

EKiZ^{irl}
Eltern Kind Zentrum

PROGRAMM 2024



NEU: Ganzjahresprogramm

Unser Programm umfasst jetzt ein ganzes
Kalenderjahr von Jänner bis Dezember

Öffnungszeiten

von Montag bis Freitag
aktuell auf unserer Website
oder am Eingang des EKIZ



„Und dann muss man ja
auch noch Zeit haben,
einfach da zu sitzen und
vor sich hin zu schauen“

ASTRID LINDGREN



Liebe Eltern,

Im neuen Jahres-Programmheft 2024 findet sich wieder ein abwechslungsreiches Programm für junge Familien, (werdende) Eltern, Kinder, Teenager, Alleinerziehende, Großeltern und Senioren.

Als Obmann freue ich mich mit einem engagierten und zielstrebigen Team die Geschicke des Eltern-Kind-Zentrum Zirl mitgestalten zu können.

Das EKiz ist ein Ort der Begegnung für alle Generationen aus der Gemeinde und der Region. Es geht darum, Gemeinsames zu unternehmen, Tipps und Anregungen zu holen, soziale Kontakte zu knüpfen, einen Austausch zwischen Alt und Jung zu fördern oder einfach nur Kraft zu tanken.

Ich bedanke mich sehr herzlich bei allen aktiven und ehemaligen Vereinsfunktionärinnen, den Kursleiter:innen, meinem Team und allen weiteren Unterstützer:innen, die in liebevoller und professioneller Weise aktiv und engagiert mitarbeiten. Sie leisten mit ihrer Zeit und ihrem Engagement viel für unsere Gesellschaft.

Einen besonderen Dank richte ich auch an alle Subventionsgeber und Sponsoren und darf auch in Zukunft um Unterstützung bitten. Ohne sie könnten wir das Angebot für Familien und Kinder in diesem Umfang und auf diesem Niveau nicht bieten.

Die wichtigste Anerkennung und gleichzeitig unser Antrieb ist, wenn die Kinder Spaß haben, lachen und durch unser Angebot eine positive Erfahrung mit ins Leben nehmen können.



Martin Pardeller

Martin Pardeller
OBMANN





| | |
|----------------------|---|
| Vorwort | 3 |
|----------------------|---|

Übers Jahr

| | |
|--|----|
| laufend Saisonale Bastelstunden #715 | 8 |
| 12.02.24 NEU: Faschingsfeier | 9 |
| 22.03.24 NEU: Palmbusch binden und Osterbastelei #706 | 10 |
| 22.03.24 NEU: Handarbeitstage / altes Handwerk #720 | 11 |
| 28.06.24 KursleiterInnen-Treffen | 7 |
| 20.09.24 Generalversammlung | 7 |
| 20.09.24 Tag der offenen Tür mit Kasperltheater | 12 |
| 29.11.24 Adventlicher Nachmittag, Lebkuchen, Basteln #708 | 13 |

Allgemeines

| | |
|---|----|
| Verein EKiz Kontakt Impressum | 14 |
| Unser Team Vorstand Kursleiter | 15 |
| Unsere Spielregeln Bankdaten inkl. QR-Code | 16 |
| Mitgliedschaft | 18 |
| Kindergeburtstag im EKiz Storch ausleihen | 19 |
| Babysitterbörse Nachhilfebörse | 20 |
| Parktipp | 26 |
| EKiz Zirl Geschenkgutscheine Familienkalender | 32 |

Lernunterstützung

| | |
|---|----|
| ab 08.01.24 Deutschkurs mit Helga | 22 |
| ab 05.03.24 Wakigutu-Workshops „Hilfe beim Hausübungs- und Lernalltag“ #406 | 23 |
| individuell Lerntreff / Nachhilfebörse | 24 |
| ab 19.02.24 Motivations-Workshop #400 | 25 |

Offene Treffpunkte

| | |
|--|----|
| Offener Treff am Vormittag | 28 |
| Vorträge während dem Offenen Treff am Vormittag | 29 |
| Offener Treff am Nachmittag | 30 |
| Vorträge während dem Offenen Treff am Nachmittag | 31 |

Schwangerschaft & Geburt

| | |
|--|----|
| Hebammen-Angebot | 34 |
| Geburtsvorbereitung #102 | 35 |
| Babymassage #110 | 36 |
| Stillgruppe #101 | 37 |
| Rückbildung #104 | 38 |
| Yoga in der Schwangerschaft #120 | 39 |
| Traum(an)fang – Kreativer Workshop für Schwangere #135 | 40 |

| | |
|--|----|
| Eltern-Kind-Gruppen | 41 |
| EKG für Kinder im Babyalter: | |
| Baby-Osteopathie in der Gruppe #103 | 42 |
| Mama-Baby-Yoga #121 | 43 |
| Motopädagogik für die Kleinsten #105 | 44 |
| EKG für Kinder 1-3 Jahre: | |
| Spielgruppen #201, #205 | 45 |
| Musikgruppen #210, #211 | 46 |
| EKG für Kinder 3-6 Jahre: | |
| Bewegung, Spiel und Spaß #213, #214 | 47 |
| Naturerlebnis #408 | 48 |
| Eltern-Kind-Kochkurs #220 | 49 |
| Eltern-Kind-Kreativ-Vormittag #712 | 50 |
| Eltern-Kind-Motivationsworkshop #400 ( unter Lernhilfen) | 25 |
| Kurse für Kinder | 51 |
| Detektiv Rätsel-Abenteuer #700 | 52 |
| Geo-Caching #702 | 53 |
| Kinder-Yoga #122 | 54 |
| ZUMBA Kids #215 | 55 |
| Kinder-Selbstverteidigungskurs #124 | 56 |
| Erste Hilfe Kurs für Kinder #521 | 57 |
| Sexual-Workshop für Kinder #310 | 58 |
| Theaterpädagogik für Kinder #713 | 59 |
| Kurse für Teenager | 61 |
| Sexual-Workshop für Jugendliche #311 | 62 |
| Kochkurs für Teenager #221 | 63 |
| Workshop Selbstverteidigung #125 | 64 |
| ZUMBA für Teens #216 | 65 |
| Kurse für Erwachsene | 67 |
| Shiatsukurs #523 | 68 |
| Mental-Yoga-Workshop #127 | 69 |
| Stressreduktion mit Hilfe von Atemübungen #132 | 70 |
| Workshop Selbstverteidigung #125 ( unter Teenager) | 64 |
| Kurse für Senioren | 71 |
| ZUMBA Gold #217 | 72 |
| Yoga für Senioren #130 | 73 |
| Fit im Alter #131 | 75 |





| | |
|--|----|
| Elternbildung | 76 |
| Information ★ 2+1 | 76 |
| Elternkurs für liebevolle Erziehung #313 | 78 |
| Erste-Hilfe-Kurs inkl. Kindernotfälle #520 | 79 |
| Gordon Training Workshop „Kinder trösten“ #312 | 80 |

Vorträge/Workshops:

| | |
|---|----|
| auf Anf. „Guter Umgang mit Geld“ #412 ★ | 82 |
| 23.01.24 „Kinder im Internet begleiten“ | 83 |
| 05.03.24 / 22.10.24 „Veränderung & Abschiede“ #308 ★ | 84 |
| 12.03.24 / 12.11.24 „Naturheilkunde & Kinder“ #301 ★ | 85 |
| 22.03.24 / 24.09.24 „Babys erstes Löffelchen“ Beikost #410 | 86 |
| 07.05.24 „Ernährung für 1-3-jährige Kinder“ #411 | 87 |
| 14.05.24 / 10.12.24 „Kinder brauchen Rituale“ #407 | 88 |
| 23.05.24 „Eltern sein & Partner bleiben“ | 89 |
| 23.05.24 „Ein guter Start in die Schule“ #306 ★ | 90 |
| 04.06.24 „Sichere Internet-/Smartphone-Nutzung“ | 91 |
| 27.06.24 „Kindliche sexuelle Entwicklung“ #307 ★ | 92 |
| 17.09.24 „Naturheilkunde & Allergien“ #302 | 93 |
| 08.10.24 „Schlüsselsalze“ #303 ★ | 94 |

... und noch viel mehr:

Folgende Programmpunkte sind im Laufe des Jahres noch geplant:

- Märchenerzählungen
- Vorlesungen
- Vorträge mit Kooperationspartnern
- Vätertreff uvm.

Details dazu werden rechtzeitig auf unserer Homepage, via Newsletter und auf Facebook bekanntgegeben.

**Möchtest auch du einen Kurs leiten und hast Angebote für uns?
Bitte nimm gerne Kontakt mit uns auf.**



Übers Jahr

| | | |
|-----------------|---|----|
| laufend | Saisonale Bastelstunden #715 | 8 |
| 12.02.24 | NEU: Faschingsfeier | 9 |
| 22.03.24 | NEU: Palmbusch binden und Osterbastelei #706 | 10 |
| 22.03.24 | NEU: Handarbeitstage / altes Handwerk #720 | 11 |
| 28.06.24 | KursleiterInnen-Treffen | 7 |
| 20.09.24 | Generalversammlung | 7 |
| 20.09.24 | Tag der offenen Tür mit Kasperltheater | 12 |
| 29.11.24 | Adventlicher Nachmittag, Lebkuchen, Basteln #708..... | 13 |



KursleiterInnen-Treffen
am 28.06.24



Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



Nur mit
ANMELDUNG!

Saisonale Bastelstunden mit Regine

Für Kinder im Alter von 2-5 Jahren mit Begleitung

Gemeinsam malen, kleben, basteln und gestalten wir je nach Jahreszeit bzw. Anlass kreative Dinge. Das EKiz behält sich das Recht vor, die Bastelstunde bei zu wenig Anmeldungen abzusagen und stattdessen ein Bastelset zur Verfügung zu stellen.

Geplante Themen:

Di, 12.03.24: **Ostern**

Sa, 11.05.24: **Muttertag** (Samstag, damit die Papas mitkommen können)

Di, 04.06.24: **Vatertag**

Di, 08.10.24: **Herbst**

Di, 03.12.24: **Weihnachten**

715 | EKiz Zirl | EKiz Zirl

Dienstag, 14.30-15.30 Uhr

Kosten: jeweils € 5,- Materialbeitrag

Leitung: **Regine Allgäuer**



Regine Allgäuer

Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



FASCHINGSFEIER

am Rosenmontag mit Kasperltheater

12.02.24, 14-17 Uhr

**Faschingsfeier mit Kasperltheater,
Fotosession, Spielstationen,
Zuckerwatte uvm.**

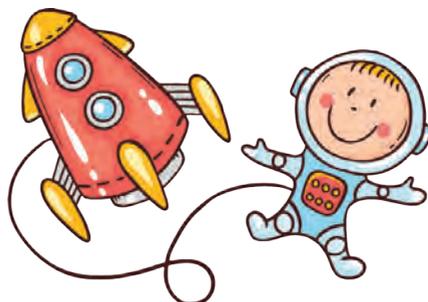
Der Kasperl kommt um 15.00 Uhr.
Im Anschluss gibt es Krapfen, Saft, Kaffee ...

Kosten: € 10,- pro Person
(es zählen Erwachsene und Kinder)
Anmeldung erforderlich, **Anmeldeschluss: 05.02.24**



EKiz
irl
Eltern Kind Zentrum

Bahnhofstraße 35, 6170 Zirl
Telefon 0660 54 318 58
www.ekiz-zirl.at, info@ekiz-zirl.at





NEU: Palmbusch binden und Osterbastelei

Für Eltern mit ihren Kindern

In der Osterzeit darf der Palmbusch nicht fehlen. Das Team vom EKIZ bindet an diesem Nachmittag mit euch gemeinsam euren ganz persönlichen Palmbusch. Im Anschluss wird dieser dann geschmückt und wir basteln eine Kleinigkeit für den Ostersonntag.

Gemeinsam werden wir auch etwas Süßes backen, das ihr dann bei einer kleinen Osterjause gleich verkosten dürft oder mit nach Hausen nehmen könnt.

706 |  EKIZ Zirl |  EKIZ Zirl

Freitag, 22.03.2024, 14.00–16.00 Uhr, 1 Termin

Kosten: € 20,- (inkl. kleiner Osterjause)

Leitung: das EKIZ-Team

 Anmeldung, EKIZ Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)

NEU: Handarbeitstage • altes Handwerk beleben

Generationsübergreifend – alle ab 14 Jahren herzlich willkommen!



Waldorf Puppen selber herstellen mit Hildegard Klingler

Freitag, 19.04.24, 17.00–21.00 Uhr und

Samstag, 20.04.24, 9.00–13.00 Uhr

Preis: € 80,-

(inkl. Verpflegung + € 30,- Materialkosten)



Wintermütze selber häkeln mit Gaby Seelos

Freitag, 27.09.24, 17.00–21.00 Uhr (1 Termin),

Preis: € 40,-

3 Muster stehen zur Wahl



Doggl selber herstellen mit Resi Hauser

Freitag, 25.10.24, 13.00–19.00 Uhr und

Samstag, 26.10.24, 9.00–19.00 Uhr

Preis: € 120,-

(inkl. Verpflegung + € 50,- Materialkosten)

Bitte Schuhgröße bekanntgeben.

720 | 📍 EKiz Zirl | 🛒 Referentin

Nach Anmeldung gibt es eine Liste,
was mitzubringen ist.

Leitung: **Barbara Kraxner**

🛒 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:
barbarakraxner@gmx.at, 0699 11014088



Barbara Kraxner



TAG DER OFFENEN TÜR

mit Kasperltheater und Kinderschminken

20.09.24, ab 14.00 Uhr

Beim Tag der offenen Tür könnt ihr das Eltern-Kind-Zentrum Zirl mit unseren Kursleiter:innen und dem Team kennenlernen.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Für Speis und Trank ist gesorgt.

Keine Anmeldung erforderlich.

Tolles KINDER-PROGRAMM

**Spielstationen, Kinderschminken,
Kasperltheater und Candybar**

Der Kasperl kommt um 15.00 Uhr.



EKiz
Eltern Kind Zentrum

Bahnhofstraße 35, 6170 Zirl
Telefon 0660 54 318 58
www.ekiz-zirl.at, info@ekiz-zirl.at



Adventlicher Nachmittag, Lebkuchen verzieren, adventliches Basteln

Für Eltern mit ihren Kindern

Gerade in der kalten Jahreszeit ist es besonders schön, in heimeliger Atmosphäre gemeinsam die Adventzeit einzuleiten. Wir basteln an diesem Nachmittag mit euch und euren Kindern weihnachtliche Adventgestecke, Windlichter und verzieren Lebkuchen für den 1. Advent.

Bei Punsch, Tee und Gebäck lassen wir es uns anschließend so richtig gut gehen.

Deko und Naturmaterialien (Äste, Zweige usw.) werden von uns zur Verfügung gestellt.

708 | EKiz Zirl | EKiz Zirl

Freitag, 29.11.2024, 14.00–16.00 Uhr, 1 Termin

Kosten: € 20,-

Leitung: das EKiz-Team

Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



EKiZ^{irl}

Eltern Kind Zentrum

Das Eltern-Kind-Zentrum Zirl ist ein
gemeinnütziger, nicht gewinnorientierter Verein.

**Wir unterstützen (werdende) Eltern,
Alleinerziehende, Großeltern und Kinder
und schaffen einen generationsübergreifenden
„Raum“, in dem gespielt, gesungen, getanzt,
gelernt und gefördert werden kann.**

Wo aber vor allem Freude und Spaß ganz viel Platz haben.

Das macht unser EKiz so lebendig –
das Kinderlachen und die entspannten,
glücklichen Erwachsenen.



Unser Tipp:

**EKiZ-Nummer
speichern und
WhatsApp
Status folgen:
0660 54 318 58**

Kontakt

Eltern-Kind-Zentrum Zirl
Bahnhofstraße 35, 6170 Zirl
Telefon 0660 54 318 58
www.ekiz-zirl.at, info@ekiz-zirl.at
f ElternKindZentrumZirl



**Bleib informiert
mit unserem
monatlichen
Newsletter!**

Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit möglich: Bitte einfach Mail an uns.

Impressum: Herausgeber Eltern-Kind-Zentrum Zirl, Bahnhofstraße 35, 6170 Zirl
ZVR 082240258, Bilder: AdobeStock, EKiz Zirl, iStock, Unsplash (Coco Tafoya, Hui Sang, Ryland Dean, Wes Hicks), Palfrader, Perfler, pixabay, privat, Zumba® Fitness



Ein gutes Team, das den Grundgedanken lebt und voll dahintersteht, ist die Voraussetzung für unseren Erfolg. Gemeinsam mit unseren Kursleiter:innen arbeiten wir mit viel Engagement und Freude und gestalten so immer wieder aufs Neue ein buntes, vielseitiges und leistbares Programm, das bei der Geburtsvorbereitung beginnt, bis zum Teenageralter und Seniorenalter erweitert wird. Weiters bieten wir unseren Kursleiter:innen einen familienfreundlichen, sozialen Arbeitsplatz. Mit Hilfe von unseren Förderern können wir dies bewerkstelligen. Für Fragen und Anregungen sind wir immer offen und freuen uns über jede Hilfe, die wir erhalten.

**Unser Büro ist an mindestens 20 Wochenstunden geöffnet.
Die aktuellen Öffnungszeiten findet ihr auf unserer Homepage sowie auf Facebook. Diese gelten für alle Wochen, in denen normaler Kindergarten- und Schulbetrieb stattfindet, also ausgenommen in den Ferien und an Feiertagen und Fenstertagen.**

VORSTAND:

Martin Pardeller – Obmann

Mag.^a Dr. Helga Noflatscher-Posch – Obmann-Stv.

Martina Sterner – Geschäftsführerin

Agnes Preishuber MSC – Kassierin

Renate Peychaer – Kassierin-Stv.

Raphaela Knapp – Schriftführerin

Regine Allgäuer – Schriftführerin-Stv., Koordinatorin Administration

Claudia Schlesinger – Koordinatorin Öffentlichkeitsarbeit

Sandra Prantl – Koordinatorin offene Treffs, Beirat

MMag.^a Manuela Zeidler – Beirat

*Infos zu unseren
Kursleitern:*



Unsere Spielregeln

Anmeldungen

Die Anmeldungen zu all unseren Veranstaltungen sind aus organisatorischen Gründen notwendig und verbindlich. Sofern nicht anders angegeben, bitte per E-Mail an info@ekiz-zirl.at unter Angabe von: Namen, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Alter der Kinder sowie die jeweilige Kursnummer. Telefonische Anfragen bitte während der Bürozeiten unter 0660 / 54 31 858.

Anmeldeschluss und Absage bzw. Stornierungen

Der **Anmeldeschluss** ist 2 Wochen vor Kursbeginn. Wir behalten uns das Recht vor, die Veranstaltung bei zu wenig Anmeldungen abzusagen. Ihr werdet über eine Absage spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung informiert.

Mitgliedervorteil: Eine schnelle Einzahlung des Mitgliedbeitrags lohnt sich – Mitglieder erhalten das Programmheft vorab und haben somit ein 1-wöchiges Vorrecht.

Storno: Bis 10 Tage vor Kursbeginn kann kostenlos storniert werden. Bei Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt betragen die Stornokosten 40 % des Kursbeitrages. Bei Storno am selben Tag wird der gesamte Kursbeitrag verrechnet. Einzelne nicht besuchte Kurseinheiten können nicht ausgezahlt werden.

Bankverbindung/Kostenbeitrag/Materialbeitrag

Achtung: Betrifft nur die Kurse, die übers EKIZ abgerechnet werden!

Bitte überweist den Kostenbeitrag nach Erhalt einer Kursplatzbestätigung unter Angabe der Kursnummer und des Namens der Teilnehmenden bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn auf nachstehendes Konto:



Bankdaten



IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674

Eltern-Kind-Zentrum
Raiffeisenlandesbank Tirol

Bitte bringt zur Veranstaltung die Zahlungsbestätigung des Kursbeitrags und ggf. den Mitgliederausweis mit.

Eltern-Kind-Gruppen

Die Teilnahme von Geschwisterkindern ist nur nach vorheriger Absprache möglich.
Generationenübergreifend: als Begleitpersonen gelten natürlich nicht nur die Eltern, sondern auch andere Bezugspersonen: Oma/Opa, Tante/Onkel, Paten etc. sind herzlich willkommen.

Damit alle Spaß an den Kursen haben können, bitten wir euch um einen respektvollen Umgang, seid pünktlich, verantwortungsvoll und kommt nur gesund zum Kurs. Beim gemeinsamen Aufräumen am Ende der Stunde können die Kinder viel über Teamgeist und Verantwortung lernen, wenn alle Erwachsenen als gute Vorbilder mithelfen.

Haftung

Für Verluste und Schäden, die den Teilnehmenden durch den Besuch von Veranstaltungen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Sicherheit:

Wir bitten euch, unsere Kurse im EKIZ grundsätzlich nur gesund und mit gesunden Kindern zu besuchen. Eltern haften für ihre Kinder während des Aufenthaltes im EKIZ. Es wird seitens der Mitarbeiter:innen und des EKIZ keine Haftung übernommen.

Terminänderungen:

Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.

Parksituation:

Das Parken beim EKIZ Zirl ist leider nicht mehr möglich. Tipp zum Parken auf Seite 26.

Datenschutz

Der Schutz eurer persönlichen Daten und eurer Privatsphäre sind uns ein großes Anliegen. Die personenbezogenen Daten verwenden wir ausschließlich, um euch über unsere Kurse und Veranstaltungen zu informieren und um diese abzuwickeln. Alle Daten werden vertraulich, gemäß den Richtlinien der DSGVO, behandelt. Die Einwilligung zur Verarbeitung eurer Daten könnt ihr jederzeit durch eine E-Mail an info@ekiz-zirl.at widerrufen.



Mit der Kursbuchung stimmen alle der Veröffentlichung der Fotos, die während der Kurse und Feste gemacht werden, bis auf Widerruf zu.

Bitte beachte das Schuhverbot im EKIZ

Es stehen Patschen bereit – oder du bringst deine eigenen mit.



Mitgliedschaft

Jahresmitgliedschaft

Der Mitgliedsbeitrag beträgt **NUR € 24,- pro Kalenderjahr**, gilt für die ganze Familie ab Einzahlung und erlischt automatisch mit Ende des Jahres. Durch eure Mitgliedschaft könnt ihr die Arbeit und die Angebote des EKiz Zirl unterstützen und dabei viele Vorteile für euch in Anspruch nehmen. Die Mitgliedschaft gilt in allen Eltern-Kind-Zentren Tirols, die zur Plattform gehören.

Vorteile für Mitglieder des EKiz Zirl

- Gratis-Familienkalender am Ende des Jahres* (Abholung im Büro)
- Kindergeburtstage im EKiz Zirl*
- Baby-Storch zum Ausleihen*
- Vorab-Anmeldung zu den Kursen* (nach Erhalt des Programmheftes)
- Ermäßigte Kurs- bzw. Veranstaltungsbeiträge
- Ermäßigung für Geschwisterkinder (teilweise möglich)
- Einladung zur Generalversammlung*
- Zusendung des Programmheftes* (auf Wunsch)
- Mitgliederausweis (gilt in allen Eltern-Kind-Zentren Tirols, die zur Plattform gehören)



Eine E-Mail mit euren Kontaktdaten an info@ekiz-zirl.at genügt und schon kommt ihr, nach Einzahlung des Mitgliedsbeitrages und Ausfüllen des Formulars, in den Genuss der Vorteile. **Hinweis:** Die Mitgliedschaft läuft nach dem Kalenderjahr automatisch aus, wenn sie nicht erneuert wird.

*Diese Mitgliedervorteile gelten nur für Mitglieder des EKiz Zirl.



Mitgliedervorteil 1:

Gratis EKiz Familienkalender

Alle Mitglieder erhalten den EKiz Familien-Jahreskalender gratis. Dieser ist aus nachhaltigen und klimatechnischen Gründen vorher bei uns zu bestellen und während der Öffnungszeiten im EKiz direkt abzuholen.

Zusätzliche Familienkalender, z. B. als Geschenk, können bei dieser Gelegenheit auch gerne **bis zum 30.9.2024** zum Preis von € 8,-/Stück bestellt werden.



Mitgliedervorteil 2: Kindergeburtstage im EKIZ Zirl

Die Räumlichkeiten des Eltern-Kind-Zentrums können von Mitgliedern für private **Kindergeburtstagsfeiern** in kleiner Runde genutzt werden. Dort haben Eltern, die Geburtstagskinder und ihre kleinen Gäste ausreichend Platz zum Kuchenessen, Singen, Tanzen und Spielen! Hinweise: Während der Ferien leider nicht möglich. Es gibt keine Parkmöglichkeit vor und hinter dem EKIZ!

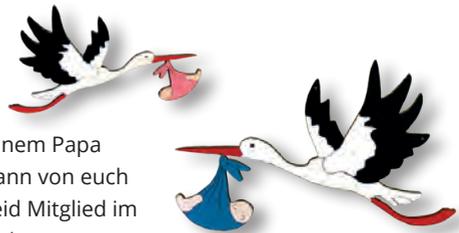
Benutzungsgebühr halber Tag (ab 13.00 Uhr) € 30,-
Benutzungsgebühr ganzer Tag (ab 8.00 Uhr) € 50,-
Termine auf Anfrage, Schlüsselabholung/Rückgabe nach Vereinbarung
Kaution € 50,- (falls Endreinigung unsererseits notwendig ist, wird diese einbehalten)



Eine Infomappe mit den Richtlinien liegt im EKIZ auf. Weitere Informationen werden bei der Schlüsselübergabe bekannt gegeben.

Mitgliedervorteil 3: Baby-Storch zum Ausleihen

In liebevoller Handarbeit wurde ein Storch von einem Papa aus Holz gebastelt und an uns verkauft. Dieser kann von euch kostenlos gemietet werden. Vorausgesetzt, ihr seid Mitglied im EKIZ, passt gut auf den Storch auf und bringt ihn dann nach 1-2 Wochen wieder heil zu uns zurück. Anfragen bitte direkt an info@ekiz-zirl.at richten.



**Mitgliedervorteil 4:
Ermäßigungen** – Kursermäßigungen, Geschwisterermäßigung, Vorab-Anmeldung usw.



BABYSITTER-BÖRSE

Manchmal brauchen auch Eltern Zeit für sich selber. Um ihre Akkus aufzuladen, sich mit anderen auszutauschen, Fortbildungen zu besuchen usw.

Schön, dass es ausgebildete Babysitter gibt, bei denen der Nachwuchs gut aufgehoben ist. Nach der Vermittlung ist im Vorfeld ein Kennenlern-Treffen erforderlich.



Infos zu unseren
Babysittern



Lernbuddies
und ...

...
Babysitter
gesucht



Ob Eltern oder potenzielle Lernbuddies
bzw. Babysitter: Meldet euch im
EKiZ für weitere Infos:

EKiZ^{irl}
Eltern Kind Zentrum

Kontakt

Telefon 0660 54 318 58
info@ekiz-zirl.at

NACHHILFE-BÖRSE

Hat Ihr Kind Schwierigkeiten bei den Hausübungen oder braucht es Unterstützung beim Lernen?

**Unsere Lernbuddies
helfen gern.**



Infos zu unseren
Lernbuddies



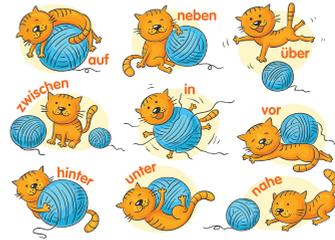
Für unsere Nachhilfebörse sind wir auf der Suche nach Jugendlichen, die in ihrer Freizeit gerne andere Jugendliche bzw. Volks- und Mittelschulkinder beim Lernen unterstützen möchten.



NEU: Lernunterstützung für Groß und Klein

| | | |
|--------------------|--|----|
| ab 08.01.24 | Deutschkurs mit Helga | 22 |
| ab 05.03.24 | Wakigutu-Workshops „Hilfe beim Hausübungs- und Lernalltag“ #406 | 23 |
| individuell | Lerntreff / Nachhilfebörse | 24 |
| ab 19.02.24 | Motivations-Workshop #400 | 25 |

Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



Deutschkurs mit Helga

Ohne Anmeldung – für Erwachsene

Im Deutschkurs können Erwachsene mit nicht-deutscher Erstsprache die deutsche Alltagssprache über lebensnahe Themen wie Kindergarten, Schule, Erziehung, Beruf, Gesundheit, Behörden oder Wohnen lernen und festigen.

Zielniveau: A 1.1, Lehrwerk, das auf die Prüfung des ÖIF vorbereitet und sich an den Vorgaben des DTÖ (Deutsch-Test für Österreich) für Integrationskurse orientiert.

 **EKiZ Zirl | ohne Anmeldung**

wöchentlich, **Montag, 14.30–16.30 Uhr**

ab 08.01.24, ab 16.09.24

ausgenommen Ferien und Feiertage

Ohne Anmeldung

Kostenlos

Leitung: **Mag. Dr.ⁱⁿ Helga Noflatscher-Posch**



Mag. Dr.ⁱⁿ Helga
Noflatscher-Posch



Workshop „Hilfe beim HÜ- & Lernalltag“

Hausübung machen ist nicht immer eine Freude und viele Kinder (und deren Eltern) verzweifeln oft daran. Wie kann ich den HÜ- und Lernalltag so strukturieren und umgestalten, damit es eine Erleichterung für alle wird? Wie kann ich richtig motivieren? Wie setze ich Grenzen, Regeln und auch die Freizeit richtig ein und entlaste dadurch das Kind und mich selbst?

Alle diesen Fragen stellen wir uns und erarbeiten das Thema Schule, Hausübung, Regeln und Grenzen mit geeigneten und individuellen Beispielen, Übungen und Plakaten für zuhause.



406 | EKiz Zirl | Referentin

Dienstag, 15.00–16.30 Uhr, 1 Termin

05.03.24, 23.04.24, 14.05.24

24.09.24, 22.10.24, 26.11.24

Kosten: € 50,- inkl. Materialien

Leitung: **Martina Sterner**

Family Support Trainerin, Gründerin von Wakigutu

Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

martina.sterner1@gmail.com



Martina Sterner



LERN-TREFF / Schulische Unterstützung

Nach Bedarf mit Voranmeldung zu verschiedenen Themen möglich.
Wir freuen uns auf eure Vormerkung unter info@ekiz-zirl.at.

NACHHILFE-BÖRSE



Hat ein Kind Schwierigkeiten bei den Hausübungen oder braucht es Unterstützung beim Lernen?

Unsere Lernbuddies helfen gern.



Infos zu unseren
Lernbuddies

Für unsere Nachhilfebörse sind wir auf der Suche nach Jugendlichen, die in ihrer Freizeit gerne andere Jugendliche bzw. Volks- und Mittel­schul­kinder beim Lernen unterstützen möchten.



Motivations-Workshop

für Kinder von 7-10 Jahren

Ich möchte die Kinder dabei unterstützen, den Tag mit mehr Positivität zu gestalten und das Kennenlernen der wunderbaren "Werkzeuge" von meinen Affirmationskarten, Meditation & Kinderatemübungen auszuüben ... und noch vieles mehr. Diese können den Kindern dabei helfen, leichter und erfüllter durchs Leben zu gehen. Vor allem den eigenen Selbstwert zu steigern und mit Stress und Druck im täglichen Leben besser umzugehen und mit einem wertschätzenden Umgang mit anderen Kindern zu finden. Tägliche Rituale verankern.

Ich finde es wichtig, ihnen dies in jungen Jahren mit an die Hand zu geben.

400 |  EKiz Zirl |  Referentin

Montag, 15.00-16.00 Uhr, 6 Termine

6 Termine **ab 19.02.24**

6 Termine **ab 23.09.24**

pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/ für Mitglieder € 60,-
in bar beim Kurs



Tanja Sorrentino

Leitung: **Tanja Sorrentino**

Dipl. Group Fitnesstrainerin & Wellnesstrainerin

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

Telefon 0664 91 999 16 oder **tanja@happysouls.at**

Wichtiger Hinweis

Leider darf im Innenhof hinter dem EKiz nicht geparkt werden!

Der (Park-)Bereich hinter dem Haus steht dem EKiz nicht zur Verfügung. Wir bitten um Verständnis.

Unser Tipp:

2 Stunden

GRATIS PARKEN im B4



Die Tiefgarage mit 76 Stellplätzen im B4 (Bahnhofstraße 4) ist ganzjährig rund um die Uhr für jedermann zugänglich und mit außerordentlich günstigen Tarifen extrem kundenfreundlich.

2 Stunden gratis parken, danach € 0,50 je ½ Stunde.



Offene Treffpunkte

| | |
|--|----|
| Offener Treff am Vormittag | 28 |
| Vorträge während dem Offenen Treff am Vormittag | 29 |
| Offener Treff am Nachmittag | 30 |
| Vorträge während dem Offenen Treff am Nachmittag | 31 |

OFFENE TREFFPUNKTE:

**Keine Anmeldung
notwendig!**

Kräfte tanken, austauschen und
gemütliches Beisammensein



Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



Offener Treff am Vormittag

Ohne Anmeldung

Ein Tipp für alle Kinder, die neue Spielkameraden finden möchten. Die Eltern lernen währenddessen andere Mütter und Väter kennen und können Erfahrungen austauschen.

Kurz gesagt: Beim „Offenen Treff“ kann man einfach vorbeischaun, wenn man in gemütlicher Atmosphäre Kaffee trinken und neue Kontakte knüpfen möchte.



 EKiz Zirl | ohne Anmeldung

wöchentlich, **Montag, 9.00–11.00 Uhr**
ab 08.01.24 und 16.09.24
ausgenommen Ferien und Feiertage

Ohne Anmeldung

Bezahlung/Kosten: Freiwillige Spenden für die Kaffeekassa

Leitung: **Sabine Nilz** (Kindergartenpädagogin)



Sabine Nilz



Vorträge am Montag Vormittag

im Rahmen des Offenen Treffs

Im Rahmen unseres Offenen Treffs möchten wir euch die kostenlose Möglichkeit bieten, an kurzen Vorträgen zu aktuellen Themen im Erziehungsalltag teilzunehmen, während eure Kinder spielen.

Folgende Termine haben wir bereits fixiert:

08.04.24, 9.30 Uhr – Gesund ins Leben

06.05.24, 9.30 Uhr – Vortrag Sabine Nilz „die verschiedenen
Persönlichkeiten“

14.10.24, 9.30 Uhr – Gesund ins Leben

Weitere Vorträge im Offenen Treff am Mittwoch Nachmittag

(s. Seite 31). Das kostenlose Angebot wird laufend erweitert und zeitnah auf unserer Homepage bzw. auf Facebook veröffentlicht.



Offener Treff am Nachmittag

Ohne Anmeldung

Der offene Treff ist ein Treffpunkt für Schwangere sowie Eltern und Kinder zwischen 0 und 6 Jahren. Hier möchten wir euch und euren Kleinen in gemütlichem Rahmen Raum bieten, zum Sich-Begegnen, Sich-Austauschen, zum Kennenlernen, Beobachten, Spielen, Erfahrungen sammeln, Welt entdecken und was sich sonst alles ergibt.

An ausgewählten Terminen bieten wir während des offenen Treffs auch Vorträge, Vorlesungen oder ein Puppentheater an. Nähere Infos dazu stehen im Programm bzw. werden zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.

 EKiz Zirl | ohne Anmeldung

wöchentlich, **Mittwoch, 14.45–17.15 Uhr**
ab 10.01.24 und 11.09.24
ausgenommen Ferien und Feiertage

Ohne Anmeldung

Bezahlung/Kosten: Freiwillige Spenden für die Kaffeekassa

Leitung: **Sandra Prantl** (familylab-Trainerin)



Sandra Prantl



Vorträge am Mittwoch Nachmittag

im Rahmen des Offenen Treffs

Welche Erziehungsthemen bewegen euch gerade?

Im Rahmen unseres Offenen Treffs möchten wir euch die kostenlose Möglichkeit bieten, an kurzen Vorträgen zu aktuellen Themen im Erziehungsalltag teilzunehmen, während eure Kinder spielen.

Folgende Termine mit Referentin Karin Hofbauer (fit for family Elternbildnerin) haben wir bereits fixiert:

28.02.24, 15.15 Uhr – „Richtig“ schimpfen – (wie) geht das?

24.04.24, 15.15 Uhr – Liebevoll Grenzen setzen

05.06.24, 15.15 Uhr – Aktuelle Entwicklungsschritte begleiten

02.10.24, 15.15 Uhr – Das Krokodil nachts in meinem Schrank

13.11.24, 15.15 Uhr – Vom Baby zum Trotzkopf

Weitere Vorträge im Offenen Treff am Montag Vormittag

(s. Seite 29). Das kostenlose Angebot wird laufend erweitert und zeitnah auf unserer Homepage bzw. auf Facebook veröffentlicht.

EKiz - Gutscheine



Schenke gemeinsame Zeit...

... unvergessliche Erlebnisse und Erinnerungen

Gutscheine können gerne unter info@ekiz-zirl.at oder 0660 / 54 31 858 bestellt werden.

... oder den praktischen Familienkalender 2025

Bestellungen zum Preis von € 8,-/Stück sind nur **bis zum 30.9.2024** möglich.





Schwangerschaft und Geburt

| | |
|---|----|
| Hebammen-Angebot | 34 |
| Geburtsvorbereitung #102..... | 35 |
| Babymassage #110 | 36 |
| Stillgruppe #101 | 37 |
| Rückbildung #104..... | 38 |
| Yoga in der Schwangerschaft #120 | 39 |
| Traum(an)fang – Kreativer Workshop für Schwangere #135..... | 40 |

Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



Hebammen-Angebot

- Hebammenberatung im Rahmen des Mutter-Kind-Pass Gesprächs zwischen der 18. und 22. SSW. Die Kosten für dieses einstündige Gespräch werden zu 100 % von der Krankenkasse übernommen.
- Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden sowie zur Geburtsvorbereitung oder Geburtseinleitung
- Geburtsvorbereitungskurs (siehe nächste Seite)
- Hausbesuche im Wochenbett (bei Bedarf ein Besuch ab der 32. Schwangerschaftswoche bei Fragen und zum Kennenlernen für die kommende Nachbetreuung)

Hebammen in Zirl und Umgebung:



Patricia Gschliesser – 6170 Zirl
patricia.gschliesser@hotmail.com
Telefon 0699 11764952



Judith Hochenegger – 6401 Inzing
ju.hochenegger@gmail.com
Telefon 0660 9998007



Alisa Pondorfer – 6170 Zirl
hebamme.pondorfer@gmx.at
Telefon 0664 4662308



Marina Tratter – 6179 Ranggen
hebamme.marina@gmx.at
Telefon 0676 6551705



Crashkurs Geburtsvorbereitung

ab 30. SSW bis Geburtstermin

Im Zuge des eintägigen Geburtsvorbereitungskurses erfährst du Tipps und Tricks gegen mögliche Schwangerschaftsbeschwerden. Du erhältst umfassende Informationen Rund um das Thema Geburt und die erste Zeit zu Hause.

Außerdem bekommst du ein ausgedrucktes Skript, in welchem du jederzeit alles nachlesen kannst.

Im Preis inbegriffen sind kostenloser Kaffee, Tee, Säfte sowie kleine Snacks.

102 |  EKiz Zirl |  Referentin

Freitag, 24.05.24, 1 Termin

09.00–12.00 Uhr (Mittagspause) 13.00–15.00 Uhr

Kosten: € 165,- pro Paar

Mindestteilnehmerzahl: 3 Paare, max. 5 Paare

Leitung: **Marina Tratter** (Hebamme)



Marina Tratter

 Anmeldung, Bezahlung
bei der Referentin: **hebamme.marina@gmx.at**



Babymassage

für Eltern & ihre Kinder ab ca. 6 Wo-6 Mo (Krabbelalter)

Babymassage ist Wellness für die Kleinsten, fördert die Körperwahrnehmung, gibt Geborgenheit, festigt die Bindung zur Bezugsperson, stärkt das Immunsystem und unterstützt die kindliche Entwicklung. Die Griffe und Berührungen helfen oft bei Problemen wie Zahnen, Blähungen, Schlafproblemen. In kleiner Gruppe werden die Massage-techniken an einer Puppe vorgezeigt und angeleitet, während Sie Ihr Baby selbst massieren. Anschließend gibt es die Möglichkeit zum Austausch in gemütlicher Atmosphäre. Inklusiv Skript und Massageöl.

Mitzubringen: wasserdichte Unterlage, Babysöckchen, dünne Haube, Stoffwindeln, Handtuch, bei Unverträglichkeit eigenes Massageöl

110 | EKiz Zirl | EKiz Zirl

Freitag, ab 10.30 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 23.02.24 • Kurs 2 ab 19.04.24
Kurs 3 ab 11.10.24 • Kurs 4 ab 29.11.24
pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/€ 60,- für Mitglieder



Sarah Niederkircher

Leitung: **Sarah Niederkircher**
Kindergarten- und Kinderkrippenpädagogin,
Motopädagogin, Babymassage-Kursleitung

Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Stillgruppe

Ein guter Start ins Leben



Durch das Stillen bietest du deinem Baby einen guten Start ins Leben. In seinen ersten Lebensmonaten ist es ganz besonders auf deine Nähe und Zuwendung angewiesen. Beim Stillen erlebt es Wärme und Geborgenheit, Behaglichkeit und die beruhigende Nähe der Mutter.

Wir wollen dir die emotionalen, gesundheitlichen und praktischen Vorteile des Stillens näherbringen.

Babys und Geschwisterkinder sind willkommen.

101 |  EKiz Zirl |  Referentin

1x im Monat, **Dienstag, 10.00–11.30 Uhr**

13.02., 12.03., 09.04., 14.05., 11.06.24

10.09., 08.10., 12.11., 10.12.24

Kosten: € 3,50 / € 3,- für Mitglieder

Leitung: **Sandra Prantl**

Stillberaterin der LaLecheLiga



Sandra Prantl

 Anmeldung, EKiz Zirl unter **info@ekiz-zirl.at**

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Rückbildung / Beckenbodenaktivierung

- Für Mütter ab mindestens 4–6 Wochen nach der Geburt
- Mütter, die seit einer Geburt Beschwerden haben
- jede Frau, die ein besonderes Augenmerk auf einen stabilen Beckenboden legen möchte

Kursinhalte:

- Kennenlernen der Bedeutung von Becken, Beckenboden sowie deren Veränderungen
- Zusammenhänge zum Rücken bzw. zu Nackenverspannungen und Kopfschmerzen
- Zusammenhänge mit dem Kontinenzmechanismus, der Verdauung sowie dem Hormonsystem
- Kräftigung für gute Stabilität und Beweglichkeit in Alltag und Sportphysiotherapie
- gute Rückbildung und stabiles Becken – Entspannung
- ganzheitliche Betrachtungsweise aus Sicht der Osteopathie

Babys sind herzlich willkommen!

erdreich

104 |  EKiz Zirl |  Referentin

Termine auf Anfrage bei der Kursleiterin
Kosten pro 4-teiligem Kurs: € 100,-

Leitung: **Elisabeth Muigg, MSc D.O.**
Physiotherapeutin und Osteopathin



Elisabeth Muigg

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

Telefon 0677 61051301, elisabeth.muigg@erdreich.at



Yoga in der Schwangerschaft

ab ca. 13. SSW bis zur Geburt

Yoga ist für Schwangere eine wundervolle Möglichkeit Ruhe im Alltag zu finden und sich liebevoll auf ihr Baby einzustimmen. Lerne Stress abzubauen und lindere mögliche Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit. Beim Pränatal Yoga stehen vor allem die Entspannung, die Balance, sanfte Bewegung und Atemtechniken im Fokus.

Bitte halte Rücksprache mit deiner Hebamme/Arzt, ob Yoga in der Schwangerschaft für dich geeignet ist.

Mitzubringen: Decke/Handtuch, Wasserflasche

120 |  EKiz Zirl |  Referentin

Dienstag, 9.00–10.00 Uhr, 6 Termine

ab **14.05.24**

ab **05.11.24**

Kosten: € 66,-

Leitung: **Bettina Mayrl**

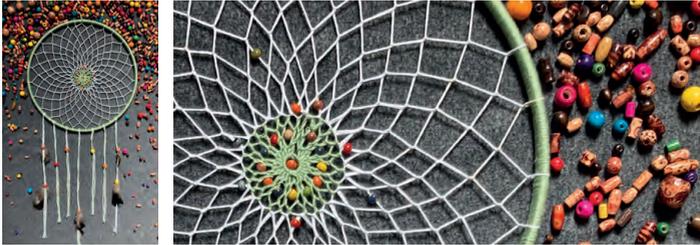
Zert. Pränatal & Postnatallyogalehrerin,

Zert. Mama-Baby-Yogalehrerin



Bettina Mayrl

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:
evanna.yoga@gmx.at oder **0676 9203051**



Traum(an)fang

Workshop für alle Mütter und werdenden Mütter, die sich selbst, ihrer **Kreativität** und ihren **Träumen** Raum geben wollen. Hier nimmst du dir Zeit, deine Träume und Wünsche zu entdecken und diese in einen **Traumfänger** einzuflechten.

In diesem Workshop steht die **Freude** am kreativen Tun in der Gruppe im Vordergrund. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – Jede(r) kann mit einer einfachen Technik einen ganz persönlichen Traumfänger gestalten.

Du kannst gerne eigene Federn und Perlen, die für dich von Bedeutung sind oder dir einfach gut gefallen zum Workshop mitbringen!

135 |  EKiz Zirl |  Referentin

Samstag, 09.00–12.30 Uhr, 1 Termin
02.03.24, 12.10.24

Kosten: € 55,- in bar beim Kurs
(inkl. Materialkosten)

Leitung: **Jana Tschirf**
Sozialpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin,
Kunsttherapeutin u. Sv.



Jana Tschirf

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:
Telefon 0650 6622779 oder **janab1@gmx.at**



Eltern-Kind-Gruppen

EKG für Kinder im Babyalter:

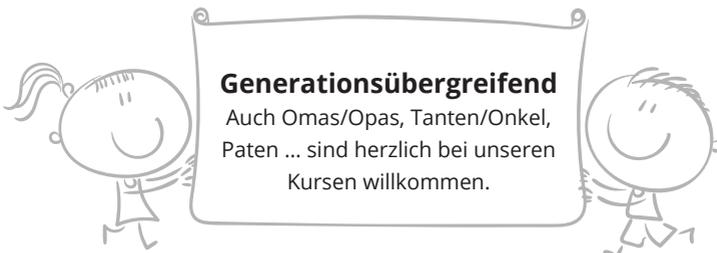
| | |
|--|----|
| Baby-Osteopathie in der Gruppe #103 | 42 |
| Mama-Baby-Yoga #121 | 43 |
| Motopädagogik für die Kleinsten #105 | 44 |

EKG für Kinder 1-3 Jahre:

| | |
|-------------------------------|----|
| Spielgruppen #201, #205 | 45 |
| Musikgruppen #210, #211 | 46 |

EKG für Kinder 3-6 Jahre:

| | |
|---|----|
| Bewegung, Spiel und Spaß #213, #214 | 47 |
| Naturerlebnis #408 | 48 |
| Eltern-Kind-Kochkurs #220 | 49 |
| Eltern-Kind-Kreativ-Vormittag #712 | 50 |
| Eltern-Kind-Motivationsworkshop #400 (☛ unter Lernhilfen) | 25 |





Baby Osteopathie in der Gruppe

Baby Osteo 1 (6–12 Monate)

Baby Osteo 2 (0–5 Monate)

Gemeinsame Übungen für die Kleinen durchgeführt von Mama/ Papa (unter Anleitung). Was wollen wir gemeinsam erreichen?

- eine gut funktionierende Verdauung
- symmetrische Entwicklung des Körpers
- sanfte Entspannung, problemloses Einschlafen und damit erholsamen Schlaf
- eine wunderVOLLE Bindung zwischen den Eltern und den Babys beginnend mit einfachen Ritualen

Was nehmt ihr mit?

- einfache Tipps für zu Hause
- Erklärung der körperlichen Zusammenhänge aus osteopathischer Sicht
- Erfahrungsaustausch und Kennenlernen der anderen Eltern
- Ruhe – kein Zeitstress, da vor und nach dem Kurs genügend Zeit zur Verfügung steht, um zu Stillen, zu Wickeln bzw. sich mit Fragen zu persönlichen Problemen an mich zu wenden

erdReich

103 |  EKiz Zirl |  Referentin

Termine auf Anfrage bei der Kursleiterin
Kosten pro 4-teiligem Kurs: € 100,-

Leitung: **Elisabeth Muigg, MSc D.O.**
Physiotherapeutin und Osteopathin



Elisabeth Muigg

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

Telefon 0677 61051301, elisabeth.muigg@erdreich.at



Mama-Baby-Yoga

ab ca. 8-12 Wochen nach der Geburt
bis zum Krabbelalter (ca. 6 Monate)

Die speziellen Yogaübungen zur Rückbildung sowie das Training für den Beckenboden helfen dir sanft die Muskulatur wieder aufzubauen und dich fitter, voller Energie zu fühlen. Dein Baby wird dabei liebevoll in die Yogaübungen integriert und liegt nicht einfach nur so nebendran. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen bringen wir Ruhe und Gelassenheit ins manchmal turbulente Mama-Leben.

Mitzubringen: Decke/Handtuch, Wasserflasche

121 |  EKiz Zirl |  Referentin

Dienstag, 10.10–11.10 Uhr, 6 Termine
ab 14.05.24
ab 05.11.24

Kosten pro 6-teiligen Kurs: € 66,-

Leitung: **Bettina Mayrl**
Zert. Pränatal- & Postnatallyogalehrerin
Zert. Mama-Baby-Yogalehrerin



Bettina Mayrl

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:
evanna.yoga@gmx.at oder **0676 9203051**



Bewegt die Welt entdecken

Für Eltern mit ihren Kindern bis ca. 18 Monate

Unter Motopädagogik versteht man „Entwicklung durch Bewegung, Wahrnehmung und Erleben“. Dahinter steht ein Konzept, welches das Kind über Körper, Bewegung und Spiel in seiner Persönlichkeitsentwicklung fördert.

Es erwartet euch ein Erfahrungs- und Spielraum mit wechselnden Materialien und Anregungen. Rituale, erste Bewegungsspiele, Entspannung sowie Austausch finden genug Platz.

105 | EKIZ Zirl | EKIZ Zirl

Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr, 6 Termine

Kurs 1 ab 22.02.24 • Kurs 2 ab 18.04.24

Kurs 3 ab 10.10.24 • Kurs 4 ab 28.11.24

pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/€ 60,- für Mitglieder



Sarah Niederkircher

Leitung: **Sarah Niederkircher**

Kindergarten- und Kinderkrippenpädagogin,

Motopädagogin, Babymassage-Kursleitung

Anmeldung, EKIZ Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Frühere
Windelmäuse &
Wichtelzwerge sind
jetzt 1 gemeinsame
Spielgruppe



Spielgruppe für Eltern & ihre Kinder von 1 bis 3 Jahren

Gemeinsam in der Gruppe werden wir singen, klatschen, musizieren, tanzen, spielen, uns bewegen und verschiedene Finger-, Kniereiter- und erste Kreisspiele kennen lernen. Die Kleinen machen erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen und für die Eltern bietet die Gruppe Austausch mit anderen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hauspatschen

201 | EKiz Zirl | EKiz Zirl

Freitag, 8.50–10.20 Uhr, 6 Termine,
Kurs 1 ab 23.02.24 • Kurs 2 ab 19.04.24
Kurs 3 ab 11.10.24 • Kurs 4 ab 29.11.24
pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/€ 60,- für Mitglieder

205 | EKiz Zirl | EKiz Zirl

Donnerstag, 16.15–17.45 Uhr, 6 Termine,
Kurs 1 ab 22.02.24 • Kurs 2 ab 18.04.24
Kurs 3 ab 10.10.24 • Kurs 4 ab 28.11.24
pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/€ 60,- für Mitglieder



Sarah Niederkircher

Leitung: **Sarah Niederkircher**
Kindergarten- und Kinderkrippenpädagogin,
Motopädagogin, Babymassage-Kursleitung

Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Eltern-Kind-MUSIK-Gruppe

Für Eltern mit ihren Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

Das Spiel mit Klängen, das Singen und Schwingen im Raum faszinieren jedes Kind. Wir wollen **Musik** auf vielfältigste Weise im Einklang zwischen Kind und Bezugsperson erleben: Miteinander singen, Hinhören und Lauschen auf Klänge und Geräusche, Sprechen, Paschen und Klatschen von Rhythmen und Rhythmusprüchen am Körper, Bewegen und Tanzen allein oder zu zweit oder in der Gruppe, Ertasten, Befühlen & lustvolles Erkunden von Objekten, Ausprobieren von Instrumenten

210 | EKIZ Zirl | EKIZ Zirl

Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 22.02.24 • Kurs 2 ab 25.04.24
Kurs 3 ab 03.10.24 • Kurs 4 ab 05.12.24
pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/€ 60,- für Mitglieder

211 | EKIZ Zirl | EKIZ Zirl

Donnerstag, 10.15–11.45 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 22.02.24 • Kurs 2 ab 25.04.24
Kurs 3 ab 03.10.24 • Kurs 4 ab 05.12.24
pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/€ 60,- für Mitglieder



Judith Prantl

Leitung: **Judith Prantl**, Musikpädagogin

Anmeldung, EKIZ Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Bewegung, Spiel und Spaß

Für Eltern mit ihren Kindern von 3 bis 6 Jahren

Im **Turnsaal der Mittelschule Zirl** können die Kinder verschiedenste Bewegungserfahrungen an unterschiedlichen Geräten sammeln. Im Vordergrund steht der Spaß am Spiel und der natürliche Bewegungsdrang der Kinder.

213 |  Mittelschule Zirl |  EKiz Zirl

Freitag, 14.30–15.30 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 01.03.24 • Kurs 2 ab 26.04.24
Kurs 3 ab 20.09.24 • Kurs 4 ab 08.11.24
pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/ für Mitglieder € 60,-

214 |  Mittelschule Zirl |  EKiz Zirl

Freitag, 15.30–16.30 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 01.03.24 • Kurs 2 ab 26.04.24
Kurs 3 ab 20.09.24 • Kurs 4 ab 08.11.24
pro 6-teiligen Kurs: € 65,-/ für Mitglieder € 60,-



Michael Peer

Leitung: **Michael Peer**, Diplompädagoge

 Anmeldung, EKiz Zirl unter **info@ekiz-zirl.at**

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Erlebnisse in der Natur

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren

Bei einem gemütlichen Spaziergang durch Wald und Wiesen lassen wir uns für Basteleien aus Naturmaterialien inspirieren und erfreuen uns an den Schätzen, welche die Natur zu bieten hat.

Die Freude der Kinder an unseren gemeinsamen Beobachtungen und Spielen ist eine große Bereicherung.

408 |  Zirl / Umgebung |  EKiz Zirl

Dienstag, 14.30–17.00 Uhr, 1 Termin

21.05.24, 15.10.24

Kosten: freiwillige Zuwendung

Leitung: **Silvia Neuner** und **Gerti Fatzi**

 Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Eltern-Kind-Kochkurs

Für Eltern und ihre Kinder ab 4 Jahren



Gemeinsam kochen wir einfache, köstliche sowie gesunde Gerichte für den Alltag. Ganz einfach verwandeln wir vermeintlich „ungesunde Gerichte“ zu einer ausgewogenen und gesunden Mahlzeit für Erwachsene und Kinder.

Pizza, Pasta, selbstgemachte Brote und viele weitere Gerichte und frische Zutaten erwarten euch.

Das Gekochte darf natürlich vor Ort verköstigt werden oder mit nach Hause genommen werden.

220 |  EKiz Zirl |  EKiz Zirl

Dienstag, 14.00–16.00 Uhr, 6 Termine

ab 19.03.24

ab 15.10.24

pro 6-teiligen Kurs: € 70,- in bar beim Kurs
(+ zusätzliche Lebensmittelkosten)

Leitung: **Anna Linter**

Dipl. Fitness-, Personal- & Gesundheitstrainerin

Dipl. Ernährungspädagogin, Ernährungstrainerin

 Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Anna Linter



Eltern-Kind-Kreativvormittag

Für Eltern mit ihren Kindern von 4 bis 6 Jahren

Wolltest du schon immer dein Kind in der Geschicklichkeit und Feinmotorik unterstützen. Dann bist du hier genau richtig. Gemeinsam kannst du mit deinem Kind Armketten und Anhänger basteln, Bügelperlen stecken, mit PlayMais Kunstwerke zaubern und malen mit verschiedenen Materialien.

Die entstandenen Kunstwerke dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. Ich unterstütze euch gerne dabei in der Umsetzung bzw. erkläre euch die Materialien.

712 |  EKiz Zirl |  EKiz Zirl

Samstag, 9.00–11.00 Uhr, 1 Termin
17.02.24, 18.05.24, 28.09.24, 16.11.24

Kosten pro Termin: € 12,-
(inkl. Arbeitsmaterialien)

Leitung: **Michelle Hörtnagl**
Leiterin einer Baby-Online-Gruppe



Michelle Hörtnagl

 Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Kurse für Kinder

| | |
|--|----|
| Detektiv Rätsel-Abenteuer #700..... | 52 |
| Geo-Caching #702 | 53 |
| Kinder-Yoga #122 | 54 |
| ZUMBA Kids #215 | 55 |
| Kinder-Selbstverteidigungskurs #124..... | 56 |
| Erste Hilfe Kurs für Kinder #521 | 57 |
| Sexual-Workshop für Kinder #310 | 58 |
| Theaterpädagogik für Kinder #713 | 59 |



Pünktlich

Bitte die Kinder pünktlich zum Kurs bringen und rechtzeitig abholen!

Gesund

Bitte die Kinder nur gesund zum Kurs schicken.



Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



Detektiv Rätsel-Abenteuer

Schnitzeljagd für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Im EKiz Zirl passieren ungewöhnliche Dinge. In letzter Zeit verschwinden alle möglichen Gegenstände: Spielsachen, Stofftiere, Bastelsachen, Schuhe. Sogar die Klorolle war plötzlich weg.

Die Polizei ist ratlos. Wir suchen schlaue Detektive, die diesen kniffligen Fall für uns lösen. Willst du uns helfen?

Mitzubringen: Bei diesem Detektiv Rätsel-Abenteuer bewegen wir uns bei jedem Wetter im Freien (Zentrum von Zirl) – bitte zieht euch entsprechend an und nehmt genug zu trinken mit.

700 |  EKiz Zirl |  EKiz Zirl

Freitag, 27.09.24, 14.30–17.00 Uhr

Kosten: € 20,-

Leitung: **Martin Pardeller**



Martin Pardeller

 Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Foto: Perfler



Geo-Caching für Groß und Klein (ohne GPS)

Eine spannende Reise durch Zirl.

Finde wichtige Bauwerke, Hinweise und lerne so nebenbei Zirl besser kennen. Zusammen macht es noch mehr Spaß.

Bei ausgefülltem Geo-Caching-Pass gibt's eine kleine Belohnung.

702 |  EKiz Zirl |  EKiz Zirl

Freitag, 10.05.24, 14.30–15.30 Uhr

Kosten: € 20,-

Leitung: **Martin Pardeller**



Martin Pardeller

 Anmeldung, EKiz Zirl unter **info@ekiz-zirl.at**

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Kinder-Yoga

Eine bunte, lustige und entspannte Yoga-Stunde für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Werde laut wie ein Löwe und biegsam wie eine Kobra ... lustig und entspannt mit Yoga. Hier lernen Kinder ihren Körper mittels Yogaübungen, Fantasiereisen und viel Spaß spielerisch wahrzunehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, barfuß oder rutschfeste Socken, Kuscheltier (wenn du möchtest)

Yogamatten werden zur Verfügung gestellt

122 |  EKiz Zirl |  Referentin

Dienstag, 15.00–15.50 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 30.01.24 • Kurs 2 ab 16.04.24
Kurs 3 ab 17.09.24 • Kurs 4 ab 05.11.24
pro 6-teiligen Kurs: € 60,-

Leitung: **Nicole Csajka**

Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Meditationslehrerin
Qualifizierte Assistentzkraft für Kindergarten und Kinderkrippe



Nicole Csajka

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

0680 5064117 oder **kontakt@nicolecsajka.at**, **www.nicolecsajka.at**



Fotos: ZUMBA Fitness

ZUMBA® Kids für Kids von 7-9 Jahren

Bei voller Lautstärke mit seinen Freunden abrocken! Altersgemäße Musik und coole Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei werden Koordination, Rhythmik, Ausdauer, Gleichgewicht und Raumgefühl geschult sowie die Muskeln gekräftigt. Improvisationen und Spiele fördern die Kreativität und soziale Kompetenz.

Mitzubringen: Turnschuhe, Wasserflasche

Zumba für Teenager auf Seite 65 ►►

215 Kids |  EKIZ Zirl |  Referentin

Freitag, 14.30–15.25 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 23.02.24 • Kurs 2 ab 26.04.24
Kurs 3 ab 04.10.24

Kosten: € 65,-/€ 60,- für Mitglieder

Leitung: **Doris Nawratil**
Groupfitness-Trainerin und
Zumbainstruktorin, ZIN



Doris Nawratil

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin: **Telefon 0699 126 196 03**

ZUMBA® Kids ist ein Markenzeichen von ZUMBA Fitness, LCC und wird unter Lizenz verwendet



Kinder-Selbstverteidigungskurs

Workshop für Mädchen und Jungs von 6 bis 13 Jahre

Inhalte:

- Gefahrenerkennung und -vermeidung im Alltag
- Körpersprache, Mimik, Gestik und Stimmeinsatz
- Selbstbewusstsein
- Selbstbehauptung
- Umfangreiche Theorie zum Selbstschutz
- Realistische, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken – speziell für Kinder

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, etwas zum Trinken

Selbstverteidigung für Teenager auf Seite 64 ►►

124 |  EKiz Zirl |  Referent

Samstag, 9.00–12.00 Uhr, 1 Termin

23.03.24, 05.10.24

Kosten: € 50,- in bar beim Workshop

Leitung: **Christian Kopp**

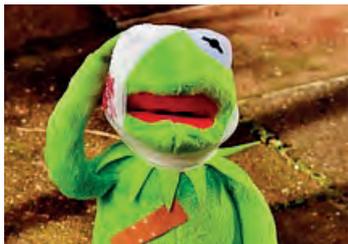
Krav Maga Instruktor, Mastro Defence System Instruktor,
staatlich geprüfter Kickboxtrainer, 2. Dan im Kickboxen



Christian Kopp

 Anmeldung, Bezahlung beim Referenten:

christian@kopp.fit



Neu: Ersthelfer von morgen

Einführung in die Erste Hilfe für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Anderen im Notfall helfen zu können ist auch für Kinder wichtig und viele Kinder und Jugendliche haben dies Zuhause schon gelernt. In diesem Kurs wird zusätzlich spielerisch beigebracht, was im Ernstfall zu tun ist.

Mit geschulten Ausbilder:innen mit pädagogischer Erfahrung werden die Kinder über Maßnahmen und Tipps und Tricks wie man in Konfliktsituationen seine Gefühle in den Griff bekommt informiert.

521 |  EKiz Zirl |  EKiz Zirl

Samstag, 14.09.24, 10.00–11.30 Uhr, 1 Termin

Kostenbeitrag: € 20,-/ € 15,- für Mitglieder

Leitung: **Die Johanniter**

 Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



SCHMETTERLINGE IM BAUCH

Gefühle, Grenzen, Gewaltprävention & Co

Sexualpädagogischer Workshop für alle Kinder der 4. Klasse VS

In diesem Workshop tasten wir uns gemeinsam spielerisch und vorsichtig an die bevorstehende Pubertät und die damit verbundenen Veränderungen heran. Wir tauchen in eine Fantasiegeschichte ein, lernen einiges über die verschiedenen auftretenden Gefühle, und auch die eigenen und fremden Grenzen besser kennen. Die körperlichen Veränderungen der Pubertät, Gewaltprävention durch Körperkompetenz, Wertschätzung des eigenen Körpers mithilfe vieler Spiele bereiten uns einen abwechslungsreichen Workshop.

Mitzubringen: Getränk, kleine Jause

310 |  EKiz Zirl |  Referentin

Freitag, 15.11.24, 15.00–18.00 Uhr, 1 Termin

Kosten: € 30,-/für Mitglieder € 25,-

Leitung: **Mag. Rebecca Oberhuber**
Diplompädagogin, Sexualpädagogin
diplomierte Legasthenie- und
Dyskalkulietrainerin



Mag. Rebecca
Oberhuber

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

0681 842 700 20 bzw. sexualpaedagogin.oberhuber@chello.at



*„Und wenn du den Eindruck hast,
dass das Leben ein Theater ist,
dann suche dir eine Rolle aus, die dir
so richtig Spaß macht.“*

WILLIAM SHAKESPEARE

Theaterpädagogik für Kinder

1.–8. Schulstufe – in zwei Gruppen aufgeteilt

Hast Du Lust ... aufs Spielen? ... in verschiedene Rollen zu schlüpfen?
... mit deiner Sprache und deinem Körper Neues auszuprobieren?

Theaterpädagogik beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz.
Sie stärkt deine gesamte Persönlichkeit und gibt dir Einblicke in deine
Gefühlswelt. Durch das Improvisationstheater wird das spontane
Agieren im Alltag und ein selbstsicheres Auftreten angeregt.
Wie du siehst, Theaterpädagogik ist sehr vielfältig.
Hat sie Dein Interesse geweckt?

Der 4-teilige Kurs findet Anfang September statt und endet mit einer
kleinen Aufführung.

713 |  EKiz Zirl |  Referentin

4 Termine in den ersten Septemberwochen
Termine werden noch bekannt gegeben
Kosten: € 55,-/für Mitglieder € 50,-

Leitung: **Raphaela Knapp**
pädagogische Fachkraft, Evolutionspädagogin &
Lernberaterin, Kinder Bewegungstrainerin,
Lehrgang für Theaterpädagogik



Raphaela Knapp

 Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)

Hinweise

In Kooperation mit den Zirler Vereinen sind wir auch bei verschiedenen Veranstaltungen im Dorf dabei:

- Weihnachtswald im Äuele
- Survivaltage
- Lesestunden/Märchenstunden

Gerne unterstützt euch das EKiz bei Veranstaltungen.

Angebote in Zirl für Familien:



Gemeinde Zirl – Serviceleistung

- Beratungen (Mutter-Eltern-Beratung, Kinder- und Jugendangelegenheiten)
- Sprechstunden
- rechtliche Fragen
- soziale Anliegen



Bibliothek
Am Anger 14



Jugend-
zentrum



Erwachsenen-
schule

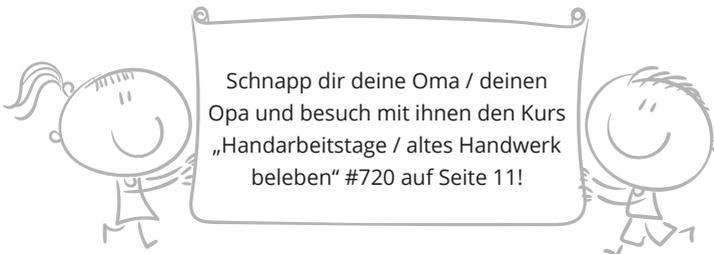


Elternverein



Kurse für Teenager

| | |
|---|----|
| Sexual-Workshop für Jugendliche #311..... | 62 |
| Kochkurs für Teenager #221..... | 63 |
| Workshop Selbstverteidigung #125..... | 64 |
| ZUMBA für Teens #216..... | 65 |



Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



LET'S TALK ABOUT ...

Liebe, Sex, Verhütung und Pornografie

Sexualpädagogischer Online-Workshop für Jugendliche von 12-15 Jahren

In diesem Workshop erarbeiten wir die großen körperlichen und auch emotionalen Veränderungen in der Pubertät. Wir finden allgemeingültige Begriffe für die Geschlechtsteile, erarbeiten wie ein Kind denn genau entsteht, sprechen über die vielen Mythen rund um Pornografie und Verhütung, quizzten miteinander und haben einen möglichst ungezwungenen Austausch rund um das spannende Thema Sexualität.

311 |  Online |  Referentin

Freitag, 22.03.24, 17.30-20.00 Uhr, 1 Termin

Online via Zoom

Kosten: € 30,-/für Mitglieder € 25,-

Leitung: **Mag. Rebecca Oberhuber**
Diplompädagogin, Sexualpädagogin
diplomierte Legasthenie-
und Dyskalkulietrainerin



Mag. Rebecca
Oberhuber

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

0681 842 700 20 bzw. sexualpaedagogin.oberhuber@chello.at



NEU: Kochkurs für Teenager

Koch dich fit – Healthy Fastfood aus Instagram nachkochen

Du liebst Pizza, Pasta & Co. und möchtest aber trotzdem auf deine gesunde und ausgewogene Ernährung achten?

Gemeinsam kochen wir deine Lieblingsgerichte aus Instagram & Co. das du dann natürlich vor Ort verköstigen oder mit nach Hause nehmen kannst.



221 |  EKiz Zirl |  Referentin

Mittwoch, ab 18.00 Uhr, 1 Termin

15.05.24, 25.09.24

Kosten pro Termin: € 30,- in bar beim Kurs
(+ zusätzliche Lebensmittelkosten)



Anna Linter

Leitung: **Anna Linter**

Dipl. Fitness-, Personal- & Gesundheitstrainerin

Dipl. Ernährungspädagogin, Ernährungstrainerin

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:
info@anna-bodyfitness.com



KOPPFIT

Workshop Selbstverteidigung

Workshop für Mädchen und Frauen ab 14 Jahren

Inhalte:

- Gefahrenerkennung und -vermeidung im Alltag
- Körpersprache, Mimik, Gestik und Stimmeinsatz
- Selbstbewusstsein
- Selbstbehauptung
- Umfangreiche Theorie zum Selbstschutz
- Realistische, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken – speziell für Kinder

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, etwas zum Trinken

125 | EKIZ Zirl | Referent

Samstag, 13.30-16.30 Uhr, 1 Termin

23.03.24, 05.10.24

Kosten: € 55,- in bar beim Workshop

Leitung: **Christian Kopp**

Krav Maga Instruktor, Mastro Defence System Instruktor,
staatlich geprüfter Kickboxtrainer, 2. Dan im Kickboxen



Christian Kopp

Anmeldung, Bezahlung beim Referenten:

christian@kopp.fit



Fotos: ZUMBA Fitness

ZUMBA® für Teens für Teenager von 10 bis 14 Jahren

Bei voller Lautstärke mit seinen Freunden abrocken! Altersgemäße Musik und coole Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei werden Koordination, Rhythmik, Ausdauer, Gleichgewicht und Raumgefühl geschult sowie die Muskeln gekräftigt. Improvisationen und Spiele fördern die Kreativität und soziale Kompetenz.

Mitzubringen: Turnschuhe, Wasserflasche

216 Kids |  EKiz Zirl |  Referentin

Freitag, 15.30–16.30 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 23.02.24 • Kurs 2 ab 26.04.24
Kurs 3 ab 04.10.24

Kosten: € 65,-/€ 60,- für Mitglieder

Leitung: **Doris Nawratil**
Groupfitness-Trainerin und
Zumbainstruktorin, ZIN



Doris Nawratil

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin: **Telefon 0699 126 196 03**

ZUMBA® Kids ist ein Markenzeichen von ZUMBA Fitness, LCC und wird unter Lizenz verwendet



Möchtest du DEIN EIGENER CHEF SEIN und mit Kindern arbeiten?

FAMILY SUPPORT
DIPLOMLEHRGANG
Nanny * Manny

Arbeite in einem schönen Berufsfeld und schaffe
Entspannungsecken für Eltern und Kinder:

- **Diplomausbildung Familienassistentenz**
mit 120 UE, Ort: WIFI Innsbruck
- **Abschluss:** FAMILY SUPPORT Diplom
Familienassistentenz Nanny*Manny,
Pädagogisch qualifizierte Person
- **Zielgruppe:** Student*innen,
Wiedereinsteiger*innen, Au-Pairs,
Mütter*Väter, Babysitter, die sich
fortbilden wollen, Pensionist*innen,
pädagogisches Personal,
medizinisches Personal uvm.
- **Gute Verdienstmöglichkeiten:**
unabhängig und auf
selbständiger Basis





Kurse für Erwachsene

| | |
|---|----|
| Shiatsukurs #523 | 68 |
| Mental-Yoga-Workshop #127 | 69 |
| Stressreduktion mit Hilfe von Atemübungen #132 | 70 |
| Workshop Selbstverteidigung #125 (⏪ unter Teenager) | 64 |

Kurse für Senioren

ab Seite 71 ►►

Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



Shiatsu-Kurs

Die traditionell japanische Behandlungsmethode am bekleideten Menschen in einfachen Sequenzen gemeinsam kennenlernen und als Hausmittel zur Anwendung mitnehmen.



523 |  EKiz Zirl |  Referentin

Termine auf Anfrage
Kosten: € 45,- in bar beim Kurs

Leitung: **Mira Wizemann**
IOKAI Shiatsu Praktikerin



Mira Wizemann

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:
mira@praxisfuershatsu.at



Mental-Yoga-Workshop

Im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Für Anfänger geeignet, einfache Bewegungsabläufe, Atem- und Energieübungen, Entspannungstechniken. Gönn dir diese kurze Auszeit vom Alltag und komme in Einklang mit dir selbst!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eventuell Yogamatte

127 |  EKiz Zirl |  EKiz Zirl

Freitag, 18.30–20.00 Uhr, 1 Termin

23.02.24, 22.03.24, 26.04.24

20.09.24, 18.10.24, 22.11.24

Kosten: € 20,- pro Termin in bar beim Kurs

Leitung: **Veronika Hoehenegger**

Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Mentaltrainerin



Veronika
Hoehenegger

 Anmeldung, EKiz Zirl unter **info@ekiz-zirl.at**

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



STRESSREDUKTION mit Hilfe von ATEMÜBUNGEN

In diesem Workshop lernen wir Atemtechniken kennen, welche uns helfen mehr Ruhe in den Alltag zu bringen, wie wir sie einsetzen können und was sie bewirken.

Ein kurzer theoretischer Teil führt uns in die Praxis und anschließend in einen entspannten Abend.

Komm gerne in bequemer Kleidung – Matten sind vor Ort.
Begrenzte Plätze (maximal 5 Personen)

132 |  EKiz Zirl |  Referentin

Freitag, 17.30–19.00 Uhr, 1 Termin

26.01.24, 18.10.24

Kosten: € 25,- pro Termin

Leitung: **Nicole Csajka**

Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Meditationslehrerin



Nicole Csajka

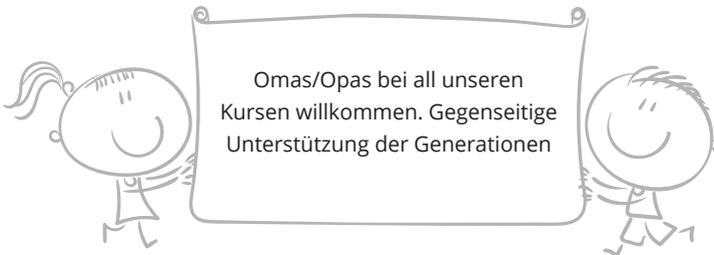
 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

0680 5064117 oder **kontakt@nicolecsajka.at**, **www.nicolecsajka.at**



Kurse für Senioren

| | |
|------------------------------|----|
| ZUMBA Gold #217 | 72 |
| Yoga für Senioren #130 | 73 |
| Fit im Alter #131 | 75 |



Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



Zumba® Gold

für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Zumba® Gold eignet sich für Fitness-Einsteiger, Senioren, Personen mit Rücken- und Gelenksproblemen und Personen mit Bluthochdruck. Die Bewegungen und Tempo werden den Teilnehmer:innen angepasst und trotzdem werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Fitness Party so beliebt machen. Ein lebendiger Tanzfitnesskurs in Gesellschaft, um in Bewegung zu bleiben und dabei Spaß zu haben.

Bitte halte Rücksprache mit deiner Hebamme/Arzt, ob Aerobes Low Impact Training in der Schwangerschaft für dich geeignet ist.

Mitzubringen: Turnschuhe, Wasserflasche

Kurs findet ab 5 Personen statt.

217 |  EKIZ Zirl |  Referentin

Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr, 6 Termine
Kurs 1 ab 06.03.24 • **Kurs 2 ab 08.05.24**
Kurs 3 ab 18.09.24 • **Kurs 4 ab 06.11.24**
Kosten: € 66,-



Doris Nawratil

Leitung: **Doris Nawratil**
Groupfitness-Trainerin und
Zumbainstruktorin, ZIN

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin: **Telefon 0699 126 196 03**
ZUMBA® Gold ist ein Markenzeichen von ZUMBA Fitness, LCC und wird unter Lizenz verwendet



Sanftes Yoga für Junggebliebene (Senioren)

Wir praktizieren einfache Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag – je nach Bedarf auf der Matte oder am Stuhl. Koordination, Gleichgewichtsübungen und Mobilisationsübungen sind Teil jeder Stunde, Atmen- und Entspannungsübungen runden jede Einheit ab.

Es ist immer die beste Zeit, um einmal etwas Neues auszuprobieren – daher: Sei dabei, ich freue mich auf dich!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte

130 |  EKiz Zirl |  EKiz Zirl

Freitag, 18.30–19.30 Uhr, 1 Termin

01.03.24, 10.05.24

13.09.24, 11.10.24

Kosten: € 15,- pro Termin in bar beim Kurs

Leitung: **Veronika Hochenegger**

Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Mentaltrainerin



Veronika
Hochenegger

 Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



NEU: Handarbeitstage • altes Handwerk

Generationsübergreifend – alle ab 14 Jahren herzlich willkommen!

„Den Ursprung, den Sinn und das Bewusstsein für Bräuche wieder aufleben lassen.“ Die Referentinnen möchten gern das alte Handwerk beleben und weitergeben.

☛ Mehr Infos zum Kurs auf Seite 11

Welches Handwerk kannst du weitergeben?

Du kannst etwas richtig gut, das du an die nächste Generation weitergeben willst? Du beherrschst eine Kunst, die dir viel Freude bereitet und würdest deine Tricks und Kniffe gerne weitergeben?

Wenn du Interesse hast, als Gastreferent:in einen Handarbeitstag anzubieten oder du dir vorstellen kannst, einen offenen Handarbeits-Treff zu leiten, dann melde dich bitte im EKiz. Wir würden uns über eine Zusammenarbeit freuen.





Fit im Alter

Bewegung ist im Alter aus unterschiedlichen Gründen von Bedeutung. Einerseits trägt Seniorensport zum gesunden physischen Zustand bei, andererseits stärkt es auch das geistige Wohlbefinden.

Wer seinen Körper positiv wahrnimmt, steigert damit sein Selbstvertrauen.

Mit bestimmten Übungen trainieren wir nicht nur die Ausdauer und die Kraft, sondern auch das Gleichgewicht und die Koordination.

131 |  EKiz Zirl |  Referentin

Dienstag, 10.00–11.00 Uhr, 1 Termin

26.03.24, 11.06.24

24.09.24, 05.11.24

Kosten pro Termin: € 15,- in bar beim Kurs

Leitung: **Anna Linter**

Dipl. Fitness-, Personal- & Gesundheitstrainerin

Dipl. Ernährungspädagogin, Ernährungstrainerin

 Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

info@anna-bodyfitness.com



Anna Linter



Hol dir den kostenlosen Elternbildungs-Pass im EKIZ Zirl!

Der Elternbildungs-Pass wird auf deine Familie ausgestellt. Jedes Mal, wenn ein Eltern- oder Großelternanteil an einer mit Stern markierten Elternbildung teilnimmt, wird ein Feld abgestempelt.

Der 3. Vortrag ist kostenlos (bitte bei Anmeldung bekannt geben).

Pro Jahr können mehrere Pässe ausgestellt werden.

Terminänderungen vorbehalten. Genaue Infos bei Anmeldung bzw. auf der Website.



NEU! Vorträge im Offenen Treffpunkt! Infos ab Seite 29

Elternbildung

| | |
|--|----|
| Elternkurs für liebevolle Erziehung #313 | 78 |
| Erste-Hilfe-Kurs inkl. Kindernotfälle #520 | 79 |
| Gordon Training Workshop „Kinder trösten“ #312 | 80 |

Vorträge/Workshops:

| | |
|---|----|
| auf Anf. „Guter Umgang mit Geld“ #412 ★ | 82 |
| 23.01.24 „Kinder im Internet begleiten“ | 83 |
| 05.03.24 / 22.10.24 „Veränderung & Abschiede“ #308 ★ | 84 |
| 12.03.24 / 12.11.24 „Naturheilkunde & Kinder“ #301 ★ | 85 |
| 22.03.24 / 24.09.24 „Babys erstes Löffelchen“ Beikost #410 | 86 |
| 07.05.24 „Ernährung für 1–3-jährige Kinder“ #411 | 87 |
| 14.05.24 / 10.12.24 „Kinder brauchen Rituale“ #407 | 88 |
| 23.05.24 „Eltern sein & Partner bleiben“ | 89 |
| 23.05.24 „Ein guter Start in die Schule“ #306 ★ | 90 |
| 04.06.24 „Sichere Internet-/Smartphone-Nutzung“ | 91 |
| 27.06.24 „Kindliche sexuelle Entwicklung“ #307 ★ | 92 |
| 17.09.24 „Naturheilkunde & Allergien“ #302 | 93 |
| 08.10.24 „Schüsslersalze“ #303 ★ | 94 |

Hinweis: Bei den Präsenz-Vorträgen findet im Anschluss ein Austausch bei Kaffee, Tee und Saft statt.



Weitere Angebote in Kooperation
mit dem Verein FAMILY SUPPORT

Kostenloser Infoabend

für den Elternkurs für liebevolles Begleiten von Teenagern

(Grundkurs und Aufbaukurs)

Dienstag, 5. März 2024, 18–18.30 Uhr, EKiz Zirl

Anmeldung: info@ekiz-zirl.at

Oft ist der Alltag mit Kindern und Teenagern stressig genug – Zeit für sich, Zeit zum Nachdenken und Reflektieren, gönnt man sich selten. Dabei ist dieses achtsame Reflektieren so wichtig.

Kursteilnehmer:innen berichten oft, wie gut ihnen die Zeit im Kurs und der Austausch mit den anderen Kursteilnehmer:innen tut – eine Auszeit, die man nützt, um eine neue Perspektive und frische Impulse für den Familienalltag zu erlangen.

Die Kursinhalte sind sofort umsetzbar und praxisbezogen.

Vorträge

mit Family Support Elterntainer:innen aus ganz Österreich

(aktuelle Termine: family-support.net, Anmeldung: info@ekiz-zirl.at)

Themen:

- „Ein guter Start in die Schule“ siehe Seite 90
- „Wertschätzende Kommunikation“
- „Bindung“
- „liebevoller Erziehung leben“
- „Grenzen setzen“

Suchst du eine frische
PERSPEKTIVE
im Erziehungsalltag?



FAMILY
SUPPORT

Elternkurs für liebevolle Erziehung

Family Support Grundkurs „Tipps und Tricks für den Familienalltag – Was Kinder und Jugendliche von ihren Eltern brauchen“ für Eltern/Großeltern/Betreuungspersonen

Ein Familienalltag kann anstrengend sein. In diesen Elternkursen finden wir heraus, was EURER Familie guttut und bringen die Freude an der Erziehung wieder zurück. In gemütlicher Atmosphäre vermitteln wir im Elternkurs konkrete und leicht umsetzbare Methoden, die in vielen klassischen Alltagssituationen weiterhelfen und zeigen euch, was hilft und was schwächt. So kann die liebevolle Beziehung zum Kind gestärkt, das Verhalten des Kindes verstanden und eine Balance für einen harmonischen Alltag geschaffen werden. Zusätzlich lernen wir voneinander und unterstützen uns gegenseitig.

313 | EKiz Zirl | EKiz Zirl

4 Termine, **15.30–17.30 Uhr**
05.03., 12.03., 20.03., 04.04.24
Kosten: € 80,- (inkl. Elternhandbuch)

Im Herbst Möglichkeit zum Aufbaukurs –
Termine werden mit der Gruppe abgestimmt



Anita Tschugg

Leitung: **Anita Tschugg**, Family Support Elterntainerin,
Elementarpädagogin, Einrichtungsleitung

Anmeldung, EKiz Zirl unter **info@ekiz-zirl.at**

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Erste-Hilfe-Kurs inkl. Kindernotfälle

In diesem Erste-Hilfe-Kurs werden allgemeine Themen wie Lagerung, Reanimation, diverse Wundversorgungen besprochen sowie ein spezieller Fokus auf Notfälle bei Kindern gelegt.

Das Ziel dieses Erste-Hilfe-Kurses ist es, die Teilnehmenden mit dem richtigen Verhalten bei Unfällen oder krankheitsbedingten Notfällen (im Baby- und Kindesalter) so vertraut zu machen, dass sie selbstständig und sicher Erste Hilfe leisten können.

520 |  EKIZ Zirl |  EKIZ Zirl

Samstag, 20.04.24, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin

Kostenbeitrag: € 75,-/ € 70,- für Mitglieder
(inkl. Teilnahmebestätigung und Stundennachweis)

Leitung: **Die Johanniter**

 Anmeldung, EKIZ Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Workshop „Wie kann ich helfen – was ist denn passiert?“

Wie Eltern hilfreich sein können im Umgang mit Kummer, Tränen und Problemen des Kindes (Kindern hilfreich beistehen)

Beziehungskommunikation ist das Herzstück einer respektvollen Beziehung und Erziehung. Beim Gordon Familientraining ist es möglich, mehr über die Grundlagen für erfolgreiche Beziehungsgestaltung zu erfahren und das dazugehörige Kommunikationswerkzeug zu lernen:

- Zuhören und verstehen als wichtiges Instrumentarium für hilfreiches Verhalten
- Die Qualitäten eines zuhörenden Gesprächspartners erkennen
- Passives und aktives Zuhören kennen lernen und üben
- Verhaltensweisen verstehen anhand der Bedürfnisse des Kindes
- Möglichkeiten kennenlernen, um das Kind zu befähigen seine Probleme selbst gut zu lösen
- Förderung der Selbständigkeit und der Lösungskompetenz des Kindes

312 | EKiz Zirl | Referentin

19.00–22.00 Uhr, 4 Termine

Mo. 08.04., Mi. 10.04., Mo. 15.04., Mi. 17.04.24

Kosten: gesamt € 90,-

Leitung: **Mag. Manuela Mariacher, Bakk.**

Mag. Manuela Mariacher
Bakk.



Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin
hallo@boc-coaching.at



Vortrag „Guter Umgang mit Geld für Groß und Klein“

Haushaltsgeld, Urlaubsgeld, Taschengeld, Kontoeröffnung – mit Geld richtig umgehen lernen ist enorm wichtig und kann gelernt werden. Bei diesem Workshop erhaltet ihr viele Tipps und Tricks, Listen und Hilfestellungen, damit der Umgang mit Geld gut funktionieren kann. Ihr lernt auch wie ihr euer/e Kind/er gut darauf vorbereiten könnt.

Der Vortrag ist nur für Erwachsene (die Kinder lernen dann in Folge über die Eltern).

412 |  EKiz Zirl/Online |  EKiz Zirl

**Termine nach Vereinbarung,
auch online möglich,**

1 Termin, Kosten: € 20,-/für Mitglieder € 15,-

Leitung: **Agnes Preishuber MSc,**
Finanzbuchhalterin



Agnes Preishuber MSc



 Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Selbstbewusst Eltern sein ist ein von fit for family kostenfreies, interaktives Online-Seminarangebot, das speziell für Eltern entwickelt wurde. Hier erhalten Sie umfassende Informationen zu verschiedenen Themen, die Möglichkeit, Fachleuten Fragen zu stellen, und die Gelegenheit zum interaktiven Austausch.

Jeden Monat ein neues Thema – ganz bequem von zuhause aus



Online-Seminarangebot

Saferinternet.at

Das Internet sicher nutzen!

Kinder sicher im Internet begleiten

Für Eltern von Kindern von 6 bis 11 Jahren

Kinder im Volksschulalter nutzen zunehmend Smartphones, was sowohl Chancen als auch Herausforderungen birgt.

Der Vortrag konzentriert sich darauf, wie Eltern ihren Kindern beim verantwortungsbewussten Umgang mit Smartphones helfen und unterstützen können.

- Was ist beim Kauf eines Smartphones zu bedenken?
- Wie kann ich mein Kind bei der Smartphonennutzung unterstützen?
- Mit welchen Trends werden meine Kinder schon in der Volksschule konfrontiert?
- Kontrolle oder Vertrauen?

 **Online | ohne Anmeldung | kostenlos**

Dienstag, 23.01.24, 19.00 Uhr, 1 Termin,

Kostenlos

Leitung: **Sebastian Holzknicht**, Saferinternet



Vortrag „Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windräder“

Veränderungen gehören zum Leben dazu.

Es gibt kleine und große Veränderungen, die uns oft so fordern.

Wie können wir mit Veränderungen und Abschieden im Leben heilsam umgehen?

308 | EKiz Zirl | EKiz Zirl



Mag. Gertrud Larcher

Dienstag, 19.00 Uhr, 1 Termin,
05.03.24, 22.10.24,
Kosten € 10,-

Leitung: **Mag. Getrud Larcher**
Erziehungswissenschaftlerin,
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Sterbe- und Trauerbegleiterin

Anmeldung, EKiz Zirl unter **info@ekiz-zirl.at**

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)





Vortrag „Kranke Kinder naturheilkundlich behandeln“

Herzlich willkommen zum Vortrag über naturheilkundliche Ansätze bei Kinderkrankheiten.

Wir tauchen ein in die Welt der kleinen Herausforderungen, angefangen beim Zahnen über Windeldermatitis bis hin zu Dreimonatskoliken. Gemeinsam beleuchten wir, wie die Naturheilkunde auf sanfte Weise bei Erbrechen, Durchfall, Fieber, Husten, Schnupfen, Läusen und Insektenstichen unterstützen kann. Wir nehmen die kleinen Leiden ernst und zeigen auf, wie wir sie behutsam und naturverbunden behandeln können.

Freuen Sie sich auf einen informativen Abend mit einem Blick auf die heilsamen Möglichkeiten für unsere Kleinen.

301 |  Online via Zoom |  EKIZ Zirl

Dienstag, 19.00–21.00 Uhr, Online via Zoom,
12.03.24, 12.11.24

1 Termin, Kosten: € 10,- (inkl. Skript)

Leitung: **Oliver Schumann**, Heilpraktiker



Oliver Schumann

2+1

 Anmeldung, EKIZ Zirl unter **info@ekiz-zirl.at**

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



„Babys erstes Löffelchen“

Workshop zur Ernährung im Beikostalter

Wie alt sollte mein Baby beim Start der Beikost sein? Welche Lebensmittel kann ich geben und welche sind nicht geeignet? Ab wann braucht mein Baby Getränke?

Diese Informationen und viele mehr erfahren Sie im Workshop. Am Ende bleibt noch genügend Zeit für Fragen.



411 |  EKiz Zirl |  Kooperationspartner

kostenfrei, 1 Termin

Freitag, 22.03.24, ab 9.00 Uhr

Dienstag, 24.09.24, ab 9.00 Uhr

Leitung: **Diätologin des avomed**

 Anmeldung:
revan@avomed.at

mehr Termine:





„Jetzt ess' ich mit den Großen“

Workshop zur Ernährung für 1-3-jährige Kinder

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.



410 |  EKiz Zirl |  Kooperationspartner

**Dienstag, 07.05.24, ab 18.00 Uhr, 1 Termin
kostenfrei**

Leitung: **Diätologin des avomed**

 Anmeldung:
revan@avomed.at

mehr Termine:





Workshop „Kinder brauchen Rituale“

Rituale sind für Familien ein sehr wichtiger Baustein in der liebevollen Erziehung. Sie strukturieren den Alltag, entlasten dadurch Eltern und Kind und geben Sicherheit. Im Familien- und Betreuungsalltag sind Rituale aber auch wichtig, um wertschätzend miteinander umzugehen.

Wakigutu kann dabei helfen, diese Wertschätzung zu stärken, eine Brücke zwischen Kind und Erwachsenen zu bauen und spielerisch Rituale im Familienalltag einzubauen.

Mit vielen Beispielen und Plakaten für zuhause.

Wakigutu
Martina Sterner



407 | EKIZ Zirl | Referentin

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin

14.05.24, 10.12.24

Kosten: € 50,-



Martina Sterner

Leitung: **Martina Sterner**

Family Support Trainerin, Gründerin von Wakigutu

Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

martina.sterner1@gmail.com



Selbstbewusst Eltern sein ist ein von fit for family kostenfreies, interaktives Online-Seminarangebot, das speziell für Eltern entwickelt wurde. Hier erhalten Sie umfassende Informationen zu verschiedenen Themen, die Möglichkeit, Fachleuten Fragen zu stellen, und die Gelegenheit zum interaktiven Austausch.

Jeden Monat ein neues Thema – ganz bequem von zuhause aus



Online-Seminarangebot



Eltern sein & Partner bleiben

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.

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

 **Online | ohne Anmeldung | kostenlos**

Donnerstag, 23.05.24, 20.15 Uhr, 1 Termin,

Kostenlos

Leitung: **Simone Ringler**



BlickPunkt Erziehung



Vortrag „Ein guter Start in die Schule“

Mit dem Übergang vom Kindergarten in die Volksschule beginnt für Kinder und deren Eltern ein neuer und aufregender Lebensabschnitt. Viele Eltern fragen sich schon vor dieser Zeit, wie sie ihr Kind in dieser wichtigen Lebensphase stärken und stützen und damit einen guten Start in die Schule begünstigen können.

In diesem Vortrag erhalten Eltern Antworten darauf, woran man Schulreife / Schulfähigkeit erkennt, was in dieser Umstellungsphase auf ihr Kind zukommen wird und wie sie ihm einen guten Start ins Schulleben erleichtern können.



306 | Online via Zoom | EKiz Zirl

Donnerstag, 23.05.24, 19.00–20.30 Uhr,

Online via Zoom, 1 Termin,

Kosten: € 10,-

Leitung: **Iris van den Hoeven, MA**

Erziehungs- und Bildungswissenschaft,

Systemische Beratung, Supervision, Coaching,

Elementarpädagogische Fortbildung, Elternbildung



Iris van den Hoeven,
MA



Anmeldung, EKiz Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Selbstbewusst Eltern sein ist ein von fit for family kostenfreies, interaktives Online-Seminarangebot, das speziell für Eltern entwickelt wurde. Hier erhalten Sie umfassende Informationen zu verschiedenen Themen, die Möglichkeit, Fachleuten Fragen zu stellen, und die Gelegenheit zum interaktiven Austausch.

Jeden Monat ein neues Thema – ganz bequem von zuhause aus



Online-Seminarangebot

Saferinternet.at

Das Internet sicher nutzen!

Sichere Internet- und Smartphone-Nutzung

Für Eltern von Kindern von 12 bis 16 Jahren

Smartphone und Internet sind in unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Längst hat die digitale Welt auch die Kinder und Jugendlichen erreicht und birgt Faszination und Risiko gleichermaßen. Wie können Eltern verantwortungsvoll damit umgehen?

- In der Veranstaltung erhalten Sie Unterstützung und Anregungen, wie Sie Ihre Kinder bei der sicheren Verwendung von Internet, Handy & Co kompetent unterstützen können.
- Sie erfahren, wie Sie bei Problemen (z.B. Cyber-Mobbing, Sexting) richtig reagieren und wie die aktuelle Rechtslage dazu in Österreich ist.

 **Online | ohne Anmeldung | kostenlos**

Dienstag, 04.06.24, 19.00 Uhr, 1 Termin,

Kostenlos

Leitung: **Sebastian Holzknicht**, Saferinternet



WOHER KOMMEN DIE BABYS?

Kinder fragen – Erwachsene antworten

Elternvortrag über die kindliche sexuelle Entwicklung

Ab wann ist der Mensch ein sexuelles Wesen? Wie reagiere ich auf die Frage meines Kindes „woher kommen denn die Babys?“ und ab wann spreche ich mit meinem Kind über das 1. Mal? Fragen, die Eltern nur zu gut kennen. In diesem Vortrag geht es um die sexuelle Entwicklung von Kindern, Themen wie Gewaltprävention, Körperwahrnehmung, etc. Es gibt Bücherempfehlungen und dem wohl praktischsten Themenpunkt, den Kinderfragen bzw. Situationen des Alltages und wie man sie gut und sicher beantworten kann, rund um das Thema Sexualität und Körper.

307 | EKiz Zirl | Referentin

Donnerstag, 27.06.24, 19.00–20.30 Uhr,
1 Termin, Kosten: € 10,-

Leitung: **Mag. Rebecca Oberhuber**
Diplompädagogin, Sexualpädagogin
diplomierte Legasthenie-
und Dyskalkulietrainerin



Mag. Rebecca
Oberhuber

Anmeldung, Bezahlung bei der Referentin:

0681 842 700 20 bzw. sexualpaedagogin.oberhuber@chello.at





Kostenloser Vortrag „Allergien naturheilkundlich begleiten“

Herzlich willkommen zum Allergie-Zirkus!

Heute jonglieren wir nicht nur mit Pollen, Hausstaubmilben, sondern auch mit den Launen von Laktose, Gluten und Co. Mit in der Manage, als Dompteur der Allergien, die Naturheilkunde. Wir besprechen verschiedenen Tricks, die die Naturheilkunde bei Allergien auf Lager hat.

Begeben wir uns gemeinsam auf eine abenteuerliche Vorstellung, in der wir den verschiedenen Tricks und Kniffe der Naturheilkunde beiwohnen können.

302 |  Online via Zoom |  EKiz Zirl

Dienstag, 17.09.24, 19.00–20.00 Uhr,
Online via Zoom, 1 Termin,
Kostenlos

Leitung: **Oliver Schumann**, Heilpraktiker



Oliver Schumann

 Anmeldung, EKiz Zirl unter **info@ekiz-zirl.at**

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)



Vortrag „Einführung in die Welt der Schüsslersalze“

Willkommen zur Entdeckungsreise in die faszinierende Welt der Schüsslersalze! Hier lernen wir, wie diese bei zahlreichen Erkrankungen ihre verblüffende Wirkung entfalten.

In unserem Kurs nehmen wir die ersten 12 Salze unter die Lupe und klären spannende Fragen: Wann ist welches Salz der Superheld in der Medizin-Truppe, und wie oft sollte es genommen werden. Zusätzlich tauchen wir in die Welt der Antlitz-diagnostischen Zeichen ein, als wären wir Detektive auf der Spur von gesundheitlichen Geheimnissen.

Seien Sie dabei, wenn wir die Tür zu einem gesünderen und humorvolleren Leben mit Schüsslersalzen öffnen!

303 |  Online via Zoom |  EKIZ Zirl

Dienstag, 08.10.24, 19.00–21.00 Uhr,

Online via Zoom, 1 Termin,

Kosten: € 10,- (inkl. Skript)

Leitung: **Oliver Schumann**, Heilpraktiker



Oliver Schumann

2+1

 Anmeldung, EKIZ Zirl unter info@ekiz-zirl.at

Bezahlung: Eltern-Kind-Zentrum Zirl, **Verwendungszweck: # + Name**

IBAN: AT14 3600 0000 0415 2674 (QR-Code mit Zahlungsdetails auf Seite 16)

Ausbildungslehrgang für Tageseltern

gemäß § 3 der Verordnung für die Tagesbetreuung von Kindern

Tageseltern sind eine wichtige Stütze der Gesellschaft. Ihre Aufgaben umfassen die Betreuung, Erziehung und Förderung der Kinder. Tageseltern sorgen für eine liebevolle und sichere Umgebung, in der sich die Kinder wohlfühlen und leisten einen wichtigen Beitrag zur frühkindlichen Bildung und Betreuung. Die Kinder können in privaten Räumlichkeiten der Tageseltern oder von Betriebstageseltern in einem Betrieb betreut werden.

Kurs Nr.: 1027080.24

Kursort: BFI Bildungszentrum, Ing.-Ettel-Straße 7, 6020 Innsbruck

Termin: 23. Februar 2024 bis 29. Juni 2024

Dauer: 220 UE, Fr 15:00-21:00 Uhr, Sa 9:00-17:00 Uhr, Mi 17:45-21:45 Uhr

Preis: EUR 2.990,- (exklusive Praktikumsbeitrag für den Trägerverein à EUR 468,70 für 80 UE. Fördermöglichkeiten über Tageselternvereine möglich)

Förderung: Das Land Tirol fördert bis zu 30 % der Kurskosten.



