



Eltern-Kind-Zentrum Kundl/Breitenbach

 Dr.-Franz-Stumpf-Straße 20, 6250 Kundl

 05338 6383

 www.ekiz-kundl.at  ekiz.kundl@gmail.com

Programm 2024

Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaftsturnen ab der 20. Woche

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**

Termin: mittwochs von 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 60,- € für Mitglieder/ 70,- € für Nichtmitglieder
für je 10 Einheiten, Einzelstunde 10,- €

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 5272 005

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

mit Dipl. Hebamme und Stillberaterin **Judith Steingruber, MSc**

Dieser Geburtsvorbereitungskurs bietet Paaren die Möglichkeit, sich gemeinsam auf die Geburt und die erste Zeit zu 3. vorzubereiten. An 4 Abenden werden die wichtigsten Dinge zu folgenden Themen besprochen: Ende der Schwangerschaft und Geburtsbeginn, Geburt inkl. Positionen, Atmung, Schmerzen und Komplikationen, Ernährung des Säuglings – Stillen und Flaschenernährung und Wochenbett und Leben mit Baby.

Termine: 17.06., 24.06., 01.07., 08.07. von 19:00 - 20:30 Uhr
mind. 3 Paare/ max. 8 Paare

Kosten: 170,- € für Mitglieder/ 200,- € für Nicht-Mitglieder
Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

NEU!

Stillvorbereitungsabend

mit Dipl. Hebamme und Stillberaterin **Judith Steingruber MSc**

Die meisten Mütter wünschen sich, ihr Baby zu stillen. Um den Start für Mama und Baby zu erleichtern, besprechen wir an diesem Abend alle wichtigen Fragen rund ums Stillen wie z.B. Wie funktioniert die Milchbildung? Wann soll ich stillen? Wie lang soll ich stillen? Was kann ich tun, damit das Stillen funktioniert? Nach einem Info-Teil gibt es ausreichend Zeit, um auf individuelle Fragen einzugehen.

Termin: Freitag, 19.4.2024 und 18.10.2024, 19:00 - 20:30

Kosten: 30,- €/ Paar, mind. 3 Paare

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

NEU!

Geburt- & Wochenbettworkshop für 2., 3., ... Gebärende (ohne Partner)

mit Dipl. Hebamme und Stillberaterin **Judith Steingruber, MSc**

In diesem zweiteiligen Workshop wiederholen wir kurz den Ablauf der normalen Geburt und beschäftigen uns mit vorangegangenen Erfahrungen und Wünschen für die bevorstehende Geburt. Außerdem ist Zeit für die bewusste Vorbereitung auf die Ankunft eines neuen Familienmitglieds und die Auseinandersetzung mit dem Wochenbett mit größeren Geschwisterkindern.

Termine: 15.07., 22.07. von 17:30 - 19:00 Uhr

mind. 3 Frauen/ max. 8 Frauen

Kosten: 85,- € für Mitglieder/ 110,- € für Nicht-Mitglieder
Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Stillgruppe

mit Dipl. Hebamme und Stillberaterin **Judith Steingruber, MSc**

Egal, ob du gerade schwanger bist und Lust hast, mal reinzuhören, du gerade dein Baby geboren hast oder schon eine längere Stillbeziehung mit deinem Baby hast –DU bist herzlich willkommen! Austausch über alle Themen rund ums Stillen, Beikost Start, sicherer Schlaf, Abstillen etc.

jeden 3. Mittwoch im Monat von 09.00 – 11.00 Uhr

Start: 17.01.2024

Weitere Termine: 17.01, 21.02., 20.03, 17.04, 15.05, 19.06, 17.07, 21.08, 18.09, 16.10, 20.11, 18.12.

Kosten: 3,- € für EKIZ Mitglieder/ 5,- € für Nichtmitglieder
Anmeldung: keine

Geburtsvorbereitung kompakt – am Wochenende

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**

Information über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Termin: nach telefonischer Vereinbarung

Kosten: 150,- € gesamt

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 5272 005

Stillberatung

mit Dipl. Hebamme und Stillberaterin **Judith Steingruber** **NEU!**
 „Die Grundlage für eine gute Stillbeziehung ist eine individuelle Beratung vor und nach der Geburt!“
 Stillen ist natürlich, aber nicht immer einfach! In unserer individuellen Stillberatung findest du Information, Unterstützung und kompetente Beratung bei Fragen oder Problemen.
 Termin: nach Vereinbarung
 Ort: Bei dir zuhause
 Kosten: 90,- €
 Anmeldung: bei Judith 0680 1181 201

Mutter-Kind-Pass Beratung

mit Dipl. Hebamme und Stillberaterin **Judith Steingruber, MSc** **NEU!**
 Die Hebammenberatung im Rahmen des Mutter-Kind-Pass ist oft der erste persönliche Kontakt zu einer Hebamme. Diesen Termin in der 18.-22. SSW können alle Schwangeren kostenlos in Anspruch nehmen. Egal, ob zu Fragen zur Schwangerschaft, Geburt, Geburtsort, Wochenbett, Stillen/Ernährung des Neugeborenen oder psychischen Belastungen - diese Beratung ist offen für die Themen, die für die jeweilige Schwangere/Familie interessant sind.
 Termin: nach Vereinbarung
 Anmeldung: bei Judith (Tel.: 0680 1181 201)
 Kosten: gratis

Baby und Kleinkind

Springgingal für 2-3-Jährige mit einem Elternteil

Mit **Teresa Mantl-Mosser**, Naturpädagogin, Früherzieherin und Kindergartenpädagogin
 Ob mit Mama, Papa, Oma oder Opa - gemeinsames Toben macht Spaß! Wir laufen, springen, hüpfen, tanzen, balancieren, klettern und trainieren gleichzeitig unsere Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kreativität. Kinder besitzen ein angeborenes Bedürfnis, sich zu bewegen. In und durch Bewegung entdecken und erforschen sie ihre Umwelt und lernen ihren Körper kennen.
 Mitzubringen: Rutschsocken oder Patschen
 Start: 16.02.2024 von 15.00 – 16.00 Uhr
 Kurs 2 Start im Herbst, wird noch bekannt gegeben
 Kosten: 50,- € für Mitglieder/ 60,- € für Nichtmitglieder pro Kind und Elternteil für 6 Nachmittage
 Anmeldung: im EKiz (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Wie gut, dass es Oma und Opa gibt! Offener Treff für Kinder von 1,5 – 3 Jahren mit ihren Großeltern

mit Krippenpädagogin, Montessori und NLP-Ausbildung **Gitti Seebacher** **NEU!**
 Großeltern zu haben ist ein großes Glück. Wir möchten mit unseren „Offenen Nachmittag“ bleibende Erinnerungen für Omas/Opas und deren Enkelkinder schaffen. Wir bieten Räumlichkeiten zum Miteinander lachen, Spielen und jede Menge Freude erleben mit liebevoller Begleitung von unserer Gitti den Nachmittag genießen.
 Termine: Start am 25.01.2024
 am letzten Donnerstag im Monat von 14.30 - 16.30 Uhr
 Kosten: 2,- € für Mitglieder/ 4,- € für Nichtmitglieder ohne Anmeldung!

Babymassagekurs ab der Geburt bis zum 4. Monat

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**
 Termin: nach tel. Vereinbarung
 Kosten: 50,- € für Mitglieder/ 60,- € für Nichtmitglieder für je 5 Einheiten
 Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 5272 005
 Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich

Musik entdecken! Eltern-Kind musizieren! Für Kinder von 1,5 - 3 Jahren und einem Elternteil

Mit Kindergartenpädagogin und Früherzieherin **Magdalena Zeisler**
 Kleinkinder erleben Musik immer in einer Einheit von Bewegung, Tanz, Stimme und Sprache. Gemeinsam mit Mama/Papa Begeisterung und Freude an der Musik in der Gruppe erleben, entfalten und wahrnehmen; gemeinsames Singen, Tanzen und Bewegen zu verschiedenen musikalischen Rhythmen; Instrumente entdecken und Elemente der Musik kennenlernen.
 Termin 1: ab 12.01.2024 von 15:00 – 16:00 Uhr, 5 Einheiten
 Termin 2: ab 15.11.2024 von 15:00 – 16:00 Uhr, 5 Einheiten
 Ort: Turnsaal EKiz Kundl
 Kosten: 40,- € für Mitglieder/ 50,- € für Nichtmitglieder
 Anmeldung: im EKiz (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Waldernis für große und kleine Abenteurer

Mit **Teresa Mantl-Mosser**, Naturpädagogin, Früherzieherin und Kindergartenpädagogin
 Gemeinsam mit Mama oder Papa den Wald mit all unseren Sinnen entdecken und erforschen. Ob Geschichten erzählen, Kunstwerke aus Naturmaterialien legen, Waldlager bauen, lustige Spiele spielen - der Wald eröffnet einen unerschöpflichen Raum zum Spielen, Experimentieren, Lernen und Entspannen und nicht zuletzt für Abenteuer.
Mitzubringen: robuste, wetterfeste Kleidung, wasserfeste Schuhe, Sitzunterlage
Treffpunkt: Schießstand Kundl
Start: 05.04.2024, 6 Freitage von 15.00 – 16.00 Uhr
 Kurs 2 Start im Herbst, wird noch bekannt gegeben
Kosten: 50,- € für Mitglieder/ 60,- € für Nichtmitglieder pro Kind und Elternteil für 6 Nachmittage
Anmeldung: im EKiz (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Offener Treff im EKiz für Babys bis zu 1½ Jahrenmit DGKKS **Barbara Oberhuber**

Information und Beratung rund um die Elternschaft bei Ernährungsfragen, Einführung von Beikost, Gewichtskontrolle sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Müttern.

Einzelberatung nach tel. Absprache: 0660 6573 669

Termin: montags von 9:30 – 11:00 Uhr

Kosten: 1,- € für Mitglieder/ 3,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung: keine

Offener Treffpunkt im EKiz für 1½ - 4-Jährige

mit Krippenpädagogin, Montessori und

NLP-Ausbildung **Gitti Seebacher**

Termin: Dienstag von 14:30 - 16:30 Uhr, Donnerstag von 9:30 - 11:30 Uhr außer an Feier- und schulfreien Tagen

Kosten: 1,- € für Mitglieder/ 3,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung: keine

Elternbildung

Erste-Hilfe-Kurs für Kleinkinder (8 Std.)**Samariter Bund**

Teilnehmer: mindestens 10 / maximal 15

Kurs 1: Freitag, 08.03.2024 und 15.03.2024

Kurs 2: Freitag, 19.04.2024 und 26.04.2024

Kurs 3: Freitag, 04.10.2024 und 11.10.2024

Kurs 3: Freitag, 15.11.2024 und 22.11.2024

von jeweils 18:00 - 22:00 Uhr

Kosten: 57,- € für Mitglieder/ 62,-€ für Nichtmitglieder

Anmeldung: im EKiz (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

"Belohnen - Das postmoderne Bestrafen"Mit Mag. **Barbara Rampl**

Nicht nur bei Kindern stehen Belohnungen an der Tagesordnung, um eine gewünschte und dauerhafte Verhaltensänderung zu erzielen. Doch Belohnungen motivieren nicht, sie schaden auf Dauer sogar. Dieser Vortrag gibt Einblick, welche Auswirkungen Belohnungen auf die Psyche und das Verhalten von Menschen haben, wie sie langfristig die Motivation beeinflussen und welche Alternativen es gibt!

Termin: 13.03.2024 von 18.00 – 20.00 Uhr

Wo: im EKiz Untergeschoss

Kosten: 10,- € für Mitglieder/15,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung: im EKiz (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Gesund & Fit ohne Druck – Hypopressives Trainingmit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**

Workout ohne intraabdominalen Druck, Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, Reduzierung der Taille, Verbesserungen der Atemfunktion und mehr.

Kurs 1: dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 2: dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs 3: mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 120,- € für 10 Kurse à 60 Minuten

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 5272 005

Rückbildungsgymnastikmit Dipl. Hebamme und Stillberaterin **Judith Steingruber, MSc**

In diesem Rückbildungsgymnastik-Kurs lernen wir den Beckenboden wahrzunehmen, anzuspannen, zu kräftigen und auch zu entspannen. Außerdem enthält der Kurs natürlich auch Übungen für den restlichen Körper und endet mit einer wohltuenden Entspannungsübung. Start frühestens 6 Wochen nach Spontangeburt, frühestens 8 Wochen nach Kaiserschnitt. mind. 5 Teilnehmerinnen

Termine: Block 1: 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05. jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr

Block 2: wird noch bekannt gegeben

Kosten: 96,- € für Mitglieder/ 120,- € für Nichtmitglieder für 8 Einheiten

Anmeldung: im EKiz (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Yoga In AchtsamkeitMit Yogalehrerin und Mentaltrainerin **Christine Busch, DSA**

Termin Einsteigkurs: montags von 18:30 – 20:00 Uhr

Termin Aufbaukurs: donnerstags von 18:30 – 20:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Kosten: Schnupperblock 2er 22,- €, Drop-In 16,-€,

10er Block 135,- €, 5er Block 70,- €

Anmeldung und Infos: bei Christine 0676 6433 553 oder unter ch.busch@gmx.at

Yogamit Advanced Yoga Teacher **Caroline Demetz** (500 hrs RYT)

Termine: 23.2. Freedom Dance mit Healing & Cacao

24.2. Yoga Vormittag mit Yoga Flow & Yin

1.3. Inner Dance for inner Child Work & Mantra

2.3. Yoga Vormittag mit Yoga Flow & Yin

Anmeldung und Infos: bei Caroline Demetz 0699 171 981 26 oder unter office@mindful-yoga.at

NEU!**NEU!**

"Gemeinsam die Wutwelle surfen..."**NEU!**

Mit Mag.a **Sabine Trentini-Geisler**, Pädagogin, Ritualbegleiterin, Family Counselor i.A

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

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

Termin: 22.10.2024 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: 10,- € für Mitglieder/15,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

"Beißen, kratzen, hauen - wenn der ganze Körper spricht"**NEU!**

Maria Seebacher, Fachberatung für Integration, Pädagogin und Früherzieherin, Mutter von drei Kindern
Kleinkinder drücken ihre Gefühle und Bedürfnisse noch sehr direkt und körperlich aus. Es kommt häufig vor, dass sie andere kratzen, beißen oder hauen. Das kann Gründe in ihrer Entwicklung haben, in der Umgebung und in ihrer emotionalen Situation. Eltern sind gefordert, in der akuten Situation zu reagieren, sowie den Kindern akzeptable Möglichkeiten zu zeigen, auch heftige Gefühle auszudrücken. In dem Vortrag erarbeiten wir uns mit Erfahrungsaustausch und Vortrag folgende Themen:

- Emotionale Entwicklung des Kleinkindes
- Gründe für Kratzen, Beißen, Hauen
- Handlungsmöglichkeiten in der akuten Situation

Termin: 15.11.2024 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: im EKIZ Untergeschoss

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Pädagogische Abende**"Komm ich zeig dir meine Kinderkrippe"**

Mit **Eva Gschwentner**, Pädagogische Leitung des EKIZ, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Wir begrüßen euch in unserer Kinderkrippe und laden euch ein unsere Räumlichkeiten kennen zu lernen. Wir möchten euch unsere Herzensarbeit, die Arbeit mit den Kindern, vorstellen. Komm vorbei! Jeder ist willkommen! Wir freuen uns auf dich!

EKIZ Kundl/Breitenbach - ein Ort der Begegnung

Termin 1: 17.04.2024 von 19.00 – 20.30 Uhr

Termin 2: 25.09.2024 von 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Kosten: gratis

„Meine Welt – Deine Welt: Wie können wir Konflikte im Erziehungsalltag liebevoll lösen“**NEU!**

Verena Pal-Prosch, Kindergartenpädagogin, Sozialpädagogische Begleitung und Beratung
Wie können wir Konflikte im Erziehungsalltag liebevoll lösen? Kinder zu haben, ist eine der schönsten und gleichzeitig herausforderndsten Aufgaben, die uns das Leben stellt. Kinder scheinen manchmal in einer eigenen Welt zu leben. Wenn wir diese faszinierende Welt kennenlernen und verstehen, kann der Erziehungsalltag viel humorvoller und leichter werden. An diesem Abend werden wir uns mit den Grundlagen liebevoller Erziehung beschäftigen und nach Antworten auf folgende Fragen suchen:

Wie kann ich mein Kind in seiner Entwicklung liebevoll und zugleich konsequent begleiten? Wie können Konflikte im Erziehungsalltag vermieden oder positiv gelöst werden?

Ein Vortrag für Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahren.

Termin: 24.05.2024 von 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: im EKIZ Untergeschoss

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Mitgliedsbeitrag für das Jahr: 22,- €

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kundl

IBAN: AT84 3626 7000 0005 1441 BIC: RZTIAT 22267

Das EKIZ bedankt sich für die Unterstützung bei:

Der Marktgemeinde Kundl, Gemeinde Breitenbach, Tiroler Landesregierung, Abt. Arbeit und Gesellschaft, dem Verein der Selbstorganisierten Kindergruppen und dem kath. Bildungswerk.