



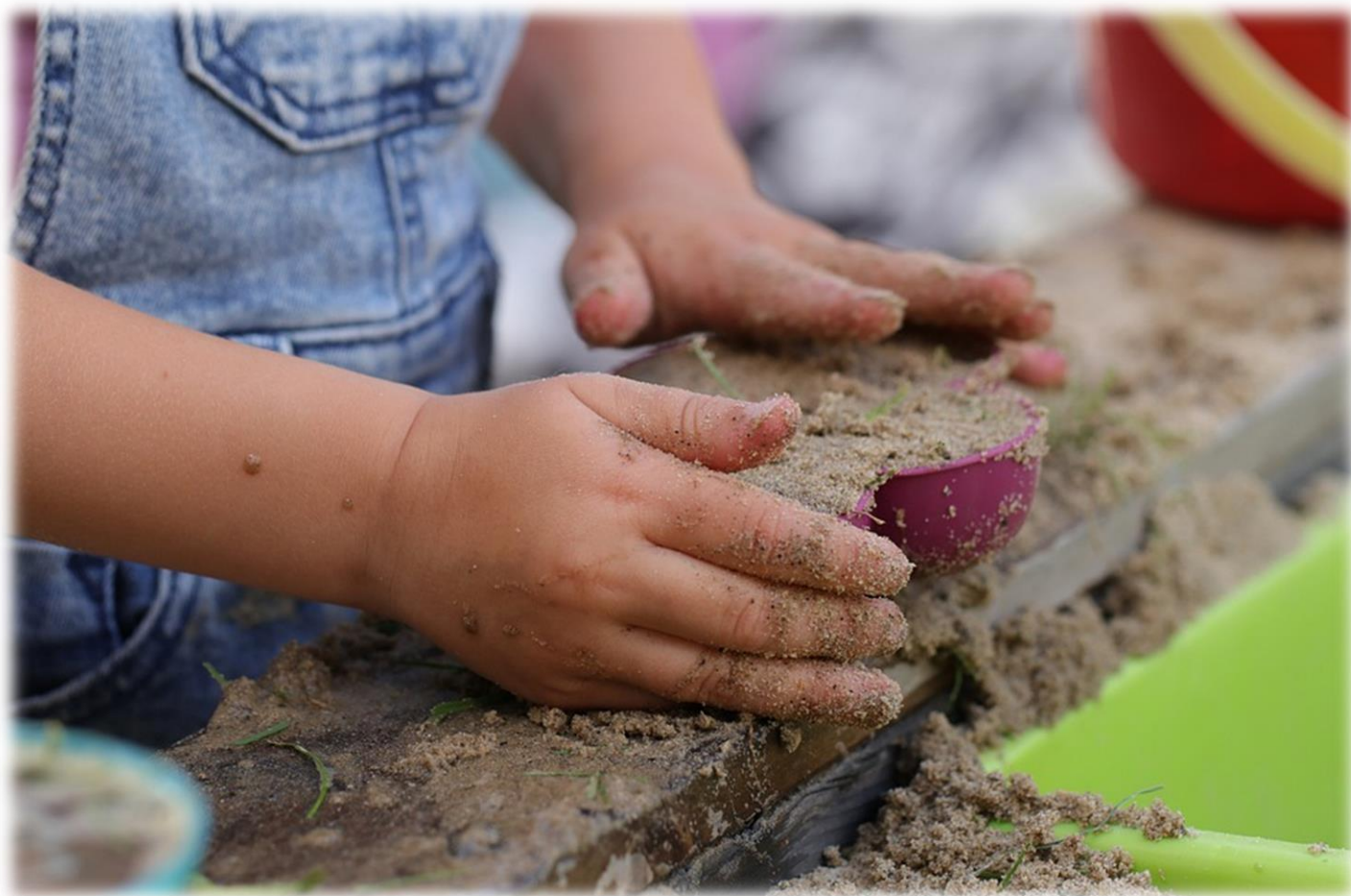
Eltern-Kind-Zentrum Kundl Breitenbach

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

 05338 6383

 www.ekiz-kundl.at  ekiz.kundl@gmail.com

Programm 2023



Das EKiz ist von 7:00 – 17:00 Uhr für alle geöffnet

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@gmail.com

Mitgliedsbeitrag für das Jahr: 22,- €

Bankverbindung: Raiffeisenbank Kundl IBAN: AT84 3626 7000 0005 1441 BIC: RZTIAT 22267

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.

Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaftsturnen ab der 20. Woche

mit Dipl. Hebamme **Theresa Rinnergschwentner**

Termin: mittwochs von 19:00 – 20:00 Uhr

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

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 5272 005

Geburtsvorbereitungskurs für Frauen und Paare

mit Dipl. Hebamme **Veronika Rom-Erhard**

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

Termin: 27.02., 06.03., 13.03., von 19:00 – 20:00 Uhr
und 02.03. von 15:30 – 17:00 Uhr

Kosten: 70,- € für 4 Einheiten

Anmeldung und Infos: bei Veronika 0660 8088 009

Stillvorbereitungsabend

mit **Gabi Nindl, IBCLC, Pädagogin**

Muttermilch ist ohne Frage die perfekte Nahrung für ein Baby, wunderbar abgestimmt auf seine Bedürfnisse und die Anforderungen, die das Leben auf der Erde mit sich bringt. Stillen festigt die Bindung zwischen Mutter und Kind. Stillen schützt, nährt, tröstet, beruhigt, stärkt, wärmt, ... das Baby und der Großteil der werdenden Mütter wünschen sich stillen zu können.

Gemeinsam Themen wie die optimale Vorbereitung aufs Stillen, die richtige Stilltechnik, Aufbau der Muttermilch, Rhythmus beim Stillen, Techniken und Schwierigkeiten beim Stillen besprechen und kennen lernen.

Genügend Zeit für alle Fragen rund ums Thema Stillen!

Termin 1: 18.04.2023 von 19:30 - 21:00 Uhr

Termin 2: 09.11.2023 von 19:30 - 21:00 Uhr

Kosten: 8,- €

Anmeldung: im EKiz (05338 6383 oder
ekiz.kundl@gmail.com)

Stillgruppe

mit Dipl. Hebamme und Stillberaterin **Judith Steingruber MSc**

Egal, ob du gerade schwanger bist und Lust hast, mal reinzuhören, du gerade dein Baby geboren hast oder schon eine längere Stillbeziehung mit deinem Baby hast –DU bist herzlich willkommen! Austausch über alle Themen rund ums Stillen, Beikost Start, sicherer Schlaf, Abstillen etc.

Termin: 18.01., 15.02., 22.03., 19.04., 17.05., 4.06., 19.07.,
16.08., 20.09., 18.10., 15.11. und 20.12.
von 9:00 - 11:00 Uhr

Kosten: 5,-€ /Vormittag

Anmeldung: keine

Geburtsvorbereitung kompakt – 1 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 5272 005

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 5272 005

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 5272 005



Neu bei uns im EKiz Kundl/Breitenbach

Logopädie **Hannah Hörhager, BSc**

Für alle Babys, Kinder und Erwachsene mit Störungen der Sprache, des Sprechens, der Stimme oder des Schluckens!

Ich bin sehr gerne für Dich erreichbar unter

info@logopaedie-hoerhager.at oder **+43 664 750 683 02.**

Offene Sprechstunde immer mittwochs von 7:30 Uhr bis 8:30 Uhr

Baby und Kleinkind

Offener Treff im EKIZ für Babys bis zu 1½ Jahren

mit DGKKS **Barbara Oberhuber**

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

Einzelberatung nach tel. Absprache: 0660 6573 669

Termin: montags von 9:20 – 11:00 Uhr

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

Anmeldung: keine

Offener Treffpunkt im EKIZ für 1½ - 4-Jährige

mit Krippenpädagogin, Montessori und

NLP-Ausbildung **Gitti Seebacher**

Termin: Dienstag von 14:30 - 16:30 Uhr,

Donnerstag von 9:30 - 11:30 Uhr

außer an Feier- und schulfreien Tagen

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

Anmeldung: keine

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 5272 005

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 / Einstieg jederzeit möglich

Kosten: 50,- € für 5 Kurse

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 5272 005

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 abgeschlossenem Rückbildungskurs.

Termin: dienstags von 9:00 - 10:00 Uhr

Anmeldung und Infos: bei Theresa 0650 5272 005

Laufender Kurs, Einsteigen jederzeit möglich

Kosten für 10 Kurse: für Mitglieder 60,- €

für Nichtmitglieder 70,- €

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 5272 005

Musik entdecken! Eltern-Kind musizieren!

Für Kinder von 1,5 - 3 Jahren und einem Elternteil

mit Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Magdalena Zeisler

Gemeinsam mit Mama/Papa Begeisterung und Freude an der Musik in der Gruppe erleben, entfalten und wahrnehmen; gemeinsames Singen, Tanzen und Bewegen zu verschiedenen musikalischen Rhythmen; Instrumente entdecken und Elemente der Musik kennenlernen.

Termin: ab 13.01. 5 Einheiten von 15:00 – 16:00 Uhr bzw. von 16:00 – 17.00 Uhr

Termine für Herbst 2023 folgen

Ort: Turnsaal EKIZ Kundl

Kosten: 40,- € pro Kind und Elternteil für alle 5 Termine

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Waldernis für große und kleine Abenteurer

Für Kinder von 2-4 Jahren und einem Elternteil

mit Kindergartenpädagogin und Früherzieherin und Mutter von 2 Kindern **Ronja Kurz**

Gemeinsam mit Mama oder Papa den Wald mit all unseren Sinnen erforschen und entdecken. Ob Geschichten erzählen, Kunstwerke aus Naturmaterialien gestalten, Waldlager bauen, lustige Spiele spielen- der Wald eröffnet einen unerschöpflichen Raum zum Spielen, Experimentieren, Lernen und Entspannen und nicht zuletzt für Abenteuer.

Termin: ab 14.04. 5 Einheiten von 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Schießstand Kundl

Kosten: 40,- € pro Kind und Elternteil für alle 5 Termine

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

NEU!

NEU!

Elternbildung

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

Samariter Bund

Teilnehmer: mindestens 10 / maximal 15

Termine:

1. Kurs am Mittwoch, 08.03.2023 und am 15.03.2023

2. Kurs am Mittwoch, 19.04.2023 und am 26.04.2023

3. Kurs am Mittwoch, 18.10.2023 und am 25.10.2023

4. Kurs am Mittwoch, 22.11.2023 und am 29.11.2023

von jeweils 18:00 - 22:10 Uhr

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

Anmeldung: bis zum 30.09. direkt im EKIZ oder unter

Ekiz.kundl@gmail.com

„Aggressionen im Kleinkindalter!“

mit Krankenschwester, EEH-Fachberaterin,
Kindergruppenerzieherin **Claudia Gruber-Knotz**

Was bedeuten Aggressionen bei Kleinkindern? Aggressionen bei kleinen Kindern können bei Eltern Unsicherheit und Hilflosigkeit auslösen. Sie wissen oft nicht, wie sie reagieren sollen, wenn ihr Kleines andere Kinder angreift oder auch sie selbst. Nicht alles, was aggressiv aussieht, ist auch so motiviert. Was auch immer dahinter steht: Kinder brauchen Begleitung, wenn sie mit heftigen Gefühlen konfrontiert sind. Wie diese aussehen kann, soll an diesem Abend vermittelt werden.

Termin: 29.03.2023 von 19.30 – 20.30 Uhr

Kosten: 8,- €

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

„Schnuller, Flaschen saugen und Daumenlutschen und ihre Auswirkungen auf das Milchgebiss“

Mit Logopädin **Hannah Hörhager**

Zu welchen möglichen schädlichen Auswirkungen führt ein übermäßiger Schnullergebrauch? Welche Anforderungen werden an einen Beruhigungssauger sowie Flaschensauger gestellt?

Viele praktische Tipps im Umgang bzw. im Abgewöhnen!

Termin: 19.10.2023 von 19.00 – 20.00 Uhr

Anmeldung im EKIZ (05338 6383 oder ekiz.kundl@gmail.com)

Die tägliche Herausforderung- Beziehungen unter Geschwister!“

Mit Kindergartenpädagogin und EEH-
Fachberaterin **Siegrid Schnetzer**

„Das ist aber ungerecht!“ „Er hat mir das weggenommen!“

„Sie hat mich gestoßen!“ „Immer darf sie!“

„Er hat aber das größere Stück vom Kuchen!“

Aussagen wie diese kennen Eltern zu Genüge. Oft braucht es nur einen kleinen Funken, damit Geschwister einen Konflikt austragen und untereinander zu Rivalen werden.

Die Geschwisterbeziehung ist von großer Bedeutung für die Entwicklung des Sozialverhaltens. Dieser Vortrag gibt sowohl Informationen, wie auch die Möglichkeit mit anderen Eltern in den Austausch zu gehen.

Termin: 10.05.2023 von 19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: 8,- €

Anmeldung im EKIZ (05338 6383 oder ekiz.kundl@gmail.com)

„Hurra ich bin ein Kinderkrippenkind!“

mit **Eva Gschwentner**, Pädagogische Leitung EKIZ Krippe
Bald ist es soweit- der Start in die Kinderkrippe ist nicht nur für die Kinder, sondern auch für alle Eltern sehr aufregend. Gerne möchten wir euch zu einem ersten „Kennenlernen“ einladen. Wir haben Zeit für eure Fragen und Anliegen, stellen euch unsere Räumlichkeiten und unser pädagogisches Konzept vor und besprechen gemeinsam die Eingewöhnung in die Kinderkrippe.

Termin: 23.05.2023 von 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

„Babys schlafen anders!“

mit Psychotherapeutin und EEH-Therapeutin

Notburga Egerbacher- Anker

„Oft ist es leichter einen Pudding an die Wand zu nageln als ein Baby zum Schlafen zu bringen!“ Das haben wohl schon einige Eltern festgestellt...

Das Verständnis darüber wie Babys schlafen oder was den Babyschlaf unterstützt oder ihn gar stört, hilft Eltern die Bedürfnisse ihres Babys besser zu verstehen und erleichtert es ihnen ihre Babys in den Schlaf zu begleiten.

In diesem Vortrag werden Informationen rund um den Babyschlaf gegeben.

Termin: 15.11.2023 von 19.30- 20.30 Uhr

Kosten: 8,- €

Anmeldung: im EKIZ (05338 6383; ekiz.kundl@gmail.com)

Yoga In Achtsamkeit

mit Yogalehrerin und Mentaltrainerin **Christine Busch**, DSA

Termin Einsteigkurs: montags von 18:30 – 20:00 Uhr

5 aufbauende Einheiten (nur gesamt buchbar)

Kosten: 60,- €

Termin Aufbaukurs: von 18:30 – 20:00 Uhr,

Einstieg jederzeit möglich

Kosten: Schnupperblock 2er 20,- €, Drop-In 14,-€,

10er Block 125,- €,

Anmeldung und Infos: bei Christine 0676 6433 553 oder unter ch.busch@gmx.at

Yoga

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

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

Samstag 9:00

Anmeldung und Infos: bei Caroline Demetz 0699 171 981 26

oder unter office@mindful-yoga.at

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 5272 005