



# Dein Jahres- Programm

im Eltern-Kind-Zentrum Kramsach u. Umgebung

2023 & 2024

EKIZ - weil gemeinsam alles mehr Freude macht!

- > Kurse für Schwangere und werdende Eltern
- > „Offene Treff´ s“
- > Eltern-Baby/Kind-Gruppen
- > Kinderbetreuung
- > Kurse für Kinder
- > ElternWerkstätten
- > Vorträge & Workshops
- > Online-Kurse



**EKIZ**  
ELTERN-KIND-ZENTRUM

KRAMSACH UND UMGEBUNG

6233 Kramsach, Voldöpp 37

T: 0650/5650020 und

0660/3163146

E: office@ekiz-kramsach.at

I: www.ekiz-kramsach.at

Pro Person nur 1 Gutschein möglich  
**GUTSCHEIN**  
für 1x Stilltreff oder  
1x Schwangeren-  
gymnastik



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Eltern, liebe Kinder!

Eine qualitätsvolle Kinderbetreuung ermöglicht eine optimale Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Das Eltern-Kind-Zentrum in Kramsach leistet dafür einen wertvollen Beitrag und stellt eine wichtige Stütze für Familien dar. Es werden neben den unterschiedlichsten Kursen für Kinder – zur Anregung der Kreativität und Stärkung der sozialen Kompetenzen – auch Angebote für die Eltern bereitgestellt, um beispielsweise im Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern Erziehungstipps zu erhalten.

Fakt ist, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des EKiZ Kramsach stehen mit Rat und Tat zur Seite und unterstützen bei allen möglichen Herausforderungen, mit denen die Familien in der heutigen Zeit konfrontiert werden. Als Familienlandesrätin bin ich über dieses Angebot überaus froh – denn Kinder sind unsere Zukunft, Familien in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen eine tragende Säule unserer Gesellschaft.

Dem gesamten Team des Eltern-Kind-Zentrums ein herzliches Dankeschön für ihr großes Engagement. Für die Zukunft wünsche ich ihnen weiterhin viel Erfolg, Kraft und schöne Momente. Ebenso wünsche ich den Familien alles Gute, viel Gesundheit und Freude mit den umfangreichen und abwechslungsreichen Programmen im Eltern-Kind-Zentrum in Kramsach.

Ihre  
Astrid Mair  
Familienlandesrätin von Tirol

## Herzlichen Dank unseren Förderern!

Wie man auf dieser Seite sehen kann, halten uns alle Gemeinden der Region die Treue und unterstützen das Angebot des EKIZ auch finanziell. Wir sind sehr dankbar dafür, denn damit können wir hoffentlich die neuen Herausforderungen leichter bewältigen!

## „Vereinsmitglied sein“ zahlt sich aus!

Ein Verein lebt vor allem für und von seinen Mitgliedern! Mit deinem Beitrag unterstützt du uns, unsere Aktivitäten zu erhalten, zu verbessern und auszubauen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt für ein Kalenderjahr € 20,00 und gilt ab Einzahlungsdatum. Die Mitgliedschaft kann jedes Jahr verlängert werden oder erlischt formlos. Du musst nicht Mitglied bei uns sein, um unser Angebot zu nutzen, aber du genießt einige Vorteile:

- Ermäßigte Preise bei allen Veranstaltungen, Kursen etc.
- Gültig für die ganze Familie (Kinder, Mama, Papa, Großeltern)
- Gültig in allen anderen Eltern-Kind-Zentren Tirols

## Anmeldung zu Gruppen & Kursen:

Eine Anmeldung ist für **alle** Kursangebote notwendig, da nur dann ein Angebot abgehalten werden kann, wenn sich rechtzeitig genügend TeilnehmerInnen dazu anmelden. Bei Kursen mit zu wenigen Anmeldungen besteht die Möglichkeit, diese als Kleingruppenkurse mit erhöhtem Kursbeitrag oder bei gleichem Beitrag verkürzt anzubieten.

Für einige Gruppen und Kurse führen wir Wartelisten und sobald genug Anmeldungen da sind, starten wir! Also einfach im EKIZ Büro anfragen.

Auf unserer Homepage [www.ekiz-kramsach.at](http://www.ekiz-kramsach.at) kannst du dich von 0-24 Uhr anmelden und telefonisch unter 0650/5650020 von **Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr**.

Der **Kursbeitrag ist mit Anmeldung bzw. spätestens 3 Tage vor Start fällig** und kann auf unser Konto bei der Sparkasse Rattenberg einbezahlt werden.

Bitte bei Verwendungszweck den **Namen der Gruppe / des Kurses und deinen Vor- und Nachnamen** eintragen - nur so können wir eindeutig zuordnen.

Unsere Bankverbindung: **IBAN: AT37 2050 8000 0141 4101, BIC: SPRTAT21XXX**

**Storno:** Bis jeweils **3 Tage vor Kursbeginn** kannst du kostenlos stornieren. Nach dieser Frist wird eine Stornogebühr in Höhe von 50% des Beitrages, bei Nichterscheinen am Kurstag der volle Beitrag in Rechnung gestellt.

**Verspäteter Kurseintritt** oder versäumte Kurstage können nicht in Abzug gebracht werden. Wir bitten dafür um euer Verständnis.

## Räume und Garten im EKIZ:

Es besteht die Möglichkeit für unsere Mitglieder, die EKIZ Räumlichkeiten inkl. Garten samt Inventar für Geburtstagsfeiern (oder andere Feste), Seminare oder ähnliche Veranstaltungen gegen einen Unkostenbeitrag zu nutzen. Für genauere Informationen (Beitrag, Nutzungsbestimmungen, Kaution) bitte im Büro nachfragen.

Denk bitte daran, euch rechtzeitig anzumelden!

**Thema Sicherheit:** Wir sind sehr darum bemüht, unsere Räumlichkeiten so sicher wie möglich für die Babys und Kleinkinder zu gestalten, möchten aber darauf hinweisen, dass in unserem Zentrum (ausgenommen Kinderbetreuungsgruppen) die Eltern für die Sicherheit ihrer Kinder verantwortlich sind und wir für Unfälle nicht haften.

**Alle aktuellen Termine findet ihr immer rechtzeitig auf [www.ekiz-kramsach.at](http://www.ekiz-kramsach.at)**



Gefördert von



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20

E: [office@ekiz-kramsach.at](mailto:office@ekiz-kramsach.at) und [www.ekiz-kramsach.at](http://www.ekiz-kramsach.at)



## Offener Treff - DAS EKiZ Cafè (0 bis 4 Jahre)

mit dem EKiZ offenen Treff - Team

Ort: EKiZ Kramsach, EG Gruppenraum oder EKiZ Garten

Öffnungszeiten ab 14.09.2023, jeden Donnerstag von 15:00 bis 16:30 Uhr

jeden 3. Donnerstag im Monat ist die Eltern-Beratung da  
bei Schönwetter im Garten, bei Schlechtwetter im Gruppenraum EG  
Ausnahme: an Feiertagen und Schulferien

Beitrag: Freiwillige Spenden (bei allen offenen Treffs!)

SMS Anmeldung bis 12:00 Uhr im Büro 0650 56 500 20



Willkommen im EKiZ ☺ Der erste Schritt ist oft schwer, darum steht unser Haus für ALLE offen, die das EKiZ einfach mal kennen lernen wollen oder sich mit ihren Kindern, auch unabhängig von einem Kursbesuch, in einer gemütlichen Runde treffen bzw. kennenlernen möchten. Wir bieten Raum für Begegnung, Austausch, neue Freunde und vieles mehr. Die Kinder spielen, die Babys erkunden, wir tauschen uns aus und genießen die gemeinsame Zeit bei einer Tasse Kaffee ☺ Unser Team des Offenen Treffs ist darum bemüht, eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Gerne nehmen wir uns Zeit für ein Gespräch, informieren und helfen bei der Auswahl von Beratungen und Kursen. Traut euch – Wir freuen uns auf Euch!

## Offener Treff - EKiZ Cafè mit der Bücherei

mit Anna aus der Bücherei Kramsach

Ort: EKiZ Kramsach, Voldöpp 37, in der Bücherei Kramsach und bei Schönwetter im EKiZ Garten

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat von 15:00 bis 16:00 Uhr, Start: 17.10. / 21.11. / 19.12.2023 / 16.01. / 20.02. / 20.03. / 17.04. / 15.05. / 19.06.2024

Beitrag: Freiwillige Spenden

SMS Anmeldung bis 12:00 Uhr im Büro 0650 56 500 20

Ein Koffer voller Geschichten

„Potzblitz! Was ist denn da passiert?“ oder doch lieber „Es war einmal...“? Anna kommt mit einem Koffer vollgepackt mit Geschichten über Tiere, Feen, Zauberer, Dinosaurier, Ritter und vielem mehr ins EKiZ Kramsach und lesen vor. Mit dabei sind Bücher aus der Bücherei Kramsach zum Anfassen und Durchblättern.



4

lebendiges Sein   
**ANGELIKA PETER**

Praxis für energetisch essenzielle Kinesiologie

+43 664 7506 7103  
www.angelikapeter.com

Hilft bei:

emotionalem Stress  
Ängsten und Panikattacken  
Lernstörungen und Lernschwierigkeiten  
Traum/Schocks, Geburtstrauma, Mutter-Kind-Balance  
Integration frühkindlicher Reflexe  
Sprachschwierigkeiten und Entwicklungsverzögerung  
Stärkung des Selbstvertrauens uvm.



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20  
E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

## Offener Treff - EKiz Cafè „Club 21“ - Es ist normal anders zu sein!

mit Maleen Hofstadler

Ort: EKiz Kramsach, EG Gruppenraum

Termin: Samstag von 09:00 bis 12:00 Uhr, Start: 02.09. / 21.10. / 16.12.2023 /  
27.01. / 02.03. / 11.05. / 21.09.2024

Beitrag: Freiwillige Spenden!

SMS Anmeldung bis 12:00 Uhr im Büro 0650 56 500 20

Der Club 21 ist ein Zusammenschluss von Familien, die allesamt mit wunderbaren Kindern mit dem Extra-Chromosom (Trisomie21/Down Syndrom) beglückt wurden. Mit diesem offenen Treff für Kinder mit Beeinträchtigung und ihren Eltern soll ein Ort entstehen, der den Kindern die Möglichkeit gibt neue Freundschaften zu knüpfen und ausgelassen zu spielen. Angehörige können sich mit Menschen in ähnlichen Situationen auszutauschen oder einfach mal dem Alltag entfliehen.



## Offener Treff - „Mama-Baby-Talk“ - für Schwangere und Mamas mit Babys und Kleinkindern bis 2 Jahren

mit Agnes Dankmaier, Dipl. Kinderkrankenschwester, LLL- und Eisl-Stillberaterin,  
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), Lebens- und Sozialberaterin

Ort: EKiz Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: MONTAG 10:00 bis 11:30 Uhr, Start: 25.09. / 23.10. / 27.11.2023 /  
weiterhin 1 x im Monat

Beitrag: € 3,00 Mitglieder / € 5,00 Nicht-Mitglieder, 5er oder 10er Block erhältlich!

SMS Anmeldung bis Vortag 18 Uhr bei Agnes! Tel. 0664 13 24 690



5

Kommt zum gemeinsamen Austausch, Fragestellen und Erste Kontakte knüpfen. Lerne andere Mamas kennen und tausche dich in geschützter Umgebung aus. Lass deinen kleinen Liebling seine Umgebung erkunden und erste Kontakte zu anderen Kindern knüpfen. Mögliche Themen: Gewicht des Babys • Stillen • Flaschenernährung • Entwicklung des Babys • Beikost Einführung ...

## Offener Treff - EKiz Cafè „Tröstlich“ - Sternenkinder

Alle 2 Monate ist ein Treffen geplant: Inhalt, Referent:in und Termine werden rechtzeitig auf der Homepage bzw. digital veröffentlicht.



**REGIONAL  
EINFACH  
NACHHALTIG  
VIELFÄLTIG**

[www.tiroler.gemuesealiste.at](http://www.tiroler.gemuesealiste.at)



05337-64 563

[tiroler@gemuesealiste.at](mailto:tiroler@gemuesealiste.at)

[www.tiroler.gemuesealiste.at](http://www.tiroler.gemuesealiste.at)



## „Einzel-/Paar-/Familienberatung“

Beratung

mit **Monika Pöll**, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatetrainerin, Family Counselor und psychosozialer Berater in Ausbildung, unter Supervision

Ort: EKiZ Kramsach, Babystube 2. Stock oder EG

Termine: Dienstag VM – 14-tägig und Freitag VM auf Anfrage!

Beitrag: Unkostenbeitrag



In Beziehung zu sein, sei es als Paar, familiär, freundschaftlich oder im beruflichen Kontext kann unglaublich bereichernd sein – es kann jedoch auch Quelle von Konflikten, Herausforderungen und Verwirrung sein. Wenn du vor großen Herausforderungen stehst, dich belastet oder überfordert fühlst, oder vielleicht sogar eine Krise erlebst, oder einfach mal reden willst ...

Dann meld dich für ein unverbindliches Gespräch!

Im Rahmen meiner Ausbildung am Lehrgang “Family Counseling – Beziehungsorientierte Beratung und Familientherapeutische Interventionen” bei der Internationalen Gesellschaft für Beziehungskompetenz in Familie und Organisation (IGfB), biete ich zu einem geringen Unkostenbeitrag Beratungen in Ausbildung, unter Supervision an.

6



## „Emotionelle Erste Hilfe“

Elternberatung vor und nach der Geburt

mit **Maria Rabl**, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), Basic Bonding Gruppenleiterin, DGKS, Kommunikationstrainerin oder

mit **Agnes Danklmaier**, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), Lebens- und Sozialberaterin, DGKKS, LLL-Stillberaterin, Trageberaterin nach Clauwi

Ort: EKiZ Kramsach, Babyraum EG oder 2. OG

Termine: nach Vereinbarung mit **Maria Tel: 0676 6312842** oder

**Agnes Tel: 0650 6042608**, [www.kinderknoten.at](http://www.kinderknoten.at)

Beitrag: für 50 Minuten € 55,00 / für 90 Minuten € 75,00

Für jede Mutter/Familie ist die 1. Stunde kostenlos!



Gerne begleiten wir euch bei Fragen, die euch ein Anliegen sind und bieten euch Unterstützung in den Bereichen:

Stressreduzierung, Entspannungshilfen, Bindungsstärkung, Schlafen, Babyweinen, Tragen und alles was euch im neuen Familienleben mit eurem Baby beschäftigt.

- INSTALLATIONEN
- HANDEL
- REPARATURSERVICE
- NETZWERKTECHNIK
- PHOTOVOLTAIKANLAGEN
- LWL-TECHNIK
- HOME-ENTERTAINMENT
- KNX-GEBÄUDETECHNIK

elektro  
ZOBL



*Kein Licht? Kein Strom? Wir kommen schon!*

Elektro Zobl GmbH & CoKG, 6230 Brillegg, Innsbrucker Straße 12 | Tel.: +43 5337 669 44 | Mail: [info@elektro-zobl.at](mailto:info@elektro-zobl.at) | [www.elektro-zobl.at](http://www.elektro-zobl.at)

Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20

## „Eltern-Beratung Kramsach“

mit Hebamme Vanessa Lindner

fortlaufendes Angebot



Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden 3. Donnerstag im Monat von 14:30 bis 16:30 Uhr

21.09. / 19.10. / 16.11. / 21.12.2023

18.01. / 15.02. / 21.03. / 18.04. / 16.05. / 20.06. / 18.07. / 15.08.2024

Beitrag: kostenlos und ohne Anmeldung

## „Eltern-Beratung Brandenburg“

mit Hebamme Vanessa Lindner

fortlaufendes Angebot



Ort: Brandenburg, Dorf 20 in den "BALU Räumlichkeiten"

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

21.03. / 18.04. / 16.05. / 20.06. / 18.07. / 19.09. / 17.10. / 21.11. / 19.12.2023

16.01. / 20.02. / 19.03. / 16.04. / 21.05. / 18.06. / 16.07. / 20.08.2024

Beitrag: kostenlos und ohne Anmeldung

Die Mutter-Eltern-Beratung der Landessanitätsdirektion Tirol bietet für Mütter und Väter mit Säuglingen und Kleinkindern bis zum 4. Lebensjahr:

- Wiegen und Messen
- Beratung zu Fragen der medizinischen Vorsorge
- Stillen und die altersgemäße Ernährung
- Babypflege
- motorische Entwicklung
- Schlafprobleme
- Entwicklung-Förderung-Erziehung

7

Auch schwangere Frauen sind herzlich willkommen!

**Heiseler's Hofladen**

regional  
natürlich  
frisch

*Heiseler*  
Rudfeld

**Öffnungszeiten**

**Dienstag 16.00 - 19.00 Uhr**  
**Freitag 15.00 - 19.00 Uhr**  
**Samstag 8.00 - 11.00 Uhr**





*“Wenn Du Deine  
Sichtweise der  
Geburt veränderst,  
veränderst Du, wie  
Du gebärst!”*

Marie F. Mongan  
HypnoBirthing-Gründerin



8



## In guter Hoffnung sein“ - ein uralter Begriff für die Schwangerschaft.

Die Zeit voll freudiger Erwartung und Wünsche auf eine glückliche Geburt und ein gesundes Kind werfen oft viele Fragen und Unsicherheiten auf, die in unseren verschiedenen Kursen, Infoabenden und Workshops angesprochen und beantwortet werden.

Für die **fortlaufenden Kurse** Wassergymnastik für Schwangere, Schwangerschafts-, Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik, fürs Mama Workout und Mama-Singen gibt es einen **5er Block oder 10er Block**, die eine flexible Teilnahme ermöglichen.

Beiträge: 5 Termine | 5er Block € 65,00 Mitglieder / € 70,00 Nicht-Mitglieder  
10 Termine | 10er Block € 120,00 Mitglieder / € 130,00 Nicht-Mitglieder

### „Wassergymnastik für Schwangere“

fortlaufender Kurs

mit Erika Erler, Fitness Trainerin, Smovey Coach, Beckenbodentrainerin,  
Senioren Übungsleiterin

Ort: Therapiebad Sonderschule Mariatal, Kramsach

Termine: werden noch bekannt gegeben, Start: Oktober 2023

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block, exkl. € 3 Eintritt in bar Vorort

Hinweis: ab 4 Teilnehmerinnen | Bitte vorher mit deinem Frauenarzt abklären!



In den Monaten während der Schwangerschaft ist die Frau ihrem Körper näher, als in jeder anderen Lebensphase. Mit gezielten Übungen im Wasser kann man sich in dieser Zeit fit halten und das eigene Wohlbefinden und somit auch jenes des Kindes steigern.

### „Schwangerschaftsgymnastik“

fortlaufender Kurs

mit Erika Erler, Fitness Trainerin, Smovey Coach, Beckenbodentrainerin,  
Senioren Übungsleiterin

Ort: EKiz Kramsach, Bewegungsraum, 2. OG

Termine: jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block

**SMS Anmeldung bis 13:00 Uhr bei Erika Tel: 0676 4618069**

Gymnastikmatte oder Handtuch, bequeme Kleidung und Decke mitnehmen!

Die Schwangerschaftsgymnastik steigert das Körpergefühl und Wohlbefinden der Schwangeren und verbessert durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme die kindliche Entwicklung. Das Kennenlernen anderer werdender Mütter/Eltern, sowie der Austausch in vertrauter Atmosphäre, ist wesentlicher Teil unserer Treffen.



# Rund um die Geburt

## „Yoga in der Schwangerschaft“

fortlaufender Kurs

mit Belinda Marksteiner, Int. geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeden Donnerstag von 17:30 bis 19:00 Uhr, Start: 12.09.2023,  
Einstieg jederzeit möglich!

Beitrag: für 5 Treffen € 94,00 (kein Mitgliederpreis)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke

**Anmeldung erforderlich bei Belinda Tel: 0650 6122666**



Bewegung macht glücklich – besonders in der Schwangerschaft!

Yoga in der Schwangerschaft hilft bei Rücken- und Ischiasschmerzen, Wasseransammlungen und Sodbrennen. Mit Yoga schafst du dir und deinem Baby eine positive Umgebung, um Energie, Kraft und Ruhe zu schöpfen. Mit dem gezielten Einsatz der Atmung, wie ihn der Pranayama lehrt, kannst du besonders während des Geburtsvorgangs profitieren.

Keine Vorkenntnisse sind nötig. Bitte weitersagen an werdende Mütter.

Wir freuen uns auf weitere glückliche Yoga Babys!



9



Zeitwohl

Craniosacrale Körperarbeit  
und Elise-Mila-Impulstechnik



Kann hilfreich und unterstützend unter anderem in folgenden Punkten sein:

- ♥ Verspannungen
- ♥ Beschwerden im Unterleib
- ♥ Narbenbehandlung
- ♥ Erlangung innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
- ♥ Stressreduktion (z.B. Alltag, Beruf, Ängste und Sorgen)
- ♥ während der Schwangerschaft und nach der Geburt.
- ♥ Milderung von Erschöpfungszuständen und Schlafstörungen
- ♥ Rückenschmerzen oder Schmerzen an anderen Stellen.

**MONIKA THALER**

Claudiaplatz 11 / 1, 6233 Kramsach

info@zeitwohl.at ♥ www.zeitwohl.at ♥ 0676/3099665

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at



## „Geburtsvorbereitungskurs INTENSIV“

1-teilig geblockter Workshop

mit Judith Steingruber, Hebamme

Ort: EKIZ Kramsach

Beitrag: € 128,00 je Paar bzw. je Mama

Termine: 02.09.2023 / 30.09.2023 / 25.11.2023 / 13.01.2024 / 09.03.2024 / 25.05.2024 / 29.06.2024 | 1-teilig geblockt, jeweils Samstag von 9:00 bis ca. 13:30 Uhr mit einer ca. 30 Minuten Pause;



**Neu ab September!!!**

+ **Vorabend (Freitag) Basic Bonding** – Info/Übungsabend von 17:00 bis 19:00 Uhr, mit Maria Rabl, Basic Bonding Gruppenleiterin, EEH Fachberaterin, DGKS, Kommunikationstrainerin

+ **kostenlose Schnupperstunde bei der Schwangerschaftsgymnastik**

**Anmeldung im EKIZ Tel: 0650 56 500 20**

Nicht nur die Entwicklung des Kindes im Mutterleib – auch die Geburt und die anschließende Umstellung der Frau auf „nicht schwanger“ ist ein kleines Wunderwerk der Natur. So wie jede Frau und jedes Kind eine einzigartige Person sind, verläuft auch jede Geburt anders. Deshalb wird in diesem Kurs Wert daraufgelegt, die Abläufe einer Geburt zu kennen und sich auf die eigene Version von Geburt einzulassen. Ein weiteres Thema des Kurses ist das Wochenbett. Diese ersten Wochen nach der Geburt sind für eine junge Mutter eine Zeit voller körperlicher und seelischer Umstellungen, in denen sich die Familie neu zusammenfinden muss. Diese Art der Geburtsvorbereitung ist für all jene besonders gut geeignet, die wenig Zeit oder nur ein paar Fragen rund um das letzte Schwangerschaftsdrittel, die Geburt und das Wochenbett haben. In diesen vier Stunden werden unter anderem Dinge besprochen wie: Vorbereitungen und Anzeichen der Geburt, natürliche Geburt, Kaiserschnitt und Wochenbett.

Ab September gibt es zusätzlich einen **Info/Übungsabend mit Maria Rabl** zum Thema **EEH (emotionelle erste Hilfe) und Basic Bonding** im Rahmen der Geburtsvorbereitung für Eltern und Babys - ein Bewahren und Stärken der emotionalen Bindung zwischen Eltern und Kind von Beginn an.

Wir lernen kennen:

- <3 Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung
- <3 Entspannungsfördernde Körperübungen
- <3 Ressourcen für die Zeit nach der Geburt
- <3 Handling eines Neugeborenen aus Sicht der EEH
- <3 Bindungsfördernde Körperberührungen



**Autohaus GERTL**



Reparaturen aller Marken  
Pickerl-Prüfstelle  
für alle Kraftfahrzeuge  
vom Moped bis zum LKW

AUTOHAUS GERTL GMBH  
Amending 318  
A-6123 Kramsach  
Tel. 05337 84818-0  
info@gertl.at  
www.gertl.at



Telma Ford

# Rund um die Geburt

## Geburtsvorbereitung Mehrgebärende

Workshop

mit Judith Steingruber, Hebamme

Ort: EKIZ Kramsach

Termine: auf Anfrage

jeweils Samstag von 9:00 bis ca. 13:30 Uhr, mit ca. 30 Minuten Pause;

+ kostenlose Schnupperstunde bei der Schwangerschaftsgymnastik

Beitrag: € 110,00 je Paar bzw. Mama

**NEU!!! Zusätzlich buchbar: + € 18,00**

Basic Bonding – Info/Übungsabend von 17:00 bis 19:00 Uhr, mit Maria Rabl,

Basic Bonding Gruppenleiterin, EEH Fachberaterin, DGKS, Kommunikationstrainerin

Es gibt Momente im Leben, die auch in der Wiederholung nichts von ihrem Zauber verlieren.

Die Inhalte dieses Geburtsvorbereitungskurses wurden speziell für Schwangere, die bereits ein oder mehrere Kinder haben, zusammengestellt. Gerade wenn schon größere Kinder zuhause sind, die Aufmerksamkeit brauchen, fällt es oft schwer, sich auf das ungeborene Kind im Bauch zu konzentrieren und sich mit der kommenden Geburt und dem Wochenbett zu beschäftigen. Deshalb bietet dieser Kurs sowohl den Rahmen und Anregungen dafür, als auch Austausch mit anderen Mamas.



## „Mama-Singen“ für Schwangere und Mamas mit Babys (0-6 Monate)

monatlicher Treff für Schwangere

mit Judith Steingruber, Hebamme

Ort: EKIZ Kramsach

Termine: Montags, jeweils von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

16.10. / 13.11. / 11.12.2023 / 15.1. / 12.2. / 11.3. / 15.4. / 13.5. / 17.6.2024

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block

Schon im Bauch reagieren Babies auf ihnen bekannte Stimmen – besonders die Stimme der Mama wirkt auch noch später, gerade in unruhigen Momenten, beruhigend. Auch den Mamas hilft Singen von ruhigen Liedern gleichmäßiger zu atmen und Ruhe auszustrahlen.

Da jedoch im Alltag die wenigsten Erwachsenen regelmäßig singen, gibt es in dieser Gruppe die Möglichkeit bereits in der Schwangerschaft Kinder- und Schlaflieder zu singen, um diese dann dem Baby daheim oder weiter in der Gruppe vorsingen zu können. Wir trinken Tee, singen, tauschen uns aus und je nach Lust und Laune tanzen wir gemeinsam.

Tragetuch oder Tragehilfe (wenn vorhanden) gerne mitbringen.



11



st. barbara  
a p o t h e k e  
b r i x l e g g

Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at



## Informationsabend zum Stillen (Vorbereitung)

Vortrag/Gesprächsrunde

mit Judith Steingruber, Hebamme

Ort: EKiZ Kramsach

Termine: Montags, jeweils von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr,

Start: 28.08., 09.10., 04.12.2023, 22.1., 18.03., 03.06., 01.07.2024

Beitrag: € 30,00 je Paar bzw. je Mama



Die meisten Mamas wünschen sich, ihr Baby zu stillen. Um den Start für Mama und Baby zu erleichtern, bekommt ihr an diesem Abend alle wichtigen Informationen rund ums Stillen, wie zum Beispiel: Wie funktioniert die Milchbildung? Wie oft soll ich stillen? Was kann ich tun, damit das Stillen funktioniert? Wie lang soll ich stillen? ...

Nach einem ersten Info-Teil gibt es reichlich Zeit um auf individuelle Fragen einzugehen.

## „9 Monate besser essen -> so gelingt es kinderleicht“

Kurs über Ernährung in der Schwangerschaft und bei Schwangerschaftsdiabetes

mit Florina Prosch BSc, Diätologin

Ort: EKiZ Kramsach oder ONLINE via ZOOM

Termine: auf Anfrage | Dauer 60 Minuten

Beitrag: € 15,00 Mitglieder / € 18,00 Nicht-Mitglieder



Qualität statt Quantität - nun isst dein Baby gemeinsam mit dir und wünscht sich eine optimale Versorgung. Denn anders als der Kalorienbedarf steigen Vitamin- und Mineralstoffbedarf in der Schwangerschaft rasant an. Die ersten 1000 Tage sind entscheidend für die Gesundheit und Entwicklung deines kleinen Wunders.

Wie es kinderleicht gelingt und wie du den Blutzucker mit Ernährung positiv beeinflussen kannst erkläre ich euch in einem Online Vortrag. Wenige Vortragsfolien mit theoretischem Input sowie viele praktische Tipps/ Rezepte begleiten diesen Online Kurs. Ich freue mich auf euch.

## „Wochenbett“

Workshop für Schwangere

mit Monika Pöll, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatetrainerin, Family Counselor und psychosozialer Berater in Ausbildung, unter Supervision

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum bzw. Babyraum 2. OG

Termine: auf Anfrage jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Beitrag: € 20,00 für die werdende Mama

Dieser Workshop dient allen Schwangeren zur Vorbereitung für das Wochenbett – denn viele Mütter überlasten sich in der Zeit nach der Geburt. Du erhältst wertvolle Tipps für die erste Zeit, sowie einen vorgefertigten Regenerationsplan. Dieser erklärt was dem Körper gut tut und zeigt regenerative Übungen für Bauch, Beckenboden und Rücken.

Alle Übungen, die du hier kennen lernen wirst, tun dir auch in den letzten Wochen der Schwangerschaft gut.





# Rund um die Geburt

## „Shiatsu Massage in der Schwangerschaft“

fortlaufendes Angebot

mit Belinda Marksteiner, Int.geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Babyraum 2.OG

Termine: Montag bis Freitag nach Vereinbarung

Beitrag: € 79,00 für Einzelbehandlung (kein Mitgliederpreis)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung

**Anmeldung erforderlich bei Belinda Tel: 0650 6122666**

Alles was du dir als werdende Mutter Gutes tust, wirkt sich unmittelbar positiv auf dein ungeborenes Kind aus.“

Nutze die Ruhe während der Behandlung, die eine tiefe, sehr erholsame Entspannung erzeugt. Du hast die Gelegenheit dich selber wieder besser zu spüren. Sammle dabei Eigen-Kräfte für die Geburt. SHIATSU in der Schwangerschaft ist eine wunderbare Behandlungsweise, um Rückenschmerzen zu lindern, Wasseransammlungen in den Beinen vorzubeugen und Übelkeit oder Erbrechen zu stoppen. Auch fördert diese spezielle Behandlungstechnik eine natürliche Geburt!



## Rund ums Baby

13

## „MamaLatte“ Still-Treff

offene Treffen / Fragerunde / Vortrag

**für Schwangere, stillende und nichtstillende Mütter mit ihren Babys**

mit Agnes Danklmaier, Dipl. Kinderkrankenschwester, LLL-und-Eisl-Stillberaterin,  
Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH), Lebens- und Sozialberaterin

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: **MONTAG** von 10:00 bis 11:30 Uhr; Start: 11.09. / 09.10. / 06.11. / 11.12.2023 /  
weiterhin regelmäßig 1 x im Monat

Beitrag: € 3,00 Mitglieder / € 5,00 Nicht-Mitglieder, 5er oder 10er Block

SMS Anmeldung bis zum Vortag 18:00 Uhr bei **Agnes Tel: 0650 6042608**



Bei unseren Stilltreffen finden Schwangere und junge Mütter eine warme, offene Atmosphäre, in der kompetente Beratung und emphatische Begleitung auf dem Weg in die neue Rolle als Mutter angeboten werden. Gegenseitiges Kennenlernen, Erfahrungsaustausch unter den Müttern und aktuelle Fragen über Ernährung, Abstillen, Beikost, Fläschchen, Schlafen und die Entwicklung des Säuglings stehen im Vordergrund.

Bei uns sind auch Mamas die einfach gerne stillen oder länger als „üblich“ stillen wollen, sowie Mamas die ihrem Baby das Fläschchen geben, mit ihren Themen herzlich willkommen.

Umfangreicher Büchertisch, Tragetuchkurs, uvm. ...

**SALZBURGER**  
Interieur & Design

Modern living  
- forward thinking

Exklusive Hoteleinrichtungen



14

## „Beckenboden/Rückbildung“

fortlaufendes Angebot

mit **Erika Erler**, Fitness Trainerin, Smovey Coach, Kinderturnleiterin,  
Beckenbodentrainerin, Senioren Übungsleiterin

Termine: jeden Donnerstag, von 10:15 bis 11:15 Uhr

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block

**SMS Anmeldung bis 13:00 Uhr bei Erika Tel: 0676 4618069**

Frühestens 8 Wochen nach der Geburt!

Bequeme Kleidung und Gymnastikmatte oder Handtuch bitte mitbringen! Natürlich darf das Baby gerne mitkommen! Kennenlernen und Sensibilisieren des Beckenbodens. Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Gezielte Übungen zur Förderung der Rückbildung nach der Schwangerschaft, um späteren Beschwerden vorzubeugen. Entspannung zur seelischen Ausgeglichenheit und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Müttern.

## „Beckenboden INTENSIV“

fortlaufendes Angebot

mit **Erika Erler**, Fitness Trainerin, Smovey Coach, Kinderturnleiterin,  
Beckenbodentrainerin, Senioren Übungsleiterin

Termine: jeden Dienstag von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block

**SMS Anmeldung bis 13:00 Uhr bei Erika Tel: 0676 4618069**



Im BeBo®-Kurs steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Und vor allem lernst Du, Deinen Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen. Unser Buch „Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ ist das offizielle Lehrmittel.

## „Beikost – Kochworkshop“

Kochworkshop

mit **Florina Prosch**, BSc Diätologin

Ort: EKiZ Kramsach, Gruppenraum EG und Küche EG

Termine: Freitag, 15.09.2023, von 15:00 bis 17:00 Uhr oder

Samstag, 16.09.2023, 09:00 bis 11:00 Uhr

Freitag, 06.10.2023, von 14:30 bis 16:30 Uhr

Freitag, 15.12.2023, von 14:30 bis 16:30 Uhr

Samstag, 02.03.2024, von 09:00 bis 11:00 Uhr

Samstag, 11.05.2024, von 09:00 bis 11:00 Uhr

Mögliche Termine bitte bei Anmeldung vermerken!!!

Beitrag: € 8,00 Lebensmittelbeitrag; Bitte Vorort BAR entrichten.

Kochen für Babys – klingt kinderleicht und bringt doch so viele Fragen mit sich. Ich bin selbst Mutter und kenn diese Fragen daher aus eigener Erfahrung. „Selber Kochen, Gläser, Fingerfood, Brei, Allergene, ...?“ Gerne wird nun bei vielen Eltern „Dr. Google“ befragt. Im Internet findet man zwar eine Fülle an Informationen zum Thema Beikost, doch sind viele dieser Infos kritisch zu hinterfragen. Welche Lebensmittel du deinem Schatz anbieten kannst und welche du im ersten Lebensjahr meiden solltest, werde ich dir in diesem Kochworkshop zeigen. Gemeinsam bereiten wir saisongerechte Breie und Fingerfood zu, welche wir natürlich auch verkosten werden. Du hast Interesse aber keinen Babysitter? Dann bring dein Kind doch einfach mit!



## „Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter“

Ernährungsworkshops von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter  
mit einer Diätologin des avomed

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: Mittwoch 22.11.2023 von 15:00 bis 17:30 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Beitrag: Kostenlos

Anmeldung: [revan@avomed.at](mailto:revan@avomed.at)

Weitere Termine und Infos finden Sie online auf [www.avomed.at](http://www.avomed.at)

- Alter bei der Einführung der Beikost
- Zeitpunkt der Beikostgabe
- Auswahl der Lebensmittel für die Einführung der Beikost
- Beginn der Getränkegabe



## „Jetzt ess´ ich mit den Großen – Ernährung für 1-3-jährige Kinder“

Ernährungsworkshops von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter

mit einer Diätologin des avomed

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG und Küche EG

Termine: Mittwoch 04.10.2023 von 18:00 bis 20:00 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Beitrag: Kostenlos

Anmeldung: [revan@avomed.at](mailto:revan@avomed.at)

Weitere Termine und Infos finden Sie online auf [www.avomed.at](http://www.avomed.at)

Wie viele Mahlzeiten braucht mein Kleinkind? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig für das Wachstum und die Entwicklung meines Kindes? Wie kann ich Gemüsemuffel zum Gemüse kosten bewegen? Diese Informationen und viele mehr erfahren Sie im Workshop. Am Ende bleibt noch genügend Zeit für Fragen.

Beide in Kooperation mit avomed

## „Shiatsu Baby Massage – Glücksgriffe zur Soforthilfe“

5-teilige Eltern-Baby-Gruppe

mit Belinda Marksteiner, Int.geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeweils Donnerstag von 09:00 bis 10:00 Uhr, Termine nach Vereinbarung!

Beitrag: für 2 Treffen € 79,00 (kein Mitgliederpreis)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

**SMS Anmeldung bei Belinda Tel: 0650 6122666**

Vermittlung von Handwerkzeug für besondere Momente zu zweit – sowie für berührende Baby Momente. Die Shiatsu Baby Massage beruhigt, stärkt das Immunsystem und erdet. Sie fördert die Mobilität und fördert die Entwicklung deines Babys. Des Weiteren bringt Baby Shiatsu sofortige Hilfe für dein Baby bei Stress - Situationen oder Unwohlsein.





## „Der kleine Yoga-Bär“ Entspann dich mit deinem Nachwuchs

fortlaufender Eltern-Baby|Kind-Kurs

mit Belinda Marksteiner, Int.geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKiZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeden Mittwoch von 09:45 bis 11:15 Uhr, Start: 11.09.2023

Beitrag: für 5 Treffen € 94,00 (kein Mitgliederpreis)

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

**SMS Anmeldung bei Belinda Tel: 0650 6122666;** Einstieg jederzeit möglich

### Vom 8 Wochen alten Baby bis zum ca. 1,5 jährigen Kleinkind.

An diesem Vormittag können sich die frisch gebackenen Mamis entspannen und allmählich wieder körperlich aktiv spüren. Mit speziell ausgewählten Entspannungs- und Rückbildungs-Übungen stabilisierst du deinen Beckenboden und kräftigst deine Rückenmuskulatur. Körper und Geist werden dabei beruhigt.

Dein kleiner YOGA - BÄR kann in die Übungen miteinbezogen werden, kann aber auch in Ruhe schlafen oder bei den Übungen zusehen. Neu dazu gibt es einmal im Monat ein gemeinsames Yoga Picknick zum besser Kennenlernen. Ich freue mich auf Dich und dein Kind!

## „Dein Weg zur Stabilen Mitte - Workout - bei Bauchwand-Schwäche (Rektusdiastase)“ 6 teilige Kurse

mit Monika Pöhl, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatetrainerin, Family Counselor und psychosozialer Berater in Ausbildung unter Supervision

Ort: EKiZ Kramsach, Babyraum 2. OG

Termine: jeden Dienstag von 16:30 bis 18:00 Uhr, Block 1: 19.09.2023,  
Block 2: 09.01.2024, Block 3: 02.04.2024

Beitrag: für 6 Treffen € 90,00 Mitglieder / € 96,00 Nicht-Mitglieder

**Anmeldung bei Moni: 0660 / 460 3399**

Wenn du das Gefühl hast, dass deine Körpermitte nicht stabil ist, dein Bauch aussieht, als wärst du noch schwanger, du Schmerzen oder Probleme im Bauch- oder Beckenbereich und in weiterer Folge Rückenschmerzen plagen UND du folgendes ändern möchtest:

- Babybauch sanft zurück zur Funktionalität und Stabilität führen
- deinen Bauch, deine Taille im Zusammenspiel mit Atem, Becken und Beckenboden wahrnehmen und spüren
- UND du aktiv bereit bist dafür was zu tun
- dann bist du in diesem Kurs genau richtig!!

Die Rückbildung soll zu Workshop-Beginn bereits abgeschlossen sein!

Bei Fragen vorab könnt ihr euch gerne an Monika unter der Tel. Nr. 0660 4603399 wenden.



Gesundheitsförderung - Wohlbefinden  
Duftende Helfer für jeden Tag  
Beratungen - Workshops - Vorträge

[www.einischmeckn.at](http://www.einischmeckn.at)  
+43 699 17009972





## „WORKOUT für Mamas Outdoor“

fortlaufender Kurs

mit Monika Pöll, Mama-Workout-, Fitness- und Pilatestrainerin, Family Counselor und psychosozialer Beraterin in Ausbildung unter Supervision

Ort: Treffpunkt EKIZ Kramsach – wir trainieren sowohl im Garten des EKIZ, in der näheren Umgebung oder bei ganz schlechtem Wetter im Bewegungsraum

Termine: jeden Mittwoch von 08:30 bis 09:30 Uhr, Start: 20.09.2023  
Einstieg jederzeit möglich!

Beitrag: € 15,00 oder 1 Termin vom 5er Block, 10er Block

**Anmeldung bei Moni: 0660 / 460 3399**

Der Kurs ist optimal geeignet für Mütter, die gerne an der frischen Luft trainieren. Die Rückbildung muss zu Kursbeginn bereits abgeschlossen sein!

- Du trainierst deine Ausdauer an der frischen Luft
- Du kräftigst und straffst deine Körpermitte
- Du lernst den Beckenboden funktional einzusetzen
- Du förderst deine Ganzkörper-Fitness und Gesundheit
- Du stärkst dein Immunsystem
- Du kannst dein Baby im Kinderwagen mitbringen
- Du trainierst zusammen mit Müttern in einer Kleingruppe (max. 10 Teilnehmer)

## „Babyschwimmen“ 10 teilige Kurse mit **Babys von 3 bis 8 Monaten**

mit Nikola Hausberger, Baby- und Kleinkindschwimmtrainerin

Ort: Therapiebad Sonderschule Mariatal, Kramsach

Termine: jeden Dienstag, Block 1: 03.10.2023 (Warteliste), Block 2: 09.01.2024, Block 3: 02.04.2024

**Seesternchen** von 08:20 bis 09:10 Uhr

**Seepferdchen** von 09:20 bis 10:10 Uhr

**Goldfische** von 10:20 bis 11:10 Uhr

Beitrag: für 10 Treffen € 108,00 Mitglieder / € 118,00 Nicht-Mitglieder, Preise inkl. Eintritt.

Mitzubringen: Schwimmwindeln und 2 Badetücher

Wasser stimuliert die Bewegungs- und die Sinnesfähigkeiten des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Es soll nichts lernen müssen, sondern Spaß mit den Eltern und anderen Kindern und Erwachsenen im Wasser haben. Beim Babyschwimmen wird viel gesungen und ganz viel wiederholt. Immer wieder das gleiche Lied, das gleiche Spiel sind vor allem für die Kleinsten sehr wichtig, da die Wiederholungen Sicherheit und Orientierung geben.





## „MAMA ZEIT – Babymassage nach Eva Reich – Basic Bonding“

6 teilige Mutter-Baby-Gruppe mit **Babys von 0 bis 6 Monaten**  
mit Maria Rabl, Basic Bonding Gruppenleiterin, EEH Fachberaterin i.A.,  
DGKS, Kommunikationstrainerin

Ort: EKiz Kramsach, Babyraum EG

Termine: jeden Montag oder Donnerstag von 09:00 bis 11:00 Uhr

Block 1: 11. oder 14.09.2023, Block 2: 06. oder 09.11.2023,

Block 3: 15. oder 18.1.2024, Block 4: 08. oder 11.4.2024, Block 5: 27.05.2024

Beitrag: für 6 Treffen € 83,00 Mitglieder / € 89,00 Nicht-Mitglieder

Durch angeleitete Körperberührungen wird eine liebevolle Verbindung mit dem Baby aufgebaut. Im Laufe des Kurses werden die verschiedenen Berührungselemente vorgestellt und erprobt, die Babys dabei in ihrer Körperwahrnehmung unterstützt. Die Mütter bauen über ihre Hände eine Verbindung zu ihren Babys auf und lernen die verschiedenen Bedürfnisse und Körperbotschaften ihrer Säuglinge besser zu verstehen. Ein Üben und Erfahren der Massage in kleinen Schritten.

Ziele des Kurses: Erlernen der Massage und der Fähigkeit, dem Baby auch bei Stress Sicherheit und Geborgenheit vermitteln zu können. Entspannung für Mutter und Kind, die Freude am Kontakt zum Baby und der Austausch mit anderen Müttern.

## „PAPA ZEIT – Babymassage nach Eva Reich – Basic Bonding“

4 teilige Vater-Baby-Gruppe mit **Babys von 0 bis 6 Monaten**  
mit Maria Rabl, Basic Bonding Gruppenleiterin, EEH Fachberaterin i.A.,  
DGKS, Kommunikationstrainerin

Ort: EKiz Kramsach, Babyraum EG

Termine: Samstag von 09:00 bis 11:00 Uhr, Start ab genügend Anmeldungen!

Beitrag: für 4 Treffen € 56,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder



Stärkung der vorhandenen Bindung durch Berührungssequenzen am gesamten Körper.

Durch angeleitete Körperberührungen kann eine liebevolle Verbindung mit dem Baby aufgebaut werden. Im Laufe des Kurses werden die verschiedenen Berührungselemente vorgestellt und erprobt, die Babys dabei in ihrer Körperwahrnehmung unterstützt.

Die Väter bauen über ihre Hände eine Verbindung zu ihren Babys auf und lernen die verschiedenen Bedürfnisse und Körperbotschaften ihrer Säuglinge besser zu verstehen.

Ein Üben und Erfahren der Massage in kleinen Schritten.

Ziele des Kurses: Erlernen der Massage und der Fähigkeit, dem Baby auch bei Stress Sicherheit und Geborgenheit vermitteln zu können.

Die Freude am Kontakt zum Baby und der Austausch mit anderen Vätern.



- Hofladen mit vielen Alpakaprodukten für Babys, Kinder und Erwachsene

- Hofführungen

- Kindergeburtstage ab 6 Jahre

- Spazieren mit Lamas und Alpakas

Öffnungszeiten:  
Freitag 15:00-17:00 Uhr

Fachental 19  
6233 Kramsach

Tel: 0660 – 125 15 01  
karoline@freifusshof.at  
www.freifusshof.at

## „Erste Kontakte – Bindung und Autonomie ...“

6 teilige Eltern-Baby/Kind-Gruppen mit **Kindern von 6 bis 20 Monaten**

mit Agnes Danklmaier, Einzel-Paar-Familiencoaching, DGKS, LLL-und-Eis-Stillberatung, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Ort: EKiz Kramsach, Babyraum EG

Termine: jeden Dienstag von 09:00 bis 10:45 Uhr

Block 1: 22.08.2023, Block 2: 03.10.2023, Block 3: 21.11.2023

Block 4: 16.1.2024, Block 5: 05.03.2024 Block 6: 23.04.2024

Beitrag: für 6 Treffen € 83,00 Mitglieder / € 89,00 Nicht-Mitglieder

Herzstück des Gruppentreffens ist ein ruhiges Erleben der Babys bei dem, wie sie miteinander umgehen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre kann sich frei entfalten, was in den Babys steckt. Wichtige Anleitung ist die Bitte um Zurückhaltung und die Respektierung der kindlichen Selbständigkeit. Die Beschränkung, nach Möglichkeit nicht einzugreifen, führt bei Müttern/Vätern zu selbstreflexiven Prozessen und erweist sich nach anschließendem Gespräch als stärkend für die Bindung zu sich selbst und zum Kind.

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit:

- in entspannter Atmosphäre dein Kind in seinen ersten Kontakten zu anderen Kindern zu begleiten;
- unspektakuläre, aber wichtige Fähigkeiten deines Kindes sehen zu lernen;
- zu erleben, wie Ruhe, Gewähren lassen und Vertrauen die Beziehung zu deinem Kind stärkt;
- zu erfahren, wie sich vieles von selbst fügt und wie dein Baby seine Bedürfnisse selbst regulieren kann;
- sich mit anderen Müttern auszutauschen.



19

## „Krabbelzwerge“ (6 bis 12 Monate)

6 teilige Eltern-Baby/Kind-Gruppen

mit Maria Walcher, DGKS, Bachelorstudium Psychologie, akad. Legasthenie-Therapeutin

Ort: EKiz Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Dienstag von 9:00 bis 10:30 Uhr

Block 1: 19.09.2023, Block 2: 07.11.2023, Block 3: 23.01.2024

Beitrag: für 6 Treffen € 54,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Der Alltag mit Kindern ist ein spannendes Abenteuer, das viel Freude und auch Herausforderungen mit sich bringt. Rituale bilden einen wichtigen Baustein, um die Kinder liebevoll durch den Tag zu begleiten und um ihnen Sicherheit zu vermitteln. Die „Krabbelzwerge“ knüpfen erste Kontakte. Wir lernen Reime, Knierieter, Sing- und Fingerspiele, Rassel- und Bewegungslieder, welche dann zu Hause bei vielen täglichen Gelegenheiten umgesetzt werden können.

Die Kinder können außerdem mit verschiedenen Materialien experimentieren, Krabbelwiesen erkunden, ins Bällebad tauchen und vieles mehr. Der Austausch unter den Eltern stellt ebenfalls eine große Bereicherung dar!





## „KuhLinda´s Geschichtenwiese“ (3 bis 5 Jahre)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Maria Walcher, DGKS, Bachelorstudium Psychologie, akad. Legasthenie-Therapeutin

Ort: EKiz Kramsach

Termine: jeden Montag von 15:00 bis 16:30 Uhr

Block 1: ab 06.11.2023, Block 2: 29.01.2024

Beitrag: für 6 Treffen € 54,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Ein Geschichten-Erlebnis der besonderen Art.

Die Kinder nehmen mit einem Eltern-, Großeltern teil oder einer anderen Bezugsperson Platz auf KuhLinda´s Geschichtenwiese. ALLE werden ganz spielerisch Teil der Erzählung, sei es singend, tanzend, bewegend, sprechend, reimend, bastelnd, malend...

Nehmt euch eine kleine Stärkung mit.

## „Honigbienen“ (12 bis 20 Monate) 10 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Maria Walcher, DGKS, Bachelorstudium Psychologie, akad. Legasthenie-Therapeutin

Ort: EKiz Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Donnerstag von 09:00 bis 10:30 Uhr

Block 1: 14.09.2023, Block 2: 07.12.2023, Block 3: 07.03.2024

Beitrag: für 10 Treffen € 93,00 Mitglieder / € 103,00 Nicht-Mitglieder inkl. Bastelbeitrag

Die Kinder schwärmen wie die „Honigbienen“ aus, um neue Eindrücke zu sammeln.

Sie können mit Spielmaterialien, die die Sinneswahrnehmungen ansprechen, experimentieren.

Wir feiern gemeinsam die Feste im Jahreskreis, basteln, malen, singen, tanzen und genießen diese wertvolle Zeit mit unseren Kindern.

Der Austausch über die unterschiedlichsten Entwicklungsthemen mit anderen Eltern ist ebenso ein wichtiger Bestandteil unserer gemeinsamen Vormittage.

## „Kleine Meisen“ (12 bis 20 Monate) 10 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Maria Walcher, DGKS, Bachelorstudium Psychologie, akad. Legasthenie-Therapeutin

Ort: EKiz Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Mittwoch von 09:00 bis 10:30 Uhr

Block 1: 20.09.2023, Block 2: 06.12.2023, Block 3: 06.03.2024

Beitrag: für 10 Treffen € 93,00 Mitglieder / € 103,00 Nicht-Mitglieder inkl. Bastelbeitrag

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Die Kinder erkunden wie die geselligen „kleinen Meisen“ ihre Umgebung, um neue Eindrücke zu sammeln.

Sie können mit Spielmaterialien, die die Sinneswahrnehmungen ansprechen, experimentieren.

Wir feiern gemeinsam die Feste im Jahreskreis, basteln, malen, singen, tanzen und genießen diese wertvolle Zeit mit unseren Kindern.

Der Austausch über die unterschiedlichsten Entwicklungsthemen mit anderen Eltern ist ebenso ein wichtiger Bestandteil unserer gemeinsamen Vormittage.

20





# Eltern-Baby/Kind-Gruppen

## „Tanzmäuse Minis“ (ca. 10 bis 16 Monate)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Sonja Hotter, Obfrau, Eltern-Kids-Coach i.A.

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeden Dienstag von 09:00 bis 10:00 Uhr, Block 1: 10.10.2023,  
Block 2: 16.01.2024, Block 3: 05.03.2024, Block 4: 30.04.2024

Beitrag: für 6 Treffen € 42,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder  
Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Bitte Mitbringen: rutschfeste Socken für Mama und Kind!



## „Tanzmäuse“ (16 bis 24 Monate)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Sonja Hotter, Obfrau, Eltern-Kids-Coach i.A.

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeden Dienstag, von 10:15 bis 11:15 Uhr, Block 1: 10.10.2023,  
Block 2: 16.01.2024, Block 3: 05.03.2024, Block 4: 30.04.2024

Beitrag: für 6 Treffen € 42,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder  
Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Bitte Mitbringen: rutschfeste Socken für Mama und Kind!



Wir begeben uns in entspannter Atmosphäre auf eine gemeinsame musikalische Entdeckungsreise. Die Kinder knüpfen erste Kontakte zu Gleichaltrigen und es gibt viel Neues zu entdecken. Der Ablauf ist immer gleich: Freies Spiel, Begrüßungslied mit Maus Tilda, Fingerspiele, tanzen und singen zu Bewegungsliedern, Rassellieder, experimentieren mit verschiedenen Instrumenten. Kniereiter mit Gymnastikbällen und Spiele mit dem großen Schwungtuch sind Teil unserer gemeinsamen Stunde. Alles wird oft wiederholt und gibt so Sicherheit und Vertrauen. Im letzten Teil der Stunde baden wir mal in Bällen, Kastanien, Nudeln, Sand, Stroh, Papierschnitzel ... und machen alles, was uns Spaß macht. Die Eltern haben die Möglichkeit sich auszutauschen, bis wir uns mit einem Lied bis zum nächsten Treffen verabschieden.

21

## EINLADUNG ZUM SUMSI SPAREN

30.-31. OKTOBER 2023

Fleißige Sumsi-Sparer werden belohnt. Schau mit deinen Eltern bei uns vorbei und sicher dir ein

- kleines Geschenk für dein Ersparnis
- kurzweilige Events
- das lustige Sumsi Magazin
- ein tolles Gewinnspiel
- attraktive Verzinsung
- Ermäßigung bei zahlreichen Sumsi-Partnern

Ich freu mich auf dich!

Deine Sumsi

Raiffeisen Bezirksbank  
Kufstein



Sumsi

E: [office@ekiz-kramsach.at](mailto:office@ekiz-kramsach.at) und [www.ekiz-kramsach.at](http://www.ekiz-kramsach.at)

## „Eltern-Kind-Turnen“ (15 bis 20 Monate und 20 bis 30 Monate)

6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin,  
Montessori Ausbildung, Kinesiologin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. Stock

Termine: jeden Montag, Block 1: 18.09.2023, Block 2: 06.11.2023, Block 3: 15.01.2024,  
Block: 4 04.03.2024, Block 5: 06.05.2024

**Gruppe 1 mit Kindern von 15 bis 20 Monaten** von 09:00 bis 10:00 Uhr

**Gruppe 2 mit Kindern von 20 bis 30 Monaten** von 10:15 bis 11:15 Uhr

Beitrag: für 6 Treffen € 42,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder

Hinweis: Voraussetzung ist, dass die Kinder bereits laufen können!

Mitzubringen: Rutschfeste Socken für Mama und Kind

Im kindgerecht eingerichteten Turnsaal können die Kleinen ungehindert ihrem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung freien Lauf lassen. Anregende Spiel- und Bewegungslandschaften laden das Kind zum Entdecken neuer Fähigkeiten ein.

Die Kleinen dürfen aktiv durch den Raum rollen, kriechen, krabbeln, rutschen und vieles mehr. Gleichzeitig erleben sie ihre ersten sozialen Erfahrungen unter Gleichaltrigen.

Durch das Miteinander teilen Eltern und Kinder ihre Freude an der Bewegung. Nebenbei bietet sich auch die Möglichkeit für Mamas und Papas sich kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen. Lasst uns gemeinsam spielen, lernen und Spaß haben!

## „Eltern-Kind-Turnen“ (2,5 bis 4 Jahre) 6 teilige Eltern-Kind-Gruppen

mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin,  
Montessori Ausbildung, Kinesiologin

Ort: KIGA Kramsach, Bewegungsraum, 2. Stock

Termine: jeden Mittwoch, von 15:00 bis 16:00 Uhr, Block 1: 13.09.2023,  
Block 2: 08.11.2023, Block 3: 17.01.2024, Block 4: 06.03.2024, Block 5: 08.05.2024

Beitrag: für 6 Treffen € 42,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder

Mitzubringen: Rutschfeste Socken für Mama und Kind

Kinder benötigen Bewegung für die körperliche, motorische, geistige, soziale und emotionale Entwicklung. In unserem kindgerechten Bewegungsraum können die Kleinen entsprechend ihrer Fähigkeiten und Interessen die unterschiedlichsten Bewegungslandschaften ausprobieren. Die Eltern stehen den Kindern dabei unterstützend zur Seite. Das ein oder andere Bewegungsspiel ist natürlich auch mit dabei!



„Kinder sind wie  
kleine Sonnen, die auf  
wundersame Weise  
Wärme, Glück und  
Licht in unser Leben  
bringen.“

Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

# Eltern-Kind-Gruppen

**„English playtime“ (16 bis 24 Monate)** 8 teilige Eltern-Kind-Gruppen  
mit Elaine Innerbichler, Nativespeaker Englisch, Krippenerzieherin,  
Montessori Ausbildung, Kinesiologin



Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. Stock  
Termine: jeden Freitag von 09:30 bis 10:30 Uhr oder 15:00 bis 16:00 Uhr  
Block 1: 22.09.2023, Block 2: 24.11.2023, Block 3: 23.02.2024, Block: 4 26.04.2024  
Beitrag: für 8 Treffen € 56,00 Mitglieder / € 64,00 Nicht-Mitglieder

LETS GO " und erlebe eine nette Zeit! Wir lernen englische Reime, Fingerspiele, Geschichten und Mitmach-Lieder kennen. Wir werden lustige Lieder singen, bei denen die Kleinen mit den Füßen stampfen und in die Hände klatschen können. Ansprechende Materialien wie Bücher, Fingerpuppen und spannende Geschichten helfen den Kindern mit allen Sinnen die Zeit zu genießen.

In einer gemütlichen und entspannten Atmosphäre, wo Freude und Spaß im Vordergrund stehen, werden die Kinder mit dem Klang einer neuen Sprache vertraut gemacht.

## „Buntspechte“ in Münster

5 teilige Eltern-Kind-Gruppe mit **Kindern ab 2,5 Jahren**

mit Christiane Schranzhofer, Dipl. Eltern-Kind-Gruppen-Leiterin

Ort: Münster „Gams“  
Termine: Tag wird noch bekanntgegeben, jeweils von 09:00 bis 10:30 Uhr  
Start Anfang April 2024  
Beitrag: für 5 Treffen € 45,00 Mitglieder / € 50,00 Nicht-Mitglieder

*Sonne, Erde, Wasser, Wind – und mittendrin ein Menschenkind.*

Spielplatz Natur – durch die Kraft der Natur KRAFT schöpfen.

Gemeinsam erforschen wir die Natur und all ihre Geheimnisse.

Durch das Miteinander-Spielen und Erforschen im Wald lernen wir unsere eigenen Stärken besser kennen. Körpererfahrung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sollen viel Platz haben und ermöglichen uns einen bewussteren Umgang mit der Natur und all ihren Lebewesen, gleichzeitig begünstigt die spielzeugfreie Zone vielfältige Sinneserfahrungen zu machen und die Kreativität in hohem Maße zu fördern.



**shiatsu  
yoga**

„flexibel, beweglich mit starken Wurzeln“

**ANDREA HAGER**

Dipl. Shiatsu Praktikerin

+43-(0)650-6850737

www.starke-wurzeln.at

**Ihoban Vogel.at**  
Kindergeburtstag am Bauernhof  
Häherpatenschaft  
Ponyreiten  
Lebensmittelretung

Mag. Gerda Rebitsch  
0650-2573454  
www.ihobanvogel.at  
Auf Facebook und Instagram

Schenken,  
was Freude macht!  
**wir31 Schecks**  
**regional denken**  
**regional einkaufen!**



wir31-Schecks  
erhalten Sie bei den  
Raiffeisenbanken  
und Sparkassen in  
der Region.

Brixlegg–Rattenberg–Radfeld–Reith  
Alpbach–Münster–Kramsach–Brandenberg  
**[www.wir31.at](http://www.wir31.at)**



## „Ich und Du“ & „Marienkäfer“ - Spielgruppen in Kramsach Halbtagesbetreuung für Kinder von 1,5 bis 4 Jahren

Team: Alina Gschwentner und Sara Stiegler (Früherzieherinnen)

Ort: EKiz Kramsach, Spielgruppenraum 1.OG

Öfnungszeiten: Start 11.09.2023

Ich + Du: Montag und Freitag jeweils von 7:30 bis 12:30 Uhr

Marienkäfer: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag jeweils von 7:30 bis 12:30 Uhr

**Anmeldung und Infotel: 0677 - 649 97532**

In den Spielgruppen „Ich und Du“ und den „Marienkäfern“ können Kinder in einer vorbereiteten Umgebung spielen, singen, musizieren, zeichnen und basteln. Mit verschiedenen Materialien, wie Alltagsgegenständen, Natur- oder Sinnesmaterialien, besteht die Möglichkeit sich auszuprobieren, zu experimentieren und die Kreativität auszuleben. Die Betreuung in Kleingruppen ermöglicht uns eine individuelle Eingewöhnungsphase, in der wir die Eltern und ihre Kinder gleichermaßen behutsam durch die Zeit der Loslösung von der Bezugsperson in die Gruppe begleiten.

Die Kinder bestimmen selbst, mit wem, was oder wie lange sie spielen möchten. Dadurch können sie sich selbst erleben und sich ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend entfalten.

Wir nutzen auch regelmäßig unseren Bewegungsraum und unseren großen Garten, wo wir einerseits viel Platz für Bewegung und für freies Spiel haben und andererseits gemeinsam die Natur zu jeder Jahreszeit und bei jeder Witterung erleben.

### Allgemeines in unseren Spielgruppen:

EKiz Mitgliedschaft ist Voraussetzung und kostet € 20,00 pro Jahr!

Die Unfallversicherung von € 7,60 pro Jahr ist verpflichtend.

Geschwisterkinder in derselben Gruppe: 25 % Rabatt.

1x kostenlos Schnuppern ist nach Anmeldung jederzeit möglich.

Öfnungszeiten: 09 September 2023 bis 12. Juli 2024;

Herbst-, Weihnachts-, Semester- und Osterferien geschlossen!

Ferien bzw. Urlaub der Kinder sowie Feiertage sind in den Beiträgen bereits berücksichtigt.

Beiträge: 2 Tage pro Woche € 91,00 pro Monat

3 Tage pro Woche € 133,00 pro Monat

4 Tage pro Woche: € 171,00 pro Monat

5 Tage pro Woche: € 212,00 pro Monat

Frühbuchertarif, gültig bei Buchung vor Start:

3 Tage pro Woche € 115,00 pro Monat

zzgl. Jausenbeitrag (pro Semester) und Bastelbeitrag (pro Jahr)



25



## “BALU“ Private Kinderkrippe in Brandenburg Halbtagesbetreuung ohne Mittagstisch für Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Team: Christin Rofner (Früherzieherin, Führungsmanagement,  
Naturpädagogin, Eltern-Kids-Coach)  
Daniela Atzl (Früherzieherin, Eltern-Kids-Coach)  
Julia Gapp

Ort: Kindergarten Brandenburg, Brandenburg 20

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 7:00 bis 13:00 Uhr



In einer vorbereiteten Umgebung und in harmonischer Atmosphäre wagen die Kinder ab 18 Monaten erste Schritte ohne Mama/Papa und sie finden bei uns einen Raum, der ihrem “Kind-sein” entspricht.

Unbeschwertes Spiel, ausgelassene Bewegungsmöglichkeiten, kreative Kleckserien wechseln sich ab mit gemeinsamen Jausentisch, konzentrierten Lernspielen sowie gemeinsamen Liedern und Fingerspielen beim Morgenkreis. Aber auch fixe Regeln, wie z.B. vor dem Essen Hände waschen und nach dem Spielen aufräumen, lernen die Kleinsten in der liebevollen Begleitung, im Tun und im Abschauen von den anderen. Daneben entlastet unser erfahrenes Betreuerinnen-Team die Eltern in ihren Erziehungsaufgaben und begleitet Kinder und Eltern behutsam im Loslösungsprozess und durch die einzelnen Phasen der Kinder in diesem Alter (Trotzphase, Sauberwerden, etc.). Die Gruppengröße ist auf 8 bzw. 12 Kinder pro Tag bei 2 Betreuerinnen begrenzt.

EKiZ Mitgliedschaft ist Voraussetzung und kostet € 20,00 pro Jahr!  
Die Unfallversicherung von € 7,60 pro Jahr ist verpflichtend.  
Geschwisterkinder in derselben Gruppe: 25 % Rabatt.  
Schnuppern (1x kostenlos) ist nach Anmeldung jederzeit möglich.

Monatsbeiträge (neu Herbst 2023):

- 2 Tage pro Woche: € 79,00
- 3 Tage pro Woche: € 115,00
- 4 Tage pro Woche: € 149,00
- 5 Tage pro Woche: € 185,00

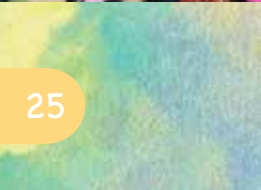


Frühbuchertarif / gültig bei Buchung vor Start:  
3 Tage pro Woche: € 97,00

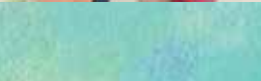
Ferien, Urlaub und Krankheitstage der Kinder sowie Feiertage sind in den Beiträgen bereits berücksichtigt.

Anmeldung und nähere Informationen bei Krippenleiterin Christin Rofner:  
**Tel: 0680 502 1558 (Telefonzeiten 8:00-12:00 Uhr) oder Mail: [christin@ekiz-kramsach.at](mailto:christin@ekiz-kramsach.at)**

Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20



25



## „Welcome to little England“

### Englischgruppe für Kinder von 4 bis 6 und von 6 bis 8 Jahren

mit Nina Ampferer, Pädagogin für Englisch und Spanisch

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termine: jeden Dienstag, Block 1: 26.09.2023, Block 2: 09.01.2024, Block 3: 02.04.2024

für **Kinder von 6 bis 8 Jahren** jeweils von 14:00 bis 15:30 Uhr

für **Kinder von 4 bis 6 Jahren** jeweils von 15:40 bis 17:10 Uhr

Beitrag: für 10 Treffen € 90,00 Mitglieder / € 100,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Spielen, lernen und Spaß haben in Englisch.

Die Kinder begeben sich gemeinsam mit Affe, Drache & Co auf eine spannende Reise und machen in diesem liebevoll gestalteten Kurs die ersten Schritte in der Fremdsprache Englisch. Im EKIZ werden die Kleinen auf eine natürliche und durchdachte Weise in eine neue Sprache geleitet. Die Kinder lernen, sich in alltäglichen Bereichen wie Familie, Essen, Hobbies und Zahlen auszudrücken.



## „¡Bienvenido al mundo español!“

### Spanischgruppe für Kinder von 4 bis 8 Jahren

mit Nina Ampferer, Pädagogin für Englisch und Spanisch

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termin: auf Anfrage

Beitrag: für 10 Treffen € 90,00 Mitglieder / € 100,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Der Beginn eines neuen Spracherwerbs mag anfangs vielleicht sehr schwierig erscheinen, wird jedoch mithilfe von an das Alter angepassten Methoden kinderleicht. In den wöchentlichen Lerneinheiten werden wir mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Spielen erste Schritte in der Sprache Spanisch wagen. Beispielsweise sind gerade Kinderlieder passend für den Einstieg, da sich vor allem Kinder nicht schämen mitzusingen und mitzutanzten. Auf diese Weise lernen sie nicht nur ein wenig die Sprache, sondern auch schon erste Details der Kultur kennen. Im Zuge der Lerneinheiten werden Themen wie zum Beispiel Tiere, Körperteile, Zahlen sowie Farben besprochen.

27



## „Tanzbären“

### Musik- und Tanzgruppe für Kinder von 4 bis 7 Jahren

mit Jasmin Hotter, Früherzieherin, Kinesiologin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termin: jeden Montag von 15:30 bis 17:00 Uhr, Block 1: 18.09.2023, Block 2: 06.11.2023,

Block 3: 15.01.2024, Block 4: 04.03.2024, Block 5: 22.04.2024

Beitrag: 6 Treffen € 54,00 Mitglieder / € 60,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 10,00

Freude am Singen, Musizieren, Tanzen, Bewegen? Dann sei bei uns dabei!

Wir werden gemeinsam großen, bunten Spaß haben, viele Bewegungsspiele machen, Klanggeschichten erleben und vieles mehr! Ich freu mich schon auf Euch!

Bitte nehmt eine kleine Stärkung sowie eure Trinkflasche mit!





## „Bastelwerkstatt“

### Kreativgruppe für Kinder von 4 bis 7 Jahren

mit Alina Gschwentner, Früherzieherin

Ort: EKIZ Kramsach, Spielgruppenraum 1. OG

Termine: Freitag von 14:30 bis 16:30 Uhr, Block 1: 22.09.2023, Block 2: 10.11.2023,

Block 3: 12.01.2024, Block 4: 23.02.2024, Block 5: 05.04.2024, Block 6: 03.05.2024

Beitrag: für 4 Treffen € 44,00 Mitglieder / € 48,00 Nicht-Mitglieder

Schnuppern nach Anmeldung möglich. Beitrag für 1 Treffen € 12,00

Die kreativen Burschen und Mädels haben die Möglichkeit an diesen 2 Nachmittagen ihren künstlerischen Fähigkeiten freien Lauf zu lassen!

Zu unterschiedlichen Themen biete ich den Kindern mit verschiedenen Materialien einen Rahmen, in dem sie ihre Ideen kreativ umsetzen können.



## „YOGA ZIRKUS“

### KINDERYOGA für große Kinder von 4 bis 7 und von 8 bis 12 Jahren

mit Belinda Marksteiner, Int.geprüfte Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: jeden Freitag von 16:30 bis 17:30 Uhr, Start 22.09.2023

Beitrag: für 5 Treffen € 58,00 / kein Mitgliederpreis

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte und warme Socken

Anmeldung bei Belinda: 0650 61 22 666

Yoga wirkt sich positiv auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus.

Es kann das allgemeine Wohlbefinden verbessern sowie Kraft und Ausdauer stärken.

Es fördert Konzentration und Gedächtnis sowie das soziale Verhalten.



28

## „Starke Kinder für eine Starke Zukunft – interaktiver Kurs für Kinder von 6 bis 8 und 9 bis 11 Jahren“

mit Antje Jähmig, Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin, Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum 2. OG

Termine: **für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

jeweils am Fr von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr und Sa von 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kurs 1: Fr 13.10. und Sa 14.10.23 / Kurs 2: Fr 10.11. und Sa. 11.11.23 /

Kurs 3: Fr 24.11. und Sa 25.11.23 | Weitere Termine auf Anfrage!

Termine: **für Kinder von 9 bis 11 Jahren**

jeweils Sa von 09:30 Uhr bis 14:30 Uhr / Kurs 1: 21.10.23 / Kurs 2: 18.11.23 /

Kurs 3: 09.12.23 | Weitere Termine auf Anfrage!

Beitrag für Energieausgleich: 59,00 € / Geschwisterkind 39,00 €

Selbstbehauptungs- und Resilienz-Training. In Rollenspielen stärke ich dein Kind und wir füllen gemeinsam seinen Werkzeugkoffer mit Toleranz, Selbstbewusstsein, Empathie, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Respekt und klarer Kommunikation. Dadurch kehrt in euer Familienleben mehr Ruhe und Harmonie ein. Bei einem anschließenden Online-Elternabend via Zoom bekommst du die Inhalte des Kurses erklärt und weitere Tipps, zur Unterstützung des persönlichen Wachstums deines Kindes. Bitte Anti-Rutsch-Socken sowie Jause und reichlich Getränke mitbringen.



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20

E: [office@ekiz-kramsach.at](mailto:office@ekiz-kramsach.at) und [www.ekiz-kramsach.at](http://www.ekiz-kramsach.at)



# Kurse für Kinder

## Aerobic-Ballett-Mix Zwerg (JG 2018/2019/2020)

mit Tatjana Liehl, Ballettlehrerin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum, 2 OG

Termin: Dienstag ab 03.10.2023 bis 06.02.2024

Beitrag: € 115,00 (kein Mitgliederpreis)

„Zwerg 1“ JG 2019/2020: jeweils von 14:00 bis 14:50 Uhr

„Zwerg 2“ JG 2018: jeweils von 15:00 bis 15:50 Uhr

Spielerischer Grundaufbau für Aerobic und Ballett eingebettet in abwechslungsreiche Ballettgeschichten.



## Sportaerobic Minis (JG 2016/2017)

mit Helga Galvan, Landestrainerin für Aerobic, Dance und Step und

Laura Baumgartner, Übungsleiterin Aerobic

Beitrag: € 125,00 (kein Mitgliederpreis)

## Sportaerobic SAB (JG 2013/2014/2015)

mit Laura Baumgartner, Übungsleiterin Aerobic

Beitrag: € 125,00 (kein Mitgliederpreis)

Ort: Mittelschule oder Volksschule Brixlegg, Turnsaal

Termine: Dienstag und Samstag ab 03.10.2023 bis 06.02.2024

Uhrzeit wird nach Vergabe der Turnhalle bekannt gegeben

Sportaerobic ist ein hochintensives Bewegungsmuster, welches ihren Ursprung in traditioneller Fitness-Aerobic hat.

### Wichtige Info für alle Aerobic Kurse:

- **Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung erforderlich per SMS 0699 / 19590177 oder E-Mail an [aerobic.gymnastics.tirol@gmail.com](mailto:aerobic.gymnastics.tirol@gmail.com)** (Bitte um Angabe von: Name, Vorname, Geburtsdatum des Kindes / Name, Vorname Elternteil / Telefonnummer)

Alle in Zusammenarbeit mit dem Verein „Aerobic Gymnastics Tirol“ und Zweigverein „SAB Brixlegg“

29



**ACHEN-APOTHEKE**    **STADT-APOTHEKE**  
**KRAMSACH**                      **RATTENBERG**

Achen-Apotheke Kramsach KG  
Zentrum 36  
6233 Kramsach  
Tel 05337 64617

Pfarrgasse 9  
6240 Rattenberg  
Tel 05337 62318

Wir sind gerne für Sie da:

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| Mo-Fr | 8.30-12.30h<br>14.30-18.30h |
| Sa    | 8.30-12.30h                 |



**Druckerei Aschenbrenner · 6330 Kufstein**  
**Tel. 05372/65200-0 · [www.aschenbrenner.at](http://www.aschenbrenner.at)**

## „Shiatsu meets Yin Yoga“

monatlicher Kurs

mit Andrea Hager, (Dipl Shiatuspraktikerin, Yogalehrerin, DGKP) und  
Claudia Huber, (Dipl Shiatuspraktikerin)

Ort: Shiatsu Yoga Andrea, Siedlung 129, 6241 Radfeld

Termine: 1 x monatlich Freitagabend 19:00 Uhr bis ca 21:00 Uhr, Termine kommen zeitnah  
auf die Homepage EKIZ Kramsach oder [www.starke-wurzeln.at](http://www.starke-wurzeln.at)

Beitrag: € 35,- Energieausgleich / Abend

Mitnehmen: Yogamatte, Decke und Sitzkissen/Polster;

Anmeldung bei Andrea: 0650 68 50 737



Auch im Yoga gibt es die Einteilung in Yang – körperbetontes, starkes kräftiges Yoga (Vinyasa Flows) – und Yin Yoga. Im Yin Yoga werden tiefe Körperschichten (organ- und muskelumgebende Faszien) entfaltet und vorwiegend der Parasympathikus (Entspannung) aktiviert Shiatsu ist eine eigenständige, ganzheitliche Form der Körperarbeit – ins Deutsche übersetzt bedeutet „Shi“ Finger/Daumen und „atsu“ Druck – der Ursprung liegt auch hier in der östlichen, ganzheitlichen Gesundheitslehre, ein großes Potenzial der Shiatsutechnik liegt in der Vorsorge, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. 2 Shiatuspraktikerinnen vereinen nun Asanas aus dem Yin Yoga mit achtsamen, feinen Berührungen per Daumendruck entlang des Meridiansystems.

## „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ MBSR

9-teiliger Kurs

mit Birgit Schmidhofer, MBSR Lehrerin, Meditationstrainerin

Ort: EKIZ Kramsach, EG Gruppenraum

Termine Herbst: jeden Mittwoch jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr

27.09.2023 Einstieg bzw. Schnupperabend / 04.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. /  
08.11. / 15.11. / 22.11.2023

Achtsamkeitstag: Sonntag 12.11.2023 von 09.30 bis 16.00 Uhr

Termine Winter: jeden Mittwoch jeweils von 19:00 bis 21:30 Uhr

24.01.2024 Einstieg bzw. Schnupperabend / 31.01. / 07.02. / 14.02. / 21.02. /  
28.02. / 06.03. / 13.03.2024

Achtsamkeitstag: Samstag 02.03.2024 von 09.30 bis 16.00 Uhr

Beitrag Schnupperabend: € 35,00 | bei Kursbuchung werden € 30,00 angerechnet!

Beitrag: € 395,00 für 31 Einheiten / 9 Treffen

**Anmeldung erforderlich bei Birgit Tel: 0664 4406262**

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn ist geeignet für Menschen, die lernen wollen, mit dem Alltagsstress so umzugehen, dass sie dadurch nicht krank werden. Durch die Übung der Achtsamkeit können sie ihre Lebensqualität verbessern und die Sichtweise auf Ihre Probleme hinterfragen, sodass sie auf neue Lösungsmöglichkeiten kommen. Auch Menschen, die bereits unter Krankheitssymptomen leiden und einen ergänzenden Weg suchen, profitieren von einer Teilnahme an dem Kurs. Achtsamkeit hilft uns, nach und nach in Kontakt zu kommen mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten. Ich freue mich auf dich!

## „Das hochsensible Kind“

Vortrag

mit MSc Ingrid Achatz-Leithold, Pädagogin, Psychosoziale Beraterin, Erwachsenenbildnerin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 28.09.2023 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Etwa 15 bis 20 % der Bevölkerung nehmen Reize und Empfindungen intensiver wahr, sie werden als hochsensibel bezeichnet. Ob sich Hochsensibilität als Belastung oder als Begabung im Leben eines Menschen auswirkt, ist in erster Linie eine Frage des Umgangs mit der hochsensiblen Wahrnehmung. Das Wissen über diese Veranlagung lässt Eltern das oft spezielle Verhalten des hochsensiblen Kindes verstehen und öffnet den Blick auf seine besonderen Bedürfnisse und Begabungen.



30



## „Achtsamer Umgang mit Kindern als Grundlage von Erziehung“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Avelina Martinez-Löffler, Juristin, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: ONLINE – via ZOOM

Termin: Montag 02.10.2023 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr oder

Donnerstag 08.02.2024 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Die Erziehung und die Beziehung zu Kindern kann eine Herausforderung sein. In diesem Vortrag bekommen Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern, die Möglichkeit zu verstehen, wie sie Kinder erziehen indem sie Beziehung schaffen. Wie sie mit Kindern kooperieren können und sie in ihrer Selbständigkeit unterstützen. Mit folgenden Themen werden wir uns beschäftigen: • wertschätzender und achtsamer Umgang mit Kindern und ihren Gefühlen • Annehmen auch von negativen Gefühlen • Kindern Autonomie ermöglichen • statt Strafen, logische Konsequenzen • Kooperation von Kindern erreichen • Lösungssuche zu „unlösbaren“ Problemen in der Erziehung. In Kooperation mit Elternbildung Tirol



## „Achtsames Abstillen“

1-teilige ElternWerkstatt ONLINE

mit BSc Angelika Kofler-Gutfertinger, Stillberaterin IBCLC, artgerecht® Coach

Ort: ONLINE via ZOOM

Termine: Dienstag 03.10. von 20:00 bis 21:30 Uhr

Dienstag 23.01. von 20:00 bis 21:30 Uhr

Dienstag 30.04. von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Sich von der gemeinsamen Stillzeit zu verabschieden, ist für beide Seiten ein großer Schritt. In dieser ElternWerkstatt erhalten Sie u. a. Antworten auf folgende Fragen:

- Wie lange braucht ein Baby in der Nacht Milch?
- Wie/wann kann ich tagsüber abstillen?
- Wie/wann kann ich nachts abstillen?
- Was soll ich als Ersatz fürs Stillen anbieten?
- Muss/möchte ich wirklich abstillen?

31



## „Windeln, Töpfchen & Co“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Avelina Martinez-Löffler, Juristin, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: ONLINE – via ZOOM

Termin: Montag 09.10.2023 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr oder

Dienstag 19.03.2024 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Wann sollte ein Kind sauber sein? Mein Kind ist untertags sauber, braucht nachts aber noch Windeln? Wie kann ich ein Kind dabei unterstützen, sauber zu werden? Mein Kind verweigert das Töpfchen, was kann ich machen? Diese Fragen und mehr rund ums Sauber werden, werden in diesem Vortrag angesprochen. Anschaulich und verständlich wird die kindliche Entwicklung erklärt und mit diesem Wissen und praktischen Beispielen bekommen die TeilnehmerInnen ein Gefühl dafür, wie sie ihr Kind in diese Entwicklungsphase gut begleiten können.

In Kooperation mit Elternbildung Tirol

## „Geschwisterliebe – Geschwisterstreit“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Avelina Martinez-Löffler, Juristin, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: ONLINE – via ZOOM

Termin: Dienstag 10.10.2023 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr oder  
Dienstag 20.02.2023 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Bei diesem Vortrag werden Sie erfahren, wie man Kinder unterstützen kann, miteinander auszukommen. Rivalität zwischen Geschwister, Streit, Eifersucht, Neid, Ungerechtigkeit, sind Gefühle, die in einer Familie vorkommen können. Wie wir als Eltern darauf reagieren, kann ausschlaggebend dafür sein, ob die Kinder sich verstanden fühlen und ein gutes, respektvolles miteinander im Familienalltag möglich ist. Indem wir Erwachsene auf Konflikte zwischen Kinder unterstützend und „richtig“ reagieren, können wir das Entstehen dieser Konflikte verringern und vor allem die Beziehung zwischen den Kindern so stärken, dass sie ein Leben lang davon profitieren.

Lernen Sie Konflikte zu reduzieren und ein achtsames Miteinander zu ermöglichen.

In Kooperation mit Elternbildung Tirol



## „Gesund mit alten Hausmitteln“

Vortrag

mit Brigitte Staffner, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG oder Pfarrheim St. Nikolaus (visavis)

Termin: Donnerstag 12.10.2023 von 18:00 bis ca. 19:30 Uhr

Beitrag: € 15,00 Mitglieder / € 18,00 Nicht-Mitglieder - es werden Wickel usw. vorgeführt bzw. Vorort angewendet

Einfache, natürliche Hausmittel kennenlernen, mit denen man sich selbst und seiner Familie bei gesundheitlichen Beschwerden helfen kann und die Abwehrkräfte stärkt.

Arnika, Thymian, Bienenwachs, Johanniskraut, Kren, Zitronen, ätherische Öle – all diese Hausmittel, die für uns leicht zugänglich und natürlich sind, stärken die Abwehrkräfte.

Damit werdet ihr selber einfachen Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Schlafstörungen oder Verspannungen zu Leibe rücken! Durch praktische Vorführung lernt ihr in Vergessenheit geratene Hausmittel und deren Anwendung kennen. #aktivimalter

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Mittleres Unterinntal



32



## „Erste Hilfe Kurse“ bei Säuglingen u. Kleinkindern 2 tlg. Kurse

mit Mag. Lisa Bitterlich, Dipl. Pädagogin, Erste Hilfe Lehrbeauftragte und  
mit Bianca, Erste Hilfe Lehrbeauftragte

Ort: Pfarre Kramsach, Voldöpp 38, 1. Stock

Termine: jeweils Samstag von 08:30 bis 12:30 Uhr

Kurs 1: 14.10. und 21.10.2023 | Kurs 2: 18.11. und 25.11.2023

Kurs 3: 17.02. und 24.02.2024 | Kurs 4: 20.04. und 27.04.2024

Beitrag: je Kurs € 74,00 Mitglieder / € 84,00 Nicht-Mitglieder

Unfälle, Verletzungen, plötzliche Erkrankungen, Vergiftungen, aber auch schwere Störungen von Bewusstsein, Atmung und Kreislauf, versetzen Eltern oftmals in große Angst.

In diesem Kurs lernt ihr mit all diesen Situationen richtig und sicher umzugehen.

Ihr könnt dann die wertvolle Zeit, die bis zum Eintreffen der Rettung oder des Arztes vergeht, überbrücken. Kursdauer: 2 Vormittage, gesamt 8 Stunden.

In Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz, Ortsstelle Kramsach



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at



## „Grünes Essen mag ich nicht!“

mit Martina Sagmeister, Bsc., Diätologin

Vortrag ONLINE

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 17.10.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Eine gesunde Ernährung ist nicht immer einfach. Alles richtig machen zu wollen ist fast schon eine richtige Wissenschaft. Noch dazu kommt, dass Kleinkinder bei der gesunden Ernährung nicht immer mitspielen wollen. „Nein, das mag ich nicht!“ ist vielen Müttern bekannt.

Welche Möglichkeiten gib es, Kinder vielleicht doch zu gesunden Lebensmitteln zu motivieren?

Wir erfahren Tipps und Tricks für die Umsetzung bewusster Ernährung mit Kindern.

In Kooperation mit Elternbildung Tirol



## „Mit gesunder Ernährung das Immunsystem stärken“

Vortrag/Gespräch

mit Maria Eder, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, ärztl. Gepr. Gesundheitsberaterin, zert. MBSR-Achtsamkeitslehrerin

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG

Termin: Dienstag 24.10.2023 von 18:00 bis ca. 19:30 Uhr

Beitrag: € 7,00 Mitglieder / € 10,00 Nicht-Mitglieder

Die Verantwortung für unsere Gesundheit kann kein anderer für uns übernehmen. Wir haben die sehr konkrete Möglichkeit, unsere Vitalkräfte über die drei Felder Körper – soziales Umfeld – Geist zu stärken. Die Erlangung einer stabilen Gesundheit mit einem intakten Immunsystem und die Steigerung der Abwehrkräfte sind Ziele dieser Veranstaltung. Sie erhalten Wissen über eine naturgerechte Lebensführung zur Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer Gesundheit. #aktivmalter

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Mittleres Unterinntal

33

## „Schnuller, Fopper oder Zuzi“

mit Julia Prindl, BA, Logopädin, IBCLC Stillberaterin, Pädagogin

Vortrag ONLINE

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 07.11.2023 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Der Saugreflex ist angeboren und hat zum Ziel, dass das Kind die Muttermilch saugen kann. Somit ergibt sich die Frage, benötigen Babys einen Schnuller? Ist er förderlich für diesen Reflex oder eher doch nicht?

- Pro und Contra rund um das Thema Lulli
- Welche medizinischen Sichtweisen gibt es?
- Wie sinnvoll sind Schnullerbaum, Schnullerfee und Co?



An advertisement for Versicherungsbüro Markus Gandler. It features a green checkmark logo on the left. The text includes: "VERSICHERUNGSBÜRO Markus Gandler Kramsach", "Versicherungsmakler und Berater in Versicherungsangelegenheiten, Ges. Reg. Nr. 705-18189", "Unterkramsach 82 A-6233 Kramsach", "D 53 37 - 20 3 63", "D 53 37 - 20 3 63", "D 699 - 100 19 682", "info@versicherungsbuero-gandler.at", and "www.versicherungsbuero-gandler.at". On the right, there is a photo of three people (two men and one woman) standing together. Below the text, there is a photo of the office interior.

## „Suppenkaspar und Zappelphilipp“ 1 tlg. ElternWerkstatt ONLINE

mit Patricia Peschek, Elternbildnerin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 09.11.2023 von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Wenn der Suppenkaspar wieder einmal nichts essen will und sein Freund, der Zappelphilipp, einfach nicht mehr sitzen kann, dann ist das oft zum Verzweifeln. Warum gibt es Kinder, die sich nur sehr einseitig ernähren – und dann auch nur wie Spatzen – oder Kinder, die viel essen, aber vielleicht nicht die Lebensmittel, die ihnen guttun? Und was hat das alles mit dem Zappelphilipp zu tun, der ja eh ganz brav isst? Darüber reden wir in dieser ElternWerkstatt.

## „Shiatsu Einführungskurs – Entspannung für dich, Partner:in und Freund:innen“

Workshop

mit Belinda Marksteiner, internat. gepr. Yogalehrerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Ort: EKIZ Kramsach, Bewegungsraum, 2 OG

Termine: Freitag 10.11. + 17.11.2023 ab 18:00 bis 21:00 Uhr

Freitag 12.01. + 19.01.2024 ab 18:00 bis 21:00 Uhr

Beitrag: für 2 Termine € 79,00

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, wenn möglich eine Matte.

Anmeldung bei Belinda: 0650 61 22 666

Diese japanische Fingerdruckmethode ist eine eigenständige Form der ganzheitlichen Körperarbeit. Mithilfe einfacher und einfühlsamer Druckanwendungen lösen Sie bei Ihrem Gegenüber Entspannungsreaktionen aus, die das allgemeine Wohlbefinden steigern und bei einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen unterstützend sein können. Zusätzlich tauchen Sie etwas in die fernöstliche Lebens- und Gesundheitsphilosophie ein.

## „Abschied nehmen“ – Tod

Vortrag ONLINE

mit Gertrud Larcher, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,

Trauerbegleiterin, langjährige Rainbowtrainerin, Elternbildnerin,

Lektorin in zahlreichen Lehrgängen

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 14.11.2023 von 20:00 bis 21:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Verlust, Trennung, Tod, Trauer - am liebsten würden wir Kindern solche Erlebnisse ersparen. Und doch sind diese Erfahrungen für jeden wichtig und unausweichlich. Sehr oft drücken Kinder ihre Trauer zunächst einmal nicht in Worten aus, sondern im Tun, im Spiel, in Bewegungen, im Rückzug oder aber in der Suche nach körperlicher Nähe. Wie Kinder und Jugendliche bei Erfahrungen mit Tod trauern und wie wir sie dabei begleiten können, soll Inhalt dieser Veranstaltung sein.



# Kurse für Erwachsene

## „Wo komme ich eigentlich her?“

Vortrag ONLINE

### Wie können wir mit unseren Kindern zu sexuellen Themen sprechen?

mit Dr. Karin Urban, Psychologin, Sexualpädagogin, Geschäftsführerin des Zentrums für Ehe- und Familienfragen

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 16.11.2023 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Was ist eigentlich Sex? Wo komme ich her? Wie kommt das Baby in den Bauch hinein? Solche oder ähnliche Fragen stellen Kinder oft, wenn sie älter werden. Bei diesem Elternabend wollen wir den Eltern Mut machen auch „heikle“ Themen anzusprechen: Wie reden wir mit unseren Kindern und wann ist der richtige Zeitpunkt? Wissen schützt und stärkt die Kinder in ihrem Selbstvertrauen in einer durch die Medienwelt sehr sexualisierten Umgebung.

Beide in Kooperation mit Elternbildung Tirol



## „Darmgesundheit“

mit Christina Moser, BSc, Diätologin/Ernährungstherapeutin

Vortrag

Ort: EKIZ Kramsach, EG Gruppenraum

Termine: Freitag 17.11.2023 von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Beitrag: € 17,00 Mitglieder / € 20,00 Nicht-Mitglieder

Ernährung für einen gesunden Darm - Das Darmmikrobiom – kleine Helfer große Wirkung!

In jedem einzelnen von uns lebt eine kleine eigene Welt, die mehrere Billionen Bakterien beherbergt – das Mikrobiom oder auch Darmflora genannt. Circa zwei Kilogramm des Körpergewichtes gehen auf das Konto von Darmbakterien. Diese Bakterien werden von Geburt an beeinflusst und verändern sich im Laufe des Lebens ständig. Die Darmflora wird oft unterschätzt, sie ist aber lebensnotwendig und maßgeblich an unserer Gesundheit beteiligt.

Welche Rolle die Darmflora spielt, was sie alles kann und wie die Darmbakterien am besten versorgt werden erfährst du im folgenden Vortrag.

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Mittleres Unterinntal



35



## „Gesund Essen – Gesund bleiben“

1 tlg. ElternWerkstatt HYBRID

mit Karin Gratzner, ärztlich geprüfte Ernährungstrainerin, Dipl. Kinder- &

Senioren- Gesundheitstrainerin, Kindergartenpädagogin

Ort: EKIZ Kramsach, Gruppenraum EG / ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 21.11.2023 von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr oder

Dienstag 09.04.2024 von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr

Beitrag: € 7,00 Mitglieder / € 10,00 Nicht-Mitglieder

Anregungen, wie man sich und seine Familie ohne viel Aufwand gesund ernähren kann.

Was gesund ist, weiß schon jeder. Wir beleuchten die Hintergründe und gehen ins Detail.

- Worauf muss man beim Einkauf achten?
- Wie täuscht uns die Lebensmittelindustrie?
- Warum haben immer mehr Menschen Lebensmittelunverträglichkeiten?
- Wie stärkt man sein Immunsystem?

Mit konkreten Tipps und Hinweisen, die sich leicht umsetzen lassen – für die ganze Familie!



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

## „Wie viel Medien braucht ein Kind?“

Vortrag ONLINE

für Eltern von Kindern zwischen 1 und 6 Jahren

mit Claudia Neuwirth, Elternbildnerin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 23.11.2023 von 20:00 bis 21:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Bilder faszinieren und prägen sich ein. Eine medienfreie Kindheit ist längst Illusion. Doch wie viel Medien verträgt eine gesunde kindliche Entwicklung, was gilt es zu beachten? Welche Bedürfnisse haben Kinder im Alter zwischen 1 und 6 Jahren und was bewegt sie in diesem Alter? Wie gelingt die Integration von Medien in unseren Alltag, damit dieser Teil eines guten und erfüllten Lebens werden. In Kooperation mit Elternbildung Tirol

## „Kinder natürlich gesund“

1 teilige ElternWerkstatt

mit Brigitte Steinacher-Sigl, Elternbildnerin

Ort: EKiz Kramsach, Gruppenraum EG, oder Pfarre visavis

Termin: Donnerstag 30.11. von 18:00 bis 19:30 Uhr

Beitrag: € 7,00 Mitglieder / € 10,00 Nicht-Mitglieder

Eltern haben maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Kinder. Mit ihrer Hilfe lernen Kinder ihr Gesundheitsbewusstsein aufzubauen, Abwehrkräfte zu stärken und, wenn möglich, Krankheiten aus eigener Kraft zu überwinden.

Themen sind: • Strategien der Gesundheitsförderung

- Erkältungskrankheiten
- natürliche Heilmittel
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Mittleres Unterinntal

## „Essen mit Kindern“

Vortrag ONLINE

mit Mag. Avelina Martinez-Löffler, Juristin, Lebens- und Sozialberaterin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Montag 04.12.2023 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr oder

Donnerstag 18.04.2024 von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Warum brauchen Kinder Grenzen und wieso machen diese Sinn? Wem das Essverhalten des Kindes Sorgen bereitet, das Kind zu wenig oder zu viel isst. Was ist „normal“ und ab wann muss

ich mir Sorgen machen? Dann ist dieser Vortrag genau das richtige für Sie!

Dieser Vortrag setzt sich mit folgenden Fragen und Themenschwerpunkte auseinander:

- Was ist gesunde Ernährung und wie viel „Ungesundes“ darf sein?
- Wie können wir Kindern dabei unterstützen sich gut zu ernähren und dabei wichtige Grundsteine für ihr weiteres Leben zu legen?
- Welche Regeln und Rituale sind ab welchem Alter sinnvoll?

Hierbei wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen, von Beikost bis Burger, von Babyalter bis Teenager, über Tischmanieren und Familienfeste.

In Kooperation mit Elternbildung Tirol



36



„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.“  
(Sebastian Kneipp)



# Kurse für Erwachsene

## „Eltern sein & Partner bleiben“

Vortrag ONLINE

mit Simone Ringler, MSc, eingetragene Mediatorin beim BM, psychosoziale Beraterin (Dipl. LSB), Systemischer Coach, Kinder- und Jugendcoach, Aufstellungsleiterin, Trauerbegleiterin, Supervisorin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag 05.12.2023 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich das Leben eines Paares grundlegend. Die Bedürfnisse des Babys bestimmen den Ablauf der Tage und auch der Nächte und ändern Gewohnheiten von Mama und Papa. Wir beschäftigen uns mit den Fragen:

- Wie kann eine Rollenaufteilung gestaltet werden?
- Wie kann dieser Balanceakt gelingen?
- Wie verlieren wir unsere Paarbeziehung nicht aus den Augen?

In Kooperation mit Elternbildung Tirol



## „Von Wutmonstern und Angsthasen“

Vortrag ONLINE

mit Simone Ringler, MSc, eingetragene Mediatorin beim BM, psychosoziale Beraterin (Dipl. LSB), Systemischer Coach, Kinder- und Jugendcoach, Aufstellungsleiterin, Trauerbegleiterin, Supervisorin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag 07.12.2023 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Kinder werden regelmäßig von heftigen Gefühlen überflutet. Es ist schön, an der kindlichen Freude Anteil zu nehmen, aber es kann schwierig sein, mit Wut, Angst, Aggression oder Traurigkeit umzugehen.

- Welche Möglichkeiten haben Kinder mit extremer Wut oder Aggression umzugehen?
- Was tun, wenn ein Schimpfwort nach dem anderen ausprobiert wird?
- Wie können Kinder Gefühle in geeigneter Form zum Ausdruck bringen?



37



BÄCKEREI  
BACK- UND SÜSSWAREN  
**KLAUS ANGERER**

6233 KRAMSACH  
TEL. 0 53 37 / 62 9 45



PHYSIOTHERAPIE  
Craniosacrale Osteopathie

VERONIKA ZELGER

Glatzham 29  
6252 Breitenbach am Inn

+43 677 63807863  
[www.physio-palu.at](http://www.physio-palu.at)

## „Meine Werkzeugkiste“

Vortrag ONLINE

mit Michèle Liussi, M.Sc., Elternbildnerin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag, 07.12.2023 von 10:00 bis 11:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

**Gut gerüstet gegen mütterliche Erschöpfung, Mama-Burnout & Co.** Der Workshop richtet sich vor allem an frischgebackene Mütter und Eltern, die Selbstaufopferung und Erschöpfung vorbeugen möchten oder bereits spüren, dass sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen.

- Du fühlst dich gestresst und überfordert und möchtest dein Stressmanagement verbessern?
- Deine me-time und Selbstfürsorge kommt im Elternalltag zu kurz und das möchtest du ändern?
- Du wünschst dir einen anderen Umgang mit „negativen“ Gefühlen wie Wut und Schuld?

## „Meinst du das jetzt wirklich ernst Mama/Papa“

Vortrag ONLINE

mit Karin Hofbauer, Elternbildnerin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag, 09.01.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

**Anregungen für eine klare und wertschätzende Kommunikation.** „Mein Kind hört mir nicht zu und ich muss alles mehrmals sagen. Mein Kind hält sich nicht an die Regeln, die in unserer Familie gelten, und wenn ich schimpfe beginnt es zu lachen.“

- Was will mein Kind mit seinem Verhalten signalisieren und erreichen?
- Wie können Eltern wertschätzend kommunizieren und trotzdem gehört werden?
- Wie stelle ich sinnvolle Regeln auf und setze sie konsequent durch?

## „Wenn das Leben Risse bekommt“

Vortrag ONLINE

mit Gertrud Larcher, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Trauerbegleiterin, langjährige Rainbowstrainerin, Elternbildnerin, Lektorin in zahlreichen Lehrgängen

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Donnerstag, 25.01.2024 von 20:00 bis 21:00 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Die Trennung oder Scheidung der Eltern stellt für Kinder und Jugendliche eine große Herausforderung dar. Ihre vertraute Welt stürzt ein, eine Welle aus Angst, Wut, Schuldgefühlen und Enttäuschung bricht über sie herein und sorgt für ein Gefühlschaos. Verhaltensauffälligkeiten werden oft im sozialen Gefüge spür- und sichtbar. Je besser die unterstützenden Erwachsenen die Situation verstehen, umso besser können sie dem Kind helfen, die Krisenzeit gut zu bewältigen.

# Kurse für Erwachsene

## „Zu viel Neugier? Zu wenig Antworten?“

Vortrag ONLINE

mit Dipl.Päd.in Ulrike Roitzheim, Erziehungswissenschaftlerin und Sexualpädagogin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag, 06.02.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Psychosexuelle Entwicklung im Alter von 2-6 Jahren. Wenn kleine Kinder ihren Körper entdecken, kann seitens der Eltern Unsicherheit entstehen.

- Welches Verhalten ist Teil einer gesunden Entwicklung?
- Welche Grenzen müssen gewahrt werden?



## „Verhaltensoriginelle Kinder verstehen“

Vortrag ONLINE

mit MMag.a Flora Papanthimou, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Family Support Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin, Diplomierte Expertin für Stress- und Burnout-Prävention

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag, 27.02.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Kinder zeigen durch ihr Verhalten, wie es ihnen innerpsychisch geht. Kinderängste, Trotzphasen, Trennungsschwierigkeiten von der geliebten Bezugsperson und andere Verhaltensweisen, kommen in der »normalen« Entwicklung vor. Doch ab wann spricht man von »Verhaltensauffälligkeiten«? Ab wann leiden das Kind und sein Umfeld an einem bestimmten Verhalten?

In Kooperation mit Elternbildung Tirol

39

## „Entsäuern – Entschlacken – Entgiften“ – Basenfasten“

4 teilige Workshop - ONLINE

mit Karin Gratzer, ärztlich geprüfte Ernährungstrainerin, Dipl. Kinder- & Senioren- Gesundheitstrainerin, Kindergartenpädagogin

Ort: ONLINE via Jitsi

Termine: Donnerstag, 02.03.2024 von 20:00 bis 22:00 Uhr

Donnerstag, 07., 14. und 21.03.2024, jeweils von 20:00 bis 21:30 Uhr

Beitrag: für 4 Treffen € 100,00 Mitglieder / € 103,00 Nicht-Mitglieder  
inkl. umfangreicher Unterlagen mit über 100 Rezepten

- Du möchtest Dich gesünder und voller Energie fühlen?
- Du wünschst Dir ein Konzept, das Dir hilft, Dein Wohlbefinden zu steigern?
- Dann bist Du bei diesem Seminar genau richtig!

Durch verschiedene Maßnahmen, wird auf natürliche Weise das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wiederhergestellt. Ein begleitetes Ernährungsprogramm über 3 bis 4 Wochen mit Behandlung einiger wichtiger Ernährungsthemen. Der positive Nebeneffekt ist, dass Du dabei auch abnimmst, ohne zu hungern.



Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 - 56 500 20

E: office@ekiz-kramsach.at und www.ekiz-kramsach.at

## „Emotionale Kompetenz: Liebe, Ärger, Angst und Co ...“

Vortrag ONLINE

mit MMag.a Flora Papanthimou, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Family Support Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin, Diplomierte Expertin für Stress- und Burnout-Prävention

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag, 05.03.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Liebe, Einsamkeit, Vertrauen, Angst, Freude, Ärger und Wut, Eifersucht, Traurigkeit und Freundlichkeit ... diese Emotionen kennt jeder, Kinder sowie Erwachsene. Unter dem Leitsatz: „Jede Emotion ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten!“ haben Eltern die Möglichkeit, einen positiven Umgang mit den kindlichen Emotionen und Verhaltensweisen kennen zu lernen und an ihre Kinder weiter zu vermitteln. Ein Vortrag für Eltern und Bezugspersonen von Kindern zwischen 2 und 10 Jahren.

## „Wenn mein Kind zum Rumpelstilzchen wird“ Vortrag ONLINE

mit Karin Hofbauer, Elternbildnerin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag, 12.03.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Wutausbrüche und Gefühlschaos sind deutliche Anzeichen dafür, dass das Kind einen bedeutsamen Entwicklungsschritt in Richtung Selbstständigkeit macht. Die Trotzphase ist ein Meilenstein in der Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes, aber auch eine anstrengende Zeit für Kinder und Eltern.

## „Kunterbunte Kindernächte“

Vortrag ONLINE

mit Andrea Eigentler, Dipl. EFL-Beraterin, Emotionelle Erste-Hilfe-Fachberaterin, SAFE-Mentorin, Stillberaterin EISL, Sensorische Integration im Dialog n. U. Kiesling, Dipl. Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag, 11.04.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Von Beginn an ist „Schlaf“ eines der größten Themen, die Eltern beschäftigen. Ist das Babyalter vorbei, wandeln sich auch die Schlafgewohnheiten. So individuell wie jedes Kind, so bunt und unterschiedlich sind auch die Nächte mit Kindern. Wie kann ich mein Kind gut in den Schlaf begleiten? Wie finden wir als Familie zu einer ruhigen Nacht? Der Vortrag geht auf die Besonderheiten des Schlafes des Klein- und Kindergartenkindes und die Themen rund um Kindernächte ein und soll zu einer bedürfnis- und bindungsorientierten Auseinandersetzung mit der individuellen Gestaltung der Nächte mit Kindern anregen.



**„Handy, Internet und PC im Kinderzimmer“** Vortrag ONLINE  
mit Dr. Karin Urban, Psychologin, Sexualpädagogin, Geschäftsführerin des Zentrums für Ehe- und Familienfragen,

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: Dienstag, 30.01.2024 von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

»Computerspiele und Co. machen Spaß, entspannen, eröffnen den Kindern neue Lebensräume, und man kann einiges dabei lernen« hört man immer wieder. Doch »wie viel, ab wann und was?« fragen sich viele Eltern. Gerade durch den Schulbeginn sind Kinder vielen neuen Einflüssen ausgesetzt. Auch Handys werden schon zum Austausch von Videos mit Gewaltinhalten verwendet. Was können Eltern tun, um ihren Kindern einen verantwortlichen Umgang mit den neuen Medien zu vermitteln?



**„Grenzen setzen – Räume schaffen“** Vortrag ONLINE  
mit Mag.a Malina Klöppel, Pädagogin, Family Support Trainerin

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: wird noch auf Homepage bzw. auf digitalen Medien bekannt gegeben,  
von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

»Ich will aber ...!« – Das Zusammenleben mit Kindern ist eine große Bereicherung. Gleichzeitig fordert es uns als Eltern aber auch immer wieder heraus. Konflikte entstehen z. B., wenn unsere Kinder ihre eigenen Ideen umsetzen, wir aber andere Pläne haben oder Gefahren sehen ...  
Wie können wir unsere Kinder liebevoll erziehen und ihnen gleichzeitig Orientierung geben?

41

**„Die Spielumgebung für Kinder (bis 3 Jahre) gestalten“** Vortrag ONLINE

mit Mag.a Martina Gitzl-Zecha, Leitung Eltern-Kind-Gruppen,  
Kleinkind-Pikler-Pädagogin, Referentin für Früherziehung

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: wird noch auf Homepage bzw. auf digitalen Medien bekannt gegeben,  
von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

In diesem Workshop bekommt ihr Anregungen und Ideen, wie ihr Zuhause eine anregende und abwechslungsreiche Spielumgebung für eure Kinder gestalten könnt. Je nach Alter der Kinder sind unterschiedliche Spielmaterialien sinnvoll. Ein Überblick über die Spielentwicklung der Kinder wird präsentiert und ihr erfährt, was sie in diesen Entwicklungsphasen lernen können. Ein Mix aus Theorie und Praxis - veranschaulicht durch viele verschiedene Materialbilder.



## „Kinder machen alles nach ... im Guten und im Schlechten“

Vortrag ONLINE

mit Marwin Günther Dürrer-Klien, MSc, Sozialpädagoge, Psychotherapeut,  
Erziehungsberater in der Beratungsstelle des Landes Tirol, Baby-Care-Berater

Ort: ONLINE via ZOOM

Termin: wird noch auf Homepage bzw. auf digitalen Medien bekannt gegeben  
von 20:00 bis 21:15 Uhr

Beitrag: Freiwillige Spenden an AT37 2050 8000 0141 4101

Was lernen Kinder durch das Vorbild der Erwachsenen? »Man braucht Kinder nicht erziehen, sie machen einem sowieso alles nach!« Kinder lernen in erster Linie durch Vorbilder. Das Nachahmungs- lernen ist bei Vorschulkindern eine besonders ausgeprägte Fähigkeit. Kinder beobachten alles genau. Was bedeutet »Nachahmungslernen«? Wie können Eltern diese Fähigkeit der Kinder, alles genau zu beobachten und nachzumachen, nützen? Auf was ist zu achten?

## & noch ein paar Infos

**Unsere Bürozeiten** sind von Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr und nach Vereinbarung. Tel: 0650 56 500 20, [www.ekiz-kramsach.at](http://www.ekiz-kramsach.at), [office@ekiz-kramsach.at](mailto:office@ekiz-kramsach.at).

Das EKiZ Kramsach ist ein privater Verein und ein Ort der Begegnung, wo es viele Möglichkeiten der Beteiligung gibt, wo auch ihr eure Ideen anbringen und eure Potenziale einbringen könnt. Der Verein lebt von und für die Gemeinschaft, es ist ein öffentlicher Raum, den jede:r mitgestalten darf, damit Neues entstehen kann.

Vor allem für die Organisation von Festen und Feiern sind wir auf die ehrenamtliche Arbeit unserer Mitarbeiterinnen, Familien, Freunde und freiwilligen Helfer:innen angewiesen und schätzen jedesmal sehr dankbar jede Hilfe und Unterstützung!

Die vielen Vorträge und ElternWerkstätten, die nur „freiwillige Spenden“ kosten, sind aufgrund der Kooperationen mit dem EKiZ/KBW Salzburg, der Elternbildung Tirol, dem KBW Innsbruck und mit den Förderungen für Elternbildung von Bund, Land Tirol und den Gemeinden der Region möglich - auch dafür ein herzliches Danke!

**Die Inhalte und Termine der nachfolgenden Veranstaltungen werden im September bekannt gegeben und NUR DIGITAL beworben!**

- „Mama bin ich dick?“
- „Bäh, schmeckt mir nicht!“
- „Familie als Team statt „Mental Load““
- „Life Kinetik“ (28.11.2023)

Aktuelle Infos sind immer auf unserer Homepage: [www.ekiz-kramsach.at](http://www.ekiz-kramsach.at)

Impressum: Verein Eltern-Kind-Zentrum Kramsach und Umgebung  
6233 Kramsach, Voldöpp 37, ZVR: 144 39 35 55

Anmeldungen für alle Kurse! T: 0650 – 56 500 20  
E: [office@ekiz-kramsach.at](mailto:office@ekiz-kramsach.at) und [www.ekiz-kramsach.at](http://www.ekiz-kramsach.at)

# HAPPYHOPP<sup>®</sup>

hüpfen, klettern, laufen, toben



## Fun und Action für Kids

Öffnungszeiten siehe  
[www.happyhopp.at](http://www.happyhopp.at)



# Tirols INDOOR-Spielpark

## 2.000 m<sup>2</sup> Kinderspielparadies

... Kindergeburtstagspartys feiern

WiFi  
FREE



- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokart-Bahn
- Funshooter
- Riesenrutschen
- SB-Restaurant
- Kleinkinderbereich
- Schnappi-Hüpfburg
- Fußballfeld
- Boulderwand
- Wellenrollenrutsche
- Bällebecken



6134 Vomp, Mooswinkl 7 [www.happyhopp.at](http://www.happyhopp.at)



sparkasse.at/rattenberg

# So macht Sparen Spaß.

**SPARKASSE** 

Rattenberg

Was zählt, sind die Menschen.



Sparen Sie ertragreich für Ihr Kind, es lohnt sich. Denn mit dem Sparefroh Sparen kann aus vielen verschiedenen Beträgen – egal, ob von Eltern, Großeltern, Onkeln oder Tanten – eine schöne Summe werden. Profitieren Sie jetzt von der Guthabenverzinsung von 3 %\*.

Sparkasse Rattenberg Bank AG  
Tel.: +43 (0) 5 0100 - 76400  
info@rattenberg.sparkasse.at  
www.sparkasse.at/rattenberg

Geschäftsstellen in:

KRAMSACH REITH I.A.  
BRIXLEGG BREITENBACH  
ALPBACH MÜNSTER

\* Laufzeit: max. bis zum 10. Geburtstag des Kindes. Guthabenverzinsung: bis 500 Euro 3 % p. a. fix, darüber hinaus 0,125 % p. a. fix. Nach dem 10. Geburtstag wird das gesamte Guthaben mit 0,125 % p. a. fix verzinst. Pro Kind kann das 3 % Sparefroh Sparen nur einmal abgeschlossen werden.

**SPARKASSE** 

**3%**  
Sparefroh  
Sparen

