



Eltern-Kind-Zentrum Kundl Breitenbach

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

☎ 05338 / 6383

🌐 www.ekiz-kundl.at ✉ ekiz@kundl.at

Programm 2021



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
In dieser sanften Yogastunde für Beginner und
Wiedereinsteiger werden grundlegende Übungen und
Techniken des Yoga vermittelt. Der Fokus liegt hierbei auf der
anatomisch-gesunden Ausrichtung der Asanas, dem
achtsamen Umgang mit sich selbst und dem Loslassen von
Anspannung und Stress. Das Wissen der Stunden baut
aufeinander auf, eine regelmäßige Teilnahme ist daher von
Vorteil.

Ziel von "YogainAchtsamkeit" ist es, Grundlagenwissen des
Yoga zu vermitteln und Yoga "einfach mal kennenzulernen".
Termin: von 18:30 – 20:00 Uhr, Start nach Vereinbarung
5 aufbauende Einheiten (nur gesamt buchbar)
Kosten: 60,- €
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

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: 1.Kurs von 09:00 - 9:50,
2. Kurs von 10:00 - 10:50 Uhr
Kosten: 50,- € für Mitglieder/ 60,- € 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: 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.
Ort: Hebammenpraxis Theresa Rinnergschwentner,
Dorf 102, 6252 Breitenbach
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.
Ort: Hebammenpraxis Theresa Rinnergschwentner,
Dorf 102, 6252 Breitenbach
Termin: nur nach Vereinbarung
Kosten: 50,- €
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: um 19:00 Uhr
Kosten: 120,- € für 10 Kurse à 50 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 von 19:30 – 21:10
Kosten: 8,- € pro Kurs, Einzelgespräche: 30,- €
Anmeldung und Infos: direkt im EKIZ oder unter ekiz@kundl.at

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: ab 03.03. von 10:00-11:00 Uhr
Einsteigen 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 / Einsteigen 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: dienstags von 19:00 – 19:50 Uhr
Kosten: 60,- € für Mitglieder/ 70,- € für Nichtmitglieder für je 10 Einheiten, Einzelstunde 10,- €
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 0

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

Erste-Hilfe-Kurs für Kleinkinder (8 Std.)

Samariter Bund
Teilnehmer: mindestens 10 / maximal 16
Termine: 1. Kurs im April, 2. Kurs im Oktober
Mittwochs von 18:00 -22:00 Uhr
3. Kurs im Oktober (samstags)
Kosten: 55,- € für Mitglieder; 65,-€ für Nichtmitglieder
Anmeldung: bis zum 11.03. direkt im EKIZ oder unter ekiz@kundl.at

..... 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 **Vanessa Lindner**
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
Dieser Yogakurs ist eine Einladung an dich aus dem Alltag auszusteigen und dir Zeit für dich zu nehmen.
Aufbauend auf dem "YogaInAchtsamkeit"-Grundlagenkurs werden in dieser sanften Yogaeinheit weiterführende Asanas und Techniken angeleitet. Durch ihre genaue Ausrichtung sind sie rückschonend und können zur Reduktion von Schmerzen und Verspannungen beitragen und kräftigend wirken. Wir wollen innere und äußere Stärke und Beweglichkeit entwickeln. Ergänzend zu den Asanas bringen dir Meditation, Atemübungen und eine abschließende Entspannung die nötige Ruhe für den Abend.
Durch die genaue Anleitung der Übungen ist es möglich auch ohne Yoga-Vorkenntnisse teilzunehmen, die vorherige Teilnahme an einem Grundlagenkurs von "YogaInAchtsamkeit" ist empfehlenswert.
Termin: von 18:30 - 20:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich
Kosten: Schnupperblock 2er 20,- €, Drop-In 14,-€, 10er Block 125,- €,
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

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: 23.+24. April, 28.+29.Mai, 25.+26.Juni, 24.+25.Oktober, 10.+11.Dezember
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

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

..... **FREITAG**

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

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.

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: 22,- €

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kundl

IBAN: AT84 3626 7000 0005 1441 BIC: RZTIAT 22267