

Das Eltern-Kind-Zentrum westliches Mittelgebirge ist ein Treffpunkt für werdende Eltern und Familien mit Kleinkindern. Unser Ziel ist es, Mütter und Väter in ihrer Elternrolle zu begleiten und zu beraten, und ihnen, sowie ihren Kindern- Gruppenerlebnisse und soziale Kontakte zu ermöglichen.

Durch die **Einführung der neuen automatischen Mitgliedschaft** für alle nicht gesondert ausgewiesenen Kurse (€13.- pro Semester) unterstützen Sie die Arbeit unseres Vereins und haben folgende Vorteile:

- ◆ Einheitlich günstige Preise für alle Kurse trotz gestiegener Fixkosten für das Zentrum
- ◆ Bei mehreren Kursbesuchen pro Familie gewähren wir eine Ermäßigung von 10 % auf den günstigsten Kurs
- ◆ Die Mitgliedschaft gilt in allen Eltern-Kind-Zentren Tirols, die zur Plattform gehören

Wir laden alle Kursteilnehmer zum
Sommerfest
am **Freitag, den 28.06.2019 um 15.00 Uhr am Axamer Spielplatz**
recht herzlich ein.

Wir bitten um Verständnis, dass wir für nicht besuchte Kursstunden (z. B. auf Grund von Urlaub, Krankheit, ...) keine Preisnachlässe gewähren können. Geschwisterkinder (Babys ausgenommen), die regelmäßig eine Gruppe mitbesuchen, leisten einen Unkostenbeitrag von € 2.- pro Gruppenstunde.

Datenschutz: www.ekiz-axams/datenschutz

Das Eltern-Kind-Zentrum wird maßgeblich vom Land Tirol (Abt. Gesellschaft und Arbeit), der Landessanitätsdirektion, den Gemeinden Axams, Birgitz, Götzens und Grinzens, der RB Westliches Mittelgebirge, dem Elisabethinum Axams, und ganz besonders vom Haus Sebastian unterstützt.

RB Westliches Mittelgebirge BIC RZTIAT22209

IBAN AT56 3620 9000 0005 5533



ELTERN – KIND – ZENTRUM WESTLICHES MITTELGEBIRGE

Sylvester-Jordan-Straße 31, 6094 Axams

Tel. 0681/10559133

Email: ekiz.axams@gmx.at

Homepage: www.ekiz-axams.at

Programm Sommersemester 2019

Anmeldung für alle Kurse ab

Montag, den 28. Jänner 2019

(ausgenommen Spielgruppe und Family Support Workshop)

per Email: ekiz.axams@gmx.at

mit folgenden Angaben: **Name, Adresse, Telefonnummer, Name und**

Geburtsdatum des Kindes sowie **Kursname**

telefonisch: **0681/10559133 von 09.00 bis 11.00 Uhr**



Reflektieren Sie Ihre innere Haltung als Erzieher(in) und gewinnen Sie Selbstsicherheit im Umgang mit Ihren Kindern. Finden Sie mögliche Ursachen für ständige Konflikte und entspannen Sie so Ihren Familienalltag. Der Elternkurs unterstützt Sie dabei, Antworten auf Erziehungsfragen zu finden und Ihr Kind in seiner Entwicklung zu fördern.

Family Support Home – 2 Termine zu je 3 Stunden (2 Personen) € 90/Pers
Leitung: **Elisabeth Pichler, zertifizierte Family Support Elterntainerin**
Nähere Auskünfte und Anmeldung unter 0660/5780600

Altbekanntes und Neues von der Ernährung unserer Kinder Ernährung des Säuglings Neue Richtlinien

Ort: **Mehrzweckraum der Gemeinde Axams**
Zeit: **Donnerstag, 21.03.2019 um 15.00 Uhr**
Vortragende: **Gerti Grissenauer, Diätologin**
Unkostenbeitrag: **€ 5.-**
Wichtig: **Anmeldung erbeten!**
ekiz.axams@gmx.at oder **0664/73715703**

Zipp und Zapp, Windel ab!

Das Sauberwerden ist eine eigenständige Entwicklungsleistung. Durch achtsames Wahrnehmen der kindlichen Bedürfnisse können Eltern dieses „Abenteuer“ hilfreich begleiten und ihrem Kind liebevoll zur Seite stehen.

In welchem Alter können Kinder trocken werden?
Welche Signale senden Kinder um zu zeigen, dass sie für dieses Abenteuer bereit sind?
Wie können Eltern ihr Kind dabei unterstützen?

Ort: **Mehrzweckraum der Gemeinde Axams**
Zeit: **Donnerstag, 09.05.2019, 20:00 Uhr**
Vortragende: **Claudia Neuwirth, Fit for Family Referentin**

Von Sandmännchen und Schlafräubern

Einen Schlafrythmus zu finden geht meist nicht von heute auf morgen, sondern ist ein individueller Prozess. Ihr Kind muss sich außerhalb des Mutterleibes im täglichen Ablauf erst zurecht finden. Sie als Eltern können diese Zeit empathisch unterstützen und begleiten.

Welches Wach-bzw. Schlafbedürfnis hat das eigene Kind?
Was ist hilfreich, damit das Baby/Kind ein-bzw. durchschlafen kann?
Wie können Eltern trotz wenig Schlaf Kraft und Energie tanken?

Ort: **Mehrzweckraum der Gemeinde Axams**
Zeit: **Mittwoch, 20.03.2019 um 20.00 Uhr**
Vortragende: **Karin Hofbauer, Fit for Family Referentin**

„Ins Leben tragen“ - Workshop für (werdende) Eltern, die verschiedene Trageweisen kennenlernen und ausprobieren wollen

Getragen sein entspricht einem der Grundbedürfnisse von Babys. Tragen schenkt Geborgenheit und Nähe und ermöglicht es den Traglingen die Welt aus einer sicheren Perspektive aus zu entdecken. Darüber hinaus kann euch das Tragen den Baby-Alltag erleichtern.

Der Workshop beinhaltet Informationen über die kindliche Anatomie und es werden verschiedene Trageweisen vorgestellt, damit jedes Tragepaar die passende Tragehilfe bzw. Trageweise, je nach den individuellen Bedürfnissen, findet.

Wer bereits eine Tragehilfe oder ein Tragetuch besitzt, kann diese gerne mitnehmen. Diverse Tragehilfen und Tücher werden für die Dauer des Workshops zur Verfügung gestellt. Die Babys können gerne mitgenommen werden.

Ort: **Eltern-Kind-Zentrum, Axams**
Zeit: **Montag, 25.02.2019 oder 17.06.2019 um 14.00 Uhr**
Leitung: **Maria Töpfer, Trageberaterin (ClauWi Trage- und Geschwisterschule), Erziehungswissenschaftlerin**
Kosten: **€ 10.-**

Erste Spiele und Reime

Eltern-Kind-Gruppe

Sprachförderung, Bewegungskoordination und erste soziale Kontakte von Gleichaltrigen mittels Finger-, Kreis- und Bewegungsspielen (ab 1½ Jahren)

Zeit: Montag 09.00 - 10.00 Uhr oder 10.15 – 11.15 Uhr, 15x

Leitung: Evi Hloben

Kosten: € 63.- für 15 Vormittage

Eltern-Kind-Gruppe

Musik entdecken – Eltern-Kind-Musizieren

Begeisterung und Freude an Musik in der Gruppe erleben, entfalten und wahrnehmen; gemeinsames Singen, Tanzen und Bewegen zu verschiedenen musikalischen Rhythmen; Instrumente entdecken und Elemente der Musik kennen lernen (2 – 3 Jahre).

Zeit: Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr

Leitung: Claudia Kofler

Kosten: € 63.- für 15 Vormittage

Eltern-Kind-Gruppe

Vorbereitung auf die Spielgruppe

Wir spielen, kneten, malen, singen, erzählen und bewegen uns gemeinsam, zuerst mit Mama/Papa, dann eventuell ohne (ab 2 Jahren).

Zeit: Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr oder Freitag 08.30 – 10.30 Uhr

Leitung: Dina Bucher und Evi Hloben

Kosten: € 116.- für 15 Vormittage

Spielgruppe ohne Eltern

In der überschaubaren Gruppe (max. 12 Kinder, 2 Betreuerinnen) gibt es Raum für die Beschäftigung mit sich selbst (Entwicklung von **Ausdauer und Konzentration**), für das Spiel mit den anderen Kindern (**soziales Lernen**) sowie **Gruppenangebote**. Das altersgerechte Spielangebot fördert die Entwicklung der Basissinne als wichtige Grundlage der **Wahrnehmung**. Wir unterstützen die Kinder in ihrer **Selbständigkeit** und geben ihnen damit die Chance, ihr **Selbstvertrauen** zu stärken (ab 2 Jahren).

Großes Raumangebot (150 qm verfügbare Spielfläche!)

Zeit: Montag und Dienstag 08.00 - 12.30 Uhr

Donnerstag 08.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Die Spielgruppe kann 1 – 3x pro Woche besucht werden

Leitung: Dina Bucher und Barbara Prader

Kosten: € 11.- pro Vormittag, € 9.- pro Nachmittag

Anmeldung: 0681/81580823

Alle Kurse beginnen ab Montag, den 18. Februar 2019

ausgenommen gesondert ausgewiesene Kurse

Offener Treff - „Kontaktkaffee“

Ein gemütlicher Nachmittag für Mütter, Väter und Kinder zum Kennenlernen, Plaudern und Spielen. Während dieser Zeit sind wir gerne für Anfragen unter der Telefonnummer 0681/10559133 erreichbar.

Zeit: Montag von 16.00 – 18.00 Uhr

Kosten: Unkostenbeitrag € 2.-

Yoga für Schwangere

Einfache, achtsam ausgeführte Körperübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung bereiten Körper und Geist sanft auf die Geburt vor. (während der gesamten Schwangerschaft).

Zeit: Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr, weitere Termine siehe Homepage

Leitung: Sabine Lukschandel

Kosten: € 55.- für 5 Abende, **keine Mitgliedschaft erforderlich**

Rund um die Geburt

Den Vorgang der Geburt aus der Sicht der Mutter und des Kindes kennen lernen, Wissenswertes über die Beckenbodenmuskulatur und Atmung, natürliche Geburtsstellungen, was mein Baby braucht, und vieles mehr.

Zeit: nach Vereinbarung

Leitung: Gabi Tonini, Dipl. Kinderkrankenschwester und

Doris Leitner, Hebamme

Kosten: € 60.- (4 Abende zu 2 Stunden), **keine Mitgliedschaft erforderlich**

Stillberatung

Eltern-Kind-Gruppe

Stillen kann eine wunderbare und stärkende Erfahrung sein. Bei manchmal auftretenden Fragen bzw. Schwierigkeiten findet ihr bei uns Beratung und Unterstützung. Mögliche Themen: Gewichtszunahme eures Babys, Schlafen, Beikost, Stillen und Partnerschaft, Empfängnisverhütung, Unterstützung beim Abstillen, ... Für Mütter mit Babys und gestillten Kleinkindern. Auch sinnvoll für Schwangere, die stillen wollen (ab der 20. SSW). Wir bitten um Verständnis, dass ältere Geschwisterkinder nicht mitgenommen werden können!

Zeit: jeden 2. Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr, ab **05.02.2019**

Leitung: Dr. med. Karin Hof, Stillberaterin IBCLC

Kosten: € 7.-, **keine Anmeldung und Mitgliedschaft erforderlich**

Rückbildung

Schwangerschaft und Geburt verändern den weiblichen Körper, ebenso Psyche, Emotionen und Hormonhaushalt. In der Rückbildung wird nicht nur der Beckenboden trainiert, sondern der gesamte Körper wird sanft gekräftigt und gedehnt. Entspannungsübungen und Phantasie Reisen helfen dir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Stärke. Nach Rücksprache mit dem Arzt. Babys können mitgenommen werden.

Zeit: Montag 18.15 – 19.15 Uhr, weitere Termine siehe Homepage
Leitung: Marga Kramm-Nianias, zertifizierte Yoga- und Pilateslehrerin
Kosten: € 35.- für 5 Abende **keine Mitgliedschaft erforderlich**

Babymassage „Bindung durch Berührung“

Zufriedene Babys – zufriedene Eltern *Eltern-Kind-Gruppe*

Babymassage ist eine sanfte bis festere Streichmassage. Diese besondere Art der Zuwendung fördert das Kennenlernen und Erspüren dessen, was dein Baby gerne möchte und braucht. Gesundheit und Wohlbefinden werden auf natürliche Weise gefördert. In entspannter Atmosphäre wenden wir verschiedenste Massagebegriffe wie Schmetterlingsbabymassage, F. Leboyer, V. Schneider, Fußreflexzonenmassage an. (ab 2 Monaten)

Zeit: Donnerstag 09.30–11.00 Uhr, **ab 02.05.2019, 5x**
Leitung: Margit Lesky
Kosten: €55.- für 5 Vormittage

Mama Baby Yoga

Eltern-Kind-Gruppe

Durch gemeinsame Yogaübungen mit deinem Baby vertiefst du die Beziehung zu ihm, lernst die Körpersprache deines Kindes besser kennen, und gleichzeitig stärkst du deinen Körper auf sanfte Art und Weise. Nicht zu vergessen ist der gemeinsame Spaß beim Mama Baby Yoga!
(ab 6 – 8 Wochen bis zum Krabbelalter)

Zeit: Mittwoch 10.15 - 11.30 Uhr, **5x**
Weitere Termine siehe Homepage
Leitung: Sabine Lukschandel
Kosten: € 45.- für 5 Vormittage

Baby-Schwimmen

Eltern-Kind-Gruppe

Eine Stunde Spaß und Spiel, in der Babys Freude an der Bewegung im Wasser erleben können (3 bis 9 Monate).

Zeit: Montag, 15.15-16.05 Uhr **ab 25.03.19 oder 20.05.19 je 6x**
Freitag, 13.00-13.50 Uhr **ab 22.03.19 oder 10.05.19 je 6x**
Kosten: € 48.- für 6 Nachmittage
Leitung: Danielle Zacharias

Kurs BauchBeutelPo/Fitness in der Trage *Eltern-Kind-Gruppe*

Wir trainieren die Ausdauer, kräftigen die Muskeln mit angepassten Pilatesübungen und stärken Beckenboden und Körpermitte, während dein Baby in der Tragehilfe ist oder es auf der Matte liegt oder krabbelt. Vor der ersten Stunde werden die Tragehilfen von Maria Töpfer, Trageberaterin eingestellt.

Termine: 18.02.2019 und am 01.04.2019 um 14.00 Uhr

(nach abgeschlossenem Rückbildungskurs, ab ca. 6 Monaten – 2 Jahre, Tragehilfe bitte mitnehmen bzw. Leihtrage möglich).
Zeit: Freitag 10.00 – 11.00, **ab 22.02.2019 und ab 13.04.2019, 6x**
Leitung: Katharina Dominguez
Kosten: € 30.- für 6 Vormittage

Kurs BauchBuggyGo/Fitness mit Baby im Kinderwagen

Eltern-Kind-Gruppe

In der frischen Luft trainieren wir beim Powerwalken die Ausdauer, stärken die Muskeln, trainieren den Beckenboden und kurbeln die Fettverbrennung an, während dein Baby aus dem Kinderwagen zuschaut, schläft oder am Boden spielt. (nach abgeschlossenem Rückbildungskurs, ab 6 Monaten – 2 Jahre, Kinderwagen bitte mitbringen)

Zeit: Montag 09.30-10.30, **ab 25.03.2019 und ab 20.05.2019, 6x**
Leitung: Katharina Dominguez
Kosten: € 25.- für 6 Vormittage

Krabbelfreunde

Eltern-Kind-Gruppe

Gemeinsam spielen, krabbeln und kramen in einer vorbereiteten Umgebung mit vielen unterschiedlichen Materialien zum Hantieren. Ganz ungezwungen können wir unserem Bewegungsdrang und der Spielfreude nachgeben (ab ca. 8 Monaten).

Zeit: Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr oder 10.15 - 11.15 Uhr
Freitag 09.00 - 10.00 Uhr oder 10.15 - 11.15 Uhr
Leitung: Melanie Fritz
Kosten: € 63.- für 15 Vormittage

Freies Spiel

Eltern-Kind-Gruppe

In altersgerecht vorbereiteten Bereichen machen die Kinder verschiedenste Sinnes-, Lern- und Spielerfahrungen (ab 15 Monaten)

Zeit: Mittwoch 08.30-10.00 Uhr, oder Mi Nachm. nach Vereinbarung
Freitag 10.30-12.00 Uhr
Leitung: Evi Hloben
Kosten: € 90.- für 15 Vormittage/Nachmittage