

Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung

Information und Diskussion verschiedener Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Ernährung, Babypflege ...

Kurs I:	5x ab DO 21.9.17: 19.30 – 21.00 Uhr
Kurs II:	5x ab DO 9.11.17: 19.30 – 21.00 Uhr
Kurs III:	5x ab DO 11.1.18: 19.30 – 21.00 Uhr
	6 Einheiten (inkl. Einheit mit Partner) plus 1x Wohlfühlstunde mit Baby
Sinnvoll ab	der 30. Schwangerschaftswoche
Kosten:	€ 60,- (Mitglieder) / € 72,-
Leitung:	Hebamme Melanie Kienast

Ergänzend zum Geburtsvorbereitungskurs bzw. speziell für Zweitgebärende

Shiatsu – bereit für eine glückliche Geburt

Mit sanften Körperübungen (Atem- und Abklopfübungen, Selbstmassage, Dehnungen usw.) lernen die werdenden Mütter, ganz bei sich zu sein und eine tiefe Bindung zu ihrem Kind aufzubauen, den Geist zu beruhigen und ins Gleichgewicht zu bringen. Besonderes Augenmerk gilt der Atmung, dem Rücken, den Hüften und den Schultern. Die Übungen sollen den werdenden Mamas helfen, das Vertrauen in ihren Körper zu stärken.

Kurs I:	5x ab MO 6.11.17: 18.00 – 19.15 Uhr
Kurs II:	5x ab MO 15.1.18: 18.00 – 19.15 Uhr
Kosten:	€ 55,- (Mitglieder) / € 66,-
Leitung:	Roswitha Isser (Shiatsu-Praktikerin)

Indische Willkommensmassage

Eine besondere Art der Geburtsvorbereitung

In einer entspannten und ruhigen Atmosphäre erlernen wir diese wunderbare Möglichkeit dem Neugeborenen und den Eltern zu helfen, die Eindrücke der Geburt zu verarbeiten und die kleinen Seelen im Körper und in der neuen Welt ankommen zu lassen.

Kurs I:	4x ab MO 2.10.17: 18.30 – 19.30 Uhr
Sinnvoll ab	der 25. Schwangerschaftswoche
Kosten:	€ 44,- (Mitglieder) / € 55,-
Leitung:	Michaela Heidegger-Furlong (Human-Energetikerin)

Mutter-Kind-Pass-Gespräch im EKiz Wipptal möglich

Eine Hebamme Ihrer Wahl berät Sie als werdende Mutter und Vater gerne kostenfrei über folgende Themen:

- + Ihre Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby
- + Gesunde Ernährung, Bewegung, Sport
- + Wie und wo werden Sie gebären?
- + Welche Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung sind sinnvoll für Sie?

Die Hebamme berät Sie ausführlich und nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen, Fragen und auch Sorgen.

Kontakt: Elisabeth Saxer – Tel.nr. 0680/235 2743 lisa.saxer@aon.at

HEBAMMENORDINATION in Matrie am Brenner Karin Innerhofer- Pompernigg MSc, Hebamme

kostenlose Hebammenberatung 18.-22. SSW,
Betreuung in Schwangerschaft und nach Geburt

"Cranio-Sacrale Arbeit, Noreia-SchwingungsEssenzen, Metamorphische Methode"

Termine nach Vereinbarung

Mobil: 0664 10 22 340 www.hebammenbetreuung.at



Nach der Geburt

Beckenbodentraining für alle

Aufbauendes Beckenbodentraining frühestens ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt eines Kindes und ganz allgemein für alle Frauen, welche ihren Beckenboden wieder besser spüren, aufbauen und kräftigen wollen.

Kurs I:	5x ab DI 3.10.17: 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten:	€ 35,- (Mitglieder) / € 44,-
Leitung:	Claudia Tomaselli (dipl. Gesundheitstrainerin)

Fit und entspannt nach der Geburt - Rückbildung

.... Ab 6 Wochen nach der Geburt bzw. 8 Wochen nach einem Kaiserschnitt. Schwangerschaft und Geburt bedeuten eine große Veränderung für Körper und Seele. Beckenboden, Bauch- und Rücken-muskulatur sind geschwächt, teilweise verspannt und es kann zu Harninkontinenz kommen.

Kurs I:	5x ab DO 23.11.17: 11.00 – 12.00 Uhr
Kosten:	€ 14,- (Mitglieder) / € 16,-
Leitung:	Preis nach Einreichung bei TGKK Veronika Pfeifer, Physio Wipptal

Babymassage

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“ (F. Leboyer)

Kurs I:	5x ab DI 10.10.17: 9.00 – 10.00 Uhr
Alter:	Babys (3 Wochen bis 6 Monate)
Kosten:	€ 45,- (Mitglieder) / € 54,-
Leitung:	Maria Penz (Babymassagekurs-Leiterin)

Baby-Shiatsu – Glücksgriffe für „Winzlinge“

Über ganz einfache Handgriffe lernen die Eltern, wie sie ihrem Kind helfen können, sich zu beruhigen und zu entspannen und die nächsten Entwicklungsschritte liebevoll zu begleiten. Es kann bei den typischen Beschwerden wie Zahnen, Dreimonatskoliken, Schlafproblemen usw. Linderung bieten und wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.

Kurs I:	4x ab DO 9.11.17: 9.30 – 10.30 Uhr
Kurs II:	4x ab DO 18.1.18: 9.30 – 10.30 Uhr
Alter:	für Eltern mit Babys (ab der 6. Lebenswoche bis zum Vorkrabbelalter)
Kosten:	€ 35,- (Mitglieder) / € 44,-
Leitung:	Roswitha Isser (Shiatsu-Praktikerin)

Babytreff

Ihr habt in gemütlicher Runde die Möglichkeit zu einem Erfahrungsaustausch. Eine Babywaage zur laufenden Gewichtskontrolle ist vorhanden.

Montag-Termine:	jeden Montag (außer wenn Babyinfo)
Alter:	0 – 18 Monate
Uhrzeit:	9.30 – 11.00 Uhr
Kosten:	€ 2,- (Mitglieder) / € 3,-

Babyinfo – Tage

..... weil uns unser großes Glück auch manchmal zum Nachdenken bringt und Sorgen macht!

MO 25.9.17	Avomed – erste Zähne – gesunde Zähne
MO 23.10.17	Löffelkost-Workshop (unter 1 Jahr)
MO 20.11.17	fit for family - Kann man schlafen lernen?
MO 11.12.17	Kochen für Kleinkinder (ab 1 Jahr)
MO 8.1.18	Avomed – erste Zähne – gesunde Zähne
MO 29.1.18	fit for family – Supermamas
Alter:	eure Kinder dürfen euch begleiten
Uhrzeit:	9.30 – ca. 11.00 Uhr
Kosten:	€ 3,- (Mitglieder) / € 4,-
Anmeldung:	unter 0664/7348 4626 – 5 Anmeldungen nötig

Mutter-Eltern-Beratung in Steinach

Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14.00 – 15.30 Uhr	
Termine:	11.9. / 25.9. / 9.10. / 23.10. / 13.11. / 27.11. / 11.12. / 8.1.18 / 22.1.18 / 12.2.18

AM **7.10.17** findet der **Audit-Flohmarkt** am Gemeindeplatz Steinach wieder statt. Das EKiz ist dabei!



Erwachsenen - Kurse

Bauch - Beine – Po (Schwerpunkt: Faszientraining)

Mamas bringen sich mit diesem Workout wieder in Bestform. Bei uns stehen die Problemzonen der Frau im Vordergrund.

Kurs II:	6x ab DO 5.10.17: 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten:	€ 29,- (Mitglieder) / € 35,-
Leitung:	Susanna Span (Sportwissenschaftlerin)

Kindernotfall-Crashkurs für dich

Erste Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen: Ein praxisorientierter Unterricht mit Tipps für eine möglichst gute Vorbereitung auf ein solches Ereignis und die wichtigsten Maßnahmen zur Überbrückung der Zeit vom Eintreten des Notfalles bis zum Eintreffen des Notarztes.

Kurs II:	3x ab DI 7.11.: 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten:	€ 37,- (Mitglieder) / € 45,-
Leitung:	Österreichisches Rotes Kreuz – Sandra Braun

Strick-Hoangascht

Gemütliches Beisammensein bei Häkel- und Stricknadel-Geklapper! Egal welche Art der Handarbeit - nehmt es mit!

Termin:	jeden 2. und 4. Dienstag (Okt., Nov., Dez., Jän.) 10.10. / 24.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12. / 9.1.18 und 23.1.17 jeweils von 19.00 – ca. 21.00 Uhr
Alter:	10 – 99 Jahre
Kosten:	€ 2,- (Mitglieder) / € 3,-
Leitung:	Lisi Eder

Vorträge

!!! ANMELDUNG DRINGEND NOTWENDIG !!!
Mindestanzahl von 5 Anmeldungen pro Vortrag nötig!
KOSTEN für alle Vorträge
€ 3,- für Mitglieder / € 4,- für Nicht-Mitglieder

MI 27.9.17	fit for family – Trotz lass nach!	Matrie
DI 3.10.17	fit for family – Kinderängste	
DI 10.10.17	fit for family – Geschwisterliebe, Geschwisterstreit	Ellbögen
MI 22.11.17	fit for family – Kinder brauchen Grenzen (imp.)	Mühlbachl
MO 27.11.17	fit for family – Handy & Co im Kleinkindalter	
DI 16.1.18	fit for family – Kann man schlafen lernen?	Ellbögen



und jeden 1. Samstag im Monat von 9 bis 12 Uhr

Kasperltheater – HOLARO

DI 10.10. und DI 12.12.17:
um 15.00 Uhr

Kinder-Klangwerkstatt

Zum Experimentieren mit Tönen und Klängen. Wohltuend für die kleinen Geister, anregend, harmonisierend und ausgleichend. Spielerisch die Welt der Schwingung erobern, bei Spiel, Spaß und Freude.

Freitag, 17.11.17

Für 4-6 Jahre: 14.00 – 15.30 Uhr
Für 7-9 Jahre: 16.00 – 17.30 Uhr

Leitung: Petra Kargruber-Gartner

Steinach, EKiz an der Sill =
=Bahnhofstr. 158

Steinach, EKiz am Gschnitzbach =
Huebenweg 9a

Über'n Tellerrand - Transkulturelles Eltern-Kind-Kochen

Unter der Leitung von Katharina Jörg wird über eine andere Kultur, Land und Leute etc. erzählt. Anschließend zaubern wir gemeinsam leckere Speisen aus anderen Ländern. Die Angst vor Andersartigem zu überwinden, in unseren Unterschieden Gemeinsamkeiten zu entdecken und ein Stück Toleranz zu üben, sind die Hauptgedanken hinter diesem Projekt „Über'n Tellerrand“.

Termin:	nähere Infos unter 0664/7348 4626
Alter:	für Kinder ab 5 J. mit Eltern

Eltern – Kind – Kurse

Eltern-Kind-Gruppe „KRIBBEL-KRABEL“ Bücherei Schmirn +

Krabbelkinder durchqueren ihren ersten Spielparcours, die Anderen werden spielerisch hin zum Krabbeln gefördert. Spielsachen und Gegenstände erkunden, aber vor allem zusammen mit Mama neue Spielkameraden kennenlernen – das macht Spaß!

Kurs Schmirn: 8x 14-tägig ab DI 3.10.17: 8.45 – 9.45 Uhr
Kurs Steinach: 8x 14-tägig ab MI 4.10.17: 8.45 – 9.45 Uhr
Alter: für Kinder von 5 – 12 Monaten mit Eltern
Leitung: Mimy Krakera (Human Energetikerin, Pädagogin)

Eltern-Kind-Gruppe „WACKEL-WICHTEL“

Bewegung, Spiel, sich wohlfühlen, Freude und Spaß stehen im Vordergrund. Mimy lässt ihr kinesiologisches Wissen einfließen. Das wird euch gut tun und Spaß machen.

Kurs I: 8x 14-tägig ab MI 4.10.17: 10.00 – 12.00 Uhr
Alter: für Kinder von 1 bis 4 J. mit Eltern
Leitung: Mimy Krakera (Human Energetikerin, Pädagogin)

Eltern-Kind-Gruppe „Hopsi Hopper“

Eine Stunde voll guter Laune und Spaß für alle Hopsi-Hopper-Freunde mit tollen und ausgefallenen Materialien.

Kurs I: 8x wöchentlich ab DO 28.9.17: 8.00 – 9.00 Uhr
Kurs II: 8x wöchentlich ab DO 28.9.17: 9.00 – 10.00 Uhr
Alter: für Kinder von 13 – 36 Monate mit Eltern
Leitung: Susanna Span (Sportwissenschaftlerin)

Eltern-Kind-Gruppe „ENTDECKUNGSRAUM 16-24“

„Mit Kindern wachsen“ - Im Entdeckungsraum können unsere Kinder selbstbestimmt, in ihrer Zeit die Welt entdecken und erforschen. Wir Eltern lernen, ohne einzugreifen, unsere Kinder zu beobachten. Wir geben uns und unseren Kindern Zeit und Raum für die verschiedenen Entwicklungsschritte und ein neues Kennenlernen.

Kurs I: 10x wöchentlich ab DI 7.11.17: 9.00 – 10.30 Uhr
Alter: für Kinder von 16 – 24 Monate mit Eltern
Leitung: Michaela Heidegger-Furlong (Human-Energetikerin)

Eltern-Kind-Gruppe „Singmäuse“ Turnsaal des Sonderpäd.

„Maxi, die Maus“ liebt es zu singen und zu tanzen. Auf ihrem musikalischen Spaziergang durch die Welt lädt sie Groß und Klein ein, mit ihr Spaß zu haben.

Kurs I: 6x wöchentlich ab MI 4.10.17: 14.05 – 15.05 Uhr
Kurs II: 6x wöchentlich ab MI 29.11.17: 14.05 – 15.05 Uhr
Alter: für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren mit Eltern
Leitung: Ruth Marinelli (Kindergarten-Pädagogin)

Eltern-Kind-Gruppe „Singmäuse Obernberg“ Kinderkrippe

Alle Kinder lieben Musik, Melodien und Reime. Wir lernen gemeinsam fröhliche Lieder und Fingerspiele, fühlen den Rhythmus und bewegen unseren Körper. Kleine und große Singmäuse und Tanzbären hüpfen, springen, tanzen.

Kurs I: 6x wöchentlich ab DI 12.9.17: 15.00 – 16.00 Uhr
Alter: für Kinder von 1,5 – 3,5 Jahren mit Eltern
Leitung: Maria Penz

Eltern-Kind-Gruppe „Bewegungslandschaften“ Turnsaal des Sonderpäd.

Bewegungslandschaften für die Kleinsten – Unter dem Motto „Krabbeltiere“ werden die Kinder eingeladen, entsprechend gestaltete „Landschaften“ zu entdecken, ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten zu festigen und neue Fertigkeiten zu gewinnen.

Kurs I: 6x wöchentlich ab MI 4.10.17: 15.20 – 16.20 Uhr
Kurs II: 6x wöchentlich ab MI 29.11.17: 15.20 – 16.20 Uhr
Alter: für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren mit Eltern
Leitung: Ruth Marinelli (Kindergarten-Pädagogin)

Eltern-Kind-Gruppe „Regenbogen“ Bücherei Schmirn und

Gemeinsam singen, tanzen, spielen, basteln und fröhlich sein! Lieder, Kreisspiele, Kniereiter, Fingerreime und eine kleine Bastelarbeit helfen uns zwischen Eltern und Kindern Brücken zu

bauen.

Kurs Steinach: 8x wöchentlich ab MO 2.10.17: 10.00 – 11.30 Uhr
Kurs Schmirn: 8x 14-tägig ab DI 3.10.17: 10.00 – 11.30 Uhr
Kurs Steinach: 8x wöchentlich ab MO 27.11.17: 10.00 – 11.30 Uhr
Alter: für Kinder von 2 - 4 Jahre mit Eltern
Leitung: Mimy Krakera (Human Energetikerin, Pädagogin)

Kosten für 6 Einheiten: € 21,- (Mitglieder) / € 30,-
Kosten für 8 Einheiten: € 28,- (Mitglieder) / € 35,-
Kosten für 10 Einheiten: € 35,- (Mitglieder) / € 45,-
gefördert durch die Abteilung JUFF des Landes Tirol

Spielen(d) – Sprache - Lernen

für Mütter mit nicht Deutsch als Erstsprache

In diesem Gruppenangebot für Mütter und Kinder wird über Themen wie Arztbesuche, Ernährung, Entwicklung, Mehrsprachigkeit etc. informiert. Zudem können die Mütter ihren Wortschatz in Deutsch erweitern. Wir freuen uns über einen regen Austausch sowie gemeinsames Spielen mit den Kindern! Teilnahme ist kostenlos!

Termin MI: 20.9. / 4.10. / 18.10. / 15.11. / 6.12. / 20.12.
weitere Termine unter www.ekiz-wipptal.at
15.00 – 16.30 Uhr
Leitung: Mimy Krakera (Human Energetikerin, Pädagogin)
Katharina Jörg (Sozial-Päd., Früherzieherin)

Kinder – Kurse

Ballettfrüherziehung ab 4 Jahre

In diesem Kurs erlernst du erste Grundelemente von Ballett, verpackt in tänzerische Spiele, Reime und Geschichten.

Kurs I: 10x ab DO 28.9.17: 14.00 – 14.45 Uhr
ZUSATZ-Kurs: 10x ab DO 28.9.17: 14.55 – 15.40 Uhr
Alter: für Kinder ab 4 Jahre

Ballett ab 6 Jahre

Du lernst kindgerecht Schritt für Schritt Ballett kennen. Techn. anspruchsvolle Übungen wechseln mit tänzerischen Spielen.

Kurs I: 10x ab DO 28.9.17: 15.50 – 16.40 Uhr
Alter: für Kinder ab 6 Jahre

Hip Hop ab 6 Jahre

Ein Kurs für alle Tanzbegeisterten unter euch! Wir beginnen mit einem schwungvollen Warm-Up – danach spielerische Übungen - schließlich zu cooler Musik eine Choreografie

Kurs I: 10x ab DO 28.9.17: 16.45 – 17.35 Uhr
Alter: für Kinder ab 6 Jahre

Hip Hop ab 10 Jahre

Tänzer aufgepasst! Warm ups und zu cooler Musik eine Choreografie! Let's do it!

Kurs I: 10x ab Jänner 2018
Alter: für Kinder ab 10 Jahre

Kosten: € 49,- (Mitglieder) / € 55,-
Leitung: Kathrin Sternagel (dipl. Tanzpädagogin)

ERZIEHUNGSBERATUNG

MMag. Michaela Gufler – Psychologin, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Mediatorin

INFORMATION - BERATUNG

Alle Gespräche sind vertraulich – auf Wunsch anonym!
Auch telefonische Beratung ist möglich. - Alle Angebote sind kostenlos.

Adresse: Eltern-Kind-Zentrum Wipptal
Sprechtag: Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr

mit der Bitte um telefonische Terminvereinbarung

0512/508-2972 + erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at + www.tirol.gv.at/erziehungsberatung

Kummerkistl für alle

Unser Alltag überwindet uns oft mit den vielen Anforderungen, den Problemen und den Sorgen. In unserem „Kummerkistl“ erhält jeder eine Möglichkeit, seine Kümernisse abzuladen und darüber zu sprechen.

Vertraulich – kostenlos – alle sind willkommen!

Mader Maria, Psychologin: 0664/526 4659 maria.ma@a1.net

www.psychnet.at/mariamader



zugestellt durch post.at

PROGRAMM

Herbst / Winter 2017

ÖFFNUNGSZEITEN

ab 11. September 2017

(ausgenommen Feiertage und Schulferien)

Fenstertage geöffnet

Offener Treff in Steinach

jeden Freitag von 9.30 – 11.30 Uhr

Abenteuer-Offener Treff in der Natur

jeden Donnerstag von 15.00 – 17.00 Uhr

Babytreff

jeden Montag (außer wenn Babyinfo) von 9.30 – 11.00 Uhr

Offener Treff in Mühlbachl

Annaheim im Erdgeschoß

jeden Mittwoch von 9.00 – 11.00 Uhr

Offener Treff in Ellbögen

Raum der Kinderkrippe Ellbögen

jeden 2. und 4. Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr

Bei unseren offenen Treffs könnt ihr einfach vorbeikommen: OHNE ANMELDUNG



unsere Telefonnr. 0664/7348 4626

ekiz.wipptal@aon.at

www.ekiz-wipptal.at

besuche uns auch auf Facebook

