

ELTERN-KIND-ZENTRUM



**E K I Z**

WESTLICHES MITTELGEBIRGE

**PROGRAMM  
SOMMERSEMESTER  
2022**

**ANMELDUNG**  
ab Montag, den 31.01.2022

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



**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, 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

Gefördert von



 **Bundeskanzleramt**

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

ELTERN-KIND-ZENTRUM



**EKIZ**

WESTLICHES MITTELGEBIRGE

Stafflerweg 4 · 6094 Axams

Tel.: 0681/10 55 91 33 · Mail: [ekiz.axams@gmx.at](mailto:ekiz.axams@gmx.at)

**[www.ekiz-axams.at](http://www.ekiz-axams.at)**

BANKVERBINDUNG: RB Westliches Mittelgebirge  
BIC RZTIAT22209 · IBAN AT56 3620 9000 0005 5533

### ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	07.30 - 12.30 Uhr 15.30 - 17.30 Uhr
Dienstag	07.30 - 12.30 Uhr
Mittwoch	08.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag	07.30 - 12.30 Uhr
Freitag	08.00 - 12.00 Uhr

## ANMELDUNG FÜR ALLE ANGEBOTE AB 31.01.2022

unter

E-Mail: [ekiz.axams@gmx.at](mailto:ekiz.axams@gmx.at)

Telefon: 0681/10559133 von 09.00 - 11.00 Uhr

mit folgenden Angaben:

Name - Adresse - Telefonnummer

Name und Geburtsdatum des Kindes

Kursname

**Wenn nicht anders angegeben, finden alle Angebote  
im Eltern-Kind-Zentrum, Stafflerweg 4, 6094 Axams statt.**

# ANGEBOTE

## ELTERNBILDUNG

Vom Baby zum Trotzkopf .....	Vortrag .....	S. 5
Hilfe, meine Kinder streiten .....	Vortrag .....	S. 5
Das Krokodil nachts in meinem Schrank .....	Vortrag .....	S. 5
Wenn Kinder Sprache entdecken .....	Vortrag .....	S. 6
Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen .....	Kurs .....	S. 6
Hypnobirthing .....	Vortrag .....	S. 7
Die erste Zeit nach der Geburt .....	Vortrag .....	S. 7
Ins Leben Tragen .....	Kurs .....	S. 8
Beikost Workshop - Ernährung des Säuglings .....	Workshop .....	S. 8
Mama-Baby-Yoga.....	Kurs .....	S. 8
Workshop rund ums Thema Sauberkeitsentwicklung .....	Workshop .....	S. 9
Bauch-Beutel-Po - Fitness in der Trage .....	Kurs .....	S. 9
Bauch-Buggy-Go - Fitness im Kinderwagen .....	Kurs .....	S. 10
Erste Kontakte unter Gleichaltrigen .....	Kurs .....	S. 10
Malgruppe .....	Kurs .....	S. 10
Nähabend für Anfänger und Fortgeschrittene .....	Kurs .....	S. 11
Nähkurs für Kinder von 8 - 12 Jahren .....	Kurs .....	S. 11

## SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Yoga für Schwangere .....	Kurs .....	S. 11
Rund um die Geburt .....	Workshop .....	S. 11
Vorbereitung auf die Stillzeit .....	Workshop .....	S. 12
Stillberatung .....		S. 12
Babymassage ‚Bindung durch Berührung‘.....	Kurs .....	S. 12
Babymassage .....	Kurs .....	S. 13
Rückbildung ONLINE .....	Kurs .....	S. 13
Rückbildung .....	Kurs .....	S. 13
Mutter Eltern Beratung .....		S. 14

## ELTERN-KIND-GRUPPEN

Offener Treff - ‚Kontakt-Kaffee‘ .....		S. 14
Babyschwimmen .....		S. 14
Krabbelfreunde .....		S. 14
Freies Spiel .....		S. 15
Erste Spiele und Reime .....		S. 15
Vorbereitung auf die Spielgruppe .....		S. 15
Musik entdecken - Eltern-Kind-Musizieren.....		S. 15
Spielgruppe - OHNE ELTERN .....		S. 16

# ELTERNBILDUNG

## VOM BABY ZUM TROTZKOPF

In den ersten Lebensmonaten empfindet sich Ihr Baby noch völlig eins mit den Eltern. Doch schon bald - etwa ab einem Jahr - entdeckt das Kind seinen eigenen Willen und es möchte Dinge ausprobieren.

Gleichzeitig erfährt es auch erste Grenzen, wenn es alleine einfach noch nicht klappt.

- Was ist die Trotzphase?
- Wie können Eltern ihr Kind unterstützen und was müssen Eltern einfach aushalten?

**Zeit: Mittwoch, 23.02.2022 um 20.00 Uhr.**

**Vortrag 50 min., Gespräch 50 min.**

Vortragende: Karin Hofbauer, Fit for Family Referentin

## HILFE, MEINE KINDER STREITEN

Kommen die Kinder von der Schule heim, gehen die Streitereien los. Der Sonntagsausflug endet mit Frust bei allen, weil der Geschwisterstreit alles überschattet. Ein Treffen mit der Freundin ist fast nicht mehr möglich, weil sich die Kinder ständig in die Haare kriegen.

- Können wir Streitsituationen vorbeugen?
- Was tun, wenn der Streit mal wieder zu eskalieren droht?
- Wie können Einzelkinder das „richtige Streiten“ üben?

**Zeit: Donnerstag, 24.03.2022 um 20.00 Uhr**

**Vortrag 50 min., Gespräch 50 min.**

Vortragende: Melanie Platzer, Fit for Family Referentin

## DAS KROKODIL NACHTS IN MEINEM SCHRANK

Angst im Dunkeln, Angst vor dem Einschlafen, Trennungängste, Angst einem geliebten Menschen könnte etwas zustoßen. Diese Gefühle kennen fast alle Kinder und damit ihre Eltern.

- Wie gehen Kinder mit ihren Ängsten um?
- Welche Unterstützung brauchen sie von ihren Eltern?

**Zeit: Dienstag, 24.04.2022 um 20.00 Uhr**

**Vortrag 50 min., Gespräch 50 min.**

Vortragende: Karin Hofbauer, Fit for Family Referentin



# ELTERNBILDUNG

## WIE KINDER SPRACHE ENTDECKEN

ELTERNBILDUNG TIROL  
unter-  
stützen  
statt  
belehren

Das Entdecken der Sprache reduziert sich nicht nur auf formale Aspekte der Sprachproduktion, sondern auch auf den Sprachgebrauch und das Sprachverständnis als Verbindung der Personen- und der Gegenstandswelt des Kindes. Es wird während der Gesprächsrunde auf folgende Fragen eingegangen: Wie entwickelt sich Sprache in den ersten Lebensjahren? Was hat Sprachentwicklung mit Spiel zu tun? Wann spricht man von einer Sprachstörung und was kann man tun? In dieser Vortrag können wir entdecken welche Anknüpfungspunkte es in der Welt des Kindes gibt, um Sprache zu entwickeln und entfalten zu können.

**Zeit: Dienstag, 31.05.2022 um 20.00 Uhr**

**Vortrag 50 min., Gespräch 50 min.**

Vortragende: Nadja Weigand, MSc, Logopädin in freier Praxis,  
Referentin in der Erwachsenenbildung,  
Psychotherapeutin in Ausbildung u. S.

## ERSTE-HILFE-KURS BEI KINDERNOTFÄLLEN

Gerade im Zusammenleben und in der Zusammenarbeit mit Säuglingen und Kindern ist Sicherheit ein großes Thema. Daher bietet das Rote Kreuz Innsbruck Erste-Hilfe-Kurse für Menschen an, die selbst Kinder haben, gerade Nachwuchs erwarten, Kinder betreuen oder anderweitig viel mit Kindern zu tun haben. Das Themen-Spektrum reicht von Säuglingen über Kleinkinder bis hin zu Schulkindern. Ein besonderes Augenmerk wird in diesen Kursen auf die Unfallverhütung unserer kleinen Schützlinge gelegt.

Kursinhalte Erste Hilfe Säuglings- und Kindernotfallkurs (8 Stunden)

- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Versorgung von Wunden
- Regloser Notfallpatient - Säugling, Kind
- Unfälle im Straßenverkehr (Kindersitz, Fahrrad, etc.)
- Akute Notfälle (starke Blutung, plötzlicher Kindstod - SIDS, Erstickungsnotfall, kindliche Krampfanfälle, Asthmaanfall, Sonnenstich, Hitzenotfall, usw.)

**Ort: Mehrzweckraum der Gemeinde Axams**

**Zeit: Samstag, 26.02.2022 und 05.03.2022 jeweils von 08.30 - 12.30 Uhr**

**Samstag, 14.05.2022 und 21.05.2022 jeweils von 08.30 - 12.30 Uhr**

Kursleitung: Rotes Kreuz Innsbruck

Kosten: € 68,- für 8 Stunden

Wenn nicht anders angegeben, finden alle Angebote im  
Eltern-Kind-Zentrum, Stafflerweg 4, 6094 Axams statt.

# ELTERNBILDUNG

## HYPNOBIRTHING

Du bist schwanger und möchtest dich auf eine entspannte und angstfreie Geburt vorbereiten? Erfahre bei diesem Infoabend, ob die Methode des HypnoBirthing für dich passend ist und was du dafür brauchst.

- Was ist eigentlich HypnoBirthing?
- Wie kann es möglich sein angstfrei zu gebären?
- Deine erste Geburt verlief nicht so, wie du es wolltest - kannst du nun trotzdem sanft, sicher und nach deinen Vorstellungen gebären?
- Was bedeutet Selbsthypnose eigentlich?

Diese und weitere Fragen zum Thema „HypnoBirthing“ beantworte ich dir gerne an diesem Infoabend.

(Anm.: Eine Teilnahme am HypnoBirthing Kurs wird zwischen der 20. und 34 SSW empfohlen!)

**Zeit: Montag, 21.02.2022 od. Mittwoch, 04.05.2022 jeweils um 20.00 Uhr**

**Dauer: ca. 1 Stunde**

Vortragende: Maria Töpfer (Doula), zertifizierte HypnoBirthing Kursleiterin

Kosten: € 10,-

## DIE ERSTE ZEIT NACH DER GEBURT UND WAS DIR BIS JETZT NIEMAND DARÜBER ERZÄHLT HAT

Du bereitest dich gerade auf deine Geburt vor und du hast schon (fast) alles für dein Baby zu Hause. Aber hast du dich eigentlich schon damit befasst, was dich nach der Geburt alles erwartet? Stell dir vor, ihr kommt nach der Geburt zu Hause an, niemand will das kuschelige, sichere Nest verlassen und du bemerkst, dass dein Körper noch Hilfe beim Verarbeiten und Abheilen der Geburt braucht. Welche Dinge solltest du zu Hause haben, um dir gut selbst helfen zu können?

In diesem Workshop erfährst du,

- Welche Telefonnummern und Erste-Hilfe-Kontakte dich übers Wochenende retten können.
- Warum es Sinn macht, dich schon vorher um deine Wochenbett-Mahlzeiten zu kümmern.
- Warum es sich lohnt in Periodenunterwäsche und Rosenquarzroller zu investieren.
- Wie du mit Hausmitteln deine Wundheilung fördern kannst.
- Wie du in dieser Zeit gut für dich sorgen kannst.
- Warum Nestwärme jetzt so wichtig ist.
- Warum es richtig ist, wenn du auch mal einen Besuch ablehnst und vieles mehr.

**Zeit: Freitag, 04.03.2022 od. Dienstag, 21.06.2022 jeweils um 19.30 Uhr**

**Dauer: 2 Stunden**

Vortragende: Maria Töpfer (Doula)

Kosten: € 10,-

# ELTERNBILDUNG

## „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 von 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.

**Zeit: Montag, 14.03.2022 oder 16.05.2022  
von 13.30 - 15.30 Uhr**

Leitung: Maria Töpfer (Doula), Trageberaterin  
(ClauWi Trage- und Geschwisterschule), Erziehungswissenschaftlerin

Kosten: € 10.-

## BEIKOST WORKSHOP - Ernährung des Säuglings - Neue Richtlinien

**Zeit: Montag, 07.03.2022 od. 09.05.2022  
jeweils von 14.00 - 15.30 Uhr**

Vortragende: Claudia Peeters, Diätologin

LAUFENDE  
KURSSTARTS

## MAMA BABY YOGA

ab 6 - 8 Wochen bis zum Krabbelalter

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!

**Zeit: ab Mittwoch, 23.02.2022  
von 10.30 - 11.45 Uhr, 5x**

Leitung: Sabine Lukschandel

Kosten: € 45,- für 5 Vormittage

Wenn nicht anders angegeben, finden alle Angebote im  
Eltern-Kind-Zentrum, Stafflerweg 4, 6094 Axams statt.



# ELTERNBILDUNG

## WORKSHOP RUND UMS THEMA SAUBERKEITSENTWICKLUNG - VOM BABY BIS INS KLEINKINDALTER

Unabhängig von Windeln, Töpfchen und Ausscheidungen gehen wir auch näher darauf ein, wie Babys und Kinder mit uns kommunizieren und wie wir so auch die Bindung zu ihnen stärken können.

Themen:

- Die Vor- und Nachteile von Stoffwindeln
- unterschiedliche Windelsysteme (von Kunststoff bis Wolle)
- Kosten, Umweltaspekt, Aufwand (auch mit mehreren Kindern)
- Entwicklung von Harn- und Stuhlkontrolle
- Einnässen und dessen Prävention
- alle Probleme, die in diesem Zusammenhang auftreten können
- windelfreie Kommunikation/Erziehung (Abhalten, Kleidung, Töpfchen,...)

Wir sind 2 Mamas von insgesamt 4 Kindern und haben jahrelange Erfahrung mit unterschiedlichen Windelsystemen sowie windelfreien Phasen und möchten unsere Erfahrungen mit euch teilen, eure Fragen beantworten und euch vor allem Mut machen die eine oder andere Variante mal auszuprobieren.

Ganz nach dem Motto alles KANN nichts MUSS.

**Zeit: Dienstag, 26.04.2022 von 15.00 - 17.00 Uhr**

Vortragende: Miriam Steiger (Ergotherapeutin)

Denise Pittl

Kosten: € 10,-

## BAUCHBEUTELPO - Fitness mit Baby in der Trage

ab 6 Monate - 2 Jahre

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 eingestellt.

(Nach abgeschlossenem Rückbildungskurs, Tragehilfe bitte mitnehmen bzw. Leihtrage möglich).

**Ort: Haus Sebastian im Mehrzweckraum, Sylvester Jordan Straße 31**

**Zeit: Freitag, 6x**

**Kurs 1: ab 25.02.2022, 10.00 - 11.00 Uhr**

Trageeinstellung 1: Montag, 21.02.2022, 14.00 Uhr

**Kurs 2: ab 22.04.2022, 09.00 - 10.00 Uhr**

Trageeinstellung 2: Donnerstag, 21.04.2022, 16.00 Uhr

Leitung: Katharina Dominguez

Kosten: € 35,- für 6 Vormittage und Trageeinstellungen

# ELTERNBILDUNG

## BAUCHBUGGYGO - Fitness im Kinderwagen

ab 6 Monate - 2 Jahre

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, Kinderwagen mitbringen)

**Zeit: Freitag, jeweils von 10.30 - 11.30 Uhr, 6x**

**Kurs 1: ab 01.04.2022 / Kurs 2: ab 27.05.2022**

Leitung: Katharina Dominguez

Kosten: € 26,- für 6 Vormittage

**NEU**

## ERSTE KONTAKTE UNTER GLEICHALTRIGEN (6-10 MONATE)

### Bindung und Autonomie

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre während einer Zeit der ruhigen Beobachtung dein Kind in seinen ersten Kontakten zu anderen Kindern zu begleiten und unspektakuläre aber wichtige Fähigkeiten deines Kindes sehen zu lernen. Weiters kannst du erleben, wie Ruhe, Gewähren lassen und Vertrauen die Beziehung zu deinem Kind stärken und erfahren, wie sich vieles von selbst fügt und wie dein Baby seine Bedürfnisse selbst regulieren kann.

Der anschließende Austausch mit den anderen Eltern sowie kleine Impulse zu den Entwicklungsschritten der Kinder runden das Angebot ab.

**Zeit: ab Donnerstag, 03.03.2022 jeweils von 09.00 - 10.45 Uhr, 5x**

Vortragende: Margit Lesky

Kosten: € 37,50 für 5 Vormittage

**NEU**

## MALGRUPPE

ab 1 1/2 Jahre

In der Malgruppe steht den Kindern ein Raum zur Verfügung in dem sie selbständig mit den 3 Grundfarben (angerührte Kleisterfarbe), Pinseln und Papier ihrer Neugierde nach entdecken und ausprobieren, in einer erwartungsfreien Atmosphäre selbständig gestalten und mit anderen Kindern in Kontakt kommen können.

Wir beobachten die Kinder dabei in Ruhe und tauschen uns im anschließendem Gespräch über das Erlebte und Beobachtete aus.

**Zeit: ab Dienstag, 01.03.2022, jeweils von 14.00 -16.00 Uhr, 6x 120 min.**

**Im Praxisraum: Mitterweg 110a, 6020 Innsbruck**

Max. 5 Kinder mit Mama oder Papa

Leitung: Margit Lesky

Kosten: € 75,- für 6 Treffen

## ELTERNBILDUNG

### NÄHABEND FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Ob du als Anfängerin noch mehr Unterstützung brauchst oder dich als Fortgeschrittene neuen Herausforderungen stellen möchtest, jede ist herzlich willkommen. Kreativer Input und Motivation kommen in gemütlicher Nährunde zusammen. Jede darf gerne ihr eigenes Projekt nähen.

**Zeit: ab Freitag, 25.02.2022, von 20.00 -22.00 Uhr, 9x**

Leitung: Bianca Behnke-Bär, Hobbynäherin

Kosten: € 9,- pro Abend

### NÄHKURS FÜR KINDER VON 8 BIS 12 JAHREN

Ich zeige den Kindern die Funktionen der Nähmaschine, die verschiedenen Stoffarten und das Lesen von Nähanleitungen bzw Schnittmustern. Wir nähen z.B. eine Beanie, ein Shirt oder eine Tasche. Wer keine eigene Nähmaschine hat, kann sich gerne bei der Kursleitung eine ausleihen. Mitzubringen sind Schere, Nadeln und Nähseide. Welche Stoffe wir brauchen, besprechen wir am ersten Tag, es können aber gerne welche mitgebracht werden.

**Zeit: ab Freitag, 25.02.2022 von 15.00 -17.00 Uhr, 10x**

Leitung: Bianca Behnke-Bär, Hobbynäherin

Kosten: € 90,- für 10 Nachmittage

## SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

LAUFENDE  
KURSSSTARTS

### YOGA FÜR SCHWANGERE

Einfache, achtsam ausgeführte Körperübungen, Atemübungen und Tiefen-Entspannung bereiten Körper und Geist sanft auf die Geburt vor. (Während der gesamten Schwangerschaft)

**Zeit: ab Donnerstag, 24.02.2022, von 18.00 - 19.30 Uhr, 5x**

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 kennenlernen, Wissenswertes über die Beckenbodenmuskulatur und Atmung, natürliche Geburtsstellungen, was mein Baby braucht und vieles mehr.

**Zeit: nach Vereinbarung (Samstag, 6 Stunden)**

Leitung: Maria Töpfer (Doula) und Doris Leitner, Hebamme

Kosten: € 60,- / **keine Mitgliedschaft erforderlich**

# SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

## VORBEREITUNG AUF DIE STILLZEIT

Die beste Vorbereitung auf das Stillen beginnt schon während der Schwangerschaft! Stillen ist ein natürlicher Vorgang, doch passiert es nicht instinktiv. Richtiges Stillen muss gelernt sein und erfordert manchmal etwas Übung. Richtige Stillpositionen und die richtige Anlegetechnik können entscheidend zum Stillerfolg beitragen.

„Startschwierigkeiten“ können ganz normal sein. Je mehr Wissen zuvor gesammelt wird, desto gelassener und ruhiger kann mit solchen umgegangen werden.

In diesem Stillvorbereitungskurs möchte ich Dich auf eine gelungene Stillzeit vorbereiten. Egal, ob Du schon über Still Erfahrung verfügst, oder ob dies Dein erstes Kind ist, das Du stillen möchtest, freue ich mich auf Dein Kommen. Gerne auch mit Partner.

**Zeit: Dienstag, 22.02.2022, oder Dienstag, 17.05.2022  
jeweils von 15.00 - 17.30 Uhr**

Leitung: Julia Prindl, IBCLC Stillberaterin und Logopädin

Kosten: € 14,- / **keine Mitgliedschaft erforderlich**

## STILLBERATUNG

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: ab 08.03.2022, am 2. Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr**

Leitung: Dr. med. Karin Hof, Stillberaterin

Kosten: € 7,-

**NEU**

## BABYMASSAGE „BINDUNG DURCH BERÜHRUNG“

0 - 3 Monate

### Schmetterlingsmassage für die Allerkleinsten

In entspannter Atmosphäre kannst du eine besonders zarte und liebevolle Art der Babymassage kennen lernen. In kleinen Schritten üben und erfahren wir die verschiedensten Berührungsförmern dieser besonderen Babymassage, beobachten die Babys, um ihre Ausdruckssprache besser zu verstehen, Vertrauen in die eigene Intuition und Wahrnehmung werden gestärkt. Zugleich die Fähigkeit bekommen deinem Baby bei Stress, Sicherheit und Geborgenheit zu geben.

**Zeit: ab Donnerstag, 03.03.2022, von 11.00 - 12.30 Uhr, 5x 90 min.**

Leitung: Margit Lesky

Kosten: € 55,- für 5 Vormittage

# SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

## BABYMASSAGE

ab 2 Monate

### Zufriedene Babys - zufriedene Eltern

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 Schmetterlings-Babymassage, Massage nach F. Leboyer und V. Schneider, sowie Fußreflexzonenmassage an.

**Zeit:** ab Donnerstag, 28.04.2022, von 09.00 - 10.30 Uhr, 6x

Leitung: Margit Lesky

Kosten: € 66,- für 6 Vormittage

## RÜCKBILDUNG ONLINE

Eine Schwangerschaft verändert den ganzen Körper. Mit diesem Rückbildungskurs unterstützen wir den Körper sanft und achtsam mit praktischen Übungen und theoretischen Hintergrundwissen, um ihn stark und fit für den Mama-Alltag und den weiteren Sport zu machen.

**Online-Kurs für Zuhause (Smartphone/Tablet/PC und gute Internetverbindung erforderlich), idealerweise währenddessen Babysitter organisieren**

Start: Frühestens 6 Wochen nach der Geburt (Kaiserschnitt: nach 10 Wochen)

**Zeit:** Donnerstag, jeweils 10.00 - 11.00 Uhr, 8x

**Kurs 1:** ab 24.02.2022 / **Kurs 2:** ab 05.05.2022

Leitung: Katharina Dominguez

Kosten: € 56,- für 8 Vormittage

LAUFENDE  
KURSSTARTS

## RÜCKBILDUNG

Genieße deine Rückbildung im Yogaraum „Yovega“ in Grinzens.

Schwangerschaft und Geburt verändern deinen Körper, ebenso Psyche, Emotionen und Hormonhaushalt. In der Rückbildung wird nicht nur dein Beckenboden trainiert, sondern dein gesamter Körper wird sanft gekräftigt und gedehnt. Entspannungs- und Atemübungen helfen dir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Stärke. Bitte nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Babys können gerne mitgenommen werden.

**Maximal 6 Teilnehmerinnen. Matten, Decken und Geräte sind vor Ort.**

**Zeit:** ab Montag, 21.02.2022, 18.30 - 19.30 Uhr, 5x

**ab Dienstag, 22.02.2022, 17.45 - 18.45 Uhr, 5x**

Leitung: Margareta Kramm-Nianias, zertifizierte Yogalehrerin,  
Pilateslehrerin und Ernährungscoach

Kosten: € 49,- für 5 Abende

# SCHWANGERSCHAFT & GEBURT

**NEU**

## MUTTER ELTERN BERATUNG

Wir beraten, begleiten und unterstützen Sie kostenlos ...

- wenn es um Fragen der medizinischen Vorsorge geht
- um das Thema Stillen und altersgemäße Ernährung
- die Babypflege
- die motorische Entwicklung Ihres Kindes
- Schlafprobleme sowie
- Entwicklung - Förderung - Erziehung

**Zeit: jeweils am 3. Donnerstag im Monat von 09.30 - 11.00 Uhr**

Leitung: Christine Kattinig, Hebamme

## ELTERN - KIND - GRUPPEN

### 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 Tel. 0681/10559133 erreichbar.

**Zeit: ab Montag, 21.02.2022 von 15.30 - 17.30 Uhr**

Kosten: Unkostenbeitrag € 2,-

### BABY-SCHWIMMEN

ab ca. 3 Monate

Eine Stunde Spaß und Spiel, in der Babys Freude an der Bewegung im Wasser erleben können.

**Zeit: Freitag, jeweils 14.30 - 15.20 Uhr od. 15.50 - 16.40 Uhr**

**Kurs 1: ab 01.03.2022, 7x**

**Kurs 2: ab 06.05.2022, 8x**

Kosten: € 63,- für 7 Vormittage

€ 72,- für 8 Vormittage

### KRABBELFREUNDE

ab ca. 8 Monate

Gemeinsam spielen, krabbeln und kramen in einer vorbereiteten Umgebung mit vielen unterschiedlichen Materialien zum Hantieren. Ganz ungezwungen können wir unserem Bewegungsdrang und der Spielfreude nachgehen.

**Zeit: ab Montag, 21.02.2022 oder Freitag, 25.02.2022**

**jeweils 09.00 - 10.00 Uhr oder 10.15 - 11.15 Uhr, 15x**

Leitung: Denise Pfeifer

Kosten: € 63,- für 15 Vormittage

# ELTERN - KIND - GRUPPEN

## FREIES SPIEL

ab 15 Monate

In altersgerecht vorbereiteten Bereichen machen die Kinder verschiedenste Sinnes-, Lern- und Spielerfahrungen.

**Zeit:** ab **Mittwoch, 23.02.2022, 08.30 - 10.00 Uhr**

**ab Freitag, 25.02.2022, 10.30 - 12.00 Uhr**

Leitung: Janine Fallmann

Kosten: € 90,- für 15 Vormittage

## ERSTE SPIELE UND REIME

ab 1½ Jahre

Sprachförderung, Bewegungskoordination und erste soziale Kontakte von Gleichaltrigen mittels Finger-, Kreis- und Bewegungsspielen

**Zeit:** ab **Dienstag, 22.02.2022**

**09.00 - 10.00 Uhr oder 10.15 - 11.15 Uhr, 15x**

Leitung: Madeleine Auer

Kosten: € 63,- für 15 Vormittage

## VORBEREITUNG AUF DIE SPIELGRUPPE

ab 1½ Jahre

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

**Zeit:** ab **Mittwoch, 23.02.2022, 10.00 - 12.00 Uhr oder**

**ab Freitag, 25.02.2022, 08.30 - 10.30 Uhr**

Leitung: Janine Fallmann

Kosten: € 116,- für 15 Vormittage

## MUSIK ENTDECKEN - ELTERN-KIND-MUSIZIEREN

ab 2 - 3 Jahre

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.

**Zeit:** ab **Mittwoch, 23.02.2022, 14.30 - 15.30 Uhr, 15x**

Leitung: Claudia Kofler

Kosten: € 63,- für 15 Nachmittage

Wenn nicht anders angegeben, finden alle Angebote im Eltern-Kind-Zentrum, Stafflerweg 4, 6094 Axams statt.

**OHNE  
ELTERN**

## SPIELGRUPPE OHNE ELTERN

ab 2 Jahre

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 **Selbstständigkeit** und geben ihnen damit die Chance, ihr **Selbstvertrauen** zu stärken.

**ANMELDUNG  
JEDERZEIT  
MÖGLICH**

**Zeit:** Montag 07.30 - 12.30 Uhr  
Dienstag 07.30 - 12.30 Uhr  
Donnerstag 07.30 - 12.30 Uhr  
14.00 - 17.00 Uhr

Die Spielgruppe kann 1 - 3 x pro Woche besucht werden

Leitung: Dina Bucher und Janine Fallmann

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

Anmeldung: unter 0664/913 09 37 - auch für Herbst 2022



Wir laden alle Kursteilnehmer zum



# SOMMERFEST

am Axamer Spielplatz recht herzlich ein.

**FREITAG 24.06.2022 UM 15.00 UHR**



Stafflerweg 4 · 6094 Axams · Tel.: 0681/10 55 91 33 · Mail: [ekiz.axams@gmx.at](mailto:ekiz.axams@gmx.at) · [www.ekiz-axams.at](http://www.ekiz-axams.at)  
RB Westliches Mittelgebirge BIC RZTIAT22209 · IBAN AT56 3620 9000 0005 5533

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](http://www.ekiz-axams/datenschutz)