab 01. Juli 2027

 **Kurs 508) 3 - 6 Monate: 08.30 - 09.30 Uhr**  
**Kurs 509) 6 - 12 Monate: 09.30 - 10.30 Uhr**  
**Kurs 510) 1 - 2 Jahre: 10.30 - 11.30 Uhr**

5 x  
60 Min.

 50 € / Mitgl. 45 €- zzgl. Badeeintritt

(die Wasserzeit variiert nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen)



## AUSTAUSCHGRUPPEN

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

OHNE ANMELDUNG

#### Genieße dein Sonntagsfrühstück in gemütlicher Runde!

Einmal im Monat am Sonntag von 10:00 - 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 kostenfrei! Keine Anmeldung notwendig. Bitte bringt eine Kleinigkeit für unser Frühstücksbuffet mit, für Kaffee & Tee ist gesorgt.


 EKIZ Innsbruck

 Angelika Mair & Bernadette Hofer

 kostenfrei  
In Kooperation mit dem Netzwerk  
Alleinerziehende Tirol

 Jeweils Sonntag

2026: 20.09. | 08.11. | 13.12.  
2027: 31.01. | 07.03. | 18.04. | 13.06.

 10.00 - 13.00 Uhr




ANMELDUNG NOTWENDIG  
für alle Angebote  
(außer anders angegeben)

### 602 Entspannungs- & Achtsamkeitsgruppe

Im Rahmen dieser Gruppe nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst und lernen verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen. Gemeinsam entdecken wir Wege, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken, Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen und achtsamer mit herausfordernden Situationen umzugehen. Durch praktische Übungen und Austausch erfahren wir, wie Achtsamkeit dabei helfen kann, mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen und bewusster im Moment zu leben.


 EKIZ Innsbruck

 Mag.<sup>a</sup> Anna Hartl  
Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Kinder- Jugend- u. Familienpsychologin

 kostenfrei  
In Kooperation mit Netzwerk  
Gesund ins Leben

 Jeweils Dienstag (monatlich)

602a) ab 03. November 2026  
602b) ab 16. März 2027

 18.00 - 19.30 Uhr

5 x  
90 Min.


 GIL  
NETZWERK  
GESUND  
INS LEBEN

### 603 Elterncafé

NEU! (MIT ANMELDUNG)

Familienleben ist bunt, lebendig und oft auch herausfordernd. Mit unserem Elterncafé möchten wir Eltern begleiten, stärken und einen offenen Raum für Austausch, neue Impulse und gegenseitige Unterstützung schaffen. An vier Vormittagen greifen unsere Referentinnen unterschiedliche Themen rund ums Familienleben und die kindliche Entwicklung auf. Nach einem kurzen Input gibt es Zeit für Fragen und Austausch mit anderen Eltern - in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Tee. Kinder dürfen selbstverständlich mitgebracht werden.


 EKIZ Innsbruck

 MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz  
Klinische Psychologin (Kinder und Familien-  
psychologie), Psychotherapeutin (systemisch)  
**Daniela Gugler, BA**  
Elementarpädagogin, Sozialarbeiterin,  
systemische Supervision und Coaching

 kostenfrei

 Jeweils Dienstag

603a) 01. Dezember 2026  
*Kleine Kinder - große Gefühle*  
603b) 23. Februar 2027  
*Good Enough Parenting -  
Elternsein mit Gelassenheit*  
603c) 06. April 2027  
*KIGA-Kinder verstehen*  
603d) 01. Juni 2027  
*Gewaltfreie Kommunikation -  
was steckt dahinter?*

 09.30 - 11.00 Uhr

## 604 Gefühlsstarke Kinder verstehen und begleiten

NEU! ONLINE 

Wenn Kinder intensive Gefühle zeigen, kann das Eltern verunsichern und herausfordern. In vier Online-Gruppentreffen wollen wir gemeinsam besser verstehen, was hinter starken Gefühlen wie Wut, Aggression, Angst, Trauer, Scham stehen kann. Wir schauen darauf, welche Bedürfnisse Kinder in unterschiedlichen Altersphasen haben, welche Entwicklungsschritte sie bewältigen und wie wir sie dabei gut begleiten können. Im Austausch miteinander wollen wir herausfinden, wie wir in einen guten Umgang mit den starken Gefühlen kommen können - und wie dieser Umgang sowohl den Bedürfnissen der Kinder als auch denen der Eltern gerecht werden kann. Darüber hinaus wollen wir gemeinsam erkunden, was wir selbst brauchen, um unsere Kinder stark, sicher und verbunden durch bewegte Zeiten zu begleiten.



online



**Jeweils Freitag**  
ab 02. April 2027

4 x  
90 Min.



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

Klinische Psychologin (Kinder und Familienpsychologie), Psychotherapeutin (systemisch)



**09.15 - 10.45 Uhr**

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

Psychologin, Psychotherapeutin  
(Existenzanalyse), Familienberaterin im EKIZ



kostenfrei



AUSTAUSCH GIBT'S AUCH IM OFFENEN TREFF! Alle Infos ab Seite 10



STEUERBERATERIN  
**MAG. PETRA SCHÖLL HOSP**

[WWW.STEUERFACHFRAUEN.AT](http://WWW.STEUERFACHFRAUEN.AT)

Mitterweg 176/30  
A- 6020 Innsbruck  
T +43(0)512 890120  
[www.steuerfachfrauen.at](http://www.steuerfachfrauen.at)



**Tiroler Kinderclub**

Jetzt kostenlos anmelden!

+ Willkommensgeschenk :)

Genieße deine Clubvorteile:  
Spannende Clubzeitschrift  
Lässige Vergünstigungen bei Tiroler Freunden  
Tolle Events und vieles mehr ...

SCAN MICH :)


## 605 Young Mums

BIS 27 JAHRE

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.

 **EKiz Innsbruck**

 **Mag.<sup>a</sup> Anna Hartl**


Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Kinder- Jugend- u. Familienpsychologin,

**Anne Weber, MSc**

Fachliche Leitung EKiz

 **kostenfrei**

**In Kooperation mit Netzwerk  
Gesund ins Leben**

 **Du hast Interesse?**

Melde dich einfach bei uns unter  
**+43 (0) 664 / 6046630471**

*Die Gruppe startet nach Bedarf,  
sobald genügend Mamas  
zusammenkommen.*

**GiL**  
NETZWERK  
GESUND  
INS LEBEN

## ERWACHSENENBILDUNG

Starke Eltern - starke Kinder! Unsere **Vorträge & Workshops** bieten dir praktische Impulse, neue Perspektiven und Raum für Austausch - damit du den Familienalltag noch gelassener, liebevoller und kompetenter gestalten kannst.

**ANMELDUNG NOTWENDIG**  
für alle Angebote



## 720 Eltern werden - Eltern sein

ONLINE 

### Ein kostenfreies online Angebot der Familienberatung

Schwangerschaft, Geburt und das erste Lebensjahr stellen werdende Eltern vor große Veränderungen und werfen viele Fragen auf. Diese Zeit kann auch so manche Verunsicherungen mit sich bringen. Informationen dienen als gute Basis zur Beantwortung der aufkommenden Fragen und helfen dabei angemessene Entscheidungen zu treffen. Im Onlineangebot fassen wir kompakt das notwendige Wissen für werdende und junge Eltern zusammen, damit die Übergänge gut gelingen können. Themen die angesprochen werden:

- Partnerschaftliche Aufteilung der Elternzeit, Karenzmodelle
- Kinderbetreuungsgeldvarianten
- Familiäre Dynamiken und Elternsein: Aspekte, die Eltern vielleicht gerne schon früher gewusst hätten
- Verantwortungsaufteilung der Care-Arbeit
- Mental-Load

*Gerne nehmen wir uns  
auch Zeit für eure  
individuellen Fragen und  
Anliegen als werdende  
und junge Eltern.*

Kostenfreie Einzel- bzw. Paarberatungen können vereinbart werden unter:  
**elternkindpassberatung@ekiz-ibk.at**

 **Online**

 **Daniela Gugler, BA**

Elementarpädagogin, Sozialarbeiterin,  
systemische Supervision und Coaching

 **kostenfrei**


 **Jeweils Dienstag**

**720a)** 22. September 2026

**720b)** 24. November 2026

**720c)** 19. Januar 2027

**720d)** 06. April 2027

 **16.00 - 17.30 Uhr**

### Familienbegleitung

für werdende Eltern und Familien mit  
Kindern von 0-3 Jahren

Wir helfen kostenlos und  
unbürokratisch, wenn...

...in der Schwangerschaft unerwartete  
Veränderungen auftreten.  
...wenig Unterstützung von Partner\*in  
oder dem familiären Umfeld da ist.  
...das Kind mehr Aufmerksamkeit  
braucht, als Sie geben können.  
... finanzielle oder soziale  
Schwierigkeiten auftreten.  
...Sie sich psychisch belastet,  
erschöpft und ausgelaugt fühlen.  
...wenn Sie Hilfe benötigen.

 **+43 664 604 6630 480**





**"ICH SAH IN ALLEM  
KEINEN SINN MEHR!"**


## 721 Erste Hilfe bei Kindernotfällen



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


 **EKiZ Innsbruck**

 **Andreas Zoller**  
Allgemeinmediziner

 20 € / Mitgl. 17 €

 **Jeweils Donnerstag**

**721a)** 01. Oktober 2026  
**721b)** 14. Januar 2027  
**721c)** 03. Juni 2027


 **19.00 - 21.00 Uhr**


## 722 Kinder im Blick - Wo bin ich, wenn ihr euch trennt?

NEU! ONLINE 


Eine Trennung oder Scheidung bringt für die ganze Familie Veränderungen mit sich - besonders für Kinder. Die neue Situation kann Unsicherheit und viele Fragen mit sich bringen: Wer trennt sich von wem? Wo werde ich künftig leben? Bleibt die Beziehung zu beiden Eltern bestehen? Habe ich etwas falsch gemacht? Was passiert mit meinen Freundschaften?


Kinder brauchen jetzt vor allem Orientierung, Verlässlichkeit und das Gefühl, weiterhin gut aufgehoben zu sein. Dabei kann es hilfreich sein, mehr darüber zu erfahren, wie Kinder Trennungen erleben und was ihnen in dieser Zeit guttut. Unser Fokus liegt dabei auf den Bedürfnissen der Kinder: Wie erleben sie die Situation? Welche Reaktionen sind typisch? Und wie können wir sie dabei unterstützen, mit den Veränderungen gut umzugehen und neue Stabilität zu finden? Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich Impulse für unterschiedliche Situationen mitzunehmen.

 **Online**

 **Daniela Gugler, BA**  
Elementarpädagogin, Sozialarbeiterin,  
systemische Supervision und Coaching

 16 € / Mitgl. 14 €

 **Dienstag, 06. Oktober 2026**


 **16.00 - 18.00 Uhr**


## 723 Vatersein und das Leben steht Kopf

Vaterschaft ist eine anspruchsvolle Aufgabe und für viele Männer unbekanntes Terrain. Junge Männer und werdende Väter werden kaum darauf vorbereitet - weder in Schule, Familie, Ausbildung noch in der Gesundheitsversorgung. Gleichzeitig wünschen sich alle mehr Väterbeteiligung.


Kinder profitieren von präsenten Vätern in Entwicklung und Gesundheit, dies ist durch viele Studien belegt. Als guter Vater gilt es ausreichend für die Kinder da zu sein und zudem den Anspruch zu erfüllen, die vielen Herausforderungen wie Partnerschaft, Erwerbs- und Care-Arbeit „unter einen Hut zu bringen“. Dieser Anspruch kann zu Überforderung und Stress führen, die Selbstsorge kommt dann in der Regel zu kurz und das Leben steht Kopf. Wie kann Vatersein angesichts dieser unterschiedlichen Herausforderungen stimmig gelingen und die Selbstentfaltung der Kinder gleichzeitig bestmöglich fördern?

Wir laden dazu ein, für diese und alle weiteren Fragen einen Raum zu schaffen, auf Augenhöhe von den gegenseitigen Erfahrungen zu profitieren und vielleicht auch Neues zu wagen. Ein Väterabend für die Selbstsorge!

 **EKiZ Innsbruck**


 **Mag. Marcel Kerber, MSc**  
Pädagoge, Familien- und Männerberater,  
personenzentrierter Psychotherapeut, Vater von  
zwei Kindern im Kindergarten- und Schulalter

**Mag. Karl-Heinz Stark**  
Coach für Neue Autorität, Eltern-, Paar- und  
Gewaltberater, Vater von zwei erwachsenen  
Kindern

 16 € / Mitgl. 14 €

 **Termine:**

**723a)** Dienstag, 13. Oktober 2026  
**723b)** Dienstag, 26. Januar 2027  
**723c)** Dienstag, 27. April 2027


 **18.00 - 20.00 Uhr**





## 724 Wie Ängste Kinder stark machen können

ONLINE 


Angst vor Dunkelheit, vor Abschieden, vor Fremden und Unbekanntem oder vor dem Tod. Kinder erleben vielfältige herausfordernde Situationen, die sie im Laufe ihrer Entwicklung meistern müssen. In der Konfrontation mit den kindlichen Ängsten und Sorgen kann es leicht sein, dass wir an unsere eigenen Grenzen stoßen: die Grenzen der Zeit, der Geduld, vielleicht des Verstehens, der eigenen Belastbarkeit und der Hilfslosigkeit, wie wir (noch) helfen können. An diesem Abend wollen wir u.a. folgenden Fragen nachgehen: Welche Bedeutung haben Ängste im Leben von Kindern? Welche Ängste sind normal? Wie machen Ängste Kinder stark? Und wie können wir Kindern in ängstigenden Situationen Halt geben und hilfreich zur Seite stehen, ohne die Ängste durch unser Verhalten zu verstärken?


 Online

 **Samstag, 24. Oktober 2026**

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

Klinische Psychologin (Kinder und Familienpsychologie), Psychotherapeutin (systemisch)

 **09.00 - 11.00 Uhr**


 20 € / Mitgl. 17 €


## 725 Mir geht's nicht so gut. Lass uns reden!

NEU! ONLINE 

### Mit Kindern über Erkrankungen in der Familie reden.


Keine Angst vor sensiblen Themen. Erkrankt ein Familienmitglied, physisch oder psychisch, betrifft das häufig die ganze Familie, insbesondere die Kleinsten. Kinder machen sich oftmals Sorgen, verspüren Schuldgefühle oder übernehmen Verantwortung für sich, ihre Geschwister, die Familie. Gespräch mit Kindern zu suchen und sie kindgerecht über die aktuelle Situation zu informieren kann sehr hilfreich und entlastend sein. Wie erkläre ich was los ist? Mache ich es dadurch noch schlimmer? Was darf ich den Kindern sagen und wovon soll ich sie schützen? Was kann ich tun, um Kinder in der Situation zu unterstützen? Solche und ähnliche Fragen stellen sich viele betroffene Eltern, Großeltern, Verwandte und Angehörige. Gemeinsam werfen wir einen feinfühligem Blick auf mögliche Auswirkungen auf Kinder aufgrund von Erkrankungen innerhalb der Familie und geben einen Überblick zu Unterstützungsmöglichkeiten. Wir besprechen welche Informationen für Kinder wichtig sind, wie wir sie altersgerecht formulieren und wie wir sie in belastenden Situationen stärken und unterstützen können.


 Online

 **Montag, 02. November 2026**

 **Daniela Gugler, BA**

Elementarpädagogin, Sozialarbeiterin, systemische Supervision und Coaching


 **16.30 - 18.00 Uhr**


 16 € / Mitgl. 14 €


## 726 Wachsen, Trotzen, Wütend sein


### Kinder durch die erste Autonomiephase bis hin zum Wackelzahnalter begleiten.


Zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr können bei Kindern heftige Gefühle der Wut, der Aggression, des Trotzes, usw. auftreten. Nichts ist ansteckender als heftige Emotionen. Und daher sind Eltern oftmals nicht nur verunsichert, sondern leiden auch unter eigenen, intensiven Gefühlen und aggressiven Impulsen. In diesem Workshop wollen wir uns sowohl den entwicklungspsychologischen Hintergründen dieser Lebensphase widmen, als auch Wege für einen angemessenen Umgang mit den starken Emotionen finden.

 **EKiZ Innsbruck**  
Familienberatung, 2. Stock

 **Donnerstag, 05. November 2026**

 **Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger**  
Psychologin, Psychotherapeutin  
(Existenzanalyse), Familienberaterin im EKiZ

 **10.00 - 11.30 Uhr**

 16 € / Mitgl. 14 €



Anzeige

DIE Buchhandlung für  
Kinderbuch, Erziehung,  
Gesundheit & mehr.

 **TYROLIA**

Alles **Buchbar** auf  
[www.tyrolia.at](http://www.tyrolia.at)

NIE  
ZU  
KLEIN  
FÜR  
BÜCHER




**TYROLIA BUCH · PAPIER INNSBRUCK**, Maria-Theresien-Straße 15  
6020 Innsbruck | Tel.: (0) 512 - 2233 - 0 | E-Mail: [innsbruck@tyrolia.at](mailto:innsbruck@tyrolia.at)


## 727 Buben Heute! Was sie brauchen und was sie unterstützt. ONLINE


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.

 **Online**

 **Doris Mariacher**  
Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin,  
Lebens- & Sozialberaterin

 20 € / Mitgl. 17 €

 **Jeweils Montag**  
727a) 09. November 2026  
727b) 01. März 2027

 **19.00 - 21.00 Uhr**





## 728 Fit für den Winter


Ein intaktes und stabiles Immunsystem ist der beste Schutz vor Erkältung, Schnupfen und anderen Erkrankungen. Es gibt viele einfache Möglichkeiten das Immunsystem zu stärken. Und wenn Bakterien und Co doch stärker waren, gibt es Möglichkeiten mit der Naturheilkunde regulierend zu helfen. Wie setze ich Schüßlersalze, Homöopathie und Co richtig ein? Was kann helfen, den nächsten Infekt zu vermeiden? Wie kann der Darm und das Immunsystem bei Antibiotikagabe unterstützt werden? Antworten auf alle diese und andere Fragen werden wir gemeinsam an diesem Abend finden.

 **EKiZ Innsbruck**

 **Oliver Schumann**  
Heilpraktiker


 16 € / Mitgl. 14 €


 **Dienstag, 10. November 2026**

 **19.00 - 20.30 Uhr**


## 729 Gemeinsam Alleinerziehen ONLINE

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

 **Online**

 **Mag.<sup>a</sup> Anna Hartl**  
Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Kinder- Jugend- u. Familienpsychologin

 **Jeweils Donnerstag**  
729a) 12. November 2026  
729b) 08. April 2027

 **20.00 - 21.30 Uhr**


 **kostenfrei**  
**In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben**





## 730 Wenn Geschwister streiten - wie hilfreich sein? ONLINE


Streiten, Hauen, Beißen, Zwicken. Eifersucht und Neid. Spielkamerad:innen, 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. Kennt Ihr das? An diesem Abend wollen wir u.a. den Fragen nachgehen: Warum Geschwister streiten (müssen)? Wie wir Eltern Geschwisterstreit begegnen können? Wie Kinder lernen können, konstruktiv und damit gewaltfrei Konflikte zu lösen.

 **Online**

 **MMag.<sup>a</sup> Julia Fritz**  
Klinische Psychologin (Kinder und Familien-  
psychologie), Psychotherapeutin (systemisch)

 **Samstag, 14. November 2026**

 **09.00 - 11.00 Uhr**

 20 € / Mitgl. 17 €





### 731 Mütter und Schuldgefühle

ONLINE

#### Vom Anspruch, das Richtige zu tun

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.

Online

**Dienstag, 17. November 2026**

**Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner**

Verhaltensbiologin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, LLL-Stillberaterin

**19.00 - 21.00 Uhr**

20 € / Mitgl. 17 €

### 732 Nur mir gehört mein Körper!

NEU!

Immer wieder berichten Medien von Übergriffen oder Missbrauch an Kindern - viele Eltern beschäftigt die Frage, wie sie ihre Kinder stärken und schützen können. An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, wie Kinder ein gutes Körpergefühl und Vertrauen in die eigenen Grenzen entwickeln können. Wir sprechen darüber, wie altersgerechte Sexualaufklärung, offene Gespräche und Körperwissen Kinder im Alltag stärken und schützen können. Zudem gibt es Raum für Fragen, Austausch und konkrete Impulse für den Familienalltag.

**EKiZ Innsbruck**

**Donnerstag, 19. November 2026**

**Mag.<sup>a</sup> Uli Roitzheim**

Erziehungswissenschaftlerin, Sexualpädagogin

**18.30 - 20.00 Uhr**

**kostenfrei**

### 733 Die Spielumgebung für Kinder gestalten (bis 3 Jahre)

ONLINE

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.

Online

**Dienstag, 24. November 2026**

**Mag.<sup>a</sup> Martina Gitzl-Zecha**

Pikler Kleinkind-Pädagogin, Referentin für Früherziehung

**20.00 - 21.30 Uhr**

16 € / Mitgl. 14 €

In Kooperation mit der Elternbildung Tirol



### 734 Gemeinsam durch herausfordernde Zeiten rund ums Mama-Sein

NEU!

Viele Eltern fühlen sich nach der Geburt eines Babys und der Zeit danach nicht so, wie sie es erwartet haben. Statt Freude sind da manchmal Sorgen, Müdigkeit oder das Gefühl, nicht zu genügen. Du bist damit nicht allein! An diesem Themenabend tauschen wir uns aus, was hinter diesen Gefühlen stecken kann - und was hilfreich sein kann, damit es dir wieder besser geht.

Online

**Jeweils Donnerstag**

**Mag.<sup>a</sup> Anna Hartl**

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Kinder- Jugend- u. Familienpsychologin

**734a) 03. Dezember 2026**

**734b) 22. April 2027**

**18.00 - 19.30 Uhr**

**kostenfrei**

In Kooperation mit Netzwerk Gesund ins Leben



**Austauschgruppe für Mütter mit psychischer Belastung**  
rund um die Geburt | Netzwerk GiL



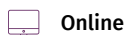
**Spezialprechstunde peripartale psychische Gesundheit**  
| Universitätsklinik Innsbruck



## 735 Mobbing - was Eltern tun können

ONLINE 

Konflikte unter Kindern sind „normal“ und wichtige Lernerfahrungen. Konflikte lösen lernen gehört zur sozialen Entwicklung von Kindern. Mobbing hingegen geschieht meist verdeckt und subtil und ist nicht immer leicht abzugrenzen von lösbaren Konflikten unter Kindern. Mobbing steht im Zeichen des Schweigens und wird von Erwachsenen viel zu selten wahrgenommen. Doch was steckt hinter den Begriffen Streit, Konflikt, Mobbing bzw. Bullying? Wie lassen sie sich abgrenzen? Findet Mobbing schon im Kindergarten oder erst in der Schule statt? Wie können wir Mobbing wahrnehmen, verstehen und stoppen? Wie können wir unterstützen und Kinder stärken?



Online



Samstag, 12. Dezember 2026



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

Klinische Psychologin (Kinder und Familienpsychologie), Psychotherapeutin (systemisch)



09.00 - 11.00 Uhr



20 € / Mitgl. 17 €

## 736 Bewusster Umgang mit digitalen Medien in der Familie



Die Präsenz von digitalen Medien in der Familie ist kaum mehr wegzudenken. Die Nutzung scheint ein bedeutender Bestandteil des familiären Alltags zu sein. Doch welche Auswirkungen hat die Nutzung auf das Zusammenleben als Familie? Wie beeinflussen Medien die Entwicklung des Kindes und welche Möglichkeiten ergeben sich aus einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Angeboten?

Im Zuge dieser Veranstaltung wollen wir uns gemeinsam mit diesen und weiteren Fragen auseinandersetzen. Hierbei soll der Fokus verstärkt auf Familien mit Kindern im Kindergarten als auch auf Familien mit Kindern im Volksschulalter liegen.



EKiZ Innsbruck



Nicole Huber

Dipl. Lebens- & Sozialberaterin



Termine:

736a) Dienstag, 15. Dezember 2026

736b) Donnerstag, 29. April 2027



19.00 - 20.30 Uhr



16 € / Mitgl. 14 €

## 737 Was kann ich meinem Kind zutrauen?

ONLINE 

### Die soziale Entwicklung von 0-4 Jahren

Die sozialen und kognitiven Fähigkeiten deines Kindes entwickeln sich Schritt für Schritt – im Alltag, im Spiel und in der Begegnung mit anderen. Dafür braucht es Zeit, Geborgenheit und vielfältige Erfahrungen in einem lebendigen Umfeld.

In diesem Vortrag erfährst du, wie sich die sozialen Kompetenzen deines Kindes von der Geburt bis zum 4. Lebensjahr entwickeln. Gemeinsam schauen wir auf die wichtigsten Entwicklungsschritte, altersgerechten Themen und Bedürfnisse und darauf, wie du dein Kind in seiner Entwicklung liebevoll und stärkend begleiten kannst.



Online



Dienstag, 19. Januar 2027



Mag.<sup>a</sup> Ursula Schoner

Verhaltensbiologin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe, LLL-Stillberaterin



19.00 - 21.00 Uhr



20 € / Mitgl. 17 €

## 738 Sprache spielerisch entdecken

Du kannst die Sprachentwicklung deines Kindes (0-4 Jahre) auf spielerische und entspannte Weise fördern. Mit folgenden Themen werden wir uns in diesem Workshop beschäftigen:

- Überblick über die kindliche Sprachentwicklung & Bedeutung der Sprache für die Gesamtentwicklung des Kindes
- Reime, Rollenspiele, Lieder und kurze Videos als vielseitige Quelle der Sprachförderung
- Vorlesen als Dialog mit dem Kind
- Kriterien für ein gutes Kinderbuch

Die Veranstaltung findet mit den Kindern statt. Wir setzen das Besprochene gemeinsam gleich in die Praxis um.



EKiZ Innsbruck



Dienstag, 26. Januar 2027



Maria Christine Steidl

AHS Lehrerin



09.30 - 11.00 Uhr




16 € / Mitgl. 14 €


## 739 Kinder im Autismus-Spektrum


Dieser Workshop richtet sich an Eltern von (Klein-)Kindern mit einer Diagnose aus dem autistischen Spektrum bzw. dem Verdacht darauf. Wir wollen an diesem Abend folgenden Fragen nachgehen: Welche Besonderheiten bringt ein autistisches Baby mit auf die Welt und wie wirkt sich dies auf die kindliche Entwicklung bzw. die Eltern-Kind-Beziehung aus? Was können frühe Anzeichen sein und was kann ich machen, wenn ich den Verdacht habe, dass sich mein Kind im autistischen Spektrum befindet? Wo finde ich Anlaufstellen oder Austausch mit anderen Eltern? Wie kann ich mit meinem Kind in Interaktion kommen und wie kann ich es im Alltag unterstützen?

 **EKiZ Innsbruck**

 **Donnerstag, 28. Januar 2027**

 **Mag.<sup>a</sup> Maria Riemer**  
Musiktherapeutin, Fachberaterin für  
Emotionelle Erste Hilfe

 **18.00 - 20.00 Uhr**

 20 € / Mitgl. 17 €

## 740 Geht Autorität ohne autoritär?

Erwachsene wollen heute zum Glück mit Kindern nicht mehr autoritär sein. Auf der Suche nach Alternativen gehen sie dabei oft in die Falle, mit Kindern "nett" sein zu wollen. Aber wenn wir damit nicht weiterkommen, fallen wir schnell in alte Muster des Drohens und Strafens zurück. Wie geht respektvolle Beziehung mit Kindern heute? Der Vortrag liefert keine Rezepte, er teilt Erfahrungen und Skills aus 25 Jahren - Statt erziehen: Mit Kindern *wachsen*.


 **EKiZ Innsbruck**

 **Termine:**

 **Steve Heitzer**  
Pädagoge & Buchautor

740a) Dienstag, 09. Februar 2027  
740b) Dienstag, 29. Juni 2027


 **kostenfrei**

 **18.30 - 20.30 Uhr**





## 741 Achtsames Miteinander im Familienalltag


Wie nie zuvor ist es wichtig, die Fähigkeiten des gewahrnsamen Umganges miteinander zu kultivieren. Wie wir miteinander als Familien wachsen können und wie dies im Familienalltag gelingen kann, wollen wir in diesem Workshop zum Thema machen.

 **EKiZ Innsbruck**  
Familienberatung, 2. Stock

 **Donnerstag, 11. März 2027**

 **Mag.<sup>a</sup> Brigitte Hattinger**  
Psychologin, Psychotherapeutin  
(Existenzanalyse), Familienberaterin im EKiZ

 **10.00 - 11.30 Uhr**

 16 € / Mitgl. 14 €




## 742 Vorsorge für den Ernstfall - was geschieht, wenn mir etwas passiert


NEU! ONLINE 

Schicksalsschläge verändern das Leben einer Familie oft schlagartig und grundlegend. Das plötzliche Ableben eines Familienmitglieds oder ein schwerer Unfall bringen für die Angehörigen neben Schock und Trauer oft auch finanzielle und organisatorische Herausforderungen mit sich. Mit einem Testament, einer Vorsorgevollmacht und/oder einer Patientenverfügung kann Vorsorge für derartige Situationen getroffen werden. Wir werden u.a. folgende Fragen erörtern: Was passiert, wenn ich nichts geregelt habe? Wie sichere ich meine Familie ab? Wie erstelle ich mein Testament und was kann ich im Testament alles regeln? Wie geht es weiter, wenn ich nach einem Unfall keine Entscheidungen mehr treffen kann?

 **Online**

 **Dienstag, 16. März 2027**

 **Sarah Auer-Schwarz**  
Notarsubstitutin

 **20.00 - 21.30 Uhr**

 **kostenfrei**

## 743 Nachhaltigkeit trifft Familienalltag




### Von A wie autofrei bis Z wie zertifizierte Kleidung

Die Geburt eines Kindes ist ein großes Ereignis und bringt viele Veränderungen und Entscheidungen mit sich. Nachhaltig leben heißt bewusste Entscheidungen zu treffen. Denn gerade als Familie kann man einen Beitrag leisten: Ob Kleidung, Windeln, Spielzeug, Nahrung, selbst Reisen kann nachhaltig und klimabewusst gestaltet werden. In diesem Vortrag erhaltet ihr ein buntes Potpourri an Möglichkeiten und Ideen für die alltagstaugliche Umsetzung.

 EKIZ Innsbruck

 **Donnerstag, 18. März 2027**

 **Ulrich Pozar, MBA**


 **18.30 - 20.00 Uhr**

 16 € / Mitgl. 14 €


## 744 Grenzen setzen - Räume schaffen

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

 EKIZ Innsbruck

 **Dienstag, 06. April 2027**

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

 **19.00 - 21.00 Uhr**

 **kostenfrei**


## 745 Wenn kleine Kinder beißen


NEU! ONLINE 

Es gibt Phasen im Leben eines Kindes, wo es anfängt, andere Menschen zu beißen. Das löst verständlicherweise bei den betroffenen Eltern große Verunsicherung aus, aber auch für Kinderkrippen stellen Beiß-Vorfälle eine enorme Herausforderung dar. Beißen von Kleinkindern hat mehrere Ursachen und hängt mit äußeren Faktoren und dem Entwicklungsstand des Kindes zusammen. In diesem Webinar werden Hintergründe beleuchtet, warum es zu Beißattacken kommen kann. Außerdem werden Strategien entwickelt, wie damit umgegangen werden kann - dem Kind als auch den Eltern gegenüber und konkrete Beispiele besprochen und reflektiert.

 **Online**

 **Dienstag, 13. April 2027**

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

 **20.00 - 21.30 Uhr**

 **kostenfrei**


In Kooperation mit der  
Elternbildung Tirol

Anzeige

**Starke Eltern.**

Frühförderung & Familienbegleitung  
Tel. 0676 88509 316

Wir begleiten Kinder mit Behinderungen und/oder Entwicklungsverzögerungen und ihre Familien.



**frühfördern.at**

**Starke Kinder.**

Freizeitassistenz & Familienentlastung und Ferienbegleitung  
Tel. 0676 88509 970

## 746 Hurra, ich werde ein Kinderkrippenkind!


So froh und leicht kann es klingen, wenn dein Kind den Übergang in die Kinderkrippe gut geschafft hat! Aber wie kann ich mich als Elternteil gut auf diese Aufgabe vorbereiten? Was versteht man unter Eingewöhnung? Was gibt es für Modelle? Und welche Unterstützung braucht mein 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. Eure Kinder sind willkommen! Einzelgespräche sind möglich.


 **EKiZ Innsbruck**

 **Donnerstag, 10. Juni 2027**

 **Doris Mariacher**

Kinderkrippenpädagogin, Elternbildnerin,  
Lebens- & Sozialberaterin

 **10.30 - 12.00 Uhr**

 16 € / Mitgl. 14 €



## 747 Hochsensible Kinder und Eltern

Hochsensibilität ist eine Veranlagung, die durch eine feinfühligere Wahrnehmung einerseits und durch hohe Emotionalität andererseits geprägt sein kann. Dieser Wesenszug kann im Alltag einerseits positiv genutzt werden, andererseits auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Um besser damit zurecht zu kommen, ist Hintergrundwissen hilfreich. Was Kinder und Eltern brauchen, um ihre Potentiale im Alltag entfalten zu können, werden wir im Austausch und in einem geschützten und vertraulichen Rahmen besprechen.

 **EKiZ Innsbruck**

Familienberatung, 2. Stock

 **Individuelle Vereinbarung**

am Donnerstag Vormittag  
unter +43 (0) 512 / 58 72 70

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

Psychologin, Psychotherapeutin  
(Existenzanalyse), Familienberaterin im EKIZ

 5 €



... BIS BALD IM

# ekiz

BESUCHE UNS AUCH ONLINE & AUF SOCIAL MEDIA  
UND VERPASSE KEINE NEUIGKEITEN MEHR!



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

f EKIZInnsbruck · @ ekiz\_innsbruck



**FAMILIEN STÄRKEN. ZUKUNFT SCHENKEN.**

Mit deiner Spende können wir  
weiterhin für Familien da sein.  
Danke für deine Unterstützung!



Ein Angebot der Raiffeisen-Landesbank Tirol AG,  
gültig in den Bankstellen das RAIQA, Aldrans, Amras,  
Bozner Platz, Höttinger Au, Igls, Südtiroler Platz, Zirl.



**5% ZINSEN p.a.**  
**AUF DIE ERSTEN**  
**500 EURO UND**  
**20 EURO**  
**STARTGUTHABEN**  
**GESCHENKT\***

# SUMSI CARD

## FÜR JUNGE ABENTEUERER:INNEN

Sumsi Card holen und beim nächsten Ausflug ermäßigten Eintritt bei unseren Sumsi Partnern genießen. Gleichzeitig ist die Sumsi Card ein modernes Sparkonto für alle bis 10 Jahre. Denn früh übt sich, wer geschickt sparen lernen will.

Mehr Infos zum  
Sumsi-Konto:



Jetzt Termin vereinbaren  
mit unserem  
RLB Young Banking Team



\* 5 % Zinsen p.a. auf die ersten € 500,-, 0,5% p.a. auf das weitere Ersparte befristet vom 01.07.2026 bis zum 31.12.2026 oder gültig bis zum 10. Geburtstag (wenn dieser vor den 31.12.2026 fällt), maximaler Sparbetrag € 10.000,-. Pro Kind kann nur ein Sparkonto eröffnet werden. 20-Euro-Startguthaben kann nicht in bar abgelöst werden. Ab 1.1.2027 ist der Zinssatz für die ersten € 500,- des Sparguthabens 5 % p.a.; Für das weitere Ersparte – bis zu einem Betrag von € 10.000,- – ist der Zinssatz 0,5 % p.a.