



Eltern-Kind-Zentrum Kundl Breitenbach

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

☎ 05338 / 6383

🌐 www.ekiz-kundl.at ✉ ekiz@kundl.at

Programm 2022



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 Theresa Rinnergschwentner
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: 21. März 2022
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 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: 15.3. von 19:00 – 20:40 Uhr
Kosten: 8,-€ pro Abend
Einzelgespräch nach individueller Vereinbarung: 30,- €
Anmeldung und Infos: bei Evi 05338 6383-13

Hebammensprechstunde/ MKP-Gespräch

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

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: 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

Workshops „Richtig Essen von Anfang an“

Avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin

- „Einführung der Beikost“
- „Ernährung für 1- bis 3-Jährige“

Termine: 26.4. 9:30 Uhr

Teilnehmer: max. 12 TeilnehmerInnen

Kosten: gratis

Anmeldung und Infos: direkt im EKIZ oder unter 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

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

Samariter Bund

Teilnehmer: mindestens 10 / maximal 15

Termine: 1. Kurs am Mittwoch, 13.4., und am 20.4.

von jeweils von 17:50-22:00 Uhr

2. Kurs am Samstag, 23.4., und am 30.4.

von jeweils 08:30-12:40 Uhr

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

Anmeldung: bis zum 25.2. direkt im EKIZ oder unter 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

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 – Hypocore 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: 60,- € für 5 Kurse à 50 Minuten

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,-€,
5er Block 65,- €

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

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

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

..... **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:

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

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

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

Mitgliedsbeitrag für das Jahr: 22,- €

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kundl

IBAN: AT84 3626 7000 0005 1441 BIC: RZTIAT 22267