



# 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)

## Herbstprogramm 2021



Foto: Bernd Linke Photography

**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  
montags von 19:00–20:40 Uhr  
Start: 06. September, 8. November  
Kosten: 70,- € für 4 Einheiten  
Anmeldung und Infos: bei Veronika 0660 8088 009

**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 "Yoga in Achtsamkeit" ist es, Grundlagenwissen des  
Yoga zu vermitteln und Yoga "einfach mal kennenzulernen".  
Termin: Start 04.10., montags von 18:30 – 20:00 Uhr  
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 ab 15.09. von 19:00 – 19:50 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 10:30 - 12:10 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

### 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

### 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: dienstags von 9:00 - 10:00 Uhr  
Laufender Kurs, Einsteigen jederzeit möglich  
Kosten für 10 Kurse: für Mitglieder 60,- €  
Für Nichtmitglieder 70,- €  
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

## Workshops „Richtig Essen von Anfang an“

Avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin

- „Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit“
- „Einführung der Beikost“
- „Ernährung für 1- bis 3-Jährige“

Termine: werden im Schaukasten/ HP bekanntgegeben

Teilnehmer: max. 12 TeilnehmerInnen

Kosten: gratis

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

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

## ..... MITTWOCH .....

### Schwangerschaftsturnen ab der 20. Woche

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**

Termin: mittwochs von 9:00 – 9:50 Uhr

und von 20:00 – 20:50 Uhr

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

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 0

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

Samariter Bund

Teilnehmer: mindestens 10 / maximal 15

Termine: 1. Kurs am Mittwoch, 06.10., und am 13.10.

von jeweils von 18:00-22:00 Uhr

2. Kurs am Samstag, 9.10., und am 16.10.

von jeweils 08:30-12:30 Uhr

Kosten: 57,- € für Mitglieder; 62,-€ für Nichtmitglieder

Anmeldung: bis zum 30.09. direkt im EKiz oder unter [ekiz@kundl.at](mailto:ekiz@kundl.at)

## 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: Start 15.9., mittwochs 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

## ..... DONNERSTAG .....

### 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 "Yoga In Achtsamkeit" 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](mailto:ch.busch@gmx.at)

### 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: nach Vereinbarung

Kosten: 120,- € für 10 Kurse à 50 Minuten

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

### 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

### ..... nach Vereinbarung .....

### 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

### Emmet – Sanfte Muskel- und Faszienspannung

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**  
Mit sanftem Druck werden muskuläre und faziale  
Verspannungen gelöst und führen zu Erleichterung und  
Wohlbefinden. Eine echte Hilfe bei Unruhe, Bauchweh,  
Stillschwierigkeiten und mütterlichen Verspannungen!  
Termin: Einzelbehandlung nach telefonischer Vereinbarung  
Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 527 20 05

### ..... FREITAG .....

### 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:

3.+4.09., 8.+9.10., 12.+13.11., 10.+11.12.

Freitag Mindful Yoga um 18:30 Uhr (90 Minuten)

Ab Oktober Freitag Vollmond Session um 18:00 Uhr

Samstag Mindful Flow Easy um 09:00 Uhr (75 Minuten)

bzw. Yin Yoga um 10:45 Uhr (75 Minuten)

Kosten: FR 20,-€ SA 18,-€

**GREAT DEAL:** Happy 2 Samstag 30 € oder All I Can 3 Yoga 45€

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 am Wochenende

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**  
Information über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett  
Termin: nach telefonischer Vereinbarung  
Kosten: 150,- € gesamt  
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-Beschränkungen 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: Formular auf der Homepage oder in den Bürozeiten

Montag - Freitag von 7:30-12:00 Uhr oder per Mail [ekiz@kundl.at](mailto:ekiz@kundl.at)

**Mitgliedsbeitrag für das Jahr: 22,- €**

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kundl

IBAN: AT84 3626 7000 0005 1441 BIC: RZTIAT 22267