



Dein Jahres- Programm

im Eltern-Kind-Zentrum Kramsach u. Umgebung

EKiZ - weil gemeinsam alles mehr Freude macht!

- > Kurse für Schwangere und werdende Eltern
- > „Offene Treffs“
- > Eltern-Baby/Kind-Gruppen
- > Kinderbetreuung
- > Kurse für Kinder
- > ElternWerkstätten
- > Vorträge & Workshops
- > Online-Kurse



2024 & 2025



EKiZ
ELTERN-KIND-ZENTRUM
KRAMSACH UND UMGEBUNG

6233 Kramsach, Voldöpp 37
T: 0650/5650020 und
0660/3163146
E: office@ekiz-kramsach.at
I: www.ekiz-kramsach.at

Pro Person nur 1 Gutschein möglich
GUTSCHEIN
für 3x 50€ Treff- oder
1x Schwangerschafts-
gymnastik





Sehr geehrte Damen und Herren!
Liebe Eltern, liebe Kinder!

Eltern-Kind-Zentren sind Orte der Begegnung, des Austauschs und des Miteinanders. Sie bieten eine Vielzahl von Angeboten und schaffen einen sicheren Raum, in dem Kinder wachsen und Eltern Unterstützung finden. In einer oft hektischen und fordernden Welt sind solche Ankerpunkte von unschätzbarem Wert. Hier erhalten Eltern Rat, Kinder treten in Kontakt mit Gleichaltrigen, und gemeinsam wird wertvolle Zeit verbracht.

Eltern-Kind-Zentren sind mehr als nur ein Treffpunkt; sie sind wesentliche Bestandteile einer unterstützenden Gemeinschaft. Hier wird frühkindliche Bildung gefördert, die die Grundlage für eine positive Entwicklung in den weiteren Lebensjahren legt. Eltern erhalten wertvolle Impulse für den Erziehungsalltag und können auf ein Netzwerk von Gleichgesinnten zurückgreifen. Diese Zentren tragen dazu bei, dass Familien gestärkt werden und ein gesundes Aufwachsen der Kinder gewährleistet ist.

Besonders in den ersten Lebensjahren sind stabile Beziehungen und ein förderliches Umfeld von entscheidender Bedeutung für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Eltern-Kind-Zentren leisten hierzu einen wesentlichen Beitrag, indem sie Möglichkeiten bieten, Wissen zu erweitern, soziale Kontakte zu knüpfen und Unterstützung zu erfahren.

Eltern-Kind-Zentren wie das EKiZ Kramsach sind ein wertvoller Baustein für eine Zukunft, in der Familien sich wohlfühlen und Kinder optimale Chancen für ihr Leben erhalten. Ein herzliches Dankeschön geht an das gesamte Team für das große Engagement und das vielseitige Angebot. Für die Zukunft wünsche ich alles Gute, viel Erfolg und viele bereichernde Stunden der Gemeinschaft. Den Eltern und Kindern wünsche ich viel Freude an den vielfältigen und abwechslungsreichen Programmen.

Ihre MMag^a Dr.in Cornelia Hagele
Landesrätin für Bildung und Gesundheit

Fotonachweis: Land Tirol/Die Fotografen



Das Eltern-Kind-Zentrum Kramsach u. Umgebung ist Mitglied der Vereine

Herzlichen Dank unseren Förderern!

Wie man auf dieser Seite sehen kann, halten uns alle Gemeinden der Region die Treue und unterstützen das Angebot des EKIZ auch finanziell. Wir sind sehr dankbar dafür, denn damit können wir hoffentlich die neuen Herausforderungen leichter bewältigen!

„Vereinsmitglied sein“ zahlt sich aus!

Ein Verein lebt vor allem für und von seinen Mitgliedern! Mit deinem Beitrag unterstützt du uns, unsere Aktivitäten zu erhalten, zu verbessern und auszubauen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für ein Kalenderjahr € 20,00 und gilt ab Einzahlungsdatum. Die Mitgliedschaft kann jedes Jahr verlängert werden oder erlischt formlos. Du musst nicht Mitglied bei uns sein, um unser Angebot zu nutzen, aber du genießt einige Vorteile:

- Ermäßigte Preise bei allen Veranstaltungen, Kursen etc.
- Gültig für die ganze Familie (Kinder, Mama, Papa, Großeltern)
- Gültig in allen anderen Eltern-Kind-Zentren Tirols

Anmeldung zu Gruppen & Kursen:

Eine Anmeldung ist für alle Kursangebote notwendig, da nur dann ein Angebot abgehalten werden kann, wenn sich rechtzeitig genügend TeilnehmerInnen dazu anmelden. Bei Kursen mit zu wenigen Anmeldungen besteht die Möglichkeit, diese als Kleingruppenkurse mit erhöhtem Kursbeitrag oder bei gleichem Beitrag verkürzt anzubieten.

Für einige Gruppen und Kurse führen wir Wartelisten und sobald genug Anmeldungen da sind, starten wir! Also einfach im EKIZ Büro anfragen.

Auf unserer Homepage www.ekiz-kramsach.at kannst du dich von 0-24 Uhr anmelden und telefonisch unter 0650/5650020 von **Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr**.

Der **Kursbeitrag ist mit Anmeldung bzw. spätestens 3 Tage vor Start fällig** und kann auf unser Konto bei der Sparkasse Rattenberg einbezahlt werden.

Bitte bei Verwendungszweck den **Namen der Gruppe / des Kurses und deinen Vor- und Nachnamen** eintragen - nur so können wir eindeutig zuordnen.

Unsere Bankverbindung: **IBAN: AT37 2050 8000 0141 4101, BIC: SPRTAT21XXX**

Storno: Bis jeweils **3 Tage vor Kursbeginn** kannst du kostenlos stornieren. Nach dieser Frist wird eine Stornogebühr in Höhe von 50% des Beitrages, bei Nichterscheinen am Kurstag der volle Beitrag in Rechnung gestellt.

Verspäteter Kurseintritt oder versäumte Kurstage können nicht in Abzug gebracht werden. Wir bitten dafür um euer Verständnis.

Räume und Garten im EKIZ:

Es besteht die Möglichkeit für unsere Mitglieder, die EKIZ Räumlichkeiten inkl. Garten samt Inventar für Geburtstagsfeiern (oder andere Feste), Seminare oder ähnliche Veranstaltungen gegen einen Unkostenbeitrag zu nutzen. Für genauere Informationen (Beitrag, Nutzungsbestimmungen, Kaution) bitte im Büro nachfragen.

Denk bitte daran, euch rechtzeitig anzumelden!

Thema Sicherheit: Wir sind sehr darum bemüht, unsere Räumlichkeiten so sicher wie möglich für die Babys und Kleinkinder zu gestalten, möchten aber darauf hinweisen, dass in unserem Zentrum (ausgenommen Kinderbetreuungsgruppen) die Eltern für die Sicherheit ihrer Kinder verantwortlich sind und wir für Unfälle nicht haften.

Alle aktuellen Termine findet ihr immer rechtzeitig auf www.ekiz-kramsach.at



Gefördert von



Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at



Offener Treff - DAS EKiZ Cafè am Nachmittag (0 bis 4 J.)

mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin, Montessori

Ausbildung, Kinesiologin

Ort: EKiZ Kramsach, Voldöpp 37, bei Schönwetter im Garten,
bei Schlechtwetter und Winter im EG Gruppenraum

Öffnungszeiten ab 12.09.2024, jeden Donnerstag von 15:00 bis 16:30 Uhr
jeden 3. Donnerstag im Monat ist die Eltern-Beratung im Haus
Ausnahme: an Feiertagen und Schulferien

Beitrag: Freiwillige Spenden

SMS Anmeldung bis 12:00 Uhr im Büro 0650 56 500 20

Willkommen im EKiZ! Der erste Schritt ist oft schwer, darum steht unser Haus für ALLE offen, die das EKiZ einfach mal kennen lernen wollen oder sich mit ihren Kindern, auch unabhängig von einem Kursbesuch, in einer gemütlichen Runde treffen bzw. kennenlernen möchten.

Wir bieten Raum für Begegnung, Austausch, neue Freunde finden und vieles mehr. Die Kinder spielen, die Babys erkunden, wir tauschen uns aus und genießen die gemeinsame Zeit bei einer Tasse Kaffee.

Wir sind darum bemüht, eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Gerne nehmen wir uns Zeit für ein Gespräch, informieren und helfen bei der Auswahl von Beratungen und Kursen. Traut euch und kommt einfach vorbei – wir freuen uns auf Euch!



Offener Treff - EKiZ Cafè mit der Bücherei

mit dem Team aus der Bücherei Kramsach

Ort: EKiZ Kramsach, Voldöpp 37, in der Bücherei Kramsach und
bei Schönwetter im EKiZ Garten

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat von 15:00 bis 16:00 Uhr, 17.09. / 15.10. / 19.11. /
17.12.2024 / 21.01. / 18.02. / 18.03. / 15.04. / 20.05. / 17.06.2025

Beitrag: Freiwillige Spenden

SMS Anmeldung bis 12:00 Uhr bei Sonja 0650 56 500 20

Ein Koffer voller Geschichten

„Patzblitz! Was ist denn da passiert?“ oder doch lieber „Es war einmal...“? Anna und ihr Team schnappen ihren Koffer vollgepackt mit Geschichten über Tiere, Feen, Zauberer, Dinosaurier, Ritter und vielem mehr ins EKiZ Kramsach oder laden in die Bücherei Kramsach ein. Es wird vorgelesen, gebastelt, erzählt, gemalt, geratscht ...

KopfSTARK - Mental Coaching Monika Osl - www.kopfstark.at

*In schwierigen Lebenssituationen entscheidet
deine mentale Stärke, wie du an deine
Aufgaben herangehst und sie löst.
Ich unterstütze dich.
Erfahren, einfühlsam kompetent.*

Monika Osl
akademischer Mental Coach, Lebens- und Sozialberaterin
Breitenbach

*Mit der Dauer der Zeit
nimmt die Seele die Farbe
deiner Gedanken an!*

Marie Aurel



Offener Treff - EKiz Cafè „Club 21“ - Es ist normal anders zu sein! (mit Eltern und Kindern von 0 - 10 Jahren)

mit Maleen Hofstadler

Ort: EKiz Kramsach, EG Gruppenraum

Termine: alle 2 Monate auf Anfrage am Samstag von 09:00 bis 12:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden

Anmeldung im EKiz Büro bis Freitagmittag 0650 56 500 20

Der Club 21 ist ein Zusammenschluss von Familien, die allesamt mit wunderbaren Kindern mit dem Extra-Chromosom (Trisomie21/Down Syndrom) beglückt wurden. Mit diesem offenen Treff für Kinder mit Beeinträchtigung und ihren Eltern soll ein Ort entstehen, der den Kindern die Möglichkeit gibt neue Freundschaften zu knüpfen und ausgelassen zu spielen. Angehörige können sich mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen oder einfach mal dem Alltag entfliehen.



„Sternenkind Cafe „Tröstlich“ - Offener Treff für verwaiste Eltern“

mit Agnes Dankmaier, Familien- und Krisenberatung, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), DGKKS, CranioSacral Praktikerin oder

mit Christina Manzl, Trauerbegleiterin und selbst Betroffene

Ort: im EKiz, EG Gruppenraum

Termine: Freitag 08.11.2024 und 04.04.2025 ab 16:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden

SMS Anmeldung im EKiz-Büro 0650 5650020

Sternenkinder, egal in welcher Schwangerschaftswoche still geboren, gehören für immer zu unseren Familien. Leider werden sie in unserer Gesellschaft oft vergessen.

Wir laden herzlich zu einem ungezwungenen, herzlichen Beisammensein in angenehmer Atmosphäre ein:

- * geben der Trauer und der Erinnerung einen Platz
- * spüren Gemeinsamkeiten und Tröstliches.
- * erinnern, tauschen uns aus, gedenken und schenken unseren Sternenkindern Zeit und Raum.
- * möchten dich mit Kaffee, Kuchen, Getränken ... verwöhnen.



5



ACHEN-APOTHEKE
KRAMSACH

STADT-APOTHEKE
RATTENBERG

Achen-Apotheke Kramsach KG

Zentrum 36
6233 Kramsach

Tel 05337 64617

Pfarrgasse 9
6240 Rattenberg

Tel 05337 62318

Wir sind gerne für Sie da:

Mo-Fr	8.30-12.30h 14.30-18.30h
Sa	8.30-12.30h



„Einzel-/Paar-/Familienberatung“

Beratung

mit **Monika Pöll**, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatetrainerin, Family Counselor und psychosozialer Berater in Ausbildung, unter Supervision

Ort: EKiZ Kramsach, Babystube 2. Stock oder EG

Termine: auf Anfrage

Beitrag: Unkostenbeitrag

In Beziehung zu sein, sei es als Paar, familiär, freundschaftlich oder im beruflichen Kontext kann unglaublich bereichernd sein – es kann jedoch auch Quelle von Konflikten, Herausforderungen und Verwirrung sein. Wenn du vor großen Herausforderungen stehst, dich belastet oder überfordert fühlst, oder vielleicht sogar eine Krise erlebst, oder einfach mal reden willst ...

Dann meld dich für ein unverbindliches Gespräch!

Im Rahmen meiner Ausbildung am Lehrgang “Family Counseling – Beziehungsorientierte Beratung und Familientherapeutische Interventionen” bei der Internationalen Gesellschaft für Beziehungskompetenz in Familie und Organisation (IGfB), biete ich zu einem geringen Unkostenbeitrag Beratungen in Ausbildung, unter Supervision an.

6



„Emotionelle Erste Hilfe“

Elternberatung vor und nach der Geburt

mit **Maria Rabi**, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), Basic Bonding Gruppenleiterin, DGKS, Kommunikationstrainerin oder

mit **Agnes Danklmaier**, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), DGKKS, LLL-Stillberaterin, Autonomie & Bindung Gruppenleiterin, Psychosoziale Beraterin, CranioSacral Praktikerin

Ort: EKiZ Kramsach, Babyraum EG oder 2. OG

Termine: nach Vereinbarung mit **Maria Tel 0676 63 12 842** oder

Agnes Tel 0650 60 42 608, www.kinderknoten.at

Beitrag: für 50 Minuten € 55,00 / für 90 Minuten € 75,00

Aber was tun, wenn das Anstrengende überwiegt?

- Euer Baby weint viel, kommt schwer zur Ruhe?
- Euch macht der Start ins Elternleben müde, zehrt an euren Kräften?
- Ihr fühlt euch als Eltern erschöpft und hilflos?
- Ihr hattet eine schwierige Geburt?
- Was ist Schlaf? Wenn schlafen zur Belastung wird.

Wir finden individuelle Wege für Dich und Dein Baby!



„Begleitung und Beratung in Krisensituationen“

Beratung mit Agnes Danklmaier, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), DGKKS, LLL-Stillberaterin, Autonomie & Bindung Gruppenleiterin, Psychosoziale Beraterin, CranioSacral Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Babyraum EG

Termine: nach Vereinbarung unter Tel. 0650 60 42 608

Beitrag: € 70,00 für 60 Minuten; für eine Erstberatung nehme ich mir 1 bis 1,5 Stunden Zeit für Dich/Euch. Natürlich berechne ich nur die tatsächlich benötigte Zeit.



Krisen sind Veränderungen im Leben, die wir so nicht erwarten und egal in welcher Phase oder Rolle du gerade steckst, in welchem Alter du bist, in welcher Konstellation deine Paarbeziehung ist oder ob du gerade eine Familie planst. Das Leben kann manchmal wie ein undurchdringliches Geflecht aus Knoten erscheinen, die uns festhalten, wenn wir uns in schwierigen Zeiten, Beziehungsproblemen oder familiären Konflikten befinden. Emotionelle Krisen sind nach der Geburt eines Kindes nichts Ungewöhnliches und doch sprechen wir in unserem Alltag selten über die Belastungen, die das Elternsein mit sich bringen kann. Obwohl wir uns so gut vorbereiten auf das Leben mit unserem Baby kann uns die Veränderung und Belastung doch furchtbar überrollen. Ganz besonders, wenn es anders kommt, als erwartet oder uns unser Umfeld suggeriert. Manche Lebensumstände machen es nicht leicht Beratungseinheiten zu bezahlen. In diesem Fall scheue dich bitte nicht, mich trotzdem zu kontaktieren.

Holistic Pulsing

Durch sanft bewegende Berührung und bedingungslose Zuwendung wird ein Raum des Loslassens geschaffen, in dem die Selbstheilungskräfte auf einer sehr tiefen und grundlegenden Ebene des Seins wirken. Eine tiefe Stille darf sich einstellen. Wunderbar geeignet auch für Schwangere - **Mutter und Kind** sind gleichermaßen behütet und ummantelt in diesem Prozess.

Nähere Infos unter:

+43 650 9313931 Bettina Schweiger Verein Flor Del Bosque



„Eltern-Beratung Kramsach“ Beratung

mit Hebamme Vanessa Lindner

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden 3. Donnerstag im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr

19.09. / 17.10. / 21.11. / 19.12.2024 und

16.01. / 20.02. / 20.03. / 17.04. / 22.05. / 17.07.2025

Beitrag: kostenlos und ohne Anmeldung



„Eltern-Beratung Brandenburg“ Beratung

mit Hebamme Vanessa Lindner

Ort: 6234 Brandenburg, HNr 20 in den "BALU Räumlichkeiten"

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

17.09. / 15.10. / 19.11. / 17.12.2024 und

14.01. / 18.02. / 18.03. / 15.04. / 20.05. / 15.07.2025

Beitrag: kostenlos und ohne Anmeldung

Die Mutter-Eltern-Beratung der Landessanitätsdirektion Tirol bietet für Mütter und Väter mit Säuglingen und Kleinkindern bis zum 4. Lebensjahr:

- Wiegen und Messen
- Beratung zu Fragen der medizinischen Vorsorge
- Stillen und die altersgemäße Ernährung
- Babypflege
- motorische Entwicklung
- Schlafprobleme
- Entwicklung-Förderung-Erziehung

Auch schwangere Frauen sind herzlich willkommen!

In guter Hoffnung sein“ - ein uralter Begriff für die Schwangerschaft.

Die Zeit voll freudiger Erwartung und Wünsche auf eine glückliche Geburt und ein gesundes Kind werfen oft viele Fragen und Unsicherheiten auf, die in unseren verschiedenen Kursen, Infoabenden und Workshops angesprochen und beantwortet werden.

Für die **fortlaufenden Kurse** Schwangerschafts-, Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik, Schwangerentreff, Qi Gong, Tai Chi und fürs Mama Workout gibt es einen **5er BLOCK oder 10er BLOCK**, die eine flexible Teilnahme ermöglichen.

Beiträge: 5 Termine | 5er Block € 65,00 Mitglieder / € 70,00 Nicht-Mitglieder
10 Termine | 10er Block € 120,00 Mitglieder / € 130,00 Nicht-Mitglieder

8



Lebendiges Sein 
ANGELIKA PETER

Praxis für energetisch essenzielle Kinesiologie

+43 664 7506 7103
www.angelikapeter.com

Hilft bei:

emotionalem Stress

Ängsten und Panikattacken

Lernstörungen und Lernschwierigkeiten

Traum/Schocks, Geburtstrauma, Mutter-Kind-Balance

Integration frühkindlicher Reflexe

Sprachschwierigkeiten und Entwicklungsverzögerung

Stärkung des Selbstvertrauens uvm.



Schwangerschaft und Geburt

„Schwangerschaftsgymnastik“

mit Judith Steingruber, Hebamme

fortlaufender Kurs



Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum, 2. OG
Termine: jeden Donnerstag von 19:00 bis 20:00 Uhr
Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block
Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Handtuch, bequeme Kleidung!
SMS Anmeldung bei Judith 0680 1181201

Wir stehen den Frauen beratend zur Seite und zeigen Bewegungen zur Mobilisation von Brustwirbelsäule, Becken und Hüftgelenken sowie Übungen zur Vertiefung der Atmung, welche dann unmittelbar positiven Einfluss auf den Geburtsverlauf haben. Die Schwangerschaftsgymnastik steigert das Körpergefühl und Wohlbefinden der Schwangeren und verbessert durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme die kindliche Entwicklung. Das Kennenlernen anderer werdender Mütter/Eltern sowie der Austausch in vertrauter Atmosphäre ist wesentlicher Teil unserer Treffen.

„Wenn Du Deine Sichtweise der Geburt veränderst, veränderst Du, wie Du gebärst!“

Marie F. Mongan
HypnoBirthing-Gründerin

„Schwangeren-Treff – Vorfreude ist die schönste Freude . . .“

mit Vanessa Lindner, Hebamme

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG
Termine: jeden 3. Donnerstag nach der Elternberatung von 17:00 bis 18:30 Uhr, 17.10. / 21.11. / 19.12.2024 / 116.01. / 20.02. / 20.03. / 17.04. / 15.05. / 19.06. / 17.07. / 21.08.2025
Beitrag inkl. Jause: € 15,00 oder ein Treffen vom 5er oder 10er Block



9

. . . und die teilt man auch gerne!

Alle Schwangeren sind herzlich eingeladen, sich bei einer warmen Tasse mit genüsslicher und gesunder Jause auszutauschen, Kontakte zu anderen werdenden Mamas zu knüpfen, Fragen zu stellen, das EKIZ mit seinen Räumlichkeiten und Kursen kennenzulernen oder auch einfach nur die Wartezeit aufs Baby zu verkürzen. Gerne könnt ihr uns ein Wunschthema per Mail oder SMS zukommen lassen, über das ihr euch beim Treffen intensiver mit unserer Hebamme Vanessa austauschen wollt. Wir freuen uns auf Euch!



„Yoga in der Schwangerschaft“

mit Belinda Marksteiner, Int. geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

fortlaufender Kurs

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG
Termine: jeden Montag von 17:30 bis 19:00 Uhr, Start: 16.09.2024
Beitrag: für 5 Treffen € 94,00 (kein Mitgliederpreis)
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke
SMS Anmeldung bei Belinda 0650 61 22 666

Bewegung macht glücklich – besonders in der Schwangerschaft!
Yoga in der Schwangerschaft hilft bei Rücken- und Ischiasschmerzen, Wasseransammlungen und Sodbrennen. Mit Yoga schafst du dir und deinem Baby eine positive Umgebung, um Energie, Kraft und Ruhe zu schöpfen. Mit dem gezielten Einsatz der Atmung, wie ihn der Pranayama lehrt, kannst du besonders während des Geburtsvorgangs profitieren. Keine Vorkenntnisse sind nötig. Bitte weitersagen an werdende Mütter.
Wir freuen uns auf weitere glückliche Yoga Babys!



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20
E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at



„Achtsam zu sein
steht im Zentrum
einer liebevollen
Verbindung.“

Prof. Dr. Daniel Siegel,
Hirnforscher und
Bindungsforscher

10



„Achtsamkeit & Entspannung QiGong für Schwangere“

fortlaufender Kurs

mit Sabine Montibeller, ganzheitliche Entspannungstrainerin, QiGong Übungsleiterin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2.OG

Termine: jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Decke mitnehmen!

Anmeldung im EKIZ oder direkt bei Sabine 0660 1227294



Gerade in der Schwangerschaft ist es wichtig auf seinen eigenen Körper zu hören, sich Entspannung zu gönnen und die Selbstachtsamkeit zu stärken. Denn geht es der werdenden Mama gut, dann geht es auch dem Baby gut! Neben Achtsamkeit und Entspannung stärken wir durch spezielle Übungen aus dem QiGong die wichtige Verbindung zum Baby schon in der Schwangerschaft. Zusätzlich können wir durch diese sanfte Bewegungsform unseren Rücken entlasten, die Lunge befreien (im Brustkorb Platz schaffen) und unsere Nierenenergie stärken.

„Geburtsvorbereitungskurs INTENSIV Wochenende“

mit Judith Steingruber, Hebamme und

mit Maria Rabl, Basic Bonding Gruppenleiterin, EEH Fachberaterin, DGKS

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Beitrag: Mitglieder € 128,00 / Nicht-Mitglieder € 138,00 je Paar bzw. Mama

Termine: 04.+ 05.10.24, 15.+16.11.24, 10.+11.01.25, weitere Termine siehe Homepage

jeweils Freitag von 15:00 bis ca.19:30 Uhr und Samstag von 9:00 bis ca. 13:30 Uhr mit je 30 Min. Pause; inkl. kostenlose Schnupperstunde für Schwangerschaftsgymnastik



FREITAG Nachmittag | 1. Teil Geburtsvorbereitung:

Nicht nur die Entwicklung des Kindes im Mutterleib – auch die Geburt und die anschließende Umstellung der Frau auf „nicht schwanger“ ist ein kleines Wunderwerk der Natur. So wie jede Frau und jedes Kind eine einzigartige Person sind, verläuft auch jede Geburt anders. Deshalb wird in diesem Kurs Wert darauf gelegt, die Abläufe einer Geburt zu kennen und sich auf die eigene Version von Geburt einzulassen. Ein weiteres Thema des Kurses ist das Wochenbett. Diese ersten Wochen nach der Geburt sind für eine junge Mutter eine Zeit voller körperlicher und seelischer Umstellungen, in denen sich die Familie neu zusammenfinden muss.

Diese Art der Geburtsvorbereitung ist für all jene besonders gut geeignet, die wenig Zeit oder nur ein paar Fragen rund um das letzte Schwangerschaftsdrittel, die Geburt und das Wochenbett haben. In diesen Stunden werden unter anderem Dinge besprochen wie: Vorbereitungen und Anzeichen der Geburt, natürliche Geburt, Kaiserschnitt und Wochenbett.

PAUSE 17:00 Uhr: Bitte nehmt euch kleine Jause mit! :-)

EEH (Emotionelle Erste Hilfe) / Basic Bonding im Rahmen der Geburtsvorbereitung für Eltern und Babys: Ein Bewahren und Stärken der emotionalen Bindung zwischen Eltern und Kind von Beginn an. Wir lernen kennen:

- <3 Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung
- <3 Entspannungsfördernde Körperübungen
- <3 Ressourcen für die Zeit nach der Geburt
- <3 Handling eines Neugeborenen aus Sicht der EEH
- <3 Bindungsfördernde Körperberührungen

Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20

Schwangerschaft und Geburt

SAMSTAG Vormittag | Stillvorbereitung:

Die meisten Mamas wünschen sich, ihr Baby zu stillen. Um den Start für Mama und Baby zu erleichtern, bekommt ihr an diesem Vormittag alle wichtigen Informationen rund ums Stillen, wie zum Beispiel: Wie funktioniert die Milchbildung? Wie oft soll ich stillen? Was kann ich tun, damit das Stillen funktioniert? Wie lang soll ich stillen? ... Nach einem ersten Info-Teil gibt es reichlich Zeit um auf individuelle Fragen einzugehen.

PAUSE 11:00 Uhr: Bitte nehmt euch kleine Jause mit! :-)

2. Teil Geburtsvorbereitung

„Shiatsu Massage in der Schwangerschaft“ fortlaufendes Angebot
mit Belinda Marksteiner, Int. geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: Montag bis Freitag, nach Vereinbarung

Beitrag: à € 84,00 bei einem 5er Block à € 79,00 pro Behandlung

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

SMS Anmeldung bei Belinda 0650 61 226 66



11

Alles was du dir als werdende Mutter Gutes tust, wirkt sich unmittelbar positiv auf dein ungeborenes Kind aus.* Nutze die Ruhe während der Behandlung, die eine tiefe, sehr erholsame Entspannung erzeugt. Du hast die Gelegenheit dich selber wieder besser zu spüren. Sammle dabei Eigen-Kräfte für die Geburt.

SHIATSU in der Schwangerschaft ist eine wunderbare Behandlungsweise, um Rückenschmerzen zu lindern, Wasseransammlungen in den Beinen vorzubeugen und Übelkeit oder Erbrechen zu stoppen. Auch fördert diese spezielle Behandlungstechnik eine natürliche Geburt.

EINLADUNG ZUM SUMSI SPAREN

28. - 31. OKTOBER 2024

Fleißige Sumsi-Sparer:innen werden belohnt.
Schau mit deinen Eltern bei uns vorbei und sicher dir

- ein kleines Geschenk für dein Erspartes
- kurzweilige Events
- das lustige Sumsi Magazin
- ein tolles Gewinnspiel
- attraktive Verzinsung
- Ermäßigung bei zahlreichen Sumsi-Partnern

Ich freu mich auf dich!
Deine Sumsi

**Raiffeisen Bezirksbank
Kufstein**



Sumsi



„Wochenbett“

Workshop für Schwangere

mit Monika Pöll, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatetrainerin, Family Counselor und psychosozialer Berater in Ausbildung, unter Supervision

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum bzw. Babyraum 2. OG

Termine: auf Anfrage

Beitrag: € 20,00 für die werdende Mama

SMS Anmeldung bei Monika 0660 460 33 99



Was bedeutet Wochenbett? Wie lange dauert das Wochenbett? Wie werde ich nach der Geburt rasch wieder fit? Obwohl Bonding und Entspannung im Wochenbett klar im Vordergrund stehen, wäre es NICHT ratsam, ausschließlich zu liegen. Absolute Bewegungslosigkeit schwächt die Herz-Kreislauf-Prozesse, fördert das Risiko für Kreislaufprobleme, Thrombose und Verstopfung. Sanfte Bewegung hingegen dient der schrittweisen Wiederherstellung aller körperlichen Ressourcen.

Dieser Workshop dient allen Schwangeren der Vorbereitung für das Wochenbett – denn viele Mütter überlasten sich im Wochenbett. Du erhältst wertvolle Tipps für die erste Zeit nach der Geburt, sowie einen vorgefertigten Regenerationsplan. Dieser erklärt was dem Körper gut tut und zeigt regenerative Übungen für Bauch, Beckenboden und Rücken. Alle Übungen, die du hier kennen lernen wirst, tun dir auch in den letzten Wochen der Schwangerschaft gut.

„Shiatsu und Traumaarbeit“

fortlaufendes Angebot

mit Belinda Marksteiner, Int.geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKiZ Kramsach, Babyraum 2.OG

Termine: Montag bis Freitag nach Vereinbarung

Energieausgleich: Einzelbehandlung á € 79,00 für Einzelbehandlung (kein Mitgliederpreis)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

SMS Anmeldung erforderlich bei Belinda 0650 6122666



Shiatsu und Traumaarbeit bieten eine ganzheitliche und achtsame Unterstützung bei der Verarbeitung von belastenden Erfahrungen wie zum Beispiel Geburtstraumata, Missbrauch, Vater Verlust Trauma usw. Durch gezielte Berührung und energetische Arbeit werden Blockaden gelöst und das seelische Gleichgewicht wiederhergestellt.

Lass uns gemeinsam den Weg zur Heilung gehen.



„Still-Treff (Stillberatung)“

offene Treffen / Fragerunde / Vortrag

mit Susanne Walzer, Familienbandl, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin ®

Ort: EKiz Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: ab 3 Anmeldungen! jeden letzten Dienstag im Monat 09:00 bis 10:30 Uhr
24.09. / 29.10. / 26.11. / 17.12.2024 und
28.01. / 25.02. / 25.03. / 29.04. / 27.05. / 24.06.2025

Beitrag: € 3,00 Mitglieder / € 5,00 Nicht-Mitglieder, 5er oder 10er Block erhältlich!

SMS Anmeldung bis Vortag 18 Uhr bei Susanne 0677 618 35 446

Die erste Zeit mit Baby kann wirklich herausfordernd sein.

In unserem Stilltreff bekommst du neben Informationen, Unterstützung und kompetenter Beratung bei Problemen auch die Möglichkeit vom Erfahrungsschatz anderer Mamas zu profitieren. Wir quatschen nicht nur über das Stillen, sondern auch über Babyschlaf, Beikost und vieles mehr. Zu unseren monatlichen Treffen laden wir alle Schwangeren, stillende und nichtstillende Mütter mit ihren Babys ganz herzlich ein.



„Untröstliches Babyweinen! Austauschgruppe“

mit Agnes Danklmaier, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), DGKKS,
LLL-Stillberaterin, Autonomie & Bindung GL, Basic Bonding Gruppenleiterin,
Trageberaterin nach Clauwi, Psychosoziale Beraterin, CranioSacral Praktikerin

Termine: jeden Dienstag von 11:15 bis 12:30 Uhr, 1 x im Monat auf Anfrage

Beitrag: € 3,00 Mitglieder / € 5,00 Nicht-Mitglieder, 5er oder 10er Block erhältlich!

SMS Anmeldung bis Vortag 18 Uhr bei Agnes 0650 6042608

Was kann ich tun, wenn mein Baby untröstlich weint?

Hilfe mein Baby weint so viel, lässt sich kaum ablegen, liegt nicht gern im Kinderwagen, schläft nur kurze Zeit am Stück und möchte am liebsten den ganzen Tag getragen oder gestillt werden? Babyweinen ist ein Teil der Babysprache. Babys sprechen mit ihrem Körper. Sie können uns nur auf diese Weise mitteilen, wie es ihnen gerade geht. Ihre Gefühle drücken sie durch Mimik, Körperbewegungen, Körperspannung, Lachen und eben auch Weinen aus. In der Austauschgruppe bist du immer „Herzlich Willkommen“, du kannst dich mit anderen betroffenen Eltern austauschen, über deine Anliegen sprechen oder auch nur zuhören und Inputs sowie Hilfsangebote von der Kursleiterin bekommen. Natürlich wissen wir, dass jedes Eltern-Kind-Paar individuell ist und eigene Bedürfnisse hat, deshalb gibt es für dich die Möglichkeit einer Einzelberatung. Die Teilnahme ist mit oder ohne Baby möglich, Begleitpersonen zur Entlastung sind herzlich willkommen!



13



SALZBURGER
interieur & Design

Modern living
- forward thinking

Exklusive Hoteleinrichtungen

A-8233 Kramsach · Zentrum 3 · Tel. +43 (0)5337/62218 · info@salzburger-wohnen.at · www.salzburger-wohnen.at

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

„Beckenboden | Rückbildung“

fortlaufendes Angebot

mit **Judith Steingruber**, Hebamme

Termine: jeden Dienstag von 09:00 bis 10:00 Uhr

SMS Anmeldung bei Judith 0680 1181201

mit **Monika Pöll**, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatetrainerin, Family Counselor u. psychosozialer Beraterin in Ausbildung, unter Supervision

Termine: jeden Dienstag von 16:45 bis 17:45 Uhr

SMS Anmeldung bei Monika 0660 4603399

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum, 2. OG

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block

Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Handtuch, bequeme Kleidung!

Kennenlernen und Sensibilisieren des Beckenbodens. Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Gezielte Übungen zur Förderung der Rückbildung nach der Schwangerschaft, um späteren Beschwerden vorzubeugen. Entspannung zur seelischen Ausgeglichenheit und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Müttern.

Natürlich darf das Baby gerne mitkommen und die Kurstage können gewechselt werden!

Frühestens 6 Wochen nach Spontangeburt, frühestens 8 Wochen nach Kaiserschnitt!



„Der kleine Yoga-Bär“

Entspann dich mit deinem Nachwuchs

fortlaufender Eltern-Baby|Kind-Kurs

mit **Belinda Marksteiner**, Int.geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeden Mittwoch von 08:45 bis 10:15 Uhr, Start: 18.09.2024

Beitrag: für 5 Treffen € 94,00 (kein Mitgliederpreis)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

SMS Anmeldung bei Belinda 0650 61 22 666

Vom 8 Wochen alten Baby bis zum ca. 1,5 jährigen Kleinkind.

An diesem Vormittag können sich die frisch gebackenen Mamis entspannen und allmählich wieder körperlich aktiv spüren. Mit speziell ausgewählten Entspannungs- und Rückbildungs-Übungen stabilisierst du deinen Beckenboden und kräftigst deine Rückenmuskulatur. Körper und Geist werden dabei beruhigt.

Dein kleiner YOGA - BÄR kann in die Übungen miteinbezogen werden, kann aber auch in Ruhe schlafen oder bei den Übungen zusehen. Neu dazu gibt es einmal im Monat ein gemeinsames Yoga Picknick zum besser Kennenlernen. Ich freu mich auf Dich und dein Kind!



14



st. barbara
a p o t h e k e
b r i x l e g g

„WORKOUT für Mamas Outdoor“

fortlaufender Kurs

mit Monika Pöll, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatestrainerin, Family Counselor und psychosozialer Beraterin in Ausbildung unter Supervision

Ort: Treffpunkt EKIZ Kramsach – wir trainieren im Garten des EKIZ und in näherer Umgebung

Termine: jeden Mittwoch von 09:00 bis 10:00 Uhr

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block

SMS Anmeldung bei Monika 0660 460 3399

Der Kurs ist optimal geeignet für Mütter, die gerne an der frischen Luft trainieren.

Die Rückbildung muss zu Kursbeginn bereits abgeschlossen sein!

- Du trainierst deine Ausdauer an der frischen Luft
- Du kräftigst und straffst deine Körpermitte
- Du lernst den Beckenboden funktional einzusetzen
- Du förderst deine Ganzkörper-Fitness und Gesundheit
- Du stärkst dein Immunsystem
- Du kannst dein Baby im Kinderwagen mitbringen
- Du trainierst zusammen mit Müttern in einer Kleingruppe (max. 10 Teilnehmer)



„Dein Weg zur Stablen Mitte - Workout - bei Bauchwand-Schwäche (Rektusdiastase)“

6 teilige Kurse

mit Monika Pöll, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatestrainerin, Family Counselor und psychosozialer Beraterin in Ausbildung unter Supervision

Ort: EKIZ Kramsach, Babyraum 2. OG

Termine: auf Anfrage

Beitrag: für 6 Treffen € 90,00 Mitglieder / € 96,00 Nicht-Mitglieder

SMS Anmeldung bei Monika 0660 460 3399

Wenn du das Gefühl hast, dass deine Körpermitte nicht stabil ist, dein Bauch aussieht, als wärst du noch schwanger, du Schmerzen oder Probleme im Bauch- oder Beckenbereich und in weiterer Folge Rückenschmerzen plagten UND du folgendes ändern möchtest:

- Babybauch sanft zurück zur Funktionalität und Stabilität führen
- deinen Bauch, deine Taille im Zusammenspiel mit Atem, Becken und Beckenboden wahrnehmen und spüren
- UND du aktiv bereit bist dafür was zu tun
- dann bist du in diesem Kurs genau richtig!!

Die Rückbildung soll zu Workshop-Beginn bereits abgeschlossen sein!

Bei Fragen vorab könnt ihr euch gerne an Monika unter der Tel. Nr. 0660 4603399 wenden.

G7 Autohaus GERTL

Reparaturen aller Marken
Pickerl-Prüfstelle
für alle Kraftfahrzeuge
vom Moped bis zum LKW

AUTOHAUS GERTL GmbH
Amring 118
A-6235 Kramsach
Tel. 05517 64818-0
info@gertl.at
www.gertl.at

SUZUKI
Telma
Ford



„Beikost – Kochworkshop“

mit Florina Prosch, BSc Diätologin

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG und Küche EG

Termine: 13.09.2024 / 07.02. / 11.04. / 27.06.2025 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Beitrag: € 8,00 Lebensmittelbeitrag; Bitte Vorort BAR entrichten; Behälter mitbringen

Bitte um verlässliche Absage, wenn der Termin kurzfristig nicht wahrgenommen werden kann!

Kochworkshop



Kochen für Babys – klingt kinderleicht und bringt doch so viele Fragen mit sich. Ich bin selbst Mutter und kenn 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!

„Workshop Abenteuer Beikost“

Ernährungsworkshop

mit Susanne Walzer, Familienbandl, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin @

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termin: Samstag 23.11.2024 und 22.03.2025 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Beitrag: € 15,00 pro Person inkl. Handout | auch Papas, Omas und Opas sind herzlich willkommen.

SMS Anmeldung bis Freitag 12 Uhr im EKIZ oder bei Susanne 0677 618 35 446



Ist mein Kind schon bereit für die Beikost? Muss es denn immer der Karotten- oder Pastinakenbrei sein? Mein Kind isst nicht viel – bekommt es denn genügend Nährstoffe?

Mit dem Thema Beikost sind viele Unsicherheiten und Ängste verbunden. Um dir und deinem Kind eine entspannte Beikostzeit zu ermöglichen, besprechen wir gemeinsam folgende Themen:

- Wann beginnt man mit der Beikost?
- Brei, Baby - Led Weaning oder was gibt es noch?
- Welche Sicherheitsregeln gilt es zu beachten?
- Welche Lebensmittel sind geeignet?
- Beikost statt Anstattkost- benötigt mein Kind noch Milch?
- Worauf kommt es noch an? ... und viel Raum für persönliche Fragen

16



Heiseler's Hofladen



Öffnungszeiten

Dienstag	16.00 - 19.00 Uhr
Freitag	15.00 - 19.00 Uhr
Samstag	8.00 - 11.00 Uhr



J.u.A. FRISCHEIS

„Ernährung von Babys und Kleinkindern“ Ernährungsworkshops mit einer Diätologin des avomed

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termin: Mittwoch 23.10.2024 von 18:00 bis ca. 20:30 Uhr
weitere Termine auf Anfrage

Beitrag: Kostenlos

Anmeldung: revan@avomed.at oder EKIZ www.ekiz-kramsach.at

Weitere Termine und Infos online auf www.ekiz-kramsach.at oder auf www.avomed.at

Richtig essen
von Anfang an!

avomed
ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR VORBEUGENDE ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEITSPFÖRDERUNG IN TIROL

Oesterreichische
Gesundheitskasse

„Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr“

- Alter bei der Einführung der Beikost
- Zeitpunkt der Beikostgabe
- Auswahl der Lebensmittel für die Einführung der Beikost
- Beginn der Getränkegabe

„Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern“

Wie viele Mahlzeiten braucht mein Kleinkind? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig für das Wachstum und die Entwicklung meines Kindes? Wie kann ich Gemüsewüfel zum Gemüse kosten bewegen? Diese Informationen und viele mehr erfahren Sie im Workshop. Am Ende bleibt noch genügend Zeit für Fragen.



„Babyschwimmen“ 10 teilige Kurse mit Babys ab 3 Monaten mit Nikola Hausberger, Baby- und Kleinkindschwimmtrainerin

Ort: Das EKIZ ist auf der Suche nach einer Alternative zum Therapiebad Mariatal, da dieses leider auf unbestimmte Zeit renoviert werden muss!

Neuigkeiten werden auf der Homepage bekannt gegeben!

Termine: wöchentlich 10 Treffen á 50 Minuten am Vormittag

Mitzubringen: Schwimmwindeln und 2 Badetücher

Hinweis für alle Gruppen:

Zum Babyschwimmen darf nur 1 Bezugsperson pro Baby mit – wir bitten um Verständnis!

Wasser stimuliert die Bewegungs- und die Sinnesfähigkeiten des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Es soll nichts lernen müssen, sondern Spaß mit den Eltern und anderen Kindern und Erwachsenen im Wasser haben. Beim Babyschwimmen wird viel gesungen und ganz viel wiederholt. Immer wieder das gleiche Lied, das gleiche Spiel sind vor allem für die Kleinsten sehr wichtig, da die Wiederholungen Sicherheit und Orientierung geben.





„MAMA ZEIT – Schmetterlingsmassage nach Eva Reich – Basic Bonding“

6 teilige Mutter-Baby-Gruppe mit **Babys von 0 bis 6 Monaten** mit Maria Rabl, Basic Bonding Gruppenleiterin, EEH Fachberaterin, DGKS, Kommunikationstrainerin

Ort: EKIZ Kramsach, Babyraum EG

Termine: jeden Montag (oder Donnerstag) von 09:00 bis 11:00 Uhr

Block 1: 16.09.2024, Block 2: 07.11. oder 11.11.2024, Block 3: 13.01.2025,

Block 4: 03.03.2025, Block 5: 05.05.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 90,00 Mitglieder / € 96,00 Nicht-Mitglieder

Durch angeleitete Körperberührungen wird eine liebevolle Verbindung mit dem Baby aufgebaut. Im Laufe des Kurses werden die verschiedenen Berührungselemente vorgestellt und erprobt, die Babys dabei in ihrer Körperwahrnehmung unterstützt. Die Mütter bauen über ihre Hände eine Verbindung zu ihren Babys auf und lernen die verschiedenen Bedürfnisse und Körperbotschaften ihrer Säuglinge besser zu verstehen. Ein Üben und Erfahren der Massage in kleinen Schritten.

Ziele des Kurses: Erlernen der Massage und der Fähigkeit, dem Baby auch bei Stress Sicherheit und Geborgenheit vermitteln zu können. Entspannung für Mutter und Kind, die Freude am Kontakt zum Baby und der Austausch mit anderen Müttern. In Absprache ist es auch möglich, dass die Papas bei einem Treffen dabei sind oder selbst eine zusätzliche Einheit machen.

„PAPA ZEIT – Babymassage“

4 teilige Vater-Baby-Gruppe mit **Babys von 0 bis 6 Monaten**

mit Maria Rabl, Basic Bonding Gruppenleiterin, EEH Fachberaterin i.A., DGKS, Kommunikationstrainerin

Ort: EKIZ Kramsach, Babyraum EG

Termine: jeden Samstag von 09:00 bis 11:00 Uhr

bei erreichter Teilnehmerzahl von 3 Papas, Block 1: 28.09.2024,

Block 2: 11.01.2025, Block 3: 05.04.2025, Block 4: 07.06.2025

Beitrag: für 4 Treffen € 76 Mitglieder / € 80 Nicht-Mitglieder

Stärkung der vorhandenen Bindung durch Berührungssequenzen am gesamten Körper. Durch angeleitete Körperberührungen kann eine liebevolle Verbindung mit dem Baby aufgebaut werden. Im Laufe des Kurses werden die verschiedenen Berührungselemente vorgestellt und erprobt, die Babys dabei in ihrer Körperwahrnehmung unterstützt.

Die Väter bauen über ihre Hände eine Verbindung zu ihren Babys auf und lernen die verschiedenen Bedürfnisse und Körperbotschaften ihrer Säuglinge besser zu verstehen.

Ein Üben und Erfahren der Massage in kleinen Schritten.

Ziele des Kurses: Erlernen der Massage und der Fähigkeit, dem Baby auch bei Stress Sicherheit und Geborgenheit vermitteln zu können.

Die Freude am Kontakt zum Baby und der Austausch mit anderen Vätern.

18



- Hofladen mit vielen Alpakaprodukten für Babys, Kinder und Erwachsene

- Hofführungen

- Kindergeburtstage ab 6 Jahre

- Spazieren mit Lamas und Alpakas

Öffnungszeiten:
Freitag 15:00-17:00 Uhr

Fachental 19
6233 Kramsach

Tel: 0660 – 125 15 01
karoline@freifusshof.at
www.freifusshof.at

„Shiatsu Baby Massage – Glücksgriffe zur Soforthilfe“

2-teilige Eltern-Baby-Gruppe

mit Belinda Marksteiner, Int.geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: Donnerstag von 09:00 bis 10:00 Uhr, Termine nach Vereinbarung!

Beitrag: für 2 Treffen € 84,00 (kein Mitgliederpreis)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

SMS Anmeldung bei Belinda 0650 6122666

Vermittlung von Handwerkzeug für besondere Momente zu zweit – sowie für berührende Baby Momente. Die Shiatsu Baby Massage beruhigt, stärkt das Immunsystem und erdet. Sie fördert die Mobilität und fördert die Entwicklung deines Babys. Des Weiteren bringt Baby Shiatsu sofortige Hilfe für dein Baby bei Stress - Situationen oder Unwohlsein.



„Erste Kontakte – Bindung und Autonomie“

6 teilige Eltern-Baby/Kind-Gruppen mit **Kindern von 6 bis 20 Monaten**

mit Agnes Danklmaier, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), DGKKS,

LLL-Stillberaterin, Autonomie & Bindung Gruppenleiterin, Basic Bonding Gruppenleiterin,

Trageberaterin nach Clauwi, Psychosoziale Beraterin, CranioSacral Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Babyraum EG

Termine: jeden Dienstag von 09:00 bis 10:45 Uhr, Block 1: DO 12.09.2024,

Block 2: 05.11.2024, Block 3: 14.01.2025, Block 4: 04.03.2025,

Block 5: 29.04.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 90,00 Mitglieder / € 96,00 Nicht-Mitglieder

Du bist noch auf der Suche nach einem Krabbelkurs für dich und dein Baby?

Hier bekommst du wertvolle Impulse, Austausch und eine Runde Entspannung. Denn im Kurs dürfen die Kinder ungestört erkunden und sich ausprobieren, während die Eltern beobachten und reflektieren. Unser Fokus liegt dabei ganz auf der achtsamen Beobachtung des kindlichen Verhaltens. Gemeinsam nehmen wir Entwicklungsschritte wahr und freuen uns über die Fortschritte, die jedes kleine Wunder macht.

Herzstück des Gruppentreffens ist für 30-40 Minuten lang ein ruhiges Erleben der Babys bei dem, wie sie miteinander umgehen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre entsteht gleichsam ein „Zauberkreis“, in dem sich frei entfalten kann, was in den Babys steckt.

- sich Wohlfühlen im Unspektakulären
- Erfahrung, dass sich Vieles von selbst fügt und dass das Kind seine sozialen Bedürfnisse selbst regulieren kann
- Erleben, dass Ruhe, Gewähren – Lassen und Vertrauen die Beziehung zum Kind stärkt
- Innere Sicherheit in der Begleitung des Kindes bei besonderen sozialen Herausforderungen
- Themen des Alltages ansprechen und austauschen
- Informationen zu frühkindlicher Entwicklung
- Bindungs- und Bedürfnisorientierten Impulsen





„Krabbekäferlein“ (ca.6 bis 12 Monate)

6 teilige Eltern-Baby/Kind-Gruppen

mit Maria Walcher, DGKS, Bachelorstudium Psychologie, akad. Legasthenie-Therapeutin

Ort: EKiZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Donnerstag von 09:00 bis 10:30 Uhr,

Block 1: 13.01.2025, Block 2: 10.03.2025, Block 3: 05.05.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 54,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00



Der Alltag mit Kindern ist ein spannendes Abenteuer, das viel Freude und auch Herausforderungen mit sich bringt. Rituale bilden einen wichtigen Baustein, um die Kinder liebevoll durch den Tag zu begleiten und um ihnen Sicherheit zu vermitteln. Die „Krabbekäferlein“ knüpfen erste Kontakte. Wir lernen Reime, Kniereiter, Sing- und Fingerspiele, Rassel- und Bewegungslieder, welche dann zu Hause bei vielen täglichen Gelegenheiten umgesetzt werden können.

Die Kinder können außerdem mit verschiedenen Materialien experimentieren, Krabbelwiesen erkunden, ins Bällebad tauchen und vieles mehr. Der Austausch unter den Eltern stellt ebenfalls eine große Bereicherung dar!

„Abenteuer Spaziergang“ (3 Monate bis ca. 2,5 Jahre)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Theodora Senfter, Sonderschulpädagogin, Psychomotorikerin

Ort: EKiZ Kramsach

Termine: jeden Freitag von 09:30 bis 11:00 Uhr, Block 1: 13.09.2024, Block 2: April 2025

Beitrag: für 6 Treffen € 54,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder



Aktivitäten im Wald bzw. in der Natur fördern das körperliche wie auch seelische Wohlbefinden. Vielleicht habt ihr schon mal den Begriff „Waldbaden“ gehört - er kommt aus Japan und wird dort Shinrin Yoku genannt und ist eine Art Heilmethode.

Im Prinzip brauchen wir keinen Begriff dafür, aber „Waldbaden“ beschreibt ganz deutlich, wie es sich anfühlen sollte - mit allen Sinnen in den Wald eintauchen und Kraft und Energie daraus tanken.

Der Alltag mit Kind ist oft sehr stressig und es gibt immer genug zu tun. Um aber gemeinsam etwas zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken, biete ich die Möglichkeit für dich und dein Kind bewusst eine Auszeit im Wald zu nehmen. Ich zeige euch ein paar schöne Orte und Übungen, um der Natur, dir und deinem Kind näher zu kommen.

Wir machen einen kleinen gemeinsamen Spaziergang zu einem von mir ausgewählten Ort, an dem wir uns ausgiebig Zeit zum Eintauchen in die Natur nehmen. Es wird dort ein Angebot für die noch kleinen Tragebabys sowie auch entsprechende Angebote für die schon größeren, mobileren Kleinkinder geben. Dadurch kommen wir mit uns und unserem Kind in eine kraftschöpfende Verbindung und können so wieder gestärkter und gelassener in den Alltag starten.

Was ihr braucht:

- Trage/Tragetuch, Kraxe
- Decke/Sitzunterlage, ...
- Dem Wetter entsprechende Kleidung für dein Kind und dich
- Achte auch auf einen Sonnen- und Insektenschutz

Bei ganz schlechtem Wetter wird der Termin verschoben

20



„Kinder sind das
schönste Geschenk!
Lasst uns
gemeinsam eine
unvergessliche Zeit
gestalten“

Maria

Eltern-Baby/Kind-Gruppen

„Krabbelzwerge lernen laufen“ (12 bis 20 Monate)

10 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Maria Walcher, DGKS, Bachelorstudium Psychologie, akad. Legasthenie-Therapeutin

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Donnerstag von 09:00 bis 10:30 Uhr

Block 1: 16.09.2024, Block 2: 11.11.2024

Beitrag: für 10 Treffen € 93,00 Mitglieder / € 103,00 Nicht-Mitglieder inkl. Bastelbeitrag



Die Kinder machen sich auf, um neue Eindrücke zu sammeln.

Sie können mit Spielmaterialien, die die Sinneswahrnehmungen ansprechen, experimentieren.

Wir feiern gemeinsam die Feste im Jahreskreis, basteln, malen, singen, tanzen und genießen diese wertvolle Zeit mit unseren Kindern.

Der Austausch über die unterschiedlichsten Entwicklungsthemen mit anderen Eltern ist ebenso ein wichtiger Bestandteil unserer gemeinsamen Vormittage.



„Kleine Spatzen“ (12 bis 16 Monate) 10 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin,
Montessori Ausbildung, Kinesiologin

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Freitag von 9:30 bis 11:00 Uhr

Block 1: 18.09.2024, Block 2: 15.01.2025, Block 3: 23.04.2025

Beitrag: für 10 Treffen € 90,00 Mitglieder / € 100,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00



21

Der Alltag mit Kindern ist ein spannendes Abenteuer, das viel Freude und auch Herausforderungen mit sich bringt.

Rituale bilden einen wichtigen Baustein, um die Kinder liebevoll durch den Tag zu begleiten und um ihnen Sicherheit zu vermitteln. Die „kleinen Spatzen“ knüpfen erste Kontakte.

Wir lernen Reime, Kniereiter, Sing- und Fingerspiele, Rassel- und Bewegungslieder, welche zu Hause bei vielen täglichen Gelegenheiten umgesetzt werden können.

Die Kinder können außerdem mit verschiedenen Materialien experimentieren, Krabbelwiesen erkunden, ins Bällebad tauchen und vieles mehr. Der Austausch unter den Eltern stellt ebenfalls eine große Bereicherung dar!



BÄCKEREI
BACK- UND SÜSSWAREN
KLAUS ANGERER

6233 KRAMSACH
TEL. 0 53 37 / 62 9 45



Druckerei Aschenbrenner · 6330 Kufstein
Tel. 05372/65200-0 · www.aschenbrenner.at



„Honigbienenchen“ (12 bis 24 Monate) 10 teilige Eltern-Kind-Gruppen
mit Maria Walcher, DGKS, Bachelorstudium Psychologie, akad. Legasthenie-Therapeutin
Ort: EKiZ Kramsach, Gruppenraum EG
Termine: jeden Donnerstag von 09:00 bis 10:30 Uhr
Block 1: 19.09.2024, Block 2: 05.12.2024, Block 3: 13.03.2025
Beitrag: für 10 Treffen € 93,00 Mitglieder / € 103,00 Nicht-Mitglieder inkl. Bastelbeitrag
Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Die Kinder schwärmen wie die „Honigbienenchen“ aus, um neue Eindrücke zu sammeln. Sie können mit Spielmaterialien, die die Sinneswahrnehmungen ansprechen, experimentieren. Wir feiern gemeinsam die Feste im Jahreskreis, basteln, malen, singen, tanzen und genießen diese wertvolle Zeit mit unseren Kindern.
Der Austausch über die unterschiedlichsten Entwicklungsthemen mit anderen Eltern ist ebenso ein wichtiger Bestandteil unserer gemeinsamen Vormittage.
„Ein Kind ist ein Buch, aus dem wir lesen und in das wir schreiben sollen.“



„Schmusekätzchen“ (12 bis 18 Monate) 10 teilige Eltern-Kind-Gruppen
mit Sonja Hotter, Obfrau, Eltern-Kids-Coach i.A.
Ort: EKiZ Kramsach, Gruppenraum EG
Termine: jeden Dienstag von 9:15 bis 10:45 Uhr, Block 1: 01.10.2024
Block 2 : 14.01.2025, Block 3: 13.05.2025 (5 Treffen)
Beitrag: für 10 Treffen € 90,00 Mitglieder / € 100,00 Nicht-Mitglieder
Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Wir schaffen uns eine vertraute Umgebung für uns und unsere Kinder. Wiederholte Reime, Lieder, Fingerspiele, aber auch spannendes Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, die unsere Wahrnehmung schulen, füllen unseren gemeinsamen Vormittag. Wir nehmen uns ganz bewusst Zeit füreinander und es wird alles ganz auf die Bedürfnisse der Kleinen abgestimmt. Anschließend runden wir die Stunde mit einer gemeinsamen Jause ab. Dabei haben die Eltern die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen auszutauschen, die Kinder können freispielen und erkunden, bis wir uns mit einem Bewegungslied, bis zum nächsten Mal, verabschieden. Besonders in der Zeit, wo die Kinder noch klein sind, ist es eine große Bereicherung einmal aus den eigenen vier Wänden raus zu kommen und neue Menschen kennen zu lernen mit ähnlicher Lebenssituation.

„Tanzmäuse Minis“ (ca. 12 bis 18 Monate) 6 teilige Eltern-Kind-Gruppen
mit Sonja Hotter, Obfrau, Eltern-Kids-Coach i.A.
Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG
Termine: jeden Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr, Block 1: 27.09.2024, Block 2: 15.11.2024
Block 3: 17.01.2025, Block 4: 07.03.2025, Block 5: 25.04.2025
Beitrag: für 6 Treffen € 42,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder
Mitzubringen: rutschfeste Socken für Mama und Kind
Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00



22

*„Kinder sind wie
kleine Sonnen, die auf
wundersame Weise
Wärme, Glück und
Licht in unser Leben
bringen.“*

Eltern-Kind-Gruppen

„Tanzmäuse“ (14 bis 24 Monate)

mit Sonja Hotter, Obfrau, Eltern-Kids-Coach i.A.

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeden Donnerstag von 09:00 bis 10:00 Uhr, Block 1: 12.09.2024,
Block 2: 09.01.2025, Block 3: 08.05.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 42,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder

Mitzubringen: rutschfeste Socken für Mama und Kind

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00



Wir begeben uns in entspannter Atmosphäre auf eine gemeinsame musikalische Entdeckungsreise. Die Kinder knüpfen erste Kontakte zu Gleichaltrigen und es gibt viel Neues zu entdecken. Der Ablauf ist immer gleich: Freies Spiel, Begrüßungslied mit Maus Tilda, Fingerspiele, tanzen und singen zu Bewegungsliedern, Rassellieder, experimentieren mit verschiedenen Instrumenten. Kniereiter mit Gymnastikbällen und Spiele mit dem großen Schwungtuch sind Teil unserer gemeinsamen Stunde. Alles wird oft wiederholt und gibt so Sicherheit und Vertrauen. Im letzten Teil der Stunde baden wir mal in Bällen, Kastanien, Nudeln, Sand, Stroh, Papierschnitzel ... und machen alles, was uns Spaß macht. Die Eltern haben die Möglichkeit sich auszutauschen, bis wir uns mit einem Lied bis zum nächsten Treffen verabschieden.

*„Die kleinsten Füße,
hinterlassen die
größten Spuren!“*

„Springflöhe“ Bewegungsspielgruppe (15 bis 24 Monate)

mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin,
Montessori Ausbildung, Kinesiologin

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. Stock

Termine: jeden Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr, Block 1: 16.09.2024, Block 2: 04.11.2024,
Block 3: 13.01.2025, Block 4: 03.03.2025, Block 5: 28.04.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 42,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder

Hinweis: Voraussetzung ist, dass die Kinder bereits laufen können!

Mitzubringen: Rutschfeste Socken für Mama und Kind



23

Im kindgerechten Turnsaal können die Kleinen ihren großen Bewegungsdrang entfalten. Gemeinsam wird mit verschiedenen Bewegungsliedern und Spielen gestartet. Durch selbstständiges Erkunden der vorbereiteten Bewegungslandschaften können sich die Kinder durch Kletten, kriechen, rutschen usw. richtig austoben und dabei auch experimentieren. Gleichzeitig erleben die Kleinen ihre ersten Erfahrungen unter Gleichaltrigen. Die Eltern stehen den Kindern dabei unterstützend zur Seite.



Öffnungszeiten
DI 09:00 – 12:00 Uhr und 19:00 – 19 Uhr
MI 16:00 – 19:00 Uhr
FR 15:00 – 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertage geschlossen

Wusstest du, dass es **mittlen in Kramsach** im Erdgeschoss vom
Gemeindeamt DIE Bücherei gibt?

Ob Romane, Sachbücher, **Kinder- und Jugendliteratur**, Tonies, Hörbücher oder Filme:
Bei uns findest du unter den über 7.000 Medien bestimmt etwas für dich!

Unser Grundsatz: Alle sind willkommen, um sich zu begegnen, da zu sein und um sich
eventuell auszutauschen. Miteinander füllen wir die Bücherei mit Ideen, Wissen und
Abenteuern.

Wir freuen uns auf dich! - das Team der Bücherei Kramsach

News zu aktuellen Veranstaltungen, Medienkatalog und weiteres findest du unter: www.kramsach.bvwe.at
oder auf Instagram: [@buecherei_kramsach](https://www.instagram.com/buecherei_kramsach)



„Rauf und runter“ Bewegungsgruppe (2,5 bis 4 Jahre)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin,
Montessori Ausbildung, Kinesiologin

Ort: KIGA Kramsach, Bewegungsraum, 2. Stock

Termine: jeden Mittwoch von 15:00 bis 16:00 Uhr, Block 1: 16.09.2024, Block 2: 04.11.2024,
Block 3: 13.01.2025, Block: 4 03.03.2025, Block 5: 28.04.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 42,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder

Mitzubringen: Rutschfeste Socken für Mama und Kind

Kinder benötigen Bewegung für die körperliche, motorische, geistige, soziale und emotionale Entwicklung. In unserem kindgerechten Bewegungsraum können die Kleinen entsprechend ihrer Fähigkeiten und Interessen die unterschiedlichsten Bewegungslandschaften ausprobieren. Die Eltern stehen den Kindern dabei unterstützend zur Seite.

Das eine oder andere Bewegungsspiel ist natürlich auch mit dabei!

„English playtime“ (2 bis 3 Jahre)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin,
Montessori Ausbildung, Kinesiologin

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Montag von 15:15 bis 16:45 Uhr, Block 1: 16.09.2024
Block 2: 20.01.2025, Block 3: 28.04.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 54,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder
Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

LETS GO “ und erlebe eine nette Zeit! Wir lernen englische Reime, Fingerspiele, Geschichten und Mitmach-Lieder kennen. Wir werden lustige Lieder singen, bei denen die Kleinen mit den Füßen stampfen und in die Hände klatschen können. Ansprechende Materialien wie Bücher, Fingerpuppen und spannende Geschichten helfen den Kindern mit allen Sinnen die Zeit zu genießen.

In einer gemütlichen und entspannten Atmosphäre, wo Freude und Spaß im Vordergrund stehen, werden die Kinder mit dem Klang einer neuen Sprache vertraut gemacht.

„Musikbienenchen “ (2 bis 3 Jahre)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Bernadette Scheidnagl, Elementarpädagogin, Eltern-Baby-Coach i.A

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Mittwoch von 15:15 bis 16:45 Uhr, Block 1: 11.09.2024, Block 2: 06.11.2025
Block 3: 08.01.2025, Block 4: 05.03.2025, Block 5: 07.05.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 54,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder
Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Durch das gemeinsame Singen, Tanzen, Klatschen und Musizieren soll für die Kinder und Eltern einen Raum geschaffen werden, um auf musikalische Entdeckungsreise gehen zu können.

Wir erkunden unsere Stimme, lernen verschiedene Instrumente kennen, bewegen uns zur Musik und tauchen in die Welt der Töne und Klänge ein. Musikalische Begrüßungs- und Abschiedsrituale und das Wiederholen der Lieder, Tänze und Spiele vermittelt den Kindern Sicherheit und Vertrautheit. Nehmt euch eine kleine Stärkung mit!

Lasst uns miteinander SINGEN, SPIELEN, TANZEN, OLE!

24



Eltern-Kind-Gruppen

„Bücherzug“ (2 bis 3 Jahre)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Maria Walcher, DGKS, Bachelorstudium Psychologie, akad. Legasthenie-Therapeutin

Ort: EKIZ Kramsach, Babyraum EG

Termine: jeden Freitag von 09:30 bis 10:30 Uhr, Block 1: 04.10.2024, Block 2: 24.01.2025
Block 3: 14.03.2025

Beitrag: für 6 Treffen € 54,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00



Tschu Tschu Tschu der Bücherzug macht Halt im EKIZ Kramsach und lädt euch auf eine gemeinsame Entdeckungsreise in der Bücherwelt ein. Jede Woche erwarten euch spannende, themenbezogene Bilderbücher und das ein oder andere Kinderlied zum Mitsingen und Tanzen!

Waldgruppe „Wurzelpurzel“ in Münster (ab 2,5 Jahre)

5 teilige Eltern-Kind-Gruppe

mit Christiane Schranzhofer, Dipl. Eltern-Kind-Gruppen-Leiterin

Ort: Münster „Gams“

Termine: Tag wird noch bekanntgegeben, jeweils von 09:00 bis 10:30 Uhr
Start Anfang April 2025

Beitrag: für 5 Treffen € 45,00 Mitglieder / € 50,00 Nicht-Mitglieder

Sonne, Erde, Wasser, Wind – und mittendrin ein Menschenkind.

Spielplatz Natur – durch die Kraft der Natur KRAFT schöpfen.

Gemeinsam erforschen wir die Natur und all ihre Geheimnisse.

Durch das Miteinander-Spielen und Erforschen im Wald lernen wir unsere eigenen Stärken besser kennen. Körpererfahrung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sollen viel Platz haben und ermöglichen uns einen bewussteren Umgang mit der Natur und all ihren Lebewesen, gleichzeitig begünstigt die spielzeugfreie Zone vielfältige Sinneserfahrungen zu machen und die Kreativität in hohem Maße zu fördern. WICHTIG: Die Eltern sind für ihre Kinder selbst verantwortlich! Dem Wetter angepasste Kleidung! Zeckenkontrolle!



25



**REGIONAL
EINFACH
NACHHALTIG
VIELFÄLTIG**

www.tiroler.gemuesekiste.at



05337-64 563

tiroler@gemuesekiste.at

www.tiroler.gemuesekiste.at

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

Private Kinderkrippe Brandenburg "BALU"

Halbtagesbetreuung ohne Mittagstisch für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Team: **Christin Rofner**, Leitung, gruppenführende päd. Fachkraft, Früherzieherin, Führungsmanagement, Naturpädagogin, Eltern-Kids-Coach, Erste-Hilfe-Kurs

Daniela Atzl, päd. Fachkraft, Assistentin, Früherzieherin, Eltern-Kids-Coach, Erste-Hilfe-Kurs

Ort: 6234 Brandenburg, HNr 20 (Seiteneingang Volksschule)

Öffnungszeiten:

täglich von Montag bis Freitag von 07:00 bis 13:00 Uhr

Ferien: Herbst-, Weihnachts-, Semester-, Osterferien,
im Sommer abweichende Öffnungszeiten möglich.

Anmeldung und nähere Informationen bei Christin Rofner:

Tel.: 0680/5021558 (während der Öffnungszeit) oder Mail: christin@ekiz-kramsach.at



26

Private Kinderkrippe Kramsach „Ich und Du“

Halbtagesbetreuung ohne Mittagstisch für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Team: **Kathrin Weidlinger**, gruppenführende päd. Fachkraft, Früherzieherin, Erste-Hilfe-Kurs

Alina Gschwentner, päd. Fachkraft, Assistentin, Früherzieherin, Erste-Hilfe-Kurs

Christin Rofner, Leitung, Früherzieherin, Führungsmanagement, Naturpädagogin, Eltern-Kids-Coach, Erste-Hilfe-Kurs

Ort: EKIZ Kramsach, Kinderkrippenraum 1. OG

Öffnungszeiten:

täglich von Montag bis Freitag von 07:00 bis 13:00 Uhr

Ferien: Herbst-, Weihnachts-, Semester-, Osterferien,
im Sommer abweichende Öffnungszeiten möglich.

Anmeldung und nähere Informationen täglich von 11:30 bis 12:30 Uhr

0677 / 649 975 32 oder Mail: kathrin@ekiz-kramsach.at



Kinderbetreuung

Allgemeines und Kosten für beide Krippengruppen

EKiZ Mitgliedschaft ist Voraussetzung und kostet € 20,00 pro Jahr!

Die Unfallversicherung von € 7,60 pro Jahr ist verpflichtend.

Geschwisterkinder in derselben Gruppe: 25 % Rabatt.

Der erste Schnupperhalbttag ist kostenlos.

Monatliche Betreuungskosten:

2 Tage pro Woche € 79,00 pro Monat

3 Tage pro Woche € 115,00 pro Monat

4 Tage pro Woche € 149,00 pro Monat

5 Tage pro Woche € 182,00 pro Monat

Frühbuchertarif | gültig bei Buchung im September oder bei Start:

3 Tage pro Woche € 97,00 pro Monat

Ferien bzw. Urlaub und Krankheitstage der Kinder sowie Feiertage sind in den Tarifen bereits berücksichtigt.

Flexibler Tag zusätzlich zum Modell nach dem Belegungsplan: pro Tag € 10,00

Bastelbeitrag im Halbjahr € 12,00

In einer vorbereiteten Umgebung und in harmonischer Atmosphäre wagen die Kinder ab 18 Monaten erste Schritte ohne Mama/Papa und sie finden bei uns einen Raum, der ihrem "Kind-sein" entspricht.

Unbeschwertes Spiel, ausgelassene Bewegungsmöglichkeiten, kreative Kleckserien wechseln sich ab mit gemeinsamen Jausentisch, konzentrierten Lernspielen sowie gemeinsamen Liedern und Fingerspielen beim Morgenkreis. Aber auch fixe Regeln, wie z.B. vor dem Essen Hände waschen und nach dem Spielen aufräumen, lernen die Kleinsten in der liebevollen Begleitung, im Tun und im Abschauen von den anderen.

Daneben entlastet unser erfahrenes Betreuerinnen-Team die Eltern in ihren Erziehungsaufgaben und begleitet Kinder und Eltern behutsam im Loslösungsprozess und durch die einzelnen Phasen der Kinder in diesem Alter (Trotzphase, Sauberwerden, etc.).

Die Gruppengröße ist auf 6 bis 12 Kinder pro Tag bei 2 Betreuerinnen begrenzt.



27





„Bastelwerkstatt“

Kreativgruppe für Kinder von 4 bis 7 Jahren und von 7 bis 10 Jahren

mit Alina Gschwentner, Früherzieherin

Ort: EKiZ Kramsach, Kinderkrippenraum 1. OG

Termine: **4 bis 6 Jahre** jeden Montag von 14:30 bis 16:30 Uhr

Start: 09.09. / 07.10. / 11.11.2024 / 13.01. / 17.02. / 17.03. / 28.04.2025

7 bis 10 Jahre jeden Dienstag von 14:30 bis 16:30 Uhr

Start: 10.09. / 08.10. / 12.11.2024 / 14.01. / 18.02. / 18.03. / 22.04.2025

Beitrag: 4 Treffen € 46,00 Mitglieder / € 50,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 12,50

Die kreativen Burschen und Mädels haben die Möglichkeit an diesen 2 Nachmittagen ihren künstlerischen Fähigkeiten freien Lauf zu lassen! Zu unterschiedlichen Themen biete ich den Kindern mit verschiedenen Materialien einen Rahmen, in dem sie ihre Ideen kreativ umsetzen können.

Bitte gebt den Kindern eine kleine Stärkung sowie Trinkflasche für die Bastelpause mit!

Ich freu mich schon auf die gemeinsamen kreativen Stunden!



„Tanzbären“

Musik- und Tanzgruppe für Kinder von 4 bis 7 Jahren und von 7 bis 10 Jahren

mit Alina Gschwentner, Früherzieherin

Ort: EKiZ Kramsach, Kinderkrippenraum 1. OG

Termine: **4 bis 6 Jahre** jeden Mittwoch von 14:30 bis 16:00 Uhr

7 bis 10 Jahre jeden Mittwoch von 16:00 bis 17:30 Uhr

Start: 11.09. / 09.10. / 13.11.2024 / 15.01. / 19.02. / 19.03. / 24.04.2025

Beitrag: 4 Treffen € 36,00 Mitglieder / € 40,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Freude am Singen, Musizieren, Tanzen, Bewegen? Dann sei bei uns dabei!

Wir werden gemeinsam großen, bunten Spaß haben, viele Bewegungsspiele machen, Klanggeschichten erleben und vieles mehr! Ich freu mich schon auf Euch!

Bitte nehmt eine kleine Stärkung sowie eure Trinkflasche mit!



28



„YOGA ZIRKUS“

KINDERYOGA für große Kinder von 7 bis 12 Jahren

mit Belinda Marksteiner, Int.geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeden Freitag von 16:30 bis 17:30 Uhr, ab genug Teilnehmer Start: 20.09.2024

Beitrag: für 5 Treffen € 58,00 / kein Mitgliederpreis

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte und warme Socken

SMS Anmeldung bei Belinda 0650 61 22 666

Yoga wirkt sich positiv auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus.

Es kann das allgemeine Wohlbefinden verbessern sowie Kraft und Ausdauer stärken.

Es fördert Konzentration und Gedächtnis sowie das soziale Verhalten.

„Welcome to little England“

Englischspielgruppe für Kinder von 4 bis 6 und von 6 bis 8 Jahren

mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin,
Montessori Ausbildung, Kinesiologin

Ort: EKIZ Kramsach, EG Gruppenraum

Termine: **4 bis 6 Jahre/Anfänger** jeden Dienstag von 14:30 bis 16:00 Uhr

Block 1: 24.09.2024, Block 2: 14.01.2025, Block 3: 22.04.2025

Termine: **7 bis 10 Jahre/Schulkinder** jeden Freitag von 14:00 bis 15:30 Uhr

Block 1: 27.09.2024, Block 2: 17.01.2025, Block 3: 28.03.2025

Beitrag: für 10 Treffen € 100,00 Mitglieder / € 110,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Die Kinder begeben sich auf eine spannende Reise in der Welt der Fremdsprache English. Mit Fingerspielen, Geschichten und Mitmach-Lieder werden die Kinder auf eine natürliche und spielerische Weise mit einer neuen Sprache vertraut gemacht. Sie lernen sich in alltäglichen Bereichen wie Familie, Essen und Zahlen auszudrücken.



„Starke Kinder für eine Starke Zukunft“ Informationsabend

mit Antje Jähmig, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin,

Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche

Ort: via ZOOM

Termine: jeden 3. Mittwoch im Monat, jeweils von 20:15 bis 20:45 Uhr via Zoom

Anmeldung starke.kinder-starke.zukunft@gmx.at oder 0664 93334194

Ich lade dich recht herzlich zu einem kostenfreien Informationsabend ein.

Es wird erklärt wie Mobbing entsteht, welcher Prozess dahinter steckt, was Angreifer bezwecken und was Körperhaltung und Stimme mit Mobbing zu tun haben.

Ich informiere dich darüber, was ich in meinen Selbstbehauptungs- und Resilienz-Kursen mit den Kindern übe - zu den Themen Beleidigungen, Wegnahme von Gegenständen, Festhalten und Gewalt. Themen:

- Wie entsteht Mobbing
- Mobbing ist ein Prozess



29



„Interaktiver Kurs für Kinder von 6 bis 8 und 9 bis 11 Jahren“

mit Antje Jähmig, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin,

Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: Freitag von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr und Samstag von 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Start: 27.09.+28.09. / 11.10.+12.11. / 08.11.+09.11. / 06.12.+07.12.2024 und

17.01.+18.01./ 21.02.+22.02. / 14.03.+14.03. / 04.04.+05.04. / 16.05.+17.05 /

27.06.+28.06.2025

Hinweis: Anti-Rutsch-Socken sowie Jause und Trinkflasche mitbringen

Beitrag für Energieausgleich: 65,00 € / Geschwisterkind 45,00 €

Fortsetzung nächste Seite >>>>



Selbstbehauptungs- und Resilienz-Kurs Selbstbehauptungs- und Resilienz-Training

Ich stärke dein Kind darin, widerstandsfähig mit Schikanen und üblen Konflikten umzugehen.

Die Kursinhalte wurden mit Kindern gemeinsam entwickelt und getestet. In Rollenspielen erarbeiten wir Strategien und füllen gemeinsam seinen Werkzeugkoffer mit Toleranz, Selbstbewusstsein, Empathie, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Respekt und klarer Kommunikation. Dadurch kehren mehr Ruhe und Harmonie in eurem Familienleben ein.

Dein Kind lernt über Beleidigungen zu stehen, sich richtig durchzusetzen (steht für sich ein) und sich im richtigen Moment (Gewalt) Hilfe zu holen. Auch die Gefühle und das Wachstumsdenken sind Teil des Kurses.

Bei einem anschließenden **Online-Elternabend via Zoom** bekommst du die Inhalte des Kurses erklärt und weitere Tipps, zur Unterstützung des persönlichen Wachstums deines Kindes.

„Aufbaukurs zur Vertiefung“

Ort: EKiZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: Dienstag von 16:30 bis 17:30 Uhr, 14-tägig in den ungeraden Wochen

Beitrag: € 75,00

Dein Kind hat mit voller Begeisterung beim interaktiven Training für Selbstbehauptung und Resilienz teilgenommen. Es ist ein richtiger Powerlöwe. In den 4 Stunden habe ich wichtige Impulse gesetzt und wir haben gemeinsam die Weichen für eine entspannte Zukunft gestellt.

Für die Nachhaltigkeit ist es wichtig die Übungen und Strategien immer wieder zu wiederholen.

Damit das leichter geht, biete ich jetzt eine Vertiefung des Trainings (mit neuen Situationen) über einen Zeitraum von 10 Wochen an. Wir üben die erlernten Strategien und Merksätze auf eine spielerische Art und Weise, sodass sie sich richtig stark verankern.

„Ballettzauber“

mit Tatjana Liehl, Ballettpädagogin

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum, 2 OG

Kurse / Termine / Preise:

Junior-Giselles: (Ballett 10-14 jährige)	Mo 15:45 -17:15 Uhr	€ 175,00
Zuckerfeen: (Ballett 8-10 jährige)	Mo+Di 14:40 - 15:40 Uhr	€ 200,00
Schneeflöckchen*: (Preballett 6-7 jährige)	Di 15:40 - 16:30 Uhr	€ 150,00
Wirbelwinde*: (Kreativer Kindertanz 6-7 jährige)	Mo13:40 - 14:30 Uhr	€ 150,00
Funkelfüße: (Kreativer Kindertanz 3-5 jährige)	Di 13:40 - 14:30 Uhr	€ 150,00

*Kombination Preballett+Kindertanz: € 200,-

SMS Anmeldung bei Tatjana 0680 30 53 545

Fantasievoller Kindertanz und altersgerechter kreativer Ballettunterricht nach der renommierten Vaganova Methode. Die Kurse sind darauf ausgerichtet, Kreativität, Koordination und das Selbstbewusstsein der Kinder zu fördern. Jeder Kurs ist speziell auf die jeweilige Altersgruppe und deren Bedürfnisse zugeschnitten.

Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

Kurse für Kinder

Aerobic Mix Zwerge (JG 2018/2019)

mit Helga Galvan und Sina Eberharter, Trainerinnen

Ort: Kindergarten Kramsach, Turnsaal 2. OG

Termin: 1. Semesterkurs ab 23.09.2024 und 2. Semesterkurs ab 17.02.2025

„Zwerge 1“ JG 2019 jeden Montag von 15:00 bis 15:50 Uhr

Beitrag: € 150,00 (Rechnung kommt von Gymnastics)

Termin: „Zwerge 2“ JG 2018 jeden Montag von 16:00 bis 17:15 Uhr

Beitrag: € 175,00 (Rechnung kommt von Gymnastics)

Anmeldung: per SMS 0699 / 19590177 oder

per E-mail an: aerobic.gymnastics.tirol@gmail.com (Bitte um Angabe von:

Name, Vorname, Geburtsdatum des Kindes / Name, Vorname Elternteil / Telefonnummer)

Spielerischer Grundaufbau für Sportaerobic.

Diese Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Verein Aerobic Gymnastics Tirol und seinem Zweigverein SAB Brixlegg statt.



Sportaerobic SAB Laura (JG 2013/2014/2015)

mit Laura Baumgartner, Übungsleiterin Aerobic

Ort: Mittelschule oder Volksschule Brixlegg, Turnsaal

Beitrag und Termine: Donnerstag + Samstag, Uhrzeit und Preis wird nach

Vergabe der Turnhalle noch bekannt gegeben,

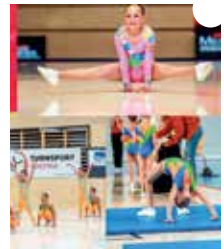
1. Semesterkurs ab 03.10.2024 und 2. Semesterkurs ab 20.02.2025

Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung erforderlich per SMS 0699 / 19590177 oder

E-Mail an aerobic.gymnastics.tirol@gmail.com (Bitte um Angabe von:

Name, Vorname, Geburtsdatum des Kindes / Name, Vorname Elternteil / Telefonnummer)

Sportaerobic ist ein cooler Mix aus Turnen, Akrobatik und Tanz. Alle in Zusammenarbeit mit dem Verein „Aerobic Gymnastics Tirol“ und Zweigverein „SAB Brixlegg“



31



Ballettzauber
Wo Träume tanzen lernen



Schenken,
was Freude macht!
wir31 Schecks
regional denken
regional einkaufen!



wir31-Schecks
erhalten Sie bei den
Raiffeisenbanken
und Sparkassen in
der Region.

Brixlegg–Rattenberg–Radfeld–Reith
Alpbach–Münster–Kramsach–Brandenberg
www.wir31.at

Kurse für Erwachsene * Elternbildung

„Euer Start ins Familienleben“

mit Michèle Liussi

Workshop ONLINE

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag, 12.09.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Der Workshop richtet sich an schwangere Frauen mit oder ohne Partnerperson, die gut vorbereitet ins Wochenbett starten wollen. Viele Geburtsvorbereitungskurse enden an der Kliniktür, dieser Kurs hingegen hat die Organisation der folgenden 8 bis 12 Wochen im Blick:

Warum ist das Wochenbett eine wichtige Zeit der Erholung und des ersten Kennenlernens?

Wie baut man sich das sprichwörtliche „Dorf“ auf, das es braucht, um ein Kind zu erziehen?

Wie lernt man „nein sagen“ und welche Herausforderungen hält das Wochenbett noch bereit?

(Baby Blues, Wochenbettdepression,...)



„Achtsam und gelassen im Mama-Alltag“

mit Nathalie Föger

Vortrag ONLINE

Ort: ONLINE via ZOOM

Termine: Donnerstag, 19.09.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Müde vom Mama-Alltag? Genervt vom eigenen Schimpfen? Gestresst vom Familien-Chaos?

Das Leben mit Kindern ist selbst unter optimalen Bedingungen stressbelastet und als Mama stehst du tagtäglich vor neuen Herausforderungen. Die eigenen Bedürfnisse rücken dabei oft weit in den Hintergrund.

Was ist Achtsamkeit und wozu brauchen wir sie?

Wie laufen Stressreaktionen im Gehirn ab?

Wie kann ich achtsamer werden?

33

„Stressreduktion durch Achtsamkeit“ MBSR

mit Birgit Schmidhofer, MBSR Lehrerin, Meditationstrainerin

Workshop

Ort: EKiz Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Mittwoch ab 25.09.2024 von 19:00 bis 21:30 Uhr

Achtsamkeitstag: 03.11.2024 von 09:30 bis 16:00 Uhr

jeden Mittwoch ab 22.01.2025 von 19:00 bis 21:30 Uhr

Achtsamkeitstag: 01.03.2025 von 09:30 bis 16:00 Uhr

Beitrag Schnupperabend: € 35,00 | bei Kursbuchung werden € 30,00 angerechnet!

Beitrag Workshop: € 395,00 für 31 Einheiten / 9 Treffen

SMS Anmeldung im EKiz Büro oder bei Birgit 0664 4406262

Wir müssen an den Herausforderungen des Lebens nicht zerbrechen. Vielmehr birgt jede Erfahrung eine Chance, dass wir daran wachsen. Wir können uns trauen, einen neuen Blick auf uns selbst und unser Leben zu wagen, um dann mutig neue Wege zu gehen.

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für DICH!

Du möchtest deinen Stress reduzieren?

Du wünschst dir, gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen?

Du würdest gerne souveräner mit schwierigen Situationen im Berufsleben klarkommen?



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at



„Kunterbunte Kindernächte, Kinder liebevoll in den Schlaf und durch die Nacht“

Vortrag ONLINE

mit Andrea Eigentler, Dipl. EFL-Beraterin, Emotionelle Erste-Hilfe-Fachberaterin, SAFE-Mentorin, Stillberaterin EISL, Sensorische Integration im Dialog n. U. Kiesling, Dipl. Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 01.10.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Von Beginn an ist „Schlaf“ eines der größten Themen, die Eltern beschäftigen. Ist das Babyalter vorbei, wandeln sich auch die Schlafgewohnheiten. So individuell wie jedes Kind, so bunt und unterschiedlich sind auch die Nächte mit Kindern. Wie kann ich mein Kind gut in den Schlaf begleiten? Wie finden wir als Familie zu einer ruhigen Nacht? Der Vortrag geht auf die Besonderheiten des Schlafes des Klein- und Kindergartenkindes und die Themen rund um Kindernächte ein und soll zu einer bedürfnis- und bindungsorientierten Auseinandersetzung mit der individuellen Gestaltung der Nächte mit Kindern anregen.

In Kooperation mit Elternbildung Tirol

„Erste Hilfe Kurse“ bei Säuglingen u. Kleinkindern 2 tlg. Kurse

mit Mag. Lisa Bitterlich, Dipl. Pädagogin, Erste Hilfe Lehrbeauftragte und Bianca Rohmoser, Erste Hilfe Lehrbeauftragte

Ort: Pfarre Kramsach, Voldöpp 38, 1. Stock

Termine: jeweils Samstag von 08:30 bis 12:30 Uhr, gesamt 8 Stunden Kursdauer

Kurs 1: 05.10. und 12.10.2024 | Kurs 2: 23.11. und 30.11.2024

Kurs 3: 15.02. und 22.02.2025 | Kurs 4: 05.04. und 12.04.2025

Beitrag: je Kurs € 74,00 Mitglieder / € 84,00 Nicht-Mitglieder

Unfälle, Verletzungen, plötzliche Erkrankungen, Vergiftungen, aber auch schwere Störungen von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf, versetzen Eltern oftmals in große Angst.

In diesem Kurs lernt ihr mit all diesen Situationen richtig und sicher umzugehen.

Ihr könnt dann die wertvolle Zeit, die bis zum Eintreffen der Rettung oder des Arztes vergeht, überbrücken. Kursdauer: 2 Vormittage, gesamt 8 Stunden.

In Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz, Ortsstelle Kramsach

„Gut gerüstet durch die Babyzeit“

ElternWorkstatt ONLINE

mit Angelika Kofler-Gutfertinger, BSc, Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 08.10.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Dienstag 25.02.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Entspannt, gesund, gestärkt und glücklich aufwachsen, wie kann das gelingen?

Ob Ernährung, Schlaf, mit Windel oder windelfrei – 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 Babyzeit zu erleben, erfahren Sie in dieser ElternWorkstatt.

34



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

Kurse für Erwachsene

„Das hochsensible Kind“

2 teilige ElternWerkstatt

mit Ingrid Achatz-Leithold, MSc, Pädagogin, Psychosoziale Beraterin, Erwachsenenbildnerin

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: Donnerstag 10.10. und 17.10.2024 jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Beitrag: Beitrag: € 5,00 Mitglieder / € 8,00 Nichtmitglieder

Das Wissen über diese Veranlagung lässt Eltern das oft spezielle Verhalten des hochsensiblen Kindes verstehen und öffnet den Blick auf seine besonderen Bedürfnisse und Begabungen.

Etwa 15 bis 20 % der Bevölkerung nehmen Reize und Empfindungen intensiver wahr, sie werden als hochsensibel bezeichnet. Ob sich Hochsensibilität als Belastung oder als Begabung im Leben eines Menschen auswirkt, ist in erster Linie eine Frage des Umgangs mit der hochsensiblen Wahrnehmung.



„Und dann kam die (Mama-)Wut ...“

Vortrag

mit Sandra Seiwaldstätter-Goder

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termin: Freitag 11.10.2024 von 18:00 bis 19:30 Uhr

Beitrag: € 5,00 Mitglieder / € 8,00 Nichtmitglieder

Kinder, vor allem die eigenen, rufen in uns Gefühle hervor, die wir uns – noch kinderlos – nie im Leben erträumt hätten: Von himmelhochjauchender Liebe bis hin zu explosionsartiger Wut ist alles dabei. Wer trägt die Verantwortung, wenn uns die Wut überrollt? Ist wirklich das Verhalten unserer Kinder Schuld? Wie geht diese Wut wieder weg? Gemeinsam klären wir, warum die Wut keine Feindin sondern die beste Freundin ist und warum wir und unsere Kinder sie unbedingt weiter fühlen sollten.

35

„Kratzen, treten, beißen!“

Vortrag ONLINE

mit Carina Schreiner

Ort: ONLINE via ZOOM

Termine: Dienstag 15.10.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Aggressionen gehören zur normalen kindlichen Entwicklung dazu. Was aber, wenn sie in Intensität und Dauer übermäßig stark zum Ausdruck kommen?

In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Prägungen und Programme hinter diesem Verhalten. Sie bekommen ein besseres Verständnis für das Kind und Anregungen, wie Sie es durch diese Phase gut begleiten können.



ADLER
FARBEN MEISTER

-25%*

AUF EIN ADLER-PRODUKT
DEINER WAHL



TIROLACK
FARBENFACHMARKT
KÜNSTLERBEDARF | MALEREI

Römerstraße | 6230 Brixlegg
0664/88004422 | office@tirolack.at

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr von
8.00 – 12.00 Uhr & 13.30 – 18.00 Uhr,
Mi, Sa von 8.00 – 12.00 Uhr

Einlösbar beim Farbenmeister
TIROLACK in Brixlegg.

*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und
keine Barablässe möglich. Gültig bis 31.12.2024.



„Windeln, Töpfchen & Co“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Avelina Martinez-Löffler, Juristin, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: ONLINE – via ZOOM

Termin: Dienstag 22.10.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Wann sollte ein Kind sauber sein? Mein Kind ist untertags sauber, braucht nachts aber noch Windeln? Wie kann ich ein Kind dabei unterstützen, sauber zu werden? Mein Kind verweigert das Töpfchen, was kann ich machen? Diese Fragen und mehr rund ums Sauber werden, werden in diesem Vortrag angesprochen. Anschaulich und verständlich wird die kindliche Entwicklung erklärt und mit diesem Wissen und praktischen Beispielen bekommen die TeilnehmerInnen ein Gefühl dafür, wie sie ihr Kind in diese Entwicklungsphase gut begleiten können.

In Kooperation mit Elternbildung Tirol



„Gesund Essen, Gesund bleiben“

ElternWerkstatt ONLINE

mit Karin Gratzler, ärztlich geprüfte Ernährungstrainerin, Dipl. Kinder- & Senioren- Gesundheitstrainerin, Kindergartenpädagogin

Ort: ONLINE via Jitsi

Termine: Dienstag 05.11.2024 von 20:00 bis 21:00 Uhr

Dienstag 18.02.2025 von 20:00 bis 21:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

36



Mit konkreten Tipps und Hinweisen, die sich leicht umsetzen lassen – für die ganze Familie!

Wie stärkt man sein Immunsystem?

Warum haben immer mehr Menschen Lebensmittelunverträglichkeiten?

Wie täuscht uns die Lebensmittelindustrie?

Worauf muss man beim Einkauf achten?

Wir beleuchten die Hintergründe und gehen ins Detail.

Was gesund ist, weiß schon jeder.

Anregungen, wie man sich und seine Familie ohne viel Aufwand gesund ernähren kann.

„Wie viel Medien braucht ein Kind?“

Vortrag ONLINE

mit Claudia Neuwirth

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 07.11.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Für Eltern von Kindern zwischen 1 und 6 Jahren.

Bilder faszinieren und prägen sich ein. Eine medienfreie Kindheit ist längst Illusion.

Doch wie viel Medien verträgt eine gesunde kindliche Entwicklung, was gilt es zu beachten?

Welche Bedürfnisse haben Kinder im Alter zwischen 1 und 6 Jahren? Was bewegt Kinder in diesem Alter? Wie gelingt die Integration von Medien in unseren Alltag, damit diese Teil eines guten und erfüllten Lebens werden?

Kurse für Erwachsene

„Essen mit Kindern“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Avelina Martinez-Löffler, Juristin, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: ONLINE – via ZOOM

Termin: Dienstag 12.11.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Das Essverhalten des Kindes bereitet Sorgen. Das Kind isst zu wenig oder zu viel. Was ist „normal“ und ab wann muss ich mir Sorgen machen?

Dieser Vortrag setzt sich mit folgenden Fragen und Themenschwerpunkte auseinander:

- Welche Regeln und Rituale sind ab welchem Alter sinnvoll?
- Wie können wir Kindern dabei unterstützen sich gut zu ernähren und dabei wichtige Grundsteine für ihr weiteres Leben zu legen?
- Was ist gesunde Ernährung und wie viel „Ungesundes“ darf sein?

Hierbei wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen, von Beikost bis Burger, von Babyalter bis Teenager, über Tischmanieren und Familienfeste.

In Kooperation mit Elternbildung Tirol

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“

(Sebastian Kneipp)

„Gut gerüstet durch die Kleinkindzeit“ ElternWerkstatt ONLINE

mit Angelika Kofler-Guffertinger, BSc, Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

Ort: ONLINE via ZOOM

Termine: Dienstag 19.11.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Dienstag 08.04.2025 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

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 ElternWerkstatt.

„Meine Werkzeugkiste“

mit Michèle Liussi

Vortrag ONLINE

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 21.11.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Gut gerüstet gegen mütterliche Erschöpfung, Mama-Burnout & Co. Der Workshop richtet sich vor allem an frischgebackene Mütter und Eltern, die Selbstaufopferung und Erschöpfung vorbeugen möchten oder bereits spüren, dass sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen.

- Du fühlst dich gestresst und überfordert und möchtest dein Stressmanagement verbessern?
- Deine me-time und Selbstfürsorge kommt im Elternalltag zu kurz und das möchtest du ändern?
- Du wünschst dir einen anderen Umgang mit „negativen“ Gefühlen wie Wut und Schuld?

37





VERSICHERUNGSBÜRO
Markus Gandler

Unterkrumsach 82, A-6233 Kramsach
☎ 0 53 37 - 20 3 63
☎ 0 53 37 - 20 3 63
☎ 0 699 - 100 19 682
✉ info@versicherungsbuero-gandler.at
www.versicherungsbuero-gandler.at

VERSICHERUNGSMAKLER UND BERATER IN VERSICHERUNGSANGELEGENHEITEN, Gew.Reg.Nr. der BH Kufstein: 705-18189.



„Brave Kinder = Gute Kinder! Oder?“

Vortrag ONLINE

mit Birgit Müller-Sigfrids

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 26.11.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Wie eine gleichwürdige Beziehung mit unseren Kindern gelingen kann. Als Eltern ist es unser Wunsch, dass Erziehung funktioniert. Sie soll bewirken, dass unsere Kinder das tun, was wir von ihnen einfordern. Allerdings trägt diese Art des Elternseins kaum dazu bei, eine erfüllende und aufrichtige Eltern-Kind-Beziehung entstehen zu lassen. Darüber hinaus erschwert es den Kindern als Erwachsene ein gelungenes und selbst bestimmtes Leben aufbauen und führen zu können.

„Die Spielumgebung für Kinder gestalten – bis 3 Jahre“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Martina Gitzl-Zecha, Leitung Eltern-Kind-Gruppen;

Kleinkind-Pikler - Pädagogin, Referentin für Früherziehung

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 03.12.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

In diesem Workshop bekommt ihr Anregungen und Ideen, wie ihr Zuhause eine anregende und abwechslungsreiche Spielumgebung für eure Kinder gestalten könnt. Je nach Alter der Kinder sind unterschiedliche Spielmaterialien sinnvoll. Ein Überblick über die Spielentwicklung der Kinder wird präsentiert und ihr erfährt, was sie in diesen Entwicklungsphasen lernen können. Ein Mix aus Theorie und Praxis - veranschaulicht durch viele verschiedene Materialbilder

„Wenn Geschwister streiten“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Avelina Martinez-Löffler, Juristin, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: ONLINE – via ZOOM

Termin: Dienstag 10.12.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Bei diesem Vortrag werden Sie erfahren, wie man Kinder unterstützen kann, miteinander auszukommen. Rivalität zwischen Geschwister, Streit, Eifersucht, Neid, Ungerechtigkeit, sind Gefühle, die in einer Familie vorkommen können. Wie wir als Eltern darauf reagieren, kann ausschlaggebend dafür sein, ob die Kinder sich verstanden fühlen und ein gutes, respektvolles miteinander im Familienalltag möglich ist. Indem wir Erwachsene auf Konflikte zwischen Kinder unterstützend und „richtig“ reagieren, können wir das Entstehen dieser Konflikte verringern und vor allem die Beziehung zwischen den Kindern so stärken, dass sie ein Leben lang davon profitieren.

Lernen Sie Konflikte zu reduzieren und ein achtsames Miteinander zu ermöglichen.

Beide in Kooperation mit Elternbildung Tirol



Kurse für Erwachsene

„Achtsames Abstillen“

1-teilige ElternWerkstatt ONLINE

mit Angelika Kofler-Guffertinger, BSc, Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

Ort: ONLINE via ZOOM

Termine: Donnerstag 12.12.2024 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Dienstag 04.03.2025 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Dienstag 03.06.2025 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Sich von der gemeinsamen Stillzeit zu verabschieden, ist für beide Seiten ein großer Schritt. In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie u. a. Antworten auf folgende Fragen:

- Wie lange braucht ein Baby in der Nacht Milch?
- Wie/wann kann ich tagsüber abstillen?
- Wie/wann kann ich nachts abstillen?
- Was soll ich als Ersatz fürs Stillen anbieten?
- Muss/möchte ich wirklich abstillen?

„Mit Routine sicher durch den Tag“

Vortrag ONLINE

mit Elisabeth Tschöjer

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 14.01.2025 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Jeden Tag das Gleiche und das ganz bewusst. Aufstehen, Frühstück machen, Badezimmeroutine, anziehen... Was uns Erwachsenen langweilig erscheinen mag, gibt Kindern Halt und Sicherheit.

Warum ist ein geregelter Tagesablauf für Kinder so wichtig?

Was hat der tägliche Rhythmus mit Sicherheit und Selbstständigkeit zu tun?

Wie können schwierige Phasen in der Entwicklung des Kindes durch Rituale erleichtert werden?

„Zu viel Neugier? Zu wenig Antworten?“

Vortrag ONLINE

mit Dipl.Päd.in Ulrike Roitzheim, Erziehungswissenschaftlerin und Sexualpädagogin

Ort: ONLINE via ZOOM

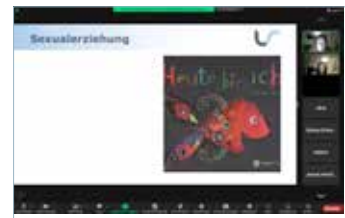
Termin: Dienstag 28.01.2025 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Psychosexuelle Entwicklung im Alter von 2-6 Jahren. Wenn kleine Kinder ihren Körper entdecken, kann seitens der Eltern Unsicherheit entstehen.

Welche Grenzen müssen gewahrt werden?

Welches Verhalten ist Teil einer gesunden Entwicklung?



**shiatsu
yoga**

„flexibel, beweglich mit starken Wurzeln“

ANDREA HAGER

Dipl. Shiatsu Praktikerin

+43-(0)650-6850737

www.starke-wurzeln.at





„Vom Baby zum Trotzkopf“

mit Karin Hofbauer

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 04.02.2025 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

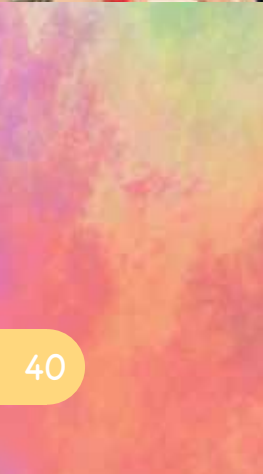
Vortrag ONLINE

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 und warum ist sie so wichtig?

Wie wird das Kind in dieser Phase gut begleitet?

Was ist für Eltern hilfreich?



40

„Mama, bin ich dick?“

mit Anna Tezel

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 18.03.2025 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

ElternWorkstatt ONLINE

Körperideale, die heute vermittelt werden, sind der Realität oft fern. Doch Kinder und Jugendliche wachsen mit diesen Vorbildern auf. Ein realistisches Körperbild zu erlangen, ist dabei nicht einfach. Fragen wie: „Bin ich dick?“ oder „Sehe ich gut aus?“ sind keine Seltenheit. Ist das Kind wirklich übergewichtig, kann der Umgang damit schwierig sein. Wie Eltern dabei wertschätzend unterstützen können, erfahren Sie in dieser ElternWorkstatt.



„Kinder machen alles nach! Im GUTEN und im SCHLECHTEN“

Vortrag ONLINE

mit Marwin Günther Dürrer-Klien, MSc, Sozialpädagoge, Psychotherapeut, Erziehungsberater in der Beratungsstelle des Landes Tirol, Baby-Care-Berater

Ort: EKiz Kramsach, Gruppenraum EG

Termin: Donnerstag 25.03.2025 von 19:30 bis 20:45 Uhr

Beitrag: € 5,00 Mitglieder / € 8,00 Nichtmitglieder

„Man braucht Kinder nicht erziehen, sie machen einem sowieso alles nach!“ Kinder lernen in erster Linie durch Vorbilder. Das Nachahmungslernen ist bei Vorschulkindern eine besonders ausgeprägte Fähigkeit. Kinder beobachten alles genau. Was bedeutet »Nachahmungslernen«? Wie können Eltern diese Fähigkeit der Kinder, alles genau zu beobachten und nachzumachen, nützen? Auf was ist zu achten?

In Kooperation mit Elternbildung Tirol



Kurse für Erwachsene

„Weil du es dir SELBST WERT sein darfst!“ Vortrag ONLINE

mit Cornelia Maschler

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 22.04.2025 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

„Ich mag mich.“ „Ich fühle mich wohl mit mir selbst.“ „Ich bin gut so wie ich bin.“

Herzlich Willkommen an alle, die sich beim Aussprechen dieser Sätze so ganz und gar nicht wohl fühlen. Warum dies so ist und wie man das (wieder) in den Griff bekommen kann, wird im Vortrag anhand folgender Fragen erläutert:

Wie stärke ich meinen Selbstwert und was hat das mit meinem Kind zu tun?

Welche Probleme bringt ein geringer Selbstwert auch familiär mit sich?

Was ist eigentlich Selbstwert? Wo kommt er her und wo geht er hin?



„Das Krokodil nachts in meinem Schrank“ Vortrag ONLINE

mit Karin Hofbauer

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 29.04.2025 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

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

Wie gehen Kinder mit ihren Ängsten um?

Welche Unterstützung brauchen sie von ihren Eltern?

41

„Mit dem Schimpfen und Nörgeln aufhören? (Wie) Geht das?“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Martina Gitzl-Zecha, Erziehungswissenschaftlerin, Krippenpädagogin;

Leitung Eltern-Kind-Gruppen; Pikler© - Pädagogin, Referentin für Früherziehung

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 13.05.2025 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Im Zusammenleben mit Kindern stoßen wir immer wieder an unsere persönlichen Grenzen und greifen auf das zurück, was wir von unserem eigenem Aufwachsen so gut kennen: Laut werden. Sie wissen zwar genau, dass Schreien und Schimpfen mit dem Kind nicht wirklich gut sind, aber Sie wissen nicht, wie Sie im Endeffekt die Aufmerksamkeit ihres Kindes bekommen?

Erfahrungen, die jede/r von uns nur zu gut kennt. Sie können das ändern!

Was braucht es dafür? Bereits von Anfang an?

Welche Rolle spielt dabei die Entwicklung des Kindes?

Wie spreche ich mit meinem Kind, dass es zuhören lernt?

Grenzen setzen – aber wie?

Warum hört mein Kind nicht auf mich?

In Kooperation mit Elternbildung Tirol



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

& noch ein paar Infos

Unsere Bürozeiten sind von Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung. Tel: 0650 56 500 20, www.ekiz-kramsach.at, office@ekiz-kramsach.at.

Das EKIZ Kramsach ist ein privater Verein und ein Ort der Begegnung, wo es viele Möglichkeiten der Beteiligung gibt, wo auch ihr eure Ideen anbringen und eure Potenziale einbringen könnt. Der Verein lebt von und für die Gemeinschaft, es ist ein öffentlicher Raum, den jede:r mitgestalten darf, damit Neues entstehen kann.

Vor allem für die Organisation von Festen und Feiern sind wir auf die ehrenamtliche Arbeit unserer Mitarbeiterinnen, Familien, Freunde und freiwilligen Helfer:innen angewiesen und schätzen jedesmal sehr dankbar jede Hilfe und Unterstützung!

Die vielen Vorträge und ElternWerkstätten, die nur „freiwillige Spenden“ kosten, sind aufgrund der Kooperationen mit dem EKIZ/KBW Salzburg, der Elternbildung Tirol, dem KBW Innsbruck und mit den Förderungen für Elternbildung von Bund, Land Tirol und den Gemeinden der Region möglich - auch dafür ein herzliches Danke!

Am 09.11.2024 laden wir euch wieder herzlich zu unserem traditionellen „**Martinsfest mit Laternenumzug**“ in unseren schönen EKIZ Garten ein!



Aktuelle Infos sind immer auf unserer Homepage: www.ekiz-kramsach.at

Impressum: Verein Eltern-Kind-Zentrum Kramsach und Umgebung
6233 Kramsach, Voldöpp 37, ZVR: 144 39 35 55

Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20
E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

HAPPYHOPP[®]

hüpfen, klettern, laufen, toben



Fun und Action für Kids

Öffnungszeiten siehe
www.happyhopp.at



Tirols INDOOR-Spielpark

2.000 m² Kinderspielparadies

... Kindergeburtstagspartys feiern

WiFi
FREE



- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokart-Bahn
- Funshooter
- Riesenrutschen
- SB-Restaurant
- Kleinkinderbereich
- Schnappi-Hüpfburg
- Fußballfeld
- Boulderwand
- Wellenrollenrutsche
- Bällebecken



6134 Vomp, Mooswinkl 7 www.happyhopp.at

www.sparefroh.at



**Sparen.
Für die
Zukunft.**

Fang heute
damit an.

SPARKASSE 
Rattenberg