



Eltern-Kind-Zentrum Kundl Breitenbach

Dr.-Franz-Stumpf-Straße 20, 6250 Kundl

☎ 05338 / 6383

🌐 www.ekiz-kundl.at ✉ ekiz@kundl.at

Frühjahr/Sommer 2020



Unser Verein, das EKIZ, bedankt sich für die Unterstützung bei der
Marktgemeinde Kundl, Gemeinde Breitenbach, Tiroler Landesregierung, Abt. Arbeit und Gesellschaft,
dem Verein der Selbstorganisierten Kindergruppen und dem kath. Bildungswerk.

Wochenprogramm im EKiz Kundl – Breitenbach

..... MONTAG

Offener Treff im EKiz für Babys bis zu 1½ Jahren MIT Geschwister

mit Barbara Oberhuber oder Barbara Marksteiner

Information und Beratung rund um die Elternschaft bei Ernährungsfragen, Einführung von Beikost, Gewichtskontrolle sowie Erfahrungsaustausch zwischen den Müttern.

Einzelberatung nach tel. Absprache:

Barbara K. 0660 657 36 69 oder Barbara M. 0676 7455318

Termin: montags von 9:20 – 11:00 Uhr

Kosten: 1,- € für Mitglieder/ 3,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung: keine

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen und Paare

mit Dipl. Hebamme Veronika Rom-Erhard

Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Babypflege, Wochenbett und das Leben mit dem Baby

Termin: montags von 19:00–20:40 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Kosten: 60,- € für 5 Einheiten

Anmeldung und Infos: bei Veronika 0664 585 76 00

Yoga In Achtsamkeit Grundlagenkurs für Einsteiger
Mit Yogalehrerin und Mentaltrainerin Christine Busch, DSA
Dieser Kurs ist eine Einladung aus dem Alltag auszusteigen und sich Zeit für sich zu nehmen.

In dieser sanften Yogastunde für Beginner werden grundlegende Übungen und Techniken des Yoga vermittelt. Durch ihre genaue Ausrichtung sind sie rückenschonend und können zur Reduktion von Schmerzen und Verspannungen beitragen und kräftigend wirken.

Das wiederkehrende Innehalten und der achtsame Blick auf dich selbst helfen dir dabei innere und äußere Stärke und Beweglichkeit zu entwickeln. Meditation, Atemübungen und eine abschließende Entspannung bringen dir die nötige Ruhe für den Abend.

5 aufbauende Einheiten (nur gesamt buchbar)

Termin: 09. März bis 06. April von 18:45 – 20:15 Uhr

Kosten: 55,- €

Anmeldung und Infos: bei Christine 0676 64 33 553 oder
unter ch.busch@gmx.at

..... DIENSTAG

Offener Treffpunkt im EKiz für 1½ - 4 Jährige

mit Krippenpädagogin, Montessori und

NLP Ausbildung Gitti Seebacher

Termin: jeden Dienstag außer an Feier- und schulfreien Tagen
von 14:30 - 16:35 Uhr

Kosten: pro Kind ab 1,5 Jahren 1,- € für Mitglieder/
3,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung: keine

Schwangerschaftsturnen ab der 20. Woche

mit Dipl. Hebamme Theresa Rinnergschwentner

Termin: dienstags von 19:00 – 19:50 Uhr

Kosten: 45,- € für Mitglieder/ 50,- € für Nichtmitglieder
für je 10 Einheiten, Einzelstunde 8,- €

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 0

Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

mit Dipl. Hebamme Theresa Rinnergschwentner

Unterstützt die Rückbildung nach einer Schwangerschaft bzw. Geburt und dient der Vorbeugung und Minderung von Inkontinenz und Rückenschmerzen.

Termin: 1.Kurs am 21.01. von 18:00 – 18:50 Uhr

Kosten: 45,- € für Mitglieder/ 50,- € für Nichtmitglieder
für je 5 Einheiten

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

Babymassagekurs ab der Geburt bis zum 4. Monat

mit Dipl. Hebamme Theresa Rinnergschwentner

Termin: 1.Kurs am 07.01. von 09:00 - 9:50,

2. Kurs um 10:00 - 10:50 Uhr

Kosten: 45,- € für Mitglieder/ 50,- € für Nichtmitglieder
für je 5 Einheiten

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

Tipps für liebevolle Erziehung

mit Trainerin für liebevolle Erziehung Evi Steiner

Sie erlernen konkrete Strategien und Tricks zur Bewältigung von Wutanfällen, Schlafproblemen, usw.

Zudem besprechen Sie Fragen zur Erziehung und zur Alltagsbewältigung.

Termin: ab 10.03. von 19:00 – 20:40 Uhr

Kosten: 8,-€ pro Abend

Einzelgespräch nach individueller Vereinbarung: 30,- €

Anmeldung und Infos: bei Evi 05338 6383-13

Gesprächsrunde für die Zeit vor und nach der Geburt

mit Dipl. Hebamme [Theresa Rinnergschwentner](#)
Erfahrungsaustausch in der Kleingruppe um groß erscheinende Probleme klein zu machen.
Termin: dienstags von 16:30-17:30 Uhr
Kosten: 15,- € pro Stunde in der Gruppe
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

Hebammensprechstunde

mit Dipl. Hebamme [Theresa Rinnergschwentner](#)
Zeit um alle Fragen über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach loszuwerden.
Termin: nur nach Vereinbarung
Kosten: 50,- €
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

..... **MITTWOCH**

Buggyfit

mit Dipl. Hebamme [Theresa Rinnergschwentner](#)
Spaß und Bewegung an der frischen Luft mit deinem Kind gemeinsam mit anderen Mamas werden nebenbei auch Entwicklungs- und Erziehungsfragen besprochen.
Nach abgeschlossenen Rückbildungskurs.
Termin: von 10:00-11:00 Uhr / Einsteigen jederzeit möglich
Kosten: 50,- € für 10 Kurse
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

Krabbelfit

mit Dipl. Hebamme [Theresa Rinnergschwentner](#)
Kleines Workout für die Mama und Krabbelspaß für die Babys mit reichlich Information und Beratung über Fragen rund ums Kind.
Termin: von 14:00-15:00 Uhr / Einsteigen jederzeit möglich
Kosten: 40,- € für 4 Kurse
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

Fit durchs erste Babyjahr

mit Dipl. Hebamme [Theresa Rinnergschwentner](#)
Weiterführende Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur im Anschluss an die Rückbildung sowie Information, Beratung und Austausch.
Termin: von 18:00-19:00 Uhr / Einsteigen jederzeit möglich
Kosten: 50,- € für 5 Kurse
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

Gesund & Fit ohne Druck – Hypopressives Training

mit Dipl. Hebamme [Theresa Rinnergschwentner](#)
Workout ohne intraabdominalen Druck, Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, Reduzierung der Taille, Verbesserungen der Atemfunktion und mehr.
Termine: 1. Kurs am 08.01. um 19:00 Uhr
Kosten: 120,- € für 10 Kurse à 50 - 60 Minuten
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

Monatliche pädagogische Abende zu Fragen rund ums Kind

mit Pädagogin [Maria Seebacher](#)
Inputs zu aktuellen Entwicklungs- und Erziehungsthemen im Kleinkindalter
Trotzphase, Kratzen, Beißen, Hauen, Einschlafen, Eifersucht, Durchschlafen, Rituale im Tagesablauf der Kinder uvm.
Termine: mittwochs ab 04.03. von 19:30 – 21:10
Kosten: 8,- € pro Kurs, Einzelgespräche: 30,- €
Anmeldung und Infos: direkt im EKiz oder unter ekiz@kundl.at

Erste-Hilfe-Kurs für Kleinkinder (4 Std.)

[Samariter Bund](#)
Teilnehmer: mindestens 10 / maximal 16
Termine: Mittwoch 18.03. von 18:00- 22:00 Uhr
Oder Samstag 21.03. von 8:30 -12:30 Uhr
Kosten: 55,- € für Mitglieder; 65,-€ für Nichtmitglieder
Anmeldung: direkt im EKiz oder unter ekiz@kundl.at
Bitte bis 11.03. anmelden!

..... **DONNERSTAG**

Offener Treffpunkt im EKiz für 1½ – 4 Jährige

mit Krippenpädagogin, Montessori und NLP Ausbildung [Gitti Seebacher](#)
Termin: jeden Donnerstag außer an Feier- und schulfreien Tagen von 9:30 – 11:35 Uhr
Kosten: pro Kind 1,- € für Mitglieder/ 3,- € für Nichtmitglieder
Anmeldung: keine

Mutter-Eltern-Beratung der

Landessanitätsdirektion im EKiz-Untergeschoß

mit Dipl. Hebamme [Veronika Rom-Erhard](#)
Termin: jeden 4. Donnerstag im Monat von 14:00–16:00 Uhr
Kosten: gratis
Anmeldung: keine

Yoga In Achtsamkeit (Mittelstufe)

mit Yogalehrerin und Mentaltrainerin **Christine Busch**, DSA
Der Ort der inneren Ruhe und Gelassenheit liegt in dir selbst.
Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zu diesem Ort um
uns physisch wohler zu fühlen, innere und äußere Blockaden
zu lösen und den Geist leiser werden zu lassen.

In dieser Yogastunde wollen wir einen inneren Raum
entstehen lassen in dem du dir selbst begegnen kannst um in
deine innere Balance zurückzufinden.

Termin: donnerstags von 18:45 - 20:00 Uhr

Kosten: Schnupperblock 2er 20,- €, Einzelstunde 14,-€,
10er Block 120,- €,

Komm wann immer DU Zeit hast, dein Block ist 4 Monate
gültig.

Anmeldung und Infos: bei Christine 0676 64 33 553 oder
unter ch.busch@gmx.at

Yoga

mit Advanced Yoga Teacher **Caroline Demetz** (500 hrs RYT)
Sie werden an diesem Wochenende viel Raum zum
Entspannen und Auftanken finden. Die Erfahrung wird weit
über eine „Yogastunde“ hinausgehen, denn sie verbindet
Yoga mit Persönlichkeitsentwicklung und Heilung. Caro geht
auf jeden individuell ein und gibt ihr Know-how klar und
verständlich weiter, egal ob bereits Erfahrung vorhanden ist
oder nicht. Finden Sie heraus, wie sich ein gesunder Körper
und glücklicher Geist anfühlt.

Termine der einzelnen Kurse: 17. Jänner, 14./15. Februar,
13./14. März, 17./18. April, 15./16. Mai, 25./26. Juni
Freitag von 18:30-20:10 Uhr

Samstag von 09:00-10:15 Uhr sowie von 10:45-12:00 Uhr
Kosten: FR 20,-€ (Headset Yoga)

SA 17,-€ (Flow Yoga bzw. Yin Yoga)

Anmeldung und Infos: bei Caroline Demetz 0699 171 981 26
oder unter office@mindful-yoga.at

FREITAG

Zumba im EKiz-Turnsaal mit Claudia Welker

Termine: ab 28.02.2020, 6 Einheiten
16:30-17:20 Uhr ab 5 Jahren
17:30-18:20 Uhr ab 8 Jahren

Kosten: 35,- € für 6 Einheiten

Anmeldung und Infos: bei Claudia 0660 767 51 59

Geburtsvorbereitung kompakt – für Paare am Wochenende

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**

Information über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Termin: wird noch bekanntgegeben

Kosten: 150,- € gesamt

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

Eltern-Kind-Gruppe von 1,5- 2,5 Jahren in Schaftenau

Mit Eltern-Kind-Gruppen Leiterin **Edith Untersberger**

Termin: in Absprache mit Edith

Kosten: 40,- € für 5 Treffen

Anmeldung und Infos: bei Edith

**Vorträge und Kurse zu speziellen Themen, Geburtstagsfeiern sowie Workshops auf dem Bauernhof
werden immer wieder auf Nachfrage organisiert.**

Das EKiz ist von 7.00 – 17.00 Uhr für alle geöffnet

Informationen und Beratung sowie Kennenlernen der Angebote kostenlos

Anmeldung für die Kinderbetreuung:

Montag, Mittwoch und Donnerstag von 7:30-12:15 sowie Dienstag von 7:00 bis 13:00 Uhr oder per Mail ekiz@kundl.at

Mitgliedsbeitrag für das Jahr: 15,- € (Februar – August)

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kundl

IBAN: AT84 3626 7000 0005 1441 BIC: RZTIAT 22267