



Programm 2023/24

Eltern-Kind-Zentrum Familientreff

Herzlich Willkommen!



Liebe Eltern,
liebe Bildungsinteressierte,

„Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf“ – so ein oft zitiertes afrikanisches Sprichwort.

Elternsein ist eine schöne und manchmal nicht ganz einfache Aufgabe. Es kann nur hilfreich sein, durch ein Netzwerk Unterstützung für Erziehung und Bildung der Kinder zu erhalten.

Das Eltern-Kind-Zentrum Kirchbichl-Angath bietet diese Möglichkeit. Neben dem wichtigen Betreuungsangebot mit Zwergenwelt, Zwergenland und Waldkindergarten gibt es hier viele Gelegenheiten sich zu vernetzen. Gleichgesinnte bzw. Menschen in ähnlichen Lebenssituationen treffen einander, können sich austauschen und über Probleme und deren Lösungen diskutieren. Gemeinschaft wird so nicht nur für die Kinder, sondern auch deren Eltern erlebbar.

Laut Benjamin Franklin ist „eine Investition in Wissen eine, die immer noch die besten Zinsen bringt“.

Bildung bewegt und verbindet, unser Eltern-Kind-Zentrum bietet eine breite Palette an Kursen und Workshops für Groß und Klein an.

Ich möchte mich beim Team des EkiZ Kirchbichl-Angath sehr herzlich für seine wertvolle Arbeit für und mit unseren Familien bedanken. Ihr leistet einen wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft.

Allen Familien und Bildungsinteressierten wünsche ich viel Freude mit der vorliegenden Broschüre und weiterhin alles Gute!

GV Christine Lintner
Obfrau Bildungsausschuss Kirchbichl

Gefördert von:



 **Bundeskanzleramt**
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



Unser Dank gilt:

Gemeinde Kirchbichl
Gemeinde Angath
Pfarre Kirchbichl

Inhaltsverzeichnis

■ EKiZ Infos, KursleiterInnen	4
■ Mitgliedschaft	6
■ Kinderbetreuung	7
■ Spiel mit mir Wochen	8

Kurse

■ For Kids	10
■ Elternwerkstatt	12
■ Terminübersicht (zum Herausnehmen)	18
■ Sonstiges	22
■ Alles rund ums Baby	23
■ Eltern-Kind-Gruppen	24
■ Erwachsenenkurse	26

Impressum:

Verantwortlich für Inhalt und Text:

Eltern Kind Zentrum Familientreff, Sandra Estermann, Magdalena Tepic

Layout: Oxymora Grafikdesign, Daniela Bachmann

Bilder: Familientreff, Pixabay, Vecteezy, Freepik

EKiZ Infos

Du findest uns auch auf
Instagram Facebook

Sebastian Frischstraße 15
6322 Kirchbichl
Telefon: 0681/ 84085278
E-Mail: office@familientreff-kirchbichl.at
www.familientreff-kirchbichl.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Büro
Montag - Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr

Kinderkrippe Zwergenwelt Kirchbichl
Montag - Freitag 07.00 - 17.00 Uhr
ganzjährig

Waldkindergarten Kirchbichl
Montag - Donnerstag, 07.00 - 16.30 Uhr
Freitag 07.00 - 14.00 Uhr
ganzjährig

Kinderkrippe Zwergenland Angath
Montag - Freitag, 07.00 - 17.00 Uhr
ganzjährig

ANMELDUNG

Eltern-Kind-Zentrum
Mobil 0681/84085278 oder
Telefon 05332/814 63

Kinderkrippen sowie Waldkindergarten
office@familientreff-kirchbichl.at
www.familientreff-kirchbichl.at

Zahlungsbedingungen:
Die gebuchten Kurse sind unbedingt
vor Kursbeginn oder spätestens beim
1. Kurstermin in bar zu bezahlen.

Bankverbindung:
Sparkasse, BIC: SPKUAT22XXX
IBAN: AT50 2050 6077 0008 5918



Offener Treff

Montag: 14.00 - 17.00 Uhr
Zwergenwelt Kirchbichl

Dienstag: 08.30 - 12.00 Uhr
Zwergenwelt Kirchbichl

Freitag: 13.30 - 17.00 Uhr
Zwergenland Angath

Lena Wilhelm
Büromitarbeiterin

Magdalena Tepic
Büromitarbeiterin

Marion Hörhager
Pädagogische Leitung, Leitung Lehrgang
Naturpädagogik

Sandra Estermann
Geschäftsführung, Leitung Lehrgang
Naturpädagogik, Kursleiterin Bungee
Fitness

Unsere KursleiterInnen



Angelika Müller
Kursleitung Pilates

Bettina Morgenstern
dipl. Gesundheits- und
Krankenschwester, Leitung
Aromapflege

Brigitte Fink
Yogalehrerin, Leitung After
Work Yoga, Yoga für den
Alltag

Carina Brugger
Früherzieherin und Kinder-
gartenpädagogin, Leitung
Eltern Kind Gruppe
„Waldtreff“, Workshops

Florina Prosch
Beikost Workshop

Karin Schächl
Workshops, Krippen-
pädagogin

Michaela Gratt
Kursleitung Kullerbunt

Pamela Kendlbacher
Kursleitung Fitness mit
Pam

Sabine Maier
Kursleitung InnJoYoga,
Vinyasa Flow Yoga

Sandra Löschnigg
Filzen

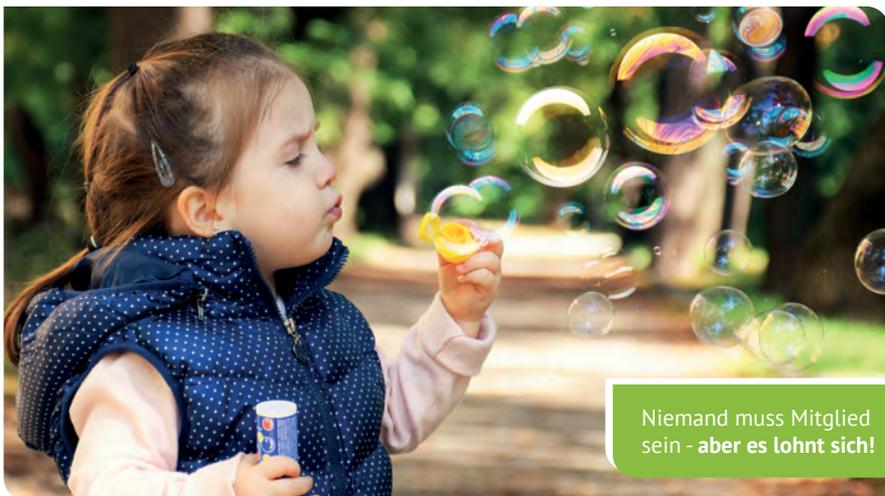
Sophia Estermann
Springzwergal

Susanne Heel
Kursleiterin Joyful Kids,
Omega Healing

Ulrike Hechenblaikner
Kursleitung InnJoYoga,
Vinyasa und Slow Flow
Yoga

Ute Esper
Coaching - Training - Arbeit
am Tonfeld®, Kursleitung
Zumba

(Bilder und Namen alphabetisch sortiert)



Niemand muss Mitglied sein - aber es lohnt sich!



Wir freuen uns auf die Anmeldung deines Kindes **AB DER GEBURT** und bitten gleichzeitig um Verständnis, dass wir keine Anmeldungen von ungeborenen Kindern vornehmen können.

Mitgliedschaft beim EKiz

Vorteile:

- Mitgliedsfamilien bezahlen immer weniger!
- Kostenlose Teilnahme am offenen Treff
- Ermäßigte Kursgebühren für die ganze Familie

Hinweise:

Für die Kinderbetreuungsgruppen ist die Mitgliedschaft Voraussetzung. Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung notwendig.

Storno:

Sollten Sie Ihre Kursbuchung stornieren müssen, so ist dies bis 2 Woche vor Kursbeginn kostenlos möglich. Nach dieser Frist muss eine Gebühr von 90 % des Kursbeitrages einbezahlt werden, außer es wird ein Ersatzteilnehmer gefunden. Bei Rücktritt von einem laufenden Kurs wird keine Gebühr zurückerstattet. Telefonische Anmeldungen gelten als verbindlich! Sollte die Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht werden, behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen.

Die Mitgliedschaft kann nach Ablauf eines Vereinsjahres verlängert werden oder erlischt durch das Nicht-mehr-Einzahlen automatisch.

Mitgliedschaft:

Als Mitglied unseres Vereins haben Sie die Möglichkeit, fast alle Kurse, Seminare und Veranstaltungen zum ermäßigten Preis zu besuchen. Ebenso bei allen anderen Eltern-Kind-Zentren in Tirol, die Mitglied bei der Plattform sind. Mitgliedsbeitrag: € 25,- für das Schuljahr 2023/2024.

Kinderbetreuung

Wir möchten Ihr Kind in seiner persönlichen Entwicklung fördern und stark machen für die Zukunft. Unser Ziel ist es, Ihr Kind in seiner Gesamtpersönlichkeit zu fördern, damit es die Aufgaben seinen Mitmenschen, der Gesellschaft und sich selbst gegenüber erfüllen kann.

Der Schwerpunkt in der Kinderbetreuung liegt auf der Montessori- und Waldpädagogik. Mit unserem Waldkindergarten können wir nun die Arbeit mit den Kindergarten-Kindern fortsetzen.

Öffnungszeiten:

Zwergenland Angath - private Kinderkrippe
Montag bis Freitag von 07.00 - 17.00 Uhr,
ganzjährig mit Mittagstisch

Zwergenwelt Kirchbichl - private Kinderkrippe
Montag bis Freitag von 07.00 - 17.00 Uhr,
ganzjährig mit Mittagstisch

Waldzwerge Kirchbichl - privater Waldkindergarten
Montag bis Freitag von 07.00 - 17.00 Uhr,
ganzjährig mit Mittagstisch





Förderung - Kinderbetreuungszuschuss

Es besteht die Möglichkeit, einen Betreuungszuschuss zu beantragen. Bitte das Formular in unserem Büro unterschreiben und abstempeln lassen.

Näheres unter: www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/generationen/foerderungen/kinderbetreuungszuschuss/



Anmeldungen für Sommer 2024

Alle Informationen dazu findet ihr ab Jänner 2024 auf unserer Homepage:
www.familientreff-kirchbichl.at



Spiel mit mir Wochen

Im Sommer 2023 hatte der Familientreff bereits zum neunten Mal eine Sommerbetreuung für Schulkinder im Angebot - die sogenannten Spiel mit mir Wochen.

In dieser Zeit konnten sich die Teilnehmer/-Innen über eine spannende Zeit freuen - vom Besuch der Imkerin über Ausflüge zur Feuerwehr, dem Fußballplatz sowie die Bundesforste bis hin zum Yoga und einer Fitness-Einheit bei den „Kroftlaggl“ war alles dabei. Es besuchte uns auch der Samariterbund mit ihrem Einsatzfahrzeug.

Ein großes **Dankeschön** an alle Vereine und Mitwirkenden für das spannende und abwechslungsreiche Programm, welches wir jedes Jahr zusammen mit euch erleben dürfen!

For Kids

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!

Kreativnachmittage für Kinder von 4-9 Jahre mit Tina Baumann

Dein Kind gestaltet gerne Neues mit unterschiedlichen Materialien, ist kreativ und hat gerne Spaß? Dann sichere ihm einen Platz in einem meiner Kreativnachmittage. An jedem Nachmittag wird mit einem anderen Material gearbeitet – dabei dürfen dir Kinder individuell damit arbeiten und so unterschiedlichste Kunstwerke erschaffen.

Jeder Kurs findet in Kleingruppen statt, um auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen zu können – bei einer Teilnehmerzahl von mehr als 6 Kindern, gibt es einen Zusatztermin. Bei jüngeren Kinder finden die Werkstätten als Eltern-Kind Gruppen statt.

Mittwoch, 20.09.2023
14.30 - 16.00 Uhr

Ort: im Zwergenland Angath

Beitrag: € 17,-/ Kind

Holzwerkstatt

Werken mit Hammer, Nägeln und Holzresten aller Art. Bitte jedes Kind einen Hammer mitbringen, wer hat gerne auch Holzreste, Baumscheiben, Rundhölzer, ...

Mittwoch, 22.11.2023
14.30 - 16.00 Uhr

Ort: im Zwergenland Angath

Beitrag: € 15,-/ Kind

Weihnachtswerkstatt

Wir basteln einen Adventskalender zum Befüllen für zu Hause.

Mittwoch, 28.02.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Ort: im Zwergenland Angath

Beitrag: € 15,-/ Kind

Wollwerkstatt

Wir weben mit Wollresten. Gerne Wolle mitbringen.

Mittwoch, 22.05.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Ort: im Zwergenland Angath

Beitrag: € 15,-/ Kind

Musikwerkstatt

Wir basteln Musikinstrumente für zuhause. Bitte eine leere Stapelchipsdose inkl. Deckel und einen Hammer mitbringen!

Springzwergal (ab 4 Jahren)

Hier wird Selbstwertgefühl durch positive Erfahrungen in einer Gruppe aufgebaut, Freude an der Bewegung erlebt, Neues gewagt.

Auch Geschicklichkeit und Gleichgewicht, Ausdauer und Muskelaufbau, Kletterparcours und Ballspiele, Spannendes und Entspannendes sind Teile des Programms.

Genauere Daten werden noch bekanntgegeben.

Kursleitung:
Sophia Estermann

Weihnachtsbäckerei

(Erwachsenenschule)

Wie jedes Jahr veranstalten wir auch heuer wieder unsere Weihnachtsbäckerei für Kinder.

Die leckeren Kekse werden zusammen mit unseren Betreuerinnen gezaubert. Am Ende werden sie auf die Kinder aufgeteilt und dürfen Zuhause von der ganzen Familie vernascht werden.

Samstag, 02.12.2023
10.00 - 12.00 Uhr
3-6 Jahre (ohne Eltern)

14.00 - 16.00 Uhr
ab 7 Jahre (ohne Eltern)

Ort: Zwergenland Angath

Beitrag: € 25,- Mitglieder /
€ 27,- Nichtmitglieder



Elternwerkstatt

AVOMED:

Babys erstes Löffelchen Ernährung im Beikostalter

Donnerstag, 21.09.2023
18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: kostenlos

Kursleitung:
Diätologin des avomed

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

Mittwoch, 29.11.2023 18.30 Uhr
oder 21.02.2024, 18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: kostenlos

Kursleitung:
Diätologin des avomed



Anzeigen

Frauen. Leben. Heute.

Im Alltag spüren wir - nicht immer freiwillig - neue Belastungen gesellschaftlicher und persönlicher Krisenzeiten. Viele Lebensbereiche sind betroffen, oft ausgelöst durch ein scheinbar alltägliches Ereignis. Bei vielen Frauen steigt die Betroffenheit. Zusammenhänge wollen neu verstanden werden: finanzielle Aspekte, Elternschaft, Partnerschaft, bisher unbekannte Aufgaben, Sichtweisen, Prägungen, Beruf und eigene Wohlfühlzeit. Wir diskutieren Rollenaufteilungen, den Wert unserer Gesundheit, machen Lösungspotentiale nutzbar und bleiben kreativ!

Mittwoch, 27.09.2023
18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung:
Barbara Beihammer

Sicher im Internet

Je mehr ich weiß, desto besser bin ich geschützt.

Social Media:

Montag, 02.10.2023, 18.00 Uhr

Virenschutz am Laptop/ Computer:

Montag, 30.10.2023, 18.00 Uhr

Datenschutz im Internet:

Montag, 20.11.2023, 18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung:
Dominik Verešuk

Kindertuina

Entwicklung des Kindes & Kindertuina - Rasche Hilfe für Ihr Kind. In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie Informationen zu Kindertuina und ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Mit speziellen, leicht zu erlernenden Grifftechniken können Heilungsprozesse positiv beeinflusst werden. Sie erfahren Wissenswertes zum Einsatz von Kindertuina bei:

- Husten und Schnupfen
- unruhigem Schlafen
- Ängstlichkeit und anderen Themen

Donnerstag, 05.10.2023
18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung: Barbara Dürr

Elternwerkstatt

Faires Streiten zwischen Kindern

1. Teil: Montag, 09.10.2023
18.00 - 21.00 Uhr

2. Teil: Montag, 16.10.2023
18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung: Petra Traintinger

Bei Konflikten zwischen den Kindern sind Eltern besonders gefordert.

In diesem Workshop geht es darum, konstruktive Handlungsspielräume und Möglichkeiten zu entdecken. Wichtig dabei ist, innezuhalten und sich Klarheit zu verschaffen, statt vorschnell eine Lösung „anzubieten“. Sie erhalten ein Handwerkszeug, mit dem Sie den Kindern eine konstruktive Streitkultur und eine selbstständige Konfliktklärung anbieten können.

Mir ist so langweilig!

Mittwoch, 17.10.2023
18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung:
Stephanie Hamberger

„Mir ist so langweilig!“ Diesen Satz haben bestimmt die meisten Eltern schon einmal gehört und mit einem Seufzer reagiert. Doch Langeweile ist ein wertvoller Entwicklungsmotor, um Potenziale offenzulegen und Kreativität zu entfalten.

In dieser ElternWerkstatt sprechen wir darüber, warum das Spiel der Schlüssel für zufriedene, selbständige und selbstbewusste Kinder ist und welche Rolle Eltern und Bezugspersonen in diesem Prozess haben.

Gut gerüstet durch die Kleinkindzeit

Mittwoch, 18.10.2023
20.00 Uhr

ONLINE via Zoom

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung:
Angelika Kofler-Gutfertinger

Entspannt, gesund, gestärkt und glücklich aufwachsen, wie kann das gelingen? Ob Ernährung, Schlaf oder Sauberwerden – für all diese Themen rund ums Aufwachsen gibt es auch einen natürlichen, artgerechten® Weg! Wie dieser Kinder und Eltern darin unterstützen kann, eine entspannte und bedürfnisorientierte Kleinkindzeit zu erleben, erfahren Sie in dieser Eltern Werkstatt.



Empty Nest - mit Humor in den nächsten Lebensabschnitt

Wenn die Kinder das elterliche Haus verlassen, steht für viele Eltern eine Neuorientierung des Lebens und der Partnerschaft an. Bis jetzt waren wir 24-Stunden-Taxidienst, RundumversorgerInnen, kämpften uns durch schmutzige Wäsche und unerledigte Hausaufgaben, versorgten angeschlagene Knie und waren bei Liebeskummer da. Doch plötzlich sind wir alleine, sitzen im leeren Kinderzimmer und wissen nicht, wohin mit der frei gewordenen Zeit. Wagen wir gemeinsam einen humorvollen und gleichzeitig tiefgründigen Blick auf diesen neuen Lebensabschnitt.

Donnerstag, 02.11.2023
18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung: Monika
Kronberger und Caroline
Zutz-Weill

Mit Humor durch den Alltag

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Der Alltag mit Kindern kann oft mehr als anstrengend sein und wir finden uns in Situationen wieder, die wir uns so nicht vorgestellt haben. Eltern wollen meist das Beste für die Kinder und vergessen dabei darauf, sich selbst etwas Gutes zu tun und wieder einmal richtig Kraft und Freude zu tanken.

In dieser ElternWerkstatt geht es um Auswege aus der „Perfektionismus Falle“, Veränderungen in der Familie, das Zulassen von Ängsten, Fragen, Hoffnungen und schließlich um Ihre eigenen Lösungen für den Alltag. Wir schaffen Genuss und Ausgleich und tragen aktiv zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens bei.

Mittwoch 22.11.2023
18.00 Uhr, oder

Mittwoch 20.03.2024
18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung:
Renate Schneidhofer

Gesund essen - gesund bleiben

Freitag, 24.11.2023
16.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: Unkostenbeitrag für Lebensmittel

Kursleitung: Karin Gratzner

Richtig essen macht Kinder schlau & fit - was gesund ist, weiß schon jeder. Wir beleuchten die Hintergründe und gehen ins Detail.

- Worauf müssen wir beim Einkauf achten? • Wie täuscht uns die Lebensmittelindustrie? • Warum haben immer mehr Menschen Lebensmittelunverträglichkeiten? • Wie stärkt man sein Immunsystem?

Mit konkreten Tipps und Hinweisen, die sich leicht umsetzen lassen, sowie köstlichen Rezepten, die wir zum Teil beim zweiten Termin gemeinsam zubereiten und verkosten, gehen Sie nach Hause und können Ihre Familie ohne viel Aufwand mit gesundem Essen verwöhnen. Hinweis: Ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel wird bei der Veranstaltung eingehoben. Ein umfassendes Skriptum mit Tipps und Rezepten kann erworben werden.

Mut tut gut - lassen Sie der Flucht keine Chance

Montag, 29.01.2024
18.00 Uhr

ONLINE via Zoom

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung:
Erika Ramsauer, MTD

Sie sind RegisseurInnen und ExpertInnen Ihres Lebens und haben schon viel geschafft, geleistet und auch ausgehalten. Immer wieder brauchen sie Mut und Zuversicht für Unvorhergesehenes, Umbrüche und neue Herausforderungen. Aus den Erfahrungen der Vergangenheit können wir Strategien, die bereits Erfolg in der Bewältigung brachten, weiter pflegen und ausbauen und gestärkt weitergehen. Hintergrundwissen aus der Biographiearbeit und kleine Methoden zeigen eindrucksvoll den Weg zu neuem Mut.

Stammtischparolen souverän entgegnet anstatt "Nicht mit mir!"

Montag, 13.03.2024
18.00 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung: Mag. Eringard
Kaufmann, MSc

Fake statt Fakten und unsägliche Sager zerstören den Zusammenhalt unserer Gesellschaft und diskriminieren Gruppen der Bevölkerung. In vielen Fällen sind die Frauen. Oft schweigt die Mehrheit. Wie wir das gelassen und auch spielerisch mit etwas Vorbereitung verändern können, ist Thema dieser Veranstaltung. Neben kurzen theoretischen Inputs tauschen wir Erfahrungen aus und erarbeiten spielerisch verblüffende Antworten. Es darf gelacht werden, meine Damen!



SPARKASSE
Kufstein

Filiale Kirchbichl

Schauen wir nach vorne.

Reden wir darüber, wie Sie
jetzt sich und Ihre Finanzen
absichern.

sparkasse-kufstein.at

Termine 2023/24

Montag

■ Offener Treff	14.00 bis 17.00 Uhr	ZK	
■ Arbeit am Tonfeld	19.00 bis 20.30 Uhr	ZA	13.11.23

Dienstag

■ Offener Treff	08.30 bis 12.00 Uhr	ZK	
■ Training mit Pam	19.10 bis 20.00 Uhr	TK	ab 09.01.
■ After Work Yoga	19.00 bis 20.00 Uhr	ZA	ab 19.09.
■ Pilates / Rückenfit	19.00 bis 21.00 Uhr	TK	ab 26.09.
■ Gitarre / Ukulele	18.00 bis 20.00 Uhr	ZK	
■ Kochen mit FAYE	18.00 bis 21.00 Uhr	ZK	05.09, 03.10, 07.11.
■ Fit & Gesund mit FAYE	18.00 bis 21.00 Uhr	ZK	05.09, 03.10, 07.11.

Mittwoch

■ Zumba	19.00 bis 20.00 Uhr	TA	ab 04.10.
■ Arbeit am Tonfeld	09.00 bis 10.30 Uhr	ZA	21.02.
■ Holzwerkstatt	14.30 bis 16.00 Uhr	ZA	20.09.
■ Weihnachtswerkstatt	14.30 bis 16.00 Uhr	ZA	22.11.
■ Wollwerkstatt	14.30 bis 16.00 Uhr	ZA	28.02.
■ Musikwerkstatt	14.30 bis 16.00 Uhr	ZA	22.05.
■ Babys erstes Löffelchen	18.00 Uhr	ZK	21.09.
■ Jetzt ess' ich mit den Großen	18.00 Uhr	ZK	21.02.

Donnerstag

■ Filzen	16.00 bis 18.00 Uhr		05.10., 08.11.
----------	---------------------	--	----------------

Freitag

■ Offener Treff	15.30 bis 17.00 Uhr		
■ Arbeit am Tonfeld	18.00 bis 19.30 Uhr	ZA	20.10., 01.12. 15.03., 19.04.
■ Kullerbunt	ab 14.30 Uhr	ZA	ab 22.09.

Samstag

■ Kekse Backen	10.00 bis 12.00 Uhr	ZA	02.12.
■ Geburtsvorbereitungskurs	08.30 bis 15.30 Uhr	ZA	

Sonntag

■ Down Tempo Yoga	18.00 bis 19.30 Uhr	ZA	ab 10.09.23
-------------------	---------------------	----	-------------



ANMELDUNG UND INFOS:
 Telefon +43 (0)681 / 84085278
 office@familientreff-kirchbichl.at
 www.familientreff-kirchbichl.at

NW: Nähe Waldkindergarten, TA: Turnsaal Angath, TK: Turnsaal VS Kirchbichl, ZA: Zwergenland Angath, ZK: Zwergenwelt Kirchbichl

Termine 2023/24



KIA

mazda

BMW

ISUZU

Was Kinder stark macht. Resilienz - die Abwehrkraft der Psyche

Wie können wir die Widerstandskräfte der Seele stärken? Gute Beziehungen, das Erkennen unserer Stärken und Ressourcen, das Prinzip der Selbstwirksamkeit, die Frage nach dem Sinn im Leben, Lebensfreude und Optimismus sind nur einige Punkte, die uns dabei helfen. Ein „gesundes Erziehungsklima“ unterstützt die Entwicklung der Kinder. In dieser Eltern Werkstatt bekommen Sie Anregungen, wie Resilienz gefördert werden kann.

Montag, 06.05.2024
18.00 Uhr

ONLINE via Zoom

Beitrag: freiwillige Spenden

Kursleitung:
Erika Ramsauer, MTD

Wir „haben“ kein Leben. Wir „leben“.

Lassen wir uns also entführen in die magischen gegenwärtigen Momente unserer Kinder. Denn, auch wenn wir denken, wir „hätten“ ein Leben – wir „haben“ keines. Wir „leben“. Bestenfalls. Leben können wir nicht besitzen, wir können es nur - im gegenwärtigen Moment - leben. Wenn wir uns nur um die Zukunft sorgen oder auch glauben, dass es „dann, wenn ...“ viel besser sein wird, wenn wir nur der Vergangenheit nachtrauern oder mit ihr hadern - dann „leben“ wir nicht wirklich, sondern wir leben nur in Gedanken. Zu einem SINNVollen Leben gehört aber ein Leben „mit allen SINNen“ (riechen, schmecken, hören, tasten, sehen) dazu und das geht nur im Augenblick. Kinder sind ExpertInnen darin - lassen wir uns von ihnen verzaubern.

Mittwoch, 27.03.2024
19.00 Uhr

ONLINE via Zoom

Beitrag: kostenlos

Kursleitung:
Iris van den Hoeven



Sonstiges

Arbeit am Tonfeld® - erstes Kennenlernen/Ausprobieren

(Vorträge)

Freitag, 20.10.2023
18.00 - 19.00 Uhr

Montag, 13.11.2023
19.00 - 20.30 Uhr

Freitag, 01.12.2023
18.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch, 21.02.2024
09.00 - 10.30 Uhr

Freitag, 15.03.2024
19.00 - 20.30 Uhr

Freitag, 19.04.2024
18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Zwergenland Angath

Kursbeitrag: € 10,- Mitglieder/
€ 12,- Nichtmitglieder

Kursleitung: Ute Esper

Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Ängste, Lernschwäche, Bettnässen bei Ihrem Kind? Arbeit am Tonfeld® - eine Möglichkeit zur Entwicklungsförderung für Kinder und Jugendliche.

Das Tonfeld ist ein flacher Holzkasten, der mit Tonerde gefüllt ist. Der Ton kann mit den Händen berührt, geformt und wieder verändert werden. Dadurch wird besonders der Berührungssinn und somit auch der Körper angesprochen.

Kinder oder Jugendliche, die durch verschiedene Gegebenheiten in ihrer Entwicklung gestört wurden, haben hier die Möglichkeit ihre Welt zu gestalten, Beängstigendes darzustellen und neue Umgangsformen zu üben. So bekommen sie Zugang zu ihren Möglichkeiten und können neue Handlungskompetenzen für den Alltag erwerben.

Joyful Kids

Montag, 06.11.2023
Weitere Termine folgen.

Kursbeitrag: € 10,- Mitglieder/
€ 12,- Nichtmitglieder

Kursleitung: Susanne Heel

Die Mission des Joyful Kids-Programmes besteht darin Kindern und deren Betreuern beizubringen, wie sie effektiv Stress und Widrigkeiten überwinden. Mit einfachen ‚Werkzeugen‘ lernen sie wie Emotionen ausgeglichen werden können, ihre emotionale Intelligenz gestärkt wird, mitfühlend handeln und die besten Lösungen für die Herausforderungen finden, denen sie gegenüber stehen. Das Joyful Kids- Programm lehrt neben Achtsamkeit, wie man klare Ziele und Absichten setzt, die Kraft der Vorstellung als wirksames Instrument verwendet, um den Geist auf Träume, Ziele, gewünschte Ergebnisse und ideale Reaktionen zu richten. Auf diese Weise unterstützen wir nicht nur unsere angeborene Fähigkeit zur kreativen Manifestation, sondern helfen Kindern auch dabei, ihre Lebensfreude zu stärken.

Alles rund ums Baby

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Zwergenland Angath

Beitrag: € 130,- Mitglieder /
€ 140,- Nichtmitglieder
pro Paar

Kursleitung: Hebamme
Ingrid Bergmeister

Mit der Geburt eines Kindes stehen große Veränderungen im Leben eines Paares bevor. In diesem Geburtsvorbereitungskurs können sich werdende Eltern auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten und auf die neue Lebenssituation einstimmen. Nach diesem Tag sollen die Paare voller Mut und Selbstvertrauen in die Geburt ihres Kindes gehen. Inhalt des Kurses:

- Geburtsvorgang und Geburtspositionen
- Atemtechniken und Entspannung
- Unterstützungsmöglichkeiten durch den Partner
- Umgang mit Schmerz und Ängsten
- Wochenbett, Stillen und Babypflege

Mitzubringen sind:

Matte, Polster, Decke, Getränk, kleine Jause

Offener Treff

Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
mit Lena - Zwergenwelt
Kirchbichl

Dienstag, 08.30 - 12.00 Uhr
mit Sandra - Zwergenwelt
Kirchbichl

Donnerstag, 13.30 - 17.00 Uhr
mit Marion - Zwergenland
Angath

Freitag, 14.30 - 16.00 Uhr
mit Magdalena - Zwergenland
Angath

Du bist schwanger oder hast erst vor kurzer Zeit entbunden und suchst Informationen zu Kursen in bzw. nach der Schwangerschaft, mit Baby, Treffpunkten für Familien und vieles mehr? Dann bist du hier richtig!

Komm vorbei und informiere dich gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder Tee über die vielen Möglichkeiten, mit anderen Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen.

Bitte um telefonische Anmeldung.

**Mitglieder kostenfrei /
Nicht Mitglieder € 3,-**



Eltern-Kind-Gruppen

Waldtreff

Termine werden noch bekannt gegeben.

Ort: Nähe Waldkindergarten, Parkplatz oberhalb des Strandbad Kirchbichl

Kursbeitrag: € 60,- Mitglieder / € 66,- Nicht-Mitglieder

Kursleitung: Carina Brugger

Auf in den Entdeckerdschungel! Ich gestalte meine Waldtreffen frei und bedürfnisorientiert, mit wertvollen wiederkehrenden Ritualen, wo die rhythmischen Abläufe des Jahreskreislauf der Natur mit allen Sinnen erlebt und verinnerlicht werden können.

Neben viel Raum und Zeit zum Sein, Beobachten, Entdecken und Ausprobieren möchte ich durch freiwillige, stimmige Angebote die ganzheitliche Entwicklung der Kinder begleiten und anregen. So wird ein wertvolles Miteinander zwischen Kindern, Eltern und der Natur spürbar.

Filzen

09.03. und 16.03.2024
14.00 - 17.00 Uhr
(Erwachsene)

06.04. und 13.04. 2024
14.00 - 17.00 Uhr
(Kinder mit Begleitperson)

05.10.2023 - 3 Einheiten

09.11.2023 - 3 Einheiten

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Kursbeitrag: € 49,- Mitglieder / € 55,- Nicht-Mitglieder für 6 Einheiten

Kursleitung:
Sandra Löschnigg

Spiel, Spass und Kreativität!

Wir laden Eltern und Kinder ein, die Faszination Filzen gemeinsam zu erleben. Filz ist ein warmes und natürliches Material, dass mit seinen farbenfrohen aber auch feinen Farbnuancen nicht nur Kinderaugen anzieht.

Filz lädt Kinder zum Berühren, Fühlen und Gestalten ein. dabei kann großartiges herauskommen z.b bunte Filzblumen, Armbänder, Muster, Bälle usw... gemeinsam kreativ zu sein ist für Erwachsene und Kinder ein Erlebnis.



Kullerbunt (1-2, 2-3 und 4-5 Jahre)

Springen - Tanzen - Balancieren - Schütten - Fühlen - Herumkullern: Bei Kullerbunt haben die Kinder die Möglichkeit die kunterbunte Bewegungslandschaft zwanglos und in liebevoller Atmosphäre mit ihren Eltern zu erforschen und auszuprobieren. Durch die Turngeräte und die DIY-Spielmaterialien werden die Kinder ganzheitlich gefördert und alle Sinne werden angesprochen. Die individuellen Bedürfnisse, Persönlichkeitsentwicklung sowie die Eltern-Kind-Bindung stehen in der Stunde im Vordergrund. Ein gemeinsamer Anfang und ein gemeinsamer Abschluss, mit Spielen und Tänzchen, runden die Bewegungsstunde ab und Tragen zu einem Gruppengefühlserlebnis bei.

Kursbeitrag:

6 Einheiten: € 65,- Mitglieder / € 69,- Nicht-Mitglieder
5 Einheiten: € 55,- Mitglieder / € 59,- Nicht-Mitglieder
4 Einheiten: € 45,- Mitglieder / € 49,- Nicht-Mitglieder

Starttermine:

6 Einheiten: Freitag,
22.09.2023

5 Einheiten: Freitag,
10.11.2023

14.30 - 15.30 Uhr
Alter 2-3 Jahre

15.35 - 16.35 Uhr
Alter 1-2 Jahre

16.40 - 17.40 Uhr
Alter 4-5 Jahre

Ort: Zwergenland Angath

Kursleitung: Michaela Gratt



Erwachsenenkurse



Zumba

Mittwoch

ab 04.10.23, 19.00 - 20.00 Uhr
ab 31.01.24, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle VS Angath

Beitrag: 10 Einheiten, € 80,-
Mitglieder / € 85,-
Nichtmitglieder

Kursleitung: Ute Esper

Du bist gestresst? Du willst Gewicht verlieren? Du liebst Musik? Du willst Dich toll fühlen? Du willst Spaß haben?

Dann probiers mit Zumba in Angath!

23 Stunden am Tag kümmerst Du Dich um alles. Doch diese eine Stunde ist **nur für Dich!**

Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen

Training mit Pam

Dienstag

09.01. / 20.02. / 02.03. / 09.04.

19.00 - 19.50 Uhr

Ort: Turnsaal VS Kirchbichl

Beitrag: 5er Block € 40,-

Kursleitung:
Pamela Kendelbacher

Als Elternteil bleibt im hektischen Alltag oft zu wenig Zeit, um sich fit zu halten. Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po - durch das Training mit Pam wird Ihr ganzer Körper durch abgestimmte Kräftigungs- und Ausdauer-einheiten „fit“ gemacht. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Kleingeräten ausgeführt, um die Intensität zu erhöhen und das Training noch effektiver zu gestalten. Mit dem Ganzkörpertraining trainieren Sie gezielt, verbrennen Fett, verbessern Ihre Kraftausdauer, formen Ihren Körper und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System. *Block nicht übertragbar auf andere Personen, 2 Trainings können nachgeholt werden (Krankmeldung), Einstieg jederzeit möglich (Preis wird neu berechnet), kein Wechsel innerhalb der Blöcke.*

Pilates

(Erwachsenenschule)

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden, Bauch und Rücken. Die Übungen dienen außerdem zur Haltungsverbesserung, unterstützen ein besseres Körperbewusstsein und sorgen für Ausgeglichenheit sowie Leistungssteigerung bei anderen Sportarten.

Wird ganzjährig angeboten!

Ab Dienstag, 26.09.2023
20.00 - 21.00 Uhr

Ort: Turnsaal VS Kirchbichl

Beitrag: 10 Einheiten € 60,-

Kursleitung:
Angelika Müller

Rückenfit

Bewegung, Kräftigung und Dehnung.

Mit Rückengymnastik kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht, Koordination und steigern Ihre Kondition.

Mit der Dehnung der Muskulatur kommt es zur Lösung von Muskelverspannungen.

Ab Dienstag, 26.09.2023
19.00 - 19.50 Uhr

Ort: Turnsaal VS Kirchbichl

Beitrag: 10 Einheiten, € 70,-

Kursleitung:
Angelika Müller

After Work Yoga

Nimm dir Zeit für dich, nach einem stressigen Tag in Beruf und Familie oder einfach, weil du dir etwas Gutes tun willst. Yoga ist keine herkömmliche Gymnastik. Die Bewegungselemente werden sanft und bewusst durchgeführt. Durch Kräftigung und Dehnung bestimmter Muskelgruppen wird die Beweglichkeit von Gelenken und der Wirbelsäule verbessert. Yoga ermöglicht eine Regulierung von Herz- und Kreislaufproblemen, gibt Ruhe, Kraft, Energie und Positivität.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, Kopfpolster, bequeme Kleidung

Weitere Termine: Dienstag, 07.11. / 09.01. / 27.02. / 16.04. / 28.05.2024 (jeweils 6 Einheiten)

Ab Dienstag, 19.09.2023
19.00 - 20.10 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: 5er Einheit € 55,-

Kursleitung:
Yogalehrerin Brigitte Fink

Bungee Fitness

**Nächste Termine
im September und Februar**
(wird noch bekannt gegeben)

Ort: ICH FÜR MICH Fitness
GmbH, Lofererstraße 3, 6322
Kirchbichl

Beitrag: € 90,- für 6 Einheiten
(die Einheiten dauern 40
Minuten)

Kursleitung: Sandra
Estermann, Andrea Martin

Bungee-Fitness ist ein effektives Ganzkörpertraining. Die Seile, die zum Einsatz kommen sorgen für Widerstand. Das schont die Gelenke und fordert die Tiefenmuskulatur.

Wir kombinieren Spaßfaktor Bungee mit einem intensiven Tabata Workout. Tabata ist eine Form des HIIT. Das steigert die Ausdauer und körperliche Fitness, und das vor allem schnell. Auch der Nachbrenneffekt ist bei dieser Art von Training erheblich. Darum wirst du durch HIIT deutlich schneller Körperfett verlieren. Das heißt Vollpower, Effektivität und mega viel Spaß in einem. Bist du schon dabei?

Yoga mit InnJOYoga

Ganzjährig ab 10.09.2023
Bitte anmelden!

Ort: Zwergenland Angath
Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr
VinyasaFlow

Sonntag 18.00 - 19.30 Uhr
DownTempo (sanftere Flows)

Beitrag: 10er Block € 100,-
(gültig für 5 Monate und alle
Einheiten von InnJOYoga),
Einzeleinheit € 12,-

Wir bieten Vinyasa Flow Yoga, ein fließender Yogastil. Dynamische Abfolgen verschiedener Positionen (Asanas) kräftigen und dehnen deinen Körper.

Das Spiel mit An- und Entspannung sorgt für ein wunderbares Körpergefühl.

Jeweils wechselnde Atem- (Pranayamas) sowie Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung, Bodyscan, etc.) sind immer Teil unserer Yogaeinheit.

Schnuppereinheit jederzeit möglich!

Einstieg auch während des Semesters möglich, wenn noch Plätze vorhanden sind. Mindest-Teilnehmerzahl: 5.

*Gerne bei Ulli von InnJOYoga per WhatsApp
(0699 11075278) melden.*

Mehr Infos auf: [facebook.com/innjoyoga](https://www.facebook.com/innjoyoga)



die tretmühle



DER Fahrradladen für ALLE in Kirchbichl!

GIANT, LIV und ACADEMY sind unsere Radlmarken. E-Bike oder Bio-Bike? Fully oder Hardtail? City oder Trekking? Bei der Auswahl der Modelle unterstützen wir euch gerne.



Wir helfen euch, eure „tretmühlen“ – aller Marken – wieder in Schwung zu kriegen. Was auch immer passiert ist – eine gerissene Kette, ein abgefahrener Reifen, eine „nichtbremsende“ Bremse, Probleme mit der Schaltung oder ein Krachen das ihr nicht zuordnen könnt, kommt einfach vorbei... wir freuen uns auf euch!

die tretmühle
Oberndorferstr. 37
6322 Kirchbichl
T 0699 190 003 80
E info@tretmuehle.at
www.tretmuehle.at

Erwachsenenkurse - Vorträge

Erste Hilfe Kurs "Notfälle im Kindesalter"

Termine:
08.30-12.30 Uhr

16.09.2023, 11.11.2023
20.01.2024, 16.03.2024
25.05.2024

Ort: Samariterbund
Kirchbichl

Beitrag: € 60,- Mitglieder,
€ 65,- Nichtmitglieder

Kursleitung: Samariterbund

Das Leben eines Kleinkindes kann mitunter sehr gefährlich sein – Ertrinken, Ersticken oder andere Unfälle zählen zu den häufigsten Todesursachen bei Kindern unter 5 Jahren. Um in einer solchen Notfallsituation richtig und rasch reagieren zu können, sollte man bestimmte Erste-Hilfe-Maßnahmen beherrschen, die speziell für Kinder gelten. Denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen.

Wenn Sie sicher gehen möchten, die richtigen Maßnahmen zu kennen, dann besuchen Sie einen Kindernotfallkurs beim Samariterbund. In vier Stunden bekommen Sie einen Überblick über lebensrettende Sofortmaßnahmen, die Versorgung von Verletzungen, Reanimation und über die häufigsten Kinderkrankheiten. Schwerpunkte: Kinderreanimation, Erstickungsnotfall, Ertrinkungsnotfall, Verletzungen.

Erste Hilfe Kurs "Outdoor und Sportverletzungen"

Termine:
08.30-12.30 Uhr

21.10.2023, 23.03.2024

Ort: Samariterbund
Kirchbichl

Beitrag: € 60,- Mitglieder,
€ 65,- Nichtmitglieder

Kursleitung: Samariterbund

In diesem Kurs werden

- Sportverletzungen (Zerrungen, Verstauchungen, Prellungen, Brüche usw.),
- Blutungen, Innere Verletzungen, Wundversorgungen,
- Insektenstiche, Allergien und Unterkühlung

besprochen. Natürlich werden auch die Wiederbelebung und sonstige akut lebensbedrohliche Zustände im Kurs behandelt.

Aromapflege mit Bettina Morgenstern

1. Was ist Aromapflege?

09.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

Was ist Aromapflege und wie wir diese sicher anwendet? Auf welche Qualitätsmerkmale muss ich achten? Grenzen in der Aromapflege.

2. Stresslinderung

16.11.2023, 19.00 - 21.00 Uhr

Stresslinderung mit Aromapflege für Mamas in stressigen Zeiten.

3. Linderung von Allergien mit Aromapflege

30.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Mit Hydrolaten/Pflanzenwasser, fetten Pflanzenölen und ätherischen Ölen für Kinder und Erwachsene. Sichere und richtige Dosierung und Anwendung.

Uhrzeit: 18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Zwergenwelt Kirchbichl

Beitrag: € 30,- pro Vortrag

Kursleitung:
Bettina Morgenstern



Friedvoller Umgang mit eigenen Wut-Momenten

(2-teilige Kursreihe)

Voraussichtlich in der
Zwergenwelt Kirchbichl

**Termine werden noch
bekannt gegeben**

Beitrag: € 15,- Mitglieder,
€ 17,- Nichtmitglieder

Kursleitung: Carina Brugger

Warum sich mit der eigenen Wut auseinandersetzen? Weil die Anschauung von Elternwut sehr wichtig und wertvoll ist, um sich angenommenen Mustern, Glaubenssätzen und Prägungen bewusst zu werden, um im Anschluss damit zu arbeiten und sich nach und nach davon zu befreien. Erst dann kannst Du Dich, Dein Kind, Deine Kinder einfühlsam und friedvoll begleiten!

Das Wichtigste vorweg, für Veränderungen braucht es Deinen weichen, verständnisvollen Blick auf Dich selbst! Selbstregulation vor Co-Regulation. Mit wertvoller Hilfestellung und Tools zur Anwendung helfe ich Dir dabei, Frieden mit Deinen Wut-Momenten zu schließen und diese mehr und mehr zu wandeln.

Die Kursreihe ist für werdende Eltern, Eltern, Kinderbetreuungspersonal, Großeltern, Interessierte... ich führe Dich in den zwei Treffen (ja max. 2 Stunden) in "Deine neue Welt", in der Du primär durch Deine Selbsteinfühlung verschmolzen mit der Haltung der GfK (M.B. Rosenberg) in Deiner eigenen Begleitung und der von Kindern viel mehr Leichtigkeit und Gelassenheit verspüren und dadurch mehr und mehr Verständnis und Empathie aufbringen, leben und erleben kannst!

Wo alle Gefühle willkommen sind, sowie die unerfüllten Bedürfnisse ALLER gesehen und bestmöglich auf Augenhöhe erfüllt werden, ohne Bestrafung und im besten Fall auch ohne Belohnung, kann eine bedürfnisorientierte Begleitung stattfinden und mehr und mehr verinnerlicht werden.



*"Durch eine tiefe Verbundenheit mit Dir selbst,
verschmolzen mit der Haltung der GfK (M.B. Rosenberg)
zu einem bedürfnisorientierten Familienleben und Miteinander."*

Bäume

(Erwachsenenschule)

An diesem Nachmittag werden verschiedene Baumarten erklärt, sowie deren Lebensraum vorgestellt.

Außerdem wird auf Blattform, Rinde und Blütezeit eingegangen, um die Natur näher kennenlernen zu können.

Im September/Oktober

Ort: Waldkindergarten
Kirchbichl

Beitrag: € 35,-

Kursleitung:
Marion Hörhager, Karin
Schächl, Sandra Estermann

Lehrgang „Naturpädagogik“

(Erwachsenenschule)

Die Naturpädagogik macht es sich zum Ziel, die Neugierde der Kinder zu wecken und Naturerlebnisse zu schaffen. Das Element der Körpererfahrung ist hier ein zentrales Element, um den Kindern die Verbindung mit und die Beziehung zur Natur begreifbar zu machen. Im Rahmen von sechs Outdoor-Modulen nehmen die Trainerinnen die TeilnehmerInnen in die ganzjährige Welt der Naturpädagogik mit. Inhalte sind u.a. Spirit der Tiere und Pflanzen, Spiele und Waldwerkeln, Waldsofa uvm.

Voraussetzungen: Neben der Liebe zur Natur und der Bereitschaft, in der Natur zu lehren und lernen sollte auch die Bereitschaft zum individuellen Eigenstudium gegeben sein.

Von April bis November

Ort: Waldkindergarten
Kirchbichl

Kursleitung:
Marion Hörhager,
Sandra Estermann

*Die Ausbildung schließt nach
Abgabe einer schriftlichen
Abschlussarbeit mit einem
WIFI Diplom ab.*





Koch- und Ernährungsworkshops mit FAYE

Termine: 05.09.2023,
03.10.2023, 07.11.2023

18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Zwergenland Angath

Beitrag: € 35,- plus Material

Kursleitung: Karin Schächl

Wenn Kinder nicht Essen möchten, dann gibt es meistens Gründe dafür. Manchmal haben sie einfach keinen Hunger, möchten diese Speise nicht essen, weil es ihnen nicht schmeckt, oder sie haben gerade keine Zeit zum Essen. Was soll ich meinem Kind geben, dass es satt wird, gesund bleibt? Oft fehlen uns die Ideen und die dazu passenden Rezepte. Für Kinder soll essen Spaß machen, gut schmecken und auch schön ausschauen. Die Auswahl der Lebensmittel, die Atmosphäre und die Abwechslung spielen dabei eine wichtige Rolle. Ebenso kann es von Vorteil sein, wenn man sein Kind beim Kochen helfen lässt.

Weitere Termine für das Frühjahr werden noch bekanntgegeben!

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit mit FAYE

Termine: 26.09.2023,
31.10.2023, 28.11.2023

18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Zwergenland Angath

Beitrag: € 35,- plus Material

Kursleitung: Karin Schächl

Ich möchte mit Euch gemeinsam etwas Gutes für das Immunsystem tun. Es gibt viele Möglichkeiten, unter anderem werden wir verschiedene Essenzen herstellen, etwas Gutes zum Entspannen kreieren und uns bei einem wohltuenden Kräutertee austauschen.

Weitere Termine für das Frühjahr werden noch bekanntgegeben!

Beikost Kochworkshop

Kochen für Babys - klingt kinderleicht und bringt doch so viele Fragen mit sich. Ich bin selbst Mutter und kenne diese Fragen daher aus eigener Erfahrung. "Selber Kochen, Gläser, Fingerfood, Brei, Allergene, ...?" Gerne wird nun bei vielen Eltern "Dr. Google" befragt. Im Internet findet man zwar eine Fülle an Informationen zum Thema Beikost, doch sind viele dieser Infos kritisch zu hinterfragen. Welche Lebensmittel du deinem Schatz anbieten kannst und welche du im ersten Lebensjahr meiden solltest, werde ich dir in diesem Kochworkshop zeigen.

Gemeinsam bereiten wir saisongerechte Breie und Fingerfood zu, welche wir natürlich auch verkosten werden.

Du hast Interesse, aber keinen Babysitter? Dann bring dein Kind doch einfach mit!

Samstag, 07.10.2023
09.00 - 11.00 Uhr

Samstag, 16.12.2023
09.00 - 11.00 Uhr

Freitag, 01.03.2024
14.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 10.05.2024
14.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 05.07.2024
15.00 - 17.00 Uhr

Freitag, 23.08.2024
15.00 - 17.00 Uhr

Ort: Zwergenland Angath

Beitrag: € 8,- für Lebensmittel

Kursleitung: Florina Prosch





Eltern-Kind-Zentrum Familientreff

Sebastian Frischstraße 15, 6322 Kirchbichl

Telefon +43 (0)681 / 84085278



**Kinderkrippen, Waldkindergarten
sowie Kursanmeldungen**

office@familientreff-kirchbichl.at

www.familientreff-kirchbichl.at

