



# Sozial- u. Gesundheitsprävention

## Kitzbüchel, Aurach und Jochberg

Herbst/Winter 2020

# Veranstaltungskalender

## Eltern-Kind-Zentrum

Hornweg 28 im Gesundheitszentrum - Ebene 1  
6370 Kitzbühel · Tel.: 05356 / 75280 - 560  
ekiz@sozialsprengel-kaj.at · www.sozialsprengel-kaj.at  
f Eltern-Kind-Zentrum Kitzbühel

### Regelmäßige Angebote

| Veranstaltungen        | Termine                             | Zeit                          | KursleiterInnen   | Kosten                   |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------|
| Mutter-Eltern-Beratung | Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat | 9.00 – 10.30                  | Andrea Krimbacher, Ärztin<br>Rosi Kogler, Hebamme                           | Kostenlos ohne Anmeldung |
| Offene Treffpunkte     | Jeden Dienstag und Donnerstag       | 14.30 – 17.00<br>9.00 – 11.30 | ohne Betreuung  | Kostenlos ohne Anmeldung |
| Offene Stillgruppe     | Jeden ersten Freitag im Monat       | 9.00 – 11.00                  | Helga Hetzenauer u.<br>Mirka Millinger<br>Stillberaterinnen (La Leche Liga) | 7 € pro Besuch           |

### Blockkurse

Anmeldung jederzeit möglich – Begrenzte Teilnehmerzahl

| Veranstaltungen   | Start                                      | Zeit                                 | KursleiterInnen   | Kosten |
|---|--|--------------------------------------|---|--------|
| Geburtsvorbereitung<br>6 Einheiten pro Block                            | 18.11.2020                                 | Mittwoch<br>18.30 – 20.00            | Hebamme   | 84 €   |
| Geburtsvorbereitung<br>Wochenende für Paare                             | 21. + 22.11.2020                           | Sa 14.00 – 18.00<br>So 10.00 – 14.00 | Annika Raß<br>Hebamme                                   | 198 €  |
| Yoga für Schwangere<br>6 Einheiten pro Block                            | 1. Block 14.09.2020<br>2. Block 09.11.2020 | Montag<br>18.15 – 19.45              | Birgit Papp<br>Yogalehrerin                             | 88 €   |
| Rückbildungsgymnastik<br>6 Einheiten pro Block                          | 1. Block 17.09.2020<br>2. Block 26.11.2020 | Donnerstag<br>9.00 – 10.00           | Martina Perterer<br>Rückbildungstrainerin               | 99 €   |
| Mama-Fitness<br>8 Einheiten pro Block                                   | 1. Block 17.09.2020<br>2. Block 26.11.2020 | Donnerstag<br>10.30 – 11.30          | Martina Perterer<br>Post- u. Prenatal-Fitness Trainerin | 99 €   |
| Eltern-Kind-Gruppe<br>Happy Babyzeit<br>5 Einheiten pro Block           | 1. Block 15.09.2020<br>2. Block 10.11.2020 | Dienstag<br>9.30 – 11.00             | Nadine Fischer<br>Pädagogin                             | 54 €   |
| Eltern-Kind-Gruppe<br>Krabbelkäfer & Sausewind<br>5 Einheiten pro Block | 1. Block 14.09.2020<br>2. Block 09.11.2020 | Montag<br>9.00 – 10.30               | Nadine Fischer<br>Pädagogin                             | 54 €   |
| Eltern-Kind-Gruppe<br>Kreativ und Bunt<br>5 Einheiten pro Block         | 1. Block 23.09.2020<br>2. Block 11.11.2020 | Mittwoch<br>9.00 – 11.00             | Karin Gintsberger<br>Pädagogin                          | 58 €   |
| Eltern-Kind-Gruppe<br>Freude mit Musik I<br>5 Einheiten pro Block       | 1. Block 22.09.2020<br>2. Block 03.11.2020 | Dienstag<br>9.00 – 10.15             | Bianca Rief<br>Pädagogin                                | 54 €   |
| Eltern-Kind-Gruppe<br>Freude mit Musik II<br>5 Einheiten pro Block      | 1. Block 22.09.2020<br>2. Block 03.11.2020 | Dienstag<br>10.30 – 11.45            | Bianca Rief<br>Pädagogin                                | 54 €   |
| Eltern-Kind-Gruppe<br>ICH entdecke die Welt<br>5 Einheiten              | 1. Block 25.09.2020                        | Freitag<br>9.30 – 11.00              | Anna Schmid<br>Pädagogin                                | 54 €   |

**Mehr Infos immer aktuell:**  
[www.sozialsprengel-kaj.at/](http://www.sozialsprengel-kaj.at/)  
**KIND & FAMILIE / ELTERN-KIND-ZENTRUM**

Außerdem sind wir auch auf **FACEBOOK** zu finden.



**Anmeldeinformationen:** Für Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gerne während unserer Öffnungszeiten zur Verfügung. Die Anmeldungen zu den Kursen müssen immer in schriftlicher Form erfolgen. Bei allen Kursen und Veranstaltungen, die von Müttern/Vätern gemeinsam mit ihren Kindern besucht werden, haften die Eltern für ihre Kinder.

### Kindergeld und Co.

**Informationen zu Kindergeld, Karenz, Behördenwege und vieles mehr ...**

**Dipl. Sozialarbeiterin Ulrike Reinsperger** informiert Sie fachkundig zu den wichtigsten Themen rund um die Geburt Ihres Babys.

**TERMINE:** Dienstag, 13.10.2020 von 19 bis 20.30 Uhr | Donnerstag, 01.12.2020 von 19 bis 20.30 Uhr

**Kostenlos** | Anmeldung erforderlich



LICHT INS DUNKEL

## Selbständiges Spiel bei Kleinkindern fördern

Ein Workshop für Eltern mit Kindern ab ca. 1 Jahr bis 2,5 Jahre

In diesem Workshop erfahren Eltern, wie sie ihren Kindern den nötigen Halt geben, dass sich diese in ein eigenständiges, freies Spiel vertiefen können. Etwas selber zu schaffen steigert das Selbstgefühl, die Ausdauer und Kreativität.

Referentin: **Anna Schmid**, Pädagogin, Kinesiologin, Familienmentorin und Lebensberaterin

**TERMIN: Freitag, 18.09.2020 von 9.30 bis 11 Uhr**

**Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich



## Workshops über Alternativen - der Umwelt zuliebe

Die Beraterin **Melanie Delamere** leitet diese drei Workshops, bei denen moderne und interessante Alternativen zu Herkömmlichem aufgezeigt werden.

### Stoffwindeln - die moderne Alternative Ein Workshop für Eltern und werdende Eltern

Es gibt viele Gründe, mit Stoff zu wickeln- z.B. ist es gut für Babys Haut, vermeidet unnötigen Müll und spart sehr viel Geld. Viele unterschiedliche Windelsysteme sind auf dem Markt. Im Workshop erhalten Sie einen Überblick über alle Systeme und Materialien. Wir besprechen das Lagern und Waschen und üben das Anlegen.

**TERMIN: Mittwoch, 07.10.2020 von 18.30 bis 20.30 Uhr** **Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich

### Moderne Monatshygiene Ein Workshop für interessierte Frauen

Neben den handelsüblichen Monatshygieneprodukten (Tampons, Slip-Einlagen, Binden) gibt es inzwischen viele neue, noch nicht so bekannte Produkte. Fast alle davon sind nachhaltig, produzieren kaum Müll und sind frei von Chemikalien. An diesem Abend können detaillierte Infos eingeholt, Produkte angeschaut und Fragen gestellt werden.

**TERMIN: Mittwoch, 21.10.2020 von 19 bis 21 Uhr** **Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich

### Tragen im RingSling Ein Workshop für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Ein RingSling ist eine Babytragehilfe, die einfach und schnell anzulegen ist, von Geburt bis Ende der Tragezeit mitwächst und in jede Tasche passt. In diesem Workshop wird die Anwendung an praktischen Beispielen gezeigt und die Teilnehmer/innen können ausprobieren wie vielseitig man diese Tragehilfe verwenden kann.

**TERMIN: Freitag, 13.11.2020 von 9.30 bis 11 Uhr** **Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich

## Stabil in deiner Mitte und gestärkt für den Alltag

### Beckenboden Workshop für Frauen jeder Altersstufe

Es ist nie zu spät um mit Beckenbodenübungen zu beginnen. Speziell nach Entbindungen und bei Hormonveränderungen während der Wechseljahre ist es sinnvoll den Beckenboden zu trainieren. Im Beckenbodenworkshop lernen Frauen ihren Beckenboden anatomisch kennen und es werden Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen erlernt. Ein trainierter Beckenboden hilft den Frauen stabil in ihrer Mitte und so gestärkt für den Alltag zu sein.

Referentin: **Martina Perterer**, Beckenboden - und Rückbildungstrainerin

**TERMIN: Samstag, 14.11.2020 von 9 bis 12 Uhr**

**Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich

## ERSTE HILFE KURS Für Notfälle mit Babys und Kleinkindern

Besonders bei Unfällen mit Babys und Kleinkindern ist es wichtig Ruhe zu bewahren. Bei diesem Kurs, den wir in Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz veranstalten, erfahren Sie alles über Unfallverhütung, Notruf und das richtige Verhalten bei Notfällen.

Referent: **Florian Feix**, Leiter Ausbildungsreferat des Roten Kreuzes (Bezirksstelle Kitzbühel)

**TERMIN: 24.10. und 07.11. 2020 jeweils von 13.30 bis 17.30 Uhr**

Dieser Kurs umfasst zwei Nachmittage - insgesamt 8 Unterrichtseinheiten

**Kosten: € 62.- pro Person**

Anmeldung erforderlich



## Ätherische Öle - ein Heilmittel aus der Natur

Die Hebamme **Annika Raß** leitet diese vier Workshops, bei denen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle von Young Living im Mittelpunkt stehen.

### Fit durch den Herbst und Winter mit Hilfe ätherischer Öle

Unsere Großmütter sammelten oft unterm Jahr schon Kräuter um für den Herbst und Winter gerüstet zu sein. Wir haben dazu meist keine Zeit, aber wir können mit Hilfe ätherischer Öle auf ganz natürliche Weise unser Immunsystem unterstützen. Wie, das erfährt ihr in diesem Workshop.

**TERMIN: Donnerstag, 08.10.2020 von 15.30 bis 17.30 Uhr** **Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich

### Ätherische Öle in der Baby- und Kinderpflege

Ganz allgemein und auch wenn es um die Körperpflege geht, möchte jede Mutter das Beste für ihr Kind und das möglichst ohne künstliche Zusätze. Dazu sind ätherische Öle wunderbar geeignet, sei es zur Hautpflege, Beruhigung, Erleichterung bei Blähungen bei den Kleinsten oder zur besseren Konzentration in der Schule bei den Großen. Sie hören alles über „Do's und Dont's“ und die richtige Dosierung der Öle von Säugling bis zum Schulkind.

**TERMIN: Montag, 19.10.2020 von 9 bis 11 Uhr**

**Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich

### Wellnessabend für Mütter

Tag und Nacht ist man für Kinder und Familie da und vergisst dabei häufig auf sich selbst. Dieser Abend soll ein kleiner „Wellness-Urlaub“ vom Alltag sein. Genießen Sie ein Zuckerpeeling, Gesichtsdampfbad und Handmassage mit ätherischen Ölen für ein wenig Entspannung.

**TERMIN: Mittwoch, 04.11.2020 von 19 bis 21 Uhr**

**Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich

### Weihnachtsideen mit ätherischen Ölen

Wer liebt nicht die wunderbaren Weihnachtsdüfte in der magischen Adventzeit? Mit ätherischen Ölen kann man diese Stimmung unterstützen und tolle selbstgemachte Geschenke für seine Liebsten zaubern. Bei Punsch und Leckereien basteln wir Lufterfrischer, Lippenpflege, und Peelings. Zum Schluss verpacken wir alles weihnachtlich.

**TERMIN: Mittwoch, 12.11.2020 von 19 bis 21 Uhr**

**Kosten: € 25.- inkl. Materialkosten**

Anmeldung erforderlich

## Pubertät Vortrag für Eltern und alle Interessierten

Die Pubertät und auch die Vorpubertät ist eine Zeit starker Gefühle und schwacher Momente, die Entwicklungsphase mit Konflikten, Missverständnissen, Unsicherheit und Ängsten. In diesem Vortrag möchten wir Chancen und Möglichkeiten aufzeigen, wie diese turbulente Zeit gut bewältigt werden kann und die Familie gestärkt daraus hervorgeht.

Leitung: **Anna Schmid**, Dipl. systemische Kinesiologin, Dipl. Kindergartenpädagogin und Horterzieherin, Familienmentorin und Lebensberaterin in Ausbildung/unter Supervision

**TERMIN: Donnerstag, 19.11.2020 von 19.30 bis 21 Uhr**

**Kosten: € 19.-** | Anmeldung erforderlich

## Weihnachtsmärchen

### Geschichtennachmittag für Kinder ab ca. 3 Jahren mit Eltern

Kinder genauso wie Erwachsene können sich an diesem Nachmittag in die Welt der Märchen träumen und Geschichten nicht nur hören sondern miterleben.

Leitung: **Vera Weil**, Dipl. Sozialpädagogin und Märchenerzählerin

**TERMIN: November 2020 (Termin noch nicht fix); freiwillige Spenden**

