



# Eltern-Kind-Zentrum Kundl Breitenbach

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

☎ 05338 / 6383

🌐 [www.ekiz-kundl.at](http://www.ekiz-kundl.at) ✉ [ekiz@kundl.at](mailto:ekiz@kundl.at)

## Herbst 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 .....

**Yoga In Achtsamkeit** Grundlagenkurs für Einsteiger  
Mit Yogalehrerin und Mentaltrainerin **Christine Busch**, Mag.a  
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 rückschonend 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: 02.11. - 30.11. von 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten: 55,- €

Anmeldung und Infos: bei Christine 0676 64 33 553 oder  
unter [ch.busch@gmx.at](mailto:ch.busch@gmx.at)

## ..... DIENSTAG .....

### **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: dienstags 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: von 09:00 - 9:50 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 29.09. 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

### **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: ab 20.10. von 18:00-19:00

Kosten: 50,- € für 5 Kurse

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: bis Ende Oktober, nächster Start März 2021

von 10:00-11:00 Uhr / Einstieg jederzeit möglich

Kosten für 10 Kurse: für Mitglieder 60,-€

für Nichtmitglieder 70,- €

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 / Einstieg jederzeit möglich

Kosten für 5 Kurse: für Mitglieder 45,-€

für Nichtmitglieder 50,- €

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

## Schwangerschaftsturnen ab der 20. Woche

mit Dipl. Hebamme [Theresa Rinnergschwentner](#)

Termin: von 19:00 –19:50 Uhr

Kosten: 60,- € für Mitglieder/ 70,- € für Nichtmitglieder  
für je 10 Einheiten, Einzelstunde 8,- €

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 0

## 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.

4 verschiedene Kurse: Hypocore Basic / Hypocore Aufbau 1  
Hypocore Aufbau 2 / Hypocore Plus

Termine: ab Mitte Oktober mittwochabends

Kosten: 120,- € für 10 Kurse à 45 Minuten

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

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

[Samariter Bund](#)

Teilnehmer: mindestens 10 / maximal 16

Termine: Mittwoch, 07.10. von 18:00- 22:00 Uhr

oder Samstag, 10.10. von 8:30 - 12:30 Uhr

Kosten: 55,- € für Mitglieder; 65,-€ für Nichtmitglieder

Anmeldung: direkt im EKIZ oder unter [ekiz@kundl.at](mailto:ekiz@kundl.at)

..... **DONNERSTAG** .....

## Mutter-Eltern-Beratung der

### Landessanitätsdirektion im Gemeindeamt Kundl

mit Dipl. Hebamme [Vanessa Lindner](#)

Termin: jeden 4. Donnerstag im Monat von 14:00–16:00 Uhr

Kosten: gratis

Anmeldung: keine

Während des Lockdowns wird eine telefonische Beratung angeboten.

Telefonnr.: 06764676055

## Yoga In Achtsamkeit

Mit Yogalehrerin und Mentaltrainerin [Christine Busch](#), Mag.a  
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. Dort wo du dich innerlich weiter fühlst und wo mehr Platz im inneren entstanden ist, bist du auch offener für neue Dinge, die dir im Alltag begegnen und kannst gelassener mit ihnen umgehen.

Termin: laufender Kurs von 18:30 - 20:00 Uhr

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

Komm wann immer DU Zeit hast, dein Block ist 6 Monate gültig.

Anmeldung und Infos: bei Christine 0676 64 33 553 oder unter [ch.busch@gmx.at](mailto:ch.busch@gmx.at)

..... **FREITAG** .....

**Yoga** mit Advanced Yoga Teacher [Caroline Demetz](#) (500hrs RYT)

### **Freitag 18:30 Uhr MiNDFUL Yoga (90 min):**

Du erlebst eine magische Entdeckungsreise nach Innen! Ein tieferes Eintauchen ist mit Unterstützung von verschiedenen Techniken (Headsets, Meditationen, Rituale) möglich. Bei schönem Wetter findet die Session Outdoor statt.

### **Samstag 9 Uhr MiNDFUL Flow easy (75 min):**

Du gewinnst einen guten Eindruck, was Yoga für dich ist und wie es sich auf deinen Körper und Geist auswirkt. Zum Schluss bekommst du Techniken mit, die du im Alltag anwenden kannst.

### **Samstag 10:45 Uhr YIN Yoga (75 min):**

YIN Yoga ist eine besondere meditative Yogarichtung, die dich energetisch sehr stark ausrichtet und entspannen lässt. Nach der Stunde fühlst Du dich sehr jugendlich, erfrischt und wie neu geboren.

Termine der einzelnen Kurse: 18.+19. September,

16.+17. Oktober, 14.+15. November

Freitag von 18:30-20:10 Uhr

Samstag von 09:00-10:15 Uhr sowie von 10:45-12:00 Uhr

Kosten: FR 20,-€ / SA 18,-€ pro Kurs

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

### **Geburtsvorbereitung kompakt – für Paare**

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**

Nach Wunsch bei euch zu Hause oder im EKIZ

Information über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Termin: nach Vereinbarung

Kosten: 150,- € gesamt

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

### **Akkupunktur**

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**

Zur Förderung der Frauengesundheit und zur Bekämpfung von Migräne, Wechselbeschwerden, zur Geburtsvorbereitung oder in der Schwangerschaft.

Termin: nach Vereinbarung

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

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

Aufgrund der Corona-Krise sind alle Veranstaltungen unter Vorbehalt eventueller Änderungen angeführt.

### **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](mailto:ekiz@kundl.at)

### **Mitgliedsbeitrag für das Jahr: 22,- € (September – August)**

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kundl

IBAN: AT84 3626 7000 0005 1441 BIC: RZTIAT 22267