

**EKiZ**  
ELTERN-KIND-ZENTRUM  
**SCHWAZ**



# JAHRESPROGRAMM 2024/2025

ALLE KURSE  
JETZT ONLINE  
BUCHEN

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Kurse</b>	<b>8</b>
Schwangerschaft, Geburt, Stillen	8
Babys	14
Eltern-Kind-Gruppen	17
Turnen	28
Schwimmen	30
Tanzen	32
Angebote für Kinder und Angebote für Jugendliche	33
Kunst und Kultur für Kinder	45
Angebote für Erwachsene	48
<b>Veranstaltungen</b>	<b>66</b>
<b>Treffpunkte</b>	<b>67</b>
<b>Elternbildung</b>	<b>70</b>
<b>Kinderbetreuung</b>	<b>78</b>
<b>BEKiZ Familienberatungsstelle</b>	<b>83</b>
<b>Informationen</b>	<b>85</b>

## Wir danken für die Unterstützung:

- Amt der Tiroler Landesregierung
- Bundeskanzleramt
- Stadtgemeinde Schwaz
- Sparkasse Schwaz AG
- HIM Hörhager Immobilien GmbH

**PLATTFORM**  
Eltern-Kind-Zentren Tirol



**SILBERSTADT**  
**schwarz**

Tel. 05242 72848 · [info@ekiz-schwaz.at](mailto:info@ekiz-schwaz.at) · [f /ekizschwaz](https://www.facebook.com/ekizschwaz)

## Impressum

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Eltern-Kind-Zentrum Schwaz, Johannes-Messner-Weg 11, 6130 Schwaz ·  
Tel. 05242 72848 · [www.ekiz-schwaz.at](http://www.ekiz-schwaz.at) · Layout: Gregor Zoller · Fotos: EKiz Schwaz, M. Huber, M. Allinger; Titel: M. Danzl-  
Huber · Druck: KONZEPT Druck&Design, Schwaz · Redaktionsschluss: 11.08.2024 · Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Das Eltern-Kind-Zentrum Schwaz ist ein Ort der Begegnung für Eltern mit Kleinkindern. Ziel dieser Einrichtung ist es, Eltern in ihrer Elternrolle zu unterstützen. Weiters sollen Kinder frühzeitig soziale Erfahrungen sammeln und Gruppenerlebnisse haben können. Selbstverständlich gelten alle unsere Angebote auch für Kinder mit Behinderung und deren Eltern.

# VORWORT

## Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

mit großer Freude und Dankbarkeit präsentiere ich Ihnen das Jahresprogramm unseres Eltern-Kind-Zentrums Schwaz. Dieses Jahr ist besonders bedeutsam für uns, da wir sowohl einen herzlichen Abschied als auch einen freudigen Neubeginn erleben und uns gleichzeitig auf ein ganz besonderes Jubiläum im kommenden Jahr freuen.

**\* Zunächst möchte ich unserer langjährigen Geschäftsführerin, Regina, meinen tiefsten Dank aussprechen.** Über viele Jahre hinweg hat sie das EKIZ mit unermüdlichem Einsatz, Herzblut und ihrer unvergleichlichen Vision geprägt. Regina hat durch ihr Engagement und ihre Hingabe unzählige Familien unterstützt und unser Zentrum zu einem Ort der Geborgenheit und des Austauschs gemacht. Ihre Arbeit war und bleibt von unschätzbarem Wert, und wir alle werden sie sehr vermissen. Für ihre Zukunft in der Pension wünschen wir ihr nur das Beste.

**\* Gleichzeitig freue ich mich sehr, Ihnen unsere neue Geschäftsführerin, Julia, vorzustellen.** Julia bringt frische Energie und innovative Ideen mit, um die wertvolle Arbeit von Regina fortzuführen und neue Impulse zu setzen. Mit ihrer umfangreichen Erfahrung im Bereich der Familienarbeit und ihrer Begeisterung für unsere gemeinsamen Ziele ist sie eine große Bereicherung für unser Zentrum. Wir sind überzeugt, dass Julia mit Kompetenz und Engagement unser EKIZ in eine erfolgreiche Zukunft führen wird.

**\* Ein weiteres Highlight ist unser 30-jähriges Jubiläum, das wir im nächsten Jahr feiern dürfen.** Drei Jahrzehnte voller Begegnungen, Unterstützung und gemeinsamer Erlebnisse – darauf dürfen wir alle stolz sein. Dieses Jubiläum möchten wir gebührend feiern und laden Sie schon jetzt herzlich ein, dieses besondere Ereignis mit uns zu begehen. Lassen Sie uns gemeinsam unsere Erfolge feiern und voller Vorfreude in die Zukunft blicken.

Das Jahresprogramm, das Sie in den Händen halten, bietet erneut eine Fülle an abwechslungsreichen und bereichernden Angeboten für Eltern und Kinder. Von Spielgruppen über Workshops bis hin zu Beratungsangeboten – wir haben für jeden etwas dabei.

Ich lade Sie ein, aktiv an unserem Zentrum teilzunehmen und die vielfältigen Angebote zu nutzen. Gemeinsam schaffen wir einen Ort des Austauschs, der Unterstützung und des Miteinanders.

Vielen Dank für Ihr kontinuierliches Vertrauen und Ihre Unterstützung.

Mit herzlichen Grüßen

*Avelina Martínez Löffler*  
Obfrau des Eltern-Kind-Zentrum Schwaz



Damit ihr auf dem Laufenden bleibt: Besucht unsere Facebook-Seite, folgt uns auf Instagram oder meldet euch für unseren Newsletter an.



Ihr könnt euch **ab Sonntag, 01.09.2024** digital unter [ekiz-schwaz.at](https://www.ekiz-schwaz.at) für unsere Kurse anmelden.



## Liebe Kolleginnen,

liebe Eltern, liebe Freundinnen und  
Freunde des Eltern-Kind-Zentrum Schwaz,  
sehr geehrte Sponsoren!

Nach 30 Jahren Eltern-Kind-Zentrum ist es nun so weit:  
Ich verabschiede mich in den Ruhestand und sehe neuen  
aufregenden Abenteuern des Lebens entgegen.

**Zufrieden blicke ich auf diese drei Jahrzehnte zurück:** Es begann mit einer Annonce, die ein paar Mütter zusammenbrachte, um unser Schwazer EKIZ zu gründen. Der anfängliche Dienstagvormittag-Job entwickelte sich zu meiner Lebensaufgabe, voller Herausforderungen, die ich immer gerne und mit viel Freude angegangen bin. Unser EKIZ wuchs Kurs für Kurs zu einer Schwazer Institution mit Kinderbetreuungseinrichtungen, Beratungsstelle, Elternbildung – und blieb im Herzen ein Platz für Familien zum Austausch und zur Unterstützung, ein Ort der Begegnung, ein offener Treffpunkt für alle.

**Es ist Zeit, Danke zu sagen:** bei unserem Vorstand und ganz besonders bei unserer Obfrau Avelina, die mich stets vertrauensvoll unterstützt haben; bei meinen wunderbar einfallreichen und engagierten Kolleginnen, insbesondere dem Büro-Team; bei den vielen Familien, die das EKIZ beleben; bei unserem Vermieter, der Pfarre St. Barbara; bei treuen Sponsoren und Unterstützern, auf die Verlass war und bleibt; bei vielen meiner Freunde, die mir mit Rat und Tat zur Seite standen – und nicht zuletzt bei meiner Familie, ohne deren Rückhalt so vieles nie möglich gewesen wäre.

Meine Nachfolgerin Julia Muglach wird zusammen mit dem gesamten EKIZ-Team mit viel Engagement die nächsten Projekte in die Hand nehmen. Ich freue mich, das EKIZ mit neuen Ideen weiter gedeihen zu sehen.

**Ich wünsche dem EKIZ und allen, denen es am Herzen liegt, für die Zukunft alles Gute – und meiner Nachfolgerin Julia, dass ihre Arbeit ihr so viel Freude bereiten möge wie mir in den letzten 30 Jahren!**

*Regina Hamberger*



**Was heute selbstverständlich erscheint, wurde vor 30 Jahren in Schwaz von einer Handvoll engagierter Mütter initiiert und umgesetzt: das EKIZ.**

Der DANK für die erfolgreichen drei Jahrzehnte gilt allen MitarbeiterInnen und KursleiterInnen, die sich mit Begeisterung, Engagement und Einsatz in die Weiterentwicklung unseres Vereins eingebracht haben. Wir freuen uns, weiterhin die frühe Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und erste soziale Kontakte sowie den Austausch zu ermöglichen.

**Wir sind für die Familien da.**

# EIN HERZLICHES DANKE!





**1995**

Vereinsgründung mit 15 Mitarbeiterinnen unter der Obfrau Verena Kern

**2004**

Bau des Kinderhauses

**2005**

10-Jahres-Feier, Bau der größten Sandkiste Tirols

**2006**

Beratungsstelle, Elternbildungs-Programm

**2007**

Waldkindergarten

**2008**

Kinderkrippe EMMI

**2009**

Start „Spiel-mit-mir-Wochen“

**2011**

Erweiterung EKIZ-Dorf

**2012**

Franzissi und KraKi

Herbstprogramm 1995



Das erste Programm des EKIZ Schwaz aus dem Jahre 1995 umfasste 4 Seiten.

**2015**

Waldkindergarten Vomp, 1. Familien-Kochbuch

**2017**

Bau des Waldhauses, BEKiZ

**2018**

2. Kinderkrippe EKIZ

**2020**

25-Jahr-Jubiläum, Corona-Nähaktion

**2024**

Familienberatungsstelle Zillertal-Uderns, Übergabe Geschäftsführung Regina Hamberger an Julia Muglach

**2025**

30-Jahr-Jubiläum, 2. EKIZ-Buch „Wo zwickt's denn heute?“

**30 JAHRE**

**ELTERN-KIND-ZENTRUM SCHWAZ**

# RUMBA: RUND UMS BABY

## Alles zu Schwangerschaft, Geburt und Baby

Er ist unbeschreiblich: Der Moment, in dem ihr erfahrt, dass ein Baby euch als Eltern ausgesucht hat. Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt für euch, Teil der EKIZ-Familie zu werden. Das Angebot für junge Familien RUMBA bietet euch den Austausch mit (werdenden) Papas und Mamas und Hilfe von Profis. Hier bekommt ihr Unterstützung von der Schwangerschaft bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres eures Schatzes.

### Unsere Kurse

Geburtsvorbereitungskurse

Schwimmen für Schwangere

Stilltreffen für Schwangere und Stillende

Elternberatung lt. Eltern-Kind-Pass

Yoga in der Schwangerschaft

Hebammenberatung

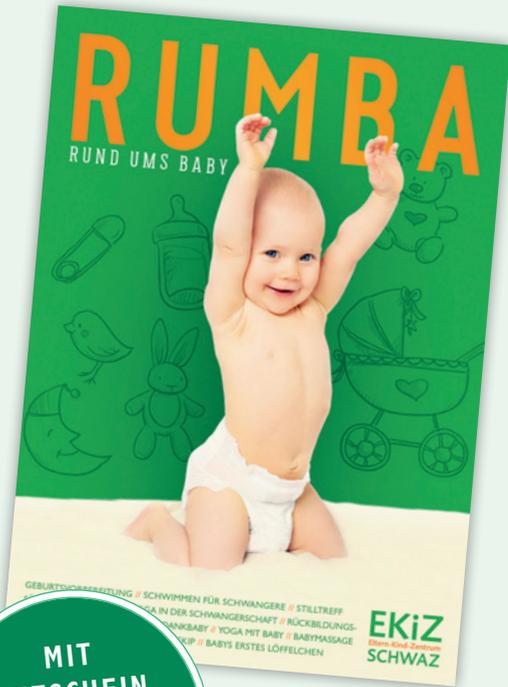
### Fit mit Babybauch

Die Schwangerschaft beschreiben viele als die schönste Zeit ihres Lebens. Für andere sind diese neun Monate ganz schön fordernd. In jedem Fall könnt ihr euch als Mama stärken: Körperliche Kraft und Ruhe holt ihr euch bei den Sportangeboten des EKIZ. Yoga, Schwimmen und nicht zuletzt der Austausch und das viele Lachen mit anderen Müttern bringt dir die seelische Ausgeglichenheit.



## Hurra, das Baby ist da!

Ihr hattet neun Monate Zeit, euch darauf vorzubereiten. Doch was es bedeutet, ein Kind zu bekommen kann man sich erst vorstellen, wenn man eines hat. Dieses zauberhafte Wesen stellt euer Leben auf den Kopf. Überwältigendes Glück, Schlafmangel und der plötzliche Rollenwechsel vom Paar zum Eltern-Sein machen alles anders. Das EKiz Schwaz hat zwar keine Gebrauchsanweisung aber jede Menge Angebote, die euch helfen, zueinander zu finden. Baby und Eltern können so entspannt und bewusst diese Zeit des ersten Lebensjahres genießen.



MIT  
GUTSCHEIN  
für eine Jahres-  
mitgliedschaft

Alle Infos findet ihr in unserem RUMBA-Folder, erhältlich bei uns im EKiz-Büro oder natürlich auch auf unserer Website [www.ekiz-schwaz.at](http://www.ekiz-schwaz.at).

## Unsere Kurse

Babyschwimmen

Rückbildungsgymnastik

Buggy-Sport

Babymassage

Kangatraining

Mama-Baby-Yoga

Entdeckungsraum

Offener Baby-Treff am Vormittag



# KURSE



## Vorbereitung auf die Geburt

### für werdende Eltern

In Zusammenarbeit mit der Geburtshilfe des Bezirkskrankenhauses Schwaz:  
Dieser Kurs bietet wichtige Informationen über:

- einen natürlichen Geburtsverlauf
- unterschiedliche Entbindungstechniken, sowie die Möglichkeiten der Schmerzlinderung und -bekämpfung
- den Ablauf im Krankenhaus
- die Möglichkeiten der Unterstützung durch den Partner
- Stillen, Flaschennahrung, Säuglingspflege

🕒 **Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 07.11.2024 · 3x, wöchentlich**

🕒 **Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 23.01.2025 · 3x, wöchentlich**

🕒 **Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 06.03.2025 · 3x, wöchentlich**

🕒 **Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 26.06.2025 · 3x, wöchentlich**

👤 Theresa Leitner (Hebamme)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📄 EUR 112,00, Mitglied: EUR 102,00

📍 Preis pro Paar



## Geburtsvorbereitungskurs intensiv

### für werdende Eltern

Dieser Kurs bietet wichtige Informationen über:

- einen natürlichen Geburtsverlauf
- unterschiedliche Entbindungstechniken, sowie die Möglichkeiten der Schmerzlinderung und -bekämpfung
- den Ablauf im Krankenhaus
- die Möglichkeiten der Unterstützung durch den Partner
- Stillen, Flaschennahrung, Säuglingspflege

🕒 **immer am Samstag, 09:00-16:00 Uhr · jeweils 1 Termin**  
**19.10.2024 · 16.11.2024 · 14.12.2024 · 11.01.2025 ·**  
**22.02.2025 · 22.03.2025 · 05.04.2025 · 03.05.2025 ·**  
**14.06.2025 · 19.07.2025 · 30.08.2025 · 18.10.2025**

-  Kathrin Mauracher, Theresa Leitner (Hebammen)
-  Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
-  EUR 112,00, Mitglied: EUR 102,00
-  Preis pro Paar

## Kreißsaalführung im BKH Schwaz

für werdende Eltern, jeden 1. Dienstag im Monat

Kreißsaalführung mit Hebamme Astrid Hellebart vom Kreißsaal Schwaz.

-  **Dienstag, 19:00-20:30 Uhr · 03.09.2024**
-  Astrid Hellebart (Hebamme)
-  Bezirkskrankenhaus Schwaz, beim Portier
-  kostenlos
-  Keine Anmeldung notwendig



## Familie und Beruf ideal abgestimmt

Um Beruf und Familie gut zu vereinbaren, bietet das Bezirkskrankenhaus Schwaz seinen Mitarbeiter:innen in Kooperation mit dem EKIZ Schwaz den **Betriebskindergarten KRAKI** an. Die Einrichtung befindet sich direkt beim Krankenhaus und somit in unmittelbarer Nähe zum Arbeitsplatz.

Wiedereinsteiger:innen sind am BKH Schwaz herzlich willkommen. Das Krankenhaus bietet zahlreiche flexible Arbeitszeitmodelle in Teil- und Vollzeit an sowie zahlreiche soziale Benefits.

Aktuelle Jobausschreibungen finden Sie auf unserem Onlineportal [karriere.kh-schwaz.at](https://karriere.kh-schwaz.at)

**BEZIRKS  
KRANKEN  
HAUS**  
SCHWAZ



## Hebammenberatung lt. Eltern-Kind-Pass

Im Rahmen des Hebammengesprächs im Eltern-Kind-Pass bekommen Schwangere zwischen der 18. und 22. SSW die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe über diverse Themen auszutauschen.

Fragen rund um die Themen Geburt, Geburtsvorbereitung, Ernährung und Bewegung, Stillen oder Formulanahrung, etc. werden angesprochen.

🕒 **Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr · 02.10.2024**

🕒 **Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr · 27.11.2024**

🕒 **Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr · 15.01.2025**

🕒 **Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr · 12.03.2025**

👤 Kathrin Mauracher, Petra Welskop (Hebammen)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📄 kostenlos



## Stilltreffen für Schwangere und Stillende

### Beratung und Austausch, ohne Anmeldung

Gerne hätte ich schon vor der Geburt gewusst ...

- wie wichtig Stillhaltungen sind
- welche Vorteile das Stillen für Mutter und Kind hat
- wie man Stillhürden überwindet
- welche Tragehilfen es gibt und wie man sie verwendet
- was den Alltag erleichtern kann
- dass „viele“ ganz normal ist und ich damit nicht alleine bin.

Werdenden Müttern ist es zu empfehlen, an einem oder mehreren dieser Vormittage vor der Geburt dabei zu sein.

🕒 **Immer am Mittwoch, 09:00-11:00 Uhr ·**

**04.09.2024 · 25.09.2024 · 02.10.2024 · 30.10.2024 ·**

**06.11.2024 · 27.11.2024 · 04.12.2024 · 18.12.2024 ·**

**08.01.2025 · 29.01.2025 · 05.02.2025 · 26.02.2025 ·**

**05.03.2025 · 26.03.2025 · 02.04.2025 · 30.04.2025 ·**

**07.05.2025 · 28.05.2025 · 04.06.2025 · 25.06.2025 ·**

**02.07.2025 · 30.07.2025**

👤 Kathrin Diemer (Stillberaterin, DIDYMOS Trageberaterin, DGKS), Lisa Hirschmugl (DGKP und BScN, IBCLC i.A., DIDYMOS Trageberaterin, Schlafberaterin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📄 EUR 5,00



---

## Elternberatung

### jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Das Team der Elternberatung unterstützt Mütter und Väter so früh wie möglich bei allen Fragen, die sich aus Schwangerschaft, Geburt und Zusammenleben mit einem Kind ergeben.

Info unter: [www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/elternberatung](http://www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/elternberatung)

🕒 **Dienstag, 14:00-16:00 Uhr · 10.09.2024**

👤 Team der Elternberatung des Landes Tirol

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

🏠 kostenlos

ℹ️ Keine Anmeldung erforderlich!



---

## Yoga für Schwangere am Vormittag

### Kurs für werdende Mütter

In der Schwangerschaft durchlebt unser Körper eine Achterbahnfahrt, nicht nur der Gefühle! Dich in dieser Lebensphase gut um deinen Körper - und daher auch um dich und dein Baby - zu kümmern, ist essentiell.

Als Vorbereitung für die Geburt werden wir zu den Asanas, die uns körperlich fit halten, auch viele Atemübungen kennenlernen, die dir im Geburtsprozess helfen.

🕒 **Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 27.09.2024 · 5x, wöchentlich**

🕒 **Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 08.11.2024 · 5x, wöchentlich**

🕒 **Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 17.01.2025 · 5x, wöchentlich**

🕒 **Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 07.03.2025 · 5x, wöchentlich**

🕒 **Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 09.05.2025 · 5x, wöchentlich**

👤 Ursula Dornauer (Dipl. Yogalehrerin Hatha, Tantra sowie Pre- und Postnatal Yoga)

📍 EKiz Dorf, Falkensteinstraße 10

🏠 EUR 60,00, Mitglied: EUR 50,00





## Yoga für Schwangere am Abend

### Kurs ab der 13. Schwangerschaftswoche, ohne Vorerfahrung

Schwangerschaftsyoga kombiniert Übungen zur Kräftigung und Dehnung, Atemtechniken, Meditation und Entspannung.

Ziel ist es, deinen Körper zu stärken, deine Beweglichkeit zu erhalten, Rückenschmerzen zu lindern und Stress abzubauen. Du lernst außerdem, deinen Beckenboden zu stärken und deinen Atem bewusst zu nutzen. Dies fördert eine entspannte und unkomplizierte Geburt und unterstützt später deine Rückbildung.

In meiner Arbeit als Physiotherapeutin und Yogalehrerin habe mich auf die Frauengesundheit spezialisiert.

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 18.09.2024 · 6x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 06.11.2024 · 6x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 08.01.2025 · 6x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 26.02.2025 · 6x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 30.04.2025 · 6x, wöchentlich

👤 Carmen Tanic (Physiotherapeutin und Yogalehrerin)

📍 EKIZ Dorf, Falkensteinstraße 10

💰 EUR 75,00, Mitglied: EUR 65,00



## Schwimmen für Schwangere

### Schwangerschaftsgymnastik im Wasser

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.

🕒 **Mittwoch, 18:15-19:05 Uhr** · ab 11.09.2024 · 6x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 19:15-20:05 Uhr** · ab 11.09.2024 · 6x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 18:15-19:05 Uhr** · ab 06.11.2024 · 6x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 19:15-20:05 Uhr** · ab 06.11.2024 · 6x, wöchentlich

👤 Sibylle David-Ostermann (Schwimmtrainerin)

📍 Ärztehaus Kolsana

💰 EUR 90,00, Mitglied: EUR 84,00

📄 Preise inkl. Eintritt

---

# Rückbildung sanft mit Yoga-Elementen

## Basiskurs ab 6 Wochen nach der Geburt, ohne Baby



In meinem Rückbildungskurs steht für mich im Mittelpunkt, dass du deinen Körper behutsam und mit Freude wieder zurückeroberst. Der Fokus liegt dabei auf der Kräftigung deiner Körpermitte, also Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, die während der Schwangerschaft und Geburt sehr viel geleistet haben. Mit sanften Entspannungs- und Atemtechniken aus dem Yoga helfe ich dir außerdem, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und Verspannungen in Nacken und Schultern zu lösen.

In meiner Arbeit als Physiotherapeutin und Yogalehrerin habe mich auf die Frauengesundheit spezialisiert. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, dich auf deinem Heilungsprozess nach der Geburt zu begleiten und dir einen Raum zu bieten, in dem du Kraft tanken und dich mit anderen Mamas verbinden kannst.

🕒 **Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr** · ab 18.09.2024 · 10x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr** · ab 08.01.2025 · 10x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 19:15-20:15 Uhr** · ab 26.03.2025 · 10x, wöchentlich

👤 Carmen Tanic (Physiotherapeutin und Yogalehrerin)

📍 EKiz Dorf, Falkensteinstraße 10

💰 EUR 95,00, Mitglied: EUR 85,00

📄 Ab 6 Wochen nach der Geburt bzw. 10 Wochen nach Kaiserschnitt



---

# Rückbildung intensiv

## Aufbaukurs ohne Baby



In meinem Aufbaukurs steht weiterhin die Rückbildung im Mittelpunkt, nun wird es aber intensiver. Der Fokus liegt auf der Kräftigung deiner Bauchwand und deines Beckenbodens, sowie dem Aufbau deiner Bein- und Rückenmuskulatur. Deine Ausdauer wird durch ein beckenbodenfreundliches Herz-Kreislauf-Training gesteigert. Entspannungs- und Atemtechniken aus dem Yoga sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Kurses, um dir zu helfen, Stress abzubauen und Verspannungen zu lösen.

In meiner Arbeit als Physiotherapeutin und Yogalehrerin habe mich auf die Frauengesundheit spezialisiert. Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zurück zum Sport und zu noch mehr Stärke unterstützen zu dürfen!

🕒 **Dienstag, 19:15-20:15 Uhr** · ab 17.09.2024 · 10x, wöchentlich

🕒 **Dienstag, 19:15-20:15 Uhr** · ab 07.01.2025 · 10x, wöchentlich

🕒 **Dienstag, 19:15-20:15 Uhr** · ab 25.03.2025 · 10x, wöchentlich



 Carmen Tanic (Physiotherapeutin und Yogalehrerin)

 EKIZ Dorf, Falkensteinstraße 10

 EUR 95,00, Mitglied: EUR 85,00

 Für Mamas ab etwa 6 Monate nach der Geburt und die bereits einen Basis-Rückbildungskurs besucht haben (ohne Baby).

Gerne auch für Frauen ohne Kinder bzw. für Mütter, bei denen die Geburt bereits länger zurückliegt.



---

## Trageworkshop Anfänger

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Babytragens kennen. Wir reden über die Voraussetzungen des sicheren, gesunden und entwicklungsgerechten Tragens von Anfang an, räumen mit Mythen auf, sehen uns die Fakten an und erläutern die Vorteile des Babytragens. Der positive Einfluss des Tragens auf die Bindung und seine Wichtigkeit für eine beziehungs- und bedürfnisorientierte Erziehung wird vermittelt.

 **Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr · 06.11.2024**

 **Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr · 26.02.2025**

 Anastasia Blioumi, Dr. (Doula Kugelrund, Still- und Trageberaterin)

 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

 EUR 10,00, Mitglied: EUR 7,00



---

## Trageworkshop für Eltern mit Trageerfahrung

Hast Du schon Erfahrung mit Tragen und dein Baby ist mindestens 4 Monate alt bzw. hat eine gute Kopfkontrolle? Möchtest du eine neue Bindeweise mit dem Tuch bzw. das Hüft- oder Rückentragen mit Tragehilfe oder Tragetuch lernen? Willst du deine Tragehilfe anpassen lassen oder auf ein anderes Tragesystem umsteigen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Ich freue mich mit dir zu üben, deine Fragen zu beantworten und dir wertvolle Tipps und Tricks zu verraten.

 **Freitag, 15:30-17:00 Uhr · 07.02.2025**

 **Freitag, 15:30-17:00 Uhr · 04.04.2025**

 Anastasia Blioumi, Dr. (Doula Kugelrund, Still- und Trageberaterin)

 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

 EUR 10,00, Mitglied: EUR 7,00

---

## Babymassage in Schwaz am Montag

### für Babys von ca. 2 bis 7 Monaten

Die Babymassage ist eine ganz besondere Art, eurem Baby Liebe, Wärme und Geborgenheit zu geben.

In einer kleinen Gruppe erlernt ihr unter fachkundiger Anleitung die Griffen der klassischen Babymassage und könnt dadurch euer Kind in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung fördern.

Bitte eine Kuscheldecke und einige Stoffwindeln mitnehmen und bequeme Kleidung tragen!

- 🕒 **Montag, 09:00-11:00 Uhr · ab 09.09.2024 · 5x, wöchentlich**
- 🕒 **Montag, 09:00-11:00 Uhr · ab 14.10.2024 · 5x, wöchentlich**
- 🕒 **Montag, 09:00-11:00 Uhr · ab 25.11.2024 · 5x, wöchentlich**
- 🕒 **Montag, 09:00-11:00 Uhr · ab 20.01.2025 · 5x, wöchentlich**
- 🕒 **Montag, 09:00-11:00 Uhr · ab 03.03.2025 · 5x, wöchentlich**
- 🕒 **Montag, 09:00-11:00 Uhr · ab 28.04.2025 · 5x, wöchentlich**

👤 Monika Fritsch (DSA und dipl. Frühförderin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00, Material: EUR 9,00

📄 Materialkosten für Mandelöl und Skript bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen.



---

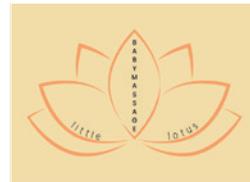
## Babymassage in Jenbach am Freitag

### für Babys von ca. 2 bis 7 Monaten

Die Babymassage ist mehr als nur Wellness. Sie gibt deinem Baby Geborgenheit und Sicherheit, fördert die Entwicklung und festigt die Bindung zwischen den Eltern und ihrem kleinen Schatz. Besonders nach traumatischen Geburten kann die Babymassage innere Heilung und das Zusammenfinden für Mama und Baby unterstützen. In einer entspannten Atmosphäre erlernst du die Griffen der indischen Babymassage nach F. Leboyer und genießt die Zeit der Berührung mit deinem Baby.

Die Kinder Tuina ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Kurse und unterstützt dein Baby bei vielen körperlichen Disharmonien.

- 🕒 **Freitag, 09:00-10:00 Uhr · ab 08.11.2024 · 5x, wöchentlich**
- 🕒 **Freitag, 09:00-10:00 Uhr · ab 07.03.2025 · 5x, wöchentlich**





- 🕒 **Freitag, 09:00-10:00 Uhr · ab 02.05.2025 · 5x, wöchentlich**
- 👤 Bettina Jäger (Babymassage-Kursleiterin)
- 📍 Bewegungsraum Jenbach
- 💰 EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00
- 📖 Inklusive Skript und Babyöl. Bei sehr empfindlicher Babyhaut bitte ein eigenes Massageöl mitbringen! Ihr braucht wasserdichte Unterlage, Babysöckchen, Stoffwindeln, Kuscheldecke.

---

## Rückbildungsgymnastik mit Baby

### für Mütter mit Babys bis zum Alter von 8 Monaten

Wir machen Dehnungs- und Kräftigungsübungen, die sich vor allem auf die Körpermitte konzentrieren. Straffere Bauchmuskeln, ein starker Beckenboden und ein kräftigerer Rücken sind das Resultat.

- 🕒 **Dienstag, 09:00-09:50 Uhr · ab 10.09.2024 · 8x, wöchentlich**
- 🕒 **Dienstag, 10:00-10:50 Uhr · ab 10.09.2024 · 8x, wöchentlich**
- 🕒 **Dienstag, 09:00-09:50 Uhr · ab 25.02.2025 · 8x, wöchentlich**
- 🕒 **Dienstag, 10:00-10:50 Uhr · ab 25.02.2025 · 8x, wöchentlich**
- 👤 Anja Kalser (Fitnesstrainerin und Wanderführerin)
- 📍 EKIZ Dorf, Falkensteinstraße 10
- 💰 EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00
- 📖 Ab 6 Wochen nach der Geburt (8 Wochen nach Kaiserschnitt)



---

## Mama-Baby Yoga

### Kurs für Mutter und Kind

Postnatal: Mama-Baby-Yoga, warum? Yoga hilft dabei typische Nacken- und Schulterbeschwerden, die durch den neuen und noch ungewohnten Alltag mit Baby entstehen, zu mildern. Als frisch gebackene Mama schulst du dein Körperbewusstsein neu und lernst welche Übungen dir helfen, den Beckenboden wieder zu kräftigen. Der Vorteil am Mama-Baby Yoga ist, dass die Babys in den Übungen integriert werden und du so zeitgleich achtsame Übungen lernst, die du jederzeit in deinen Baby-Alltag einbauen kannst. Die Stunden werden sehr flexibel gestaltet, sodass jede Mama individuell auf die Bedürfnisse ihres Baby eingehen kann.

- 🕒 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 27.09.2024 · 5x, wöchentlich**
- 🕒 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 08.11.2024 · 5x, wöchentlich**

🕒 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 17.01.2025 · 5x, wöchentlich**

🕒 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 07.03.2025 · 5x, wöchentlich**

🕒 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 09.05.2025 · 5x, wöchentlich**

👤 Ursula Dornauer (Dipl. Yogalehrerin Hatha, Tantra sowie Pre- und Postnatal Yoga)

📍 EKIZ Dorf, Falkensteinstraße 10

💰 EUR 60,00, Mitglied: EUR 50,00

📌 Frühestens ab 6 Wochen nach der natürlichen Geburt, bei Kaiserschnitt bitte 10 Wochen warten. Wenn dein Baby ins Krabbelalter kommt und schneller von der Matte krabbelt als du hinterher kommst, wird es schwierig für dich, dem Kurs zu folgen.



## Wanderung mit dem Kinderwagen ab Schwaz

### Angebot zum 30. Jubiläum des EKIZ Schwaz

Für sich selbst was tun & wandernd die Natur und Umgebung erkunden  
Ein Baby verändert alles! Wandern ist immer möglich, auch mit Kinderwagen.  
Gerne begleite ich euch über Stock und Stein zu den schönsten Plätzen  
um uns herum. Lasst uns gemeinsam mit euren Babys Almen entdecken,  
Bergpanoramen genießen oder einfach nur eine andere Runde in der  
Umgebung machen. Keine Wandervorkenntnis oder Grundkondition notwendig,

🕒 **Mittwoch, 09:30-11:30 Uhr · 25.09.2024**

👤 Karin Nederegger (Autorin, Bergwanderführerin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 kostenlos

📌 Treffpunkt EKIZ Schwaz, Angebot zum 30. Jubiläum des EKIZ Schwaz



## Wanderungen mit dem Kinderwagen

Für sich selbst was tun & wandernd die Natur und Umgebung erkunden!  
Ein Baby verändert alles! Wandern ist immer möglich, auch mit Kinderwagen.  
Gerne begleite ich euch über Stock und Stein zu den schönsten Plätzen  
um uns herum. Lasst uns gemeinsam mit euren Babys Almen entdecken,  
Bergpanoramen genießen oder einfach nur eine andere Runde in der  
Umgebung machen. Keine Wandervorkenntnis oder Grundkondition notwendig.





- 🕒 **Freitag, 09:00-11:00 Uhr · 11.10.2024**  
Pertisau (Treffpunkt Parkplatz Karwendeltaeler)
- 🕒 **Mittwoch, 09:00-11:00 Uhr · 06.11.2024**  
Schlitterer See (Treffpunkt Parkplatz Schlitterer See)

👤 Karin Nederegger (Autorin, Bergwanderführerin)

🏠 EUR 7,00 pro Nase

📄 Frühjahrsstermine: März, April, Mai folgen Anfang 2025 werden zeitnah bekanntgegeben!



## Familienwanderung ins Putzatal



### Gemeinsam draußen sein

Familienausflug für Gross und Klein ins Putzatal - gerne auch mit Oma, Opa, Godi, Gedi, Tante, Onkel...

Lasst uns gemeinsam ins Putzatal wandern. An den Stationen entlang des Themenweges erfahren wir Interessantes über die Wunder der Natur und am Abenteuerspielplatz können wir uns so richtig austoben, bevor es wieder zurück zum Ausgangspunkt geht.

Keine Wandervorkenntnisse oder Grundkondition notwendig.

- 🕒 **Samstag, 09:30-12:30 Uhr · 28.09.2024**

👤 Karin Nederegger (Autorin, Bergwanderführerin)

📍 Parkplatz Spieljochbahn, Fügen

🏠 EUR 7,00 pro Nase

📄 Treffpunkt: Parkplatz Spieljochbahn, Fügen; ca. 4,5 km und 100 Höhenmeter, nicht Kinderwagentauglich, gutes Schuhwerk, Ersatzkleidung, Jause



## EKiZ Märchenwanderung



### Jubiläumswanderung 30 Jahre EKIZ von 0 bis 99 Jahren

An diesem Tag werden alle kleinen und großen Wanderer eingeladen, einen unvergesslichen Tag in der Natur mit uns zu verbringen.

Auf den zwei familienfreundlichen EKIZ-Wanderrouten trifft ihr auf verschiedene Märchenfiguren.

Lasst euch von den Waldfeen verzaubern und beobachtet die Waldhexe wie sie in ihrem Kessel etwas Giftiges zubereitet.



📅 **Samstag, 14:00-17:00 Uhr · 26.04.2025**

📍 Pflanzgarten Schwaz

📌 Wir bitten alle Besucher, beim Friedhof zu parken.  
kinderwagentauglich, Picknickstation mit Kaffee und Kuchen

## Rodeln soll gelernt sein!

NEU  
IM PROGRAMM

Rodeln macht Spaß, kann aber auch gefährlich sein! Deshalb zeigen wir in unserem Rodelkurs für Erwachsene mit Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren, wie man sicher rodeln und Unfälle vermeidet.

Die erfahrenen Rodelbauer der Gallzeiner Rodel GmbH teilen dabei wertvolle Tipps und Techniken mit uns, welche dann sogleich auf der Strecke erprobt werden können.



📅 **Sonntag, 09:00-12:00 Uhr · 16.02.2025**

👥 Rodelclub Schwaz

📍 Loasweg, Pillberg

💰 EUR 10,00, Mitglied: EUR 8,00

📌 Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren MIT erwachsener Begleitperson.  
Treffpunkt um 09:00 Uhr am Pillberg, Abzweigung Loasweg. Gemeinsam gehen wir dann Richtung Loas.

**gallzeiner**  
Handwerk vom Bauern in Tirol  
Rodel  
KREIS



## Fotoshooting-Weihnachtsfotos für Familien, Kinder oder Paare

### Erinnerungen, die ein Leben lang halten

Möchtet ihr dieses Jahr eure Weihnachtsgrüße auf ganz besondere Weise verschicken? Dann haben wir das perfekte Angebot für euch im Ekiz Schwaz! Als professionelle Fotografin freue ich mich, euch zu einem exklusiven Fototermin für eure persönlichen Weihnachtskarten einzuladen.

Verwandelt eure Weihnachtsgrüße in etwas Einzigartiges und Unvergessliches.

📅 **Sonntag, 10:00-16:00 Uhr · 08.12.2024**

👥 Christina Kober

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 38,00

📌 Die Slots pro Familie sind jeweils 15 Minuten lang.  
Anmeldung direkt bei Christina Kober unter [christina.fotografie@outlook.com](mailto:christina.fotografie@outlook.com) oder 0681 20681448



---

## Kinderschminkworkshop

### Kurs für einen Erwachsenen mit Kind(ern)

Lasst uns zusammen die Kunst des Kinderschminkens entdecken. Tolle Motive und die richtigen Farben - so gelingt das Schminken.

 Marie Mörgenthaler

 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

 EUR 25,00, Mitglied: EUR 20,00

 Termine werden noch bekanntgegeben. Preis für 1 Erwachsener und 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 5 Euro. inkl. Material



---

## Kangatraining von 2 bis 18 Monaten

### Dieser Kurs beinhaltet ein sich steigerndes Workout

Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren. Beim Kangatraining® achten wir besonders darauf, deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit deinem Baby und auf der Festigung deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Es ist uns besonders wichtig, dass alle „Kangababys“ beim Kangatraining® gesund getragen werden:

- gut gestützt in Anhock-Spreiz-Haltung
- leicht gerundeten Rücken des Babys
- vor optischer Reizüberflutung geschützt
- komfortabel für den Träger

 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 11.10.2024 · 8x, wöchentlich**

 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 13.12.2024 · 8x, wöchentlich**

 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 21.02.2025 · 8x, wöchentlich**

 **Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 25.04.2025 · 8x, wöchentlich**

 Isabella Mai (Übungsleiterin, Kangatraining)

 Bewegungsraum Jenbach, Kirchgasse 9

 EUR 95,00

---

## Buggy-Sport

### In der Gruppe macht's mehr Spaß

Ein intensives Training für mobile Mamas und ihre Babys mit viel frischer Luft. Lasst euch überraschen, die 60 Minuten vergehen im Flug!

🕒 **Donnerstag, 09:15-10:15 Uhr** · ab 12.09.2024 · 10x, wöchentlich

🕒 **Donnerstag, 10:20-11:20 Uhr** · ab 12.09.2024 · 10x, wöchentlich

🕒 **Donnerstag, 09:15-10:15 Uhr** · ab 06.03.2025 · 10x, wöchentlich

🕒 **Donnerstag, 10:20-11:20 Uhr** · ab 06.03.2025 · 10x, wöchentlich

👤 Anja Kaiser (Fitnesstrainerin und Wanderführerin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00

📌 Bequeme Kleidung; Treffpunkte werden spätestens am Vortag bekanntgegeben!



---

## Klingende Klanggruppe

Für alle Klingenden Klanggruppen:

👤 Sigrun Penz, Dipl. (Elementare Musikpädagogin und Reggio-Atelieristin, freiberufliche Sängerin)

📍 KLANGRAUM Franzissi

### Herbst, ab 7 Monate bis 1 ½ Jahre

Im Spielraum Musik entdeckt euer Kind im Rahmen der vorbereiteten Umgebung erste elementare Instrumente, sammelt taktile, motorische sowie auditive Erfahrungen. Erste kleine Rituale mit Singzeilen, Reime und Fingerspiele schenken eurem Kind Sicherheit und Orientierung. Die Abwechslung zwischen Impuls und dem freien Spielraum, schenkt eurem Kind individuellen Entwicklungsraum. Der Kurs ermöglicht Kontakt sowie Austausch unter Eltern.

Es benötigt dazu keine musikalischen Vorkenntnisse!

🕒 **Freitag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 04.10.2024 · 8x, wöchentlich

💰 EUR 76,00, Mitglied: EUR 68,00

### Frühjahr, ab 7 Monate bis 1 ½ Jahre

🕒 **Freitag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 21.02.2025 · 10x, wöchentlich

💰 EUR 95,00, Mitglied: EUR 85,00





## Herbst, ab 18 Monaten bis 3 Jahren

Erste musikalische Gruppenerfahrung für das frühkindliche Alter!

SINGEN - TANZEN - MUSIZIEREN

Mit einfachen Liedern, Singzeilen, rhythmischen Sprechversen, Fingerspielen, entdecken von ersten elementaren Instrumenten, wird spielerisch Stimme und Körper in Verbindung mit Musik gebracht. Der Kurs bietet Eltern die Möglichkeit, neue Impulse zum Thema Sprachentwicklung und Musik zu erhalten. Alle meine Kurse geben immer wieder neue und einfache Anregungen für euren Alltag. Es benötigt dazu keine musikalischen Vorkenntnisse!

🕒 **Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr** · ab 02.10.2024 · 8x, wöchentlich

🕒 **Freitag, 10:00-11:00 Uhr** · ab 04.10.2024 · 8x, wöchentlich

📄 EUR 76,00, Mitglied: EUR 68,00

## Frühjahr, ab 18 Monaten bis 3 Jahren

🕒 **Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr** · ab 19.02.2025 · 10x, wöchentlich

🕒 **Freitag, 10:00-11:00 Uhr** · ab 21.02.2025 · 10x, wöchentlich

📄 EUR 95,00, Mitglied: EUR 85,00

## Herbst, von 3 bis 6 Jahren

Musik verbindet, deshalb ist auch dieser Kurs in Begleitung eines Erwachsenen  
SINGEN - TANZEN - MUSIZIEREN

Trommeln, begleiten von Klanggedichten und Geschichten.

Instrumentalspiele sowie stimmliche Spiele als Ausdrucksformen in Geräusch und Klang werden wir zusammen entdecken und ausprobieren.

Der Kurs bietet Kindern und ihren Eltern die Möglichkeit, vorhandenes und neues Musikrepertoire zu erweitern und in den Alltag zu integrieren.

Es erweitern sich dadurch auch sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten, Feinmotorik im Umgang mit Instrumenten und erste Erfahrungen im szenischen Spiel. Alle meine Kurse geben immer wieder neue und einfache Anregungen für euren Alltag.

Es benötigt dazu keine musikalischen Vorkenntnisse!

🕒 **Mittwoch, 15:00-16:00 Uhr** · ab 02.10.2024 · 8x, wöchentlich

📄 EUR 76,00, Mitglied: EUR 68,00

## Frühjahr, von 3 bis 6 Jahren

🕒 **Mittwoch, 15:00-16:00 Uhr** · ab 19.02.2025 · 10x, wöchentlich

📄 EUR 95,00, Mitglied: EUR 85,00



Jeder profitiert auf seine Weise von Musik und diesem Angebot für Kinder.

Inklusion liegt mir besonders am Herzen!

Habt keine Angst bezgl. Beeinträchtigungen – seid dabei!

---

## Gemeinsam wachsen und sein lassen

### von 1 bis 3 Jahren mit einem Elternteil

In einer altersgerecht vorbereiteten Umgebung wollen wir den Kindern Raum und Zeit bieten, sich selbstständig ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend zu bewegen und zu beschäftigen.

Ich lege dabei besonderen Wert auf eine vielfältige Anregung der Sinneswahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung.

🕒 **Montag, 08:30-10:00 Uhr** · ab 16.09.2024 · 12x, wöchentlich  
von 1 bis 2 Jahren

🕒 **Montag, 10:15-11:45 Uhr** · ab 16.09.2024 · 12x, wöchentlich  
von 2 bis 3 Jahren

🕒 **Montag, 08:30-10:00 Uhr** · ab 24.02.2025 · 12x, wöchentlich  
von 1 bis 2 Jahren

🕒 **Montag, 10:15-11:45 Uhr** · ab 24.02.2025 · 12x, wöchentlich  
von 2 bis 3 Jahren

👤 Maria Stock (Kindergartenassistentin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 90,00, Mitglied: EUR 80,00



---

## Kleine Entdecker

### ab 8 Monaten bis 1 ½ Jahre

Wir schaffen uns eine vertraute Umgebung und nehmen uns ganz bewusst Zeit füreinander. Gemeinsam begeben wir uns in entspannter Atmosphäre auf eine Entdeckungsreise. Feste Gewohnheiten geben dabei einen Rahmen. Es werden erste Freundschaften geknüpft. Bei der gemeinsamen Jause können sich die Eltern austauschen während den Kindern genügend Zeit zum Spielen bleibt..

🕒 **Donnerstag, 09:00-10:30 Uhr** · ab 19.09.2024 · 10x, wöchentl.

🕒 **Donnerstag, 09:00-10:30 Uhr** · ab 27.02.2025 · 10x, wöchentl.

👤 Maria Stock (Kindergartenassistentin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00



## Musik, Musik ... alles Musik! Die Welt der Musik ist spannend

ab 3 bis 4 Jahren mit einem Elternteil

Beim Klatschen, Singen, Tanzen und Spielen mit verschiedenen Rhythmusinstrumenten gestalten wir eine fröhliche Stunde.

🕒 **Montag, 14:00-15:00 Uhr** · ab 16.09.2024 · 10x, wöchentlich

🕒 **Montag, 15:00-16:00 Uhr** · ab 16.09.2024 · 10x, wöchentlich

🕒 **Montag, 14:00-15:00 Uhr** · ab 17.02.2025 · 10x, wöchentlich

🕒 **Montag, 15:00-16:00 Uhr** · ab 17.02.2025 · 10x, wöchentlich

👤 Sylvia Peer (Diplompädagogin für Musikerziehung)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00



## Märchen Klangschalenreise

für Kinder ab 5 Jahren, mit Eltern

Sagenhafte Zeiten! Lasst euch bei Märchenklangreisen der besonderen Art verzaubern. Die wunderbare Kombination aus Entspannung, der Fantasiezauberwelt und den Klangschalen schenkt menschliche Wärme und berührt Herz & Seele gleichermaßen. Klänge spüren, innere Bilder sehen und Worten lauschen- eine Erfahrung, die sowohl beruhigend als auch belebend sein kann. Bitte nehmt je eine Unterlage (z.B. Yogamatte), eine kuschelige Decke, einen Polster und flauschige Socken mit.

🕒 **Donnerstag, 17:45-18:35 Uhr** · ab 03.10.2024 · 3x, wöchentlich

🕒 **Donnerstag, 17:45-18:35 Uhr** · ab 09.01.2025 · 3x, wöchentlich

👤 Nicola Pfaller (Meditations-, Resilienz- und Achtsamkeitscoach, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Gesundheitscoach)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 50,00

📄 Preis mit 2 Kindern: EUR 70,00

## Waldzwerge – Natur erfahren, Natur begreifen

### für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit einem Elternteil

Der Wald ist der vielfältigste und lebendigste Entwicklungsraum für Kinder. Es gibt an jedem Baum und Strauch etwas zu entdecken, wir spüren den Wind auf unserer Haut und nehmen die aufregenden Düfte der Nadelbäume und Wildkräuter wahr. Unsere Ohren empfangen die Klänge der Singvögel und wir erkunden den feuchten Waldboden. Das für das Spiel benötigte Material muss erst gesucht, entdeckt und einer neuen Funktion zugeordnet werden.

Kreativität und Fantasie entfalten sich durch diese elementaren Naturerfahrungen von ganz allein. Durch die Bewegung an der frischen Luft steigert sich die körperliche Gewandtheit. Dadurch erlangen die Kinder mehr Selbstvertrauen und lernen, ihre Fähigkeiten wirksam einzuschätzen. Das gemeinsame Singen und Spielen, sowie einige Werkarbeiten und das gemütliche Zusammensitzen beim Jausnen ermöglichen den Kindern erste Erfahrungen in einer Gemeinschaft mit Gleichaltrigen.

🕒 **Dienstag, 09:00-10:30 Uhr · ab 01.04.2025 · 8x, wöchentlich**

👤 Maria Stock (Kindergartenassistentin)

📍 Pflanzgarten Schwaz

💰 EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00

## Backkurs Lebkuchenhaus für Klein und Groß

### Kurs für ein Kind mit Begleitperson

Wir bauen gemeinsam ein vorgefertigtes Lebkuchenhaus zusammen und ihr könnt es dann richtig schön verzieren. Von Streusel bis Perlen und tollen Figuren ist alles dabei. Wir freuen uns schon auf tolle Kunstwerke.

Im Preis inkludiert: Lebensmittelkosten und Rezepte, Wertvolle Informationen, Tipps und Tricks, Mitnahme von Gebäck vom Backkurs

(bitte bring ein geeignetes Gefäß bzw. eine Tragetasche zum Kurs mit)

🕒 **Freitag, 14:00-16:30 Uhr · 29.11.2024**

👤 Anneliese und Andrea Scheiber (Pädagoginnen i. R.)

📍 Körndlerei Vomp

💰 EUR 69,00 (Preis ist für ein Kind mit Begleitperson - 2. Kind ist möglich, zahlt 30 Euro)





---

## ÖKO? – Logisch! Die EKiz-Umwelthelden

### für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern

In diesem Workshop machen wir unsere eigenen Putzmittel. Mit wenigen Zutaten können wir einen Allzweckreiniger, einen Fensterreiniger, einen starken Fleckenreiniger und einen Toilettenreiniger selbst herstellen. Nie mehr teure Reinigungsmittel kaufen und somit Geld und Verpackungsmüll sparen. Außerdem sind alle unsere Putzmittel selbstverständlich leicht abbaubar und belasten die Umwelt nicht. Bitte leere Sprühflaschen, alte Marmeladengläser etc. mitbringen. Materialbeitrag wird im Kurs abgerechnet.

🕒 **Freitag, 15:00-16:30 Uhr · 22.11.2024**

👤 Stephanie Schmidt (Dipl. Sozialpädagogin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📄 EUR 12,00, Mitglied: EUR 9,00

📄 Materialkosten werden im Kurs verrechnet



---

## Eltern-Kind-Yoga

### für Kinder mit einem Elternteil, von 2 bis 5 Jahren

Die gemeinsame Zeit mit Spaß an Bewegung und auch der Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit kräftigt unsere Verbundenheit.

Mit lustigen und abenteuerlichen Geschichten entdecken wir unser Gefühl für den Körper und Geist und fördern so unsere Ausgeglichenheit und entspannte Haltung.

Spielerisch begeben wir uns auf eine Yoga Reise mit Singen, Tanzen, Lachen und vielem mehr.

🕒 **Freitag, 14:45-15:45 Uhr · ab 27.09.2024 · 5x, wöchentlich**

👤 Vanessa Tröger (Zertifizierte Yogalehrerin nach Sivananda, Zertifizierte Kinderyogalehrerin der Wiener Yoga Schule)

📍 Bewegungsraum Jenbach

📄 EUR 60,00, Mitglied: EUR 50,00

📄 Mitzubringen sind Spaß, bequeme Kleidung und ein Kuscheltier

# HAPPYHOPP

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

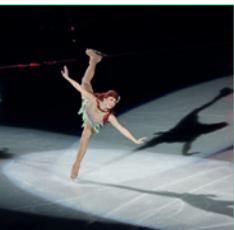


- Klettervulkan
- Trampolinanlagen
- 3D Klettergerüst
- Gokart-Bahn
- Funshooter
- Riesenrutschen
- SB-Restaurant
- Kleinkinderbereich
- Schnappi-Hüpfburg
- Fußballfeld
- Boulderwand
- Wellenrollenrutsche
- Bällebecken

Das HAPPYHOPP gratuliert  
zu 30 Jahren EKiz Schwaz



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



## Erste Zwergerlschritte am Eis

für Eltern und Kind, von 4 bis 6 Jahren

Start wird zeitnah bekanntgegeben, sobald der Eislaufplatz öffnet!

Mit Spiel, Spaß und großer Freude die ersten kleinen Schritte am Eis mit Mama oder Papa erlernen.



**Freitags am Nachmittag · 5x, wöchentlich**



Isabella Graf (Profi-Eiskunstläuferin Disney on Ice, Übungsleiterin Eislauf)



Eiskunstlaufplatz Schwaz



EUR 60,00, Mitglied: EUR 50,00



Die Eltern sollten bitte sicher am Eis stehen sowie vorwärts laufen können!  
Ausstattung: Eislaufschuhe oder Schienen (für den Anfang), Schianzug, Handschuhe, Helm.



## Büchermäuse

mit einem Elternteil, von 6 bis 36 Monaten

Entdeckungsreisen in die Welt der Bücher sind am schönsten, wenn man sie gemeinsam unternimmt.

Die Markt- und Schulbücherei jen.buch ist ein lebendiger Ort, in welchem sich große und kleine Menschen aus vielen verschiedenen Kulturen begegnen. Bücher kennen keine Grenzen und das gemeinsame Lesen ermöglicht es uns an die tollsten Orte zu reisen und gemeinsame Abenteuer zu erleben.

Im gemütlichen Kinderbereich unserer Bücherei lernen die Kinder verschiedene Bilderbücher kennen. Wir singen zusammen und lernen erste Fingerspiele. Jausnen, krabbeln, stillen, kuscheln... alles ist erlaubt.



**Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 27.09.2024 · 5x, wöchentlich**



**Freitag, 09:15-20:15 Uhr · ab 15.11.2024 · 5x, wöchentlich**



**Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 07.03.2025 · 5x, wöchentlich**



**Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 23.05.2025 · 5x, wöchentlich**



Maria-Christina Lackner (Dipl.GuKP, Bibliothekarin i.A.)



Markt- und Schulbücherei Jen.buch



EUR 40,00, Mitglied: EUR 35,00

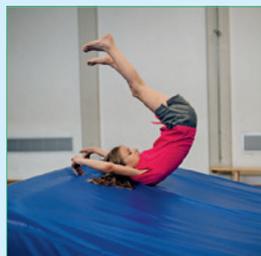
# TURNKURSE

Neu findest du hier eine Übersicht über alle Turnkurse des EKiz Schwaz. Detaillierte Informationen, aktuelle Termine, Kursorte, Kurskosten etc. findest du mit Hilfe des entsprechenden Codes auf der Website des EKiz Schwaz.

**Wie funktioniert das?** Ganz einfach den Code zum passenden Kursangebot mit dem Smartphone einscannen, einsteigen und die Informationen durchlesen. Dein Wunschkursangebot und den Kursort auswählen.

Den Kurs kannst du dann ganz einfach direkt auf der Website buchen.

<b>Allgemeines Turnkurs-Angebot</b>		
<b>Turnen für Minis</b> in Schwaz	für Kleinkinder, die sicher frei gehen können bis 2½ Jahren, mit einem Elternteil	
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> in Schwaz und Vomp	von 2½ bis 4 Jahren, mit einem Elternteil	
<b>Geschwisterturnen</b> in Stans und Vomp	von 2 bis 6 Jahren, mit einem Elternteil	
<b>Abenteuerturnen</b> in Stans und Vomp	4-6-jährige Kindergartenkinder, ohne Eltern	
<b>Geräteturnen</b> in Schwaz	für Volksschulkinder	





## SCHWIMMKURSE

Neu findest du hier eine Übersicht über alle Schwimmkurse des EKIZ Schwaz. Detaillierte Informationen, aktuelle Termine, Kursorte, Kurskosten etc. findest du mit Hilfe des entsprechenden Codes auf der Website des EKIZ Schwaz.

**Wie funktioniert das?** Ganz einfach den Code zum passenden Kursangebot mit dem Smartphone einscannen, einsteigen und die Informationen durchlesen. Dein Wunschkursangebot und den Kursort auswählen.

Den Kurs kannst du dann ganz einfach direkt auf der Website buchen.

Die Kursinhalte und Ziele orientieren sich am Alter und der Entwicklung deines Kindes, bzw der Erwachsenen.

<b>Allgemeines Schwimmkurs-Angebot</b>		
<b>Schwimmen für Schwangere</b> Kolsana		
<b>Babyschwimmen</b> Kolsana, Therme Fügen	für Babys von ca. 3 bis 12 Monate, mit einem Elternteil	
<b>Wasserspiele</b> Kolsana, Therme Fügen	für Kleinkinder ab 1 Jahr bis 2 ½ Jahren, mit einem Elternteil	
<b>Wasserratten</b> Kolsana, Therme Fügen, Atoll	für Kinder ab 2 ½ bis 4 ½ Jahren, mit einem Elternteil	



**Frühschwimmer**  
Hoferstube, Atoll

für Kinder ab 4 ½ bis 6  
Jahren, ohne Eltern



**Schwimmkurse  
Wasserrettung**  
Atoll

für Kinder ab 4 ½ Jahren,  
ohne Eltern



**NEU Schwimmkurs alle  
Schwimmstile**  
Rotholz

für Kinder ab 8 Jahren



**Kraulkurse für Anfänger  
und Fortgeschrittene**  
Rotholz, Atoll

ab 16 Jahren



**Tipp:**  
Deck dir die  
nicht benötigten  
QR-Codes  
ab, um den  
richtigen Code zu  
scannen.





# KINDER-TANZKURSE

Neu findest du hier eine Übersicht über alle Kinder-Tanzkurse des EKIZ Schwaz. Detaillierte Informationen, aktuelle Termine, Kursorte, Kurskosten etc. findest du mit Hilfe des entsprechenden Codes auf der Website des EKIZ Schwaz.

**Wie funktioniert das?** Ganz einfach den Code zum passenden Kursangebot mit dem Smartphone einscannen, einsteigen und die Informationen durchlesen. Dein Wunschkursangebot und den Kursort auswählen.

Den Kurs kannst du dann ganz einfach direkt auf der Website buchen.

<b>Allgemeines Tanzkurs-Angebot</b>		
<b>Tanzstunde mit Caro</b> in Schwaz	für Kinder ab 5 Jahren	
<b>Tanzen mit Imma</b> für Anfänger	für Kinder ab 4 Jahren in Stans	
<b>Tanzen mit Imma</b> für Tanzkids	von 5 bis 8 Jahren in Vomp	
<b>Tanzen mit Imma</b> für Show Kids	ab 8 Jahren in Vomp	
<b>Kinderballett mit Caro</b> in Schwaz	ab 6 Jahren	
<b>Tanzworkshop mit Lorena</b> in Schwaz, Sommer 2025	verschiedene Angebote von 4-6, 6-10 und ab 11 Jahren	

# MUTiger Training – Niemand ist zu klein, um groß zu sein!

## für Volksschulkinder

Starke Kinder mit Herz und Verstand: Selbstbehauptungs- und Lebenskompetenztraining nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis für Kinder im Gund- und Volksschulalter. Kinder lernen auf spielerische Art mit den Herausforderungen des Lebens selbstbewusst und eigenverantwortlich umzugehen und werden von innen heraus gestärkt.

- 🕒 **Freitag, 14:00-16:30 Uhr · 27.09.2024** · 28.09., 09:00-11:30  
Training 1 für Kinder der 1. und 2. Schulklasse
- 🕒 **Freitag, 14:00-16:30 Uhr · 08.11.2024** · 09.11., 09:00-11:30  
Training 2 für Kinder der 2. und 3. Schulklasse
- 🕒 **Freitag, 14:00-16:30 Uhr · 28.02.2025** · 01.03., 09:00-11:30  
Training 3 für Kinder der 3. und 4. Schulklasse
- 🕒 **Mittwoch, 09:00-11:30 Uhr · 16.04.2025** · 17.04., 09:00-11:30  
Training 4 für Kinder der 1. und 2. Schulklasse
- 🕒 **Freitag, 14:00-16:30 Uhr · 23.05.2025** · 24.05., 09:00-11:30  
Training 5 für Kinder der 2. und 3. Schulklasse
- 🕒 **Donnerstag, 09:00-11:30 Uhr · 31.07.2025** · 01.08., 09:00-11:30  
Training Sommerferien 1 für Schulstarter und Kinder, die in die 2. Klasse kommen
- 🕒 **Donnerstag, 09:00-11:30 Uhr · 07.08.2025** · 08.08., 09:00-11:30  
Training Sommerferien 2 für Kinder, die in die 3. und 4. Klasse kommen

👤 Anna Hochkogler (dipl. Mentaltrainerin, Resilienz- und Lebenskompetenztrainerin für Kinder)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 65,00

**MUTIGER  
TRAINING**  
Niemand ist zu klein, um groß zu sein!



# Instrumentenkarussell

## Für Kinder, ohne Eltern, von 4 bis 6 Jahren

Selber Musik machen ist cool und macht ungeheuren Spaß. Dieser Kurs ist die optimale Grundlage für das spätere Erlernen eines Instrumentes.

- 🕒 **Montag, 16:00-17:00 Uhr · ab 16.09.2024** · 10x, wöchentlich
- 🕒 **Montag, 16:00-17:00 Uhr · ab 17.02.2025** · 10x, wöchentlich

-  Sylvia Peer (Diplompädagogin für Musikerziehung)
-  Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
-  EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00



## Eislaufkurs für Fortgeschrittene

### Kurs für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Starttermin wird zeitnah bekanntgegeben, sobald der Eislaufplatz öffnet!  
Großes Können auf schmalen Kufen erlernen.

Mit viel Freude am Eis ein paar Schritte, Figuren und kleine Pirouetten erlernen.

 **Freitags am Nachmittag · 5x, wöchentlich**

 Isabella Graf (Profi-Eiskunstläuferin (Disney on Ice), Übungsleiterin Eislauf)

 Eiskunstlaufplatz Schwaz

 EUR 60,00, Mitglied: EUR 50,00

 Die Kinder sollten schon sicher am Eis stehen sowie vorwärts laufen können.

Ausstattung: Eislaufschuhe, Schianzug, Handschuhe, Helm.



## Skikurs am Weerberg

### für Kinder ab 4 Jahren, ohne Eltern

Anmeldung unter [www.silversport.at](http://www.silversport.at)

Rückfragen unter 0677 61725310

### Weihnachtsferien 5 Tage

 **Montag, 10:30-12:30 Uhr · 23.12.2024 bis 27.12.2024**

 Silversport

 Hüttegglift

 EUR 115,00, Mitglied: EUR 105,00



### Weihnachtsferien 6 Tage

 **Sonntag, 10:30-12:30 Uhr · 29.12.2024 bis 03.01.2025**

 Silversport

 Hüttegglift

 EUR 125,00, Mitglied: EUR 115,00

## Semesterferien 6 Tage

📅 **Sonntag, 10:30-12:30 Uhr · 09.02.2025 bis 14.02.2025**

👤 Silversport

📍 Hüttegglift

💰 EUR 125,00, Mitglied: EUR 115,00

## Waldläuferbande

von 8 bis 13 Jahren



Wer die Natur liebt, beschenkt sich selbst.

Zu den Monaten im Jahreskreis werden wir unsere Umgebung erforschen und die Besonderheiten in der Tier- und Pflanzenwelt kennenlernen. Wir bewegen uns auf leisen Füßen, werden uns wie die Scouts unsichtbar machen, um für die Gemeinschaft Informationen zu finden. Ob beim Suchen von

Wintervorräten im Herbst, Unterkunft bauen, Sammeln von Trinkwasser, Wetterbeobachtung, Orientierung im Gelände, Fährten suchen im Schnee, Losungen finden, Wildkräuter sammeln, Vogelfedern bestimmen, Rätseln lösen, wir begegnen Mutter Natur mit unserer ganzen Offenheit und Aufmerksamkeit. Geschichten und Mythen bringen uns Weisheiten von Naturvölkern näher.

Als Gruppe werden wir uns näher kennenlernen und alle Herausforderungen gemeinsam meistern.

Abgerundet wird das Programm mit Abenteuer- und Naturerlebnisspielen.

Warme und wetterfeste Kleidung (im Winter Handschuhe und Mütze), wasserfeste Schuhe, Taschenmesser, Rucksack mit Jause und Wasserflasche bitte mitbringen.

📅 **Samstag, 09:00-12:00 Uhr · ab 12.10.2024 · 9x, monatlich**

👤 Alexander Schatz (Natur- und Wildnistrainer, Assistent Waldkindergarten Schwaz)

📍 Pflanzgarten Schwaz

💰 EUR 120,00, Mitglied: EUR 115,00, Material: EUR 10,00

📄 Kurs findet ab November an jedem 1. Samstag im Monat statt - ausgenommen Feber 2025.

# TYROLIT



## Scoutkurs für Kinder und Jugendliche

von 9 bis 13 Jahren

Wer die Natur liebt, beschenkt sich selbst.

Wir werden wieder wie die Scouts unsere Umgebung auskundschaften. Auf leisen Sohlen bewegen wir uns mit dem Eulenberg und Fuchsgang durch das Dickicht. Mit all unserer Aufmerksamkeit und unseren Sinnen erleben wir die Natur.

Inkl. Würstel- und Gemüsegrillen am Lagerfeuer.

🕒 **Samstag, 09:00-13:00 Uhr · 17.05.2025**

👤 Alexander Schatz (Natur- und Wildnistrainer, Assistent Waldkindergarten Schwaz)

📍 Bushaltestelle Eingang Vomperloch

📄 EUR 40,00, Mitglied: EUR 37,00, Material: EUR 3,00

📄 Kurs entfällt bei starkem Regen.

Wetterfeste Kleidung, Jause und Wasserflasche, ev. Schnitzmesser.

Materialkosten EUR 3,00 bitte bei der Kursleitung bezahlen!



## Rassel mit Magie

ab 5 Jahren



An diesem Nachmittag tauchen wir ein in die Urkraft des Rhythmus durch das Erschaffen deines eigenen handgefertigten Instruments aus Hirschhaut, mit Holz aus unserer Umgebung. Dazu gibt es Geschichten der Bäume.

Natürlich nehmt ihr eure Rassel danach mit nach Hause.

Lasst uns die Leichtigkeit, Magie und Fantasie lebendig werden lassen und eine einzigartige, mystische Zeit kreieren.

Ich freue mich auf euch und dieses gemeinsame Erlebnis!

🕒 **Samstag, 14:00-17:00 Uhr · 14.09.2024**

👤 Teresa Steiner (Künstlerin)

📍 Pflanzgarten Schwaz

📄 EUR 75,00, Mitglied: EUR 65,00

📄 Bitte kleine Jause mitnehmen. Preis inklusive Material.

Bei Schlechtwetter findet der Kurs im EKIZ statt.

---

## Kinderbogenbau ab 6 Jahren

### Kurs für Kinder

Mit einfachen Werkzeugen und Materialien aus der Natur lernt ihr, wie ihr einen echten Bogen und Pfeil mit Federn anfertigen und sicher damit schießen könnt.

🕒 **Samstag, 09:00-13:00 Uhr · 28.09.2024**

🕒 **Samstag, 09:00-13:00 Uhr · 26.04.2025**

🕒 **Samstag, 09:00-13:00 Uhr · 14.06.2025**

👤 Bernd Pirker

📍 Pflanzgarten Schwaz

💰 EUR 47,00, Mitglied: EUR 42,00, Preis inkl. Materialien

---

## Bogenschießen für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

### Kurs für Kinder

Damit Bogenschießen einfach Spaß macht, lernen Kinder hier den richtigen Umgang mit Pfeil und Bogen, wie man zielt, und worauf man achten muss, damit niemand verletzt wird.

🕒 **Samstag, 14:00-16:00 Uhr · 28.09.2024**

🕒 **Samstag, 14:00-16:00 Uhr · 26.04.2025**

🕒 **Samstag, 14:00-16:00 Uhr · 14.06.2025**

👤 Bernd Pirker

📍 Pflanzgarten Schwaz, Parkplatz

💰 EUR 27,00, Mitglied: EUR 22,00

📌 Preis inkl. Materialien, Geschwisterkind erhält 5 Euro Rabatt auf den Kurspreis. Bei Regenwetter wird ein Ersatztermin gefunden.



---

## Indianischer Bogenbau

### für Kinder ab 8 Jahren

Wir bauen aus heimischen Materialien mit ungefährlichen Werkzeugen einen langlebigen Bogen und Pfeil im Stil der Graslandindianer. Wie man richtig und sicher damit schießt, lernt ihr natürlich auch!





🕒 **Sonntag, 09:00-13:00 Uhr · 29.09.2024**

🕒 **Sonntag, 09:00-13:00 Uhr · 27.04.2025**

🕒 **Sonntag, 09:00-13:00 Uhr · 15.06.2025**

👤 Bernd Pirker

📍 Pflanzgarten Schwaz, Parkplatz

📄 EUR 55,00, Mitglied: EUR 50,00

📄 Preis inkl. Materialien, Bei Regenwetter wird ein Ersatztermin gefunden.



## Familienbogenschießen

### Kurs für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Mit unterschiedlichen Bögen und Pfeilen aus heimischen Hölzern kann die ganze Familie bei diesem Kurs im Silberwald auch völlig ohne Vorkenntnisse die Freude am Bogenschiessen entdecken.

🕒 **Sonntag, 14:00-16:00 Uhr · 29.09.2024**

🕒 **Sonntag, 14:00-16:00 Uhr · 27.04.2025**

🕒 **Sonntag, 14:00-16:00 Uhr · 15.06.2025**

👤 Bernd Pirker

📍 Pflanzgarten Schwaz, Parkplatz

📄 EUR 40,00

📄 Preis für 2 Nasen , jede weitere Nase zahlt Euro 15,00, inkl. Materialien

## Bambini Wildniskurs

### von 5 bis 7 Jahren, ohne Eltern

In einer natürlichen Umgebung stellen wir den Kindern auf spielerische Art und Weise die Überlebensfertigkeiten von Naturvölkern vor, wie z.B. das Entzünden eines Feuers mit dem „Feuerstein“.

Preis inkl. Würstel grillen.

🕒 **Samstag, 09:00-11:30 Uhr · 26.10.2024**

🕒 **Samstag, 09:00-11:30 Uhr · 26.04.2025**

👤 Alexander Schatz (Natur- und Wildnistrainer, Assistent Waldkindergarten Schwaz)

📍 Pflanzgarten Schwaz

📄 EUR 29,00, Mitglied: EUR 26,00



---

## KUNG FU Gu Qi Dao für Kinder

### Lerne deine Energie gezielt einzusetzen

Das Kung Fu Training mit Master Ji macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Konzentrationsfähigkeit, die Selbstkontrolle und das Selbstvertrauen.

Hier geht es um Kraft und Beweglichkeit. Wir lernen auch, uns spezielle Bewegungsabläufe zu merken. Master Ji zeigt euch auch Tricks, wie man sich im Fall des Falles verteidigen kann.

🕒 **Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr** · ab 19.09.2024 · 12x, wöchentl.  
von 5 bis 7 Jahren

🕒 **Donnerstag, 16:00-16:45 Uhr** · ab 19.09.2024 · 12x, wöchentl.  
von 8 bis 12 Jahren

🕒 **Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr** · ab 09.01.2025 · 12x, wöchentl.  
von 5 bis 7 Jahren

🕒 **Donnerstag, 16:00-16:45 Uhr** · ab 09.01.2025 · 12x, wöchentl.  
von 8 bis 12 Jahren

👤 Ji Gu (Experte chinesischer Energie- und Kampfkunst)

📍 Turnhalle des Bildungszentrum Pill

💰 EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00

### Frühjahr

🕒 **Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr** · ab 24.04.2025 · 8x, wöchentlich  
von 5 bis 7 Jahren

🕒 **Donnerstag, 16:00-16:45 Uhr** · ab 24.04.2025 · 8x, wöchentlich  
von 8 bis 12 Jahren

👤 Ji Gu (Experte chinesischer Energie- und Kampfkunst)

📍 Turnhalle des Bildungszentrum Pill

💰 EUR 55,00, Mitglied: EUR 50,00

---

## In der Weihnachtsbäckerei

### Für Kinder ab 5 Jahren, ohne Eltern

Advent, Advent ein Lichtlein brennt ...da gehört der süße Duft von Weihnachtskekse einfach dazu. In der Weihnachtsbäckerei verwandeln wir die Freude auf das Fest in kleine Köstlichkeiten: Wir kneten, rollen aus, backen und verzieren unsere Kekse nach Herzenslust.



🕒 **Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 29.11.2024**

🕒 **Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 06.12.2024**

🕒 **Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 13.12.2024**

👤 Waltraud Ritscher (Werklehrerin)

📍 Lernküche, 2. Stock, VS Hans-Sachs Schwaz

📄 EUR 18,00, Mitglied: EUR 15,00

📄 Lebensmittelbeitrag wird beim Kurs verrechnet. Bitte Hausschuhe und Speisenbehälter mitbringen, Schürzen sind vorhanden!



## Backen in der Osterzeit

### für Kinder ab 5 Jahren, ohne Eltern

In diesem Kurs möchten wir den Spaß am Backen mit der fröhlichen Stimmung des Osterfestes verbinden. Gemeinsam werden wir leckere Köstlichkeiten zubereiten und der Kreativität beim Verzieren freien Lauf lassen.

🕒 **Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 21.03.2025**

🕒 **Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 28.03.2025**

🕒 **Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 04.04.2025**

👤 Waltraud Ritscher (Werklehrerin)

📍 Lernküche, 2. Stock, VS Hans-Sachs Schwaz

📄 EUR 18,00, Mitglied: EUR 15,00

📄 Lebensmittelbeitrag wird beim Kurs verrechnet. Bitte Hausschuhe und Speisenbehälter mitbringen, Schürzen sind vorhanden!



## Kinderbacknachmittage

### für Kinder ab 6 Jahren

Im Preis inkludiert:

- Lebensmittelkosten und Rezepte
- Tips und Tricks
- Speisebehälter mitnehmen

👤 Anneliese und Andrea Scheiber (Pädagoginnen i. R.)

📍 Körndlerei Vomp

📄 EUR 39,00

📄 Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

## In der Weihnachtsbäckerei

Wir backen verschiedene Kekse, die du im Anschluss nach Lust und Laune hübsch verzieren und dekorieren kannst. Genau das Richtige, für einen kühlen Winternachmittag. Also ran an die Backbleche, wir freuen uns auf dich!

🕒 **Freitag, 14:00-16:30 Uhr · 22.11.2024**

## Erntedank, gesunde Brötchen

Beim Erntedankfest danken wir für eine gelungene Ernte von Obst, Gemüse, und Getreide. Anneliese und Andrea Scheiber zeigen dir, wie man aus dem Geernteten viele tolle und vor allem gesunde Leckereien zaubern kann.

🕒 **Freitag, 14:00-16:30 Uhr · 04.10.2024**

## In der Apfelküche

Ob süß oder säuerlich, Äpfel schmecken immer gut. Noch besser schmeckt der Apfel, wenn er heimisch ist. Deshalb widmen wir dem Apfel einen ganzen Nachmittag und zaubern daraus süße Köstlichkeiten, die richtig gut schmecken.

🕒 **Donnerstag, 14:00-16:30 Uhr · 17.10.2024**

## Lebkuchenhaus für Kinder

Wir bauen gemeinsam ein vorgefertigtes Lebkuchenhaus zusammen und ihr könnt es dann richtig schön verzieren. Von Streusel bis Perlen und tollen Figuren ist alles dabei! Wir freuen uns schon auf tolle Kunstwerke.

🕒 **Donnerstag, 14:00-16:30 Uhr · 05.12.2024**

---

## Cajón für Kinder ab 8 Jahren

### Kurs für Kinder

Die Cajón kommt aus Südamerika, heißt übersetzt „Kistentrommel“ und erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Sie ist im Percussion-Bereich vielfältig einsetzbar und macht allen Entdeckern Riesenspaß.

🕒 **Mittwoch, 17:00-17:50 Uhr · ab 02.10.2024 · 6x, wöchentlich**

👤 Walter Permoser (Schlagzeuger bei Peter & Pedros)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 45,00, Mitglied: EUR 40,00





## Pferdeluft schnuppern

### Erlebnismorgens am Reiterhof, ab 1. Klasse Volksschule

Reitpädagogische Betreuung von 6-12 Jahren:

Zu den Erlebnissen rund um den Stall und im Stall gehören natürlich das Reiten (geführt), Pferdekunde, Pferdepflege, gemeinsames Futter richten, vielleicht erledigen wir gemeinsam sogar noch ein wenig Stallarbeit und etwas Kreatives darf nicht fehlen um den Vormittag abzurunden.

🕒 **Montag, 09:00-11:30 Uhr · 28.10.2024**

🕒 **Montag, 09:00-11:30 Uhr · 30.12.2024**

🕒 **Montag, 09:00-11:30 Uhr · 10.02.2025**

🕒 **Montag, 09:00-11:30 Uhr · 14.04.2025**

👤 Daniela Prem (Reitpädagogin, Behindertenpädagogin)

📍 Poschenhof Gnadenwald

💰 EUR 40,00, Preis pro Einheit



## Victorian Puzzle Purse

### Ein königliches Vergnügen – Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Mit ein paar einfachen Handgriffen könnt ihr etwas aus Papier herstellen, das eine besondere Botschaft oder ein Geschenk enthält.

Die viktorianische Puzzletasche hat eine lange Geschichte. Im viktorianischen Zeitalter wurde sie oft für heimliche oder sehr persönliche Botschaften benutzt, aber auch für Einladungen, als Grußkarte oder auch als Behälter für kleine Geschenke.

In diesem Workshop lernen wir, wie man so ein Portemonnaie herstellt und wie man es anschließend dekorieren kann.

Materialien werden gestellt, du kannst aber deine eigenen Schneidematerialien und (nicht zu dickes) bedrucktes Papier, das du gerne benutzen möchtest mit in den Kurs nehmen.

🕒 **Dienstag, 10:00-12:00 Uhr · 29.10.2024**

🕒 **Samstag, 10:00-12:00 Uhr · 30.11.2024**

👤 Karin Robertson

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 18,00, Mitglied: EUR 15,00



# Wald-Atelier

## Kreativangebot für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Auf spielerische Weise wird mit verschiedenen Farben, Malwerkzeugen und Techniken experimentiert. In der ersten Kursstunde widmen wir unsere Aufmerksamkeit dem aktuellen, angeleiteten Tagesthema. Unsere künstlerische Zeit wird mit Fragestellungen oder passender Literatur begonnen und abgeschlossen. Anschließend hat euer Kind die Möglichkeit, das Atelier und den Malort mit seinen vielfältigen Farben sowie Malwerkzeugen, frei zu nützen. Kreativität kennt keine Grenzen, probiere dich darin aus. Es entstehen nie gleiche Kunstwerke! Material und Erfahrungen verändern den einzelnen Prozess und die Ergebnisse immer wieder aufs Neue.

- 🕒 **Montag, 15:00-18:00 Uhr · 16.09.2024**  
Stimmungsbilder (Pouring)
- 🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 26.09.2024**  
Abstrakter Schichtwechsel (Spachteltechnik)
- 🕒 **Montag, 15:00-18:00 Uhr · 30.09.2024**  
Abstrakt Painting (Drucken u. Rollen)
- 🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 10.10.2024**  
Vielfalt (Spachteln, Rollen, Kleben, Drucken, Stempeln)
- 🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 24.10.2024**  
Wald-Atelier MALORT-TAG, finde dein gewünschtes Motiv
- 🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 10.04.2025**  
Wald-Atelier MALORT-TAG, finde dein gewünschtes Motiv
- 🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 08.05.2025**  
Abstrakter Schichtwechsel (Spachteltechnik)
- 🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 15.05.2025**  
Der Baum in dir
- 🕒 **Montag, 15:00-18:00 Uhr · 19.05.2025**  
Blumen (abstrakt Painting)
- 🕒 **Montag, 15:00-18:00 Uhr · 26.05.2025**  
Im Fluss der Farben (Pouring)
- 🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 05.06.2025**  
Entdecke deine Formen und Farben
- 🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 12.06.2025**  
Wischen und Mischen (Bildgestaltung mit Pastellkreide)
- 🕒 **Montag, 15:00-18:00 Uhr · 16.06.2025**  
Schattenspiel mit Acrylspray und Legematerial



🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 26.06.2025**  
Schichtwechsel (Spachteln, Rollen, Kleben, Drucken, Stempeln)

🕒 **Montag, 15:00-18:00 Uhr · 30.06.2025**  
Wald-Atelier MALORT-TAG, finde dein gewünschtes Motiv

🕒 **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 10.07.2025**  
Fensterbilder mit der Farbschleuder

👤 Sigrun Penz, Dipl. (Pädagogin und Reggio-Atelieristin)

📍 Wald Atelier Vomperberg

📄 EUR 40,00, Mitglied: EUR 35,00, Preis pro Einheit (inkl. Material)



## Filzen für Kinder

**für Kinder ab 5 Jahren, ohne Eltern**

Aus schöner bunter Schafwolle filzen wir mit der Nassfilztechnik Kugeln und nähen daraus Tiere und Männchen.

🕒 **Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 16.05.2025**

🕒 **Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 23.05.2025**

👤 Waltraud Ritscher (Werklehrerin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📄 EUR 18,00, Mitglied: EUR 15,00

📄 Kosten inklusive Material

## Hol dir dein Halloween Gesicht... es wird gruselig!

**Kinderschminken für jedes Alter**

Alle Kinder, die richtig Halloween feiern möchten, können sich hier das passende Gesicht von Marie kreieren lassen.

🕒 **Donnerstag, 08:30-12:00 Uhr · 31.10.2024**

👤 Marie Mörgenthaler (KraKi, Assistentin)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📄 EUR 5,00, Preis pro Gesicht, inkl. Material

---

## Kleine Meister – große Werke

### Kurs für Kinder ab 4 Jahren

Die Kunsthistorikerin Mag. Iris Mailer-Schrey arbeitet schon seit vielen Jahren mit Kindern. Ihr Konzept ist es, einerseits anhand von Bildbeispielen den Kindern die Entwicklung der Malerei zu vermitteln, ihnen berühmte Künstler und ihre Art zu malen näher zu bringen.

Andererseits die verschiedenen Malmaterialien und -techniken vorzustellen und im wahrsten Sinne begreifbar zu machen. Dann werden, inspiriert von den Bildern, Farben und Geschichten gemeinsam gemalt.

🕒 **jeweils 3 Workshops: 10:00-12:00, 13:00-15:00, 16:00-18:00**

🕒 **12.10.2024 · Bunte Welt- wie geht das mit der Farbe?**

🕒 **16.11.2024 · Farbenmensch Gauguin auf der Suche nach dem Paradies**

🕒 **14.12.2024 · Gustav Klimt- schöne Frauen und bunte Muster**

🕒 **22.02.2025 · Flower forever - was für ein Motiv**

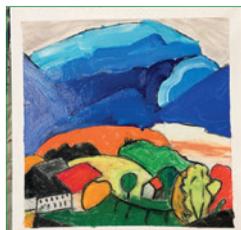
🕒 **29.03.2025 · Superstar Albrecht Dürer - der erste moderne Künstler**

🕒 **10.05.2025 · Muttertag - ich male MEINE Mama mit bunten Farben**

👤 Iris Mailer-Schrey, Mag.a (Kunsthistorikerin)

📍 EKIZ Dorf, Falkensteinstraße 10

💰 EUR 32,00, Preis für Geschwister: EUR 57,00



---

## Bergwerksführung-Reise in die Schwazer Unterwelt

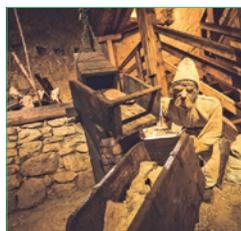
500 Jahre Zeitreise in die Welt des Silbers, ab 6 Jahren

🕒 **Sonntag, 14:00-16:00 Uhr · 06.10.2024**

👤 Markus Plattner (Kulturvermittler, Schauspieler)

📍 Bergwerk Schwaz

💰 EUR 27,00 (Preis gilt für 1 Erwachsenen und 1 Kind, Familientarif:  
EUR 44,00 für 2 Erwachsene und 1 Kind, jedes weitere Kind EUR 10,00)





NEU  
IM PROGRAMM

## Stadtführung Innsbruck

für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Treffpunkt am Befreiungsdenkmal auf dem Landhausplatz (s. Bild). Eine Anreise nach Innsbruck mit der S-Bahn ist sehr zu empfehlen. Wir gehen über die Maria-Theresien-Straße in Richtung Altstadt. Über die Kiebachgasse zur Innbrücke. Dann Goldenes Dachl und Dom. Anschließend durch die Hofburg zum Platz vor dem Landestheater.

🕒 **Freitag, 15:00-17:00 Uhr · 11.10.2024**

👤 Gottfried Winkler (Stadtführer)

📍 Befreiungsdenkmal Landhausplatz

🏠 EUR 10,00 pro Person

NEU  
IM PROGRAMM

## Stadtführung Rattenberg

für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Bei einer Stadtführung durch Rattenberg, der kleinsten Stadt Österreichs (434 Einwohner), gehen wir auf den Schlossberg und dann zum Kundlertor.

Wir besichtigen die Virgiliuskirche und besuchen das kleine und feine Augustinermuseum. Anschließend schauen wir den Glasbläsern in der Glasstadt Rattenberg bei der Arbeit zu.

🕒 **Freitag, 15:00-17:00 Uhr · 09.05.2025**

👤 Gottfried Winkler (Stadtführer)

📍 Parkplatz Rattenberg

🏠 EUR 10,00 pro Person

## Mu SEH um – Ich seh, ich seh, was du nicht siehst und das ist ...

für Kinder ab 6 Jahren (gerne in Begleitung eines Erwachsenen)

... das Museum der Völker

Was ein Buddha alles erzählt... Ist der echt? Wertvoll? Kunstvoll? Heilig? Wer hat ihn gemacht? Für wen war er wichtig? So viele Fragen an eine Statue... Aber alle diese Objekte erzählen uns Geschichten, oft sogar mehrere.

🕒 **Samstag, 10:00-12:00 Uhr · 09.11.2024**

-  Andrea Wex (Kulturassistentin)
-  Museum der Völker mit Führung von Mag. Lisa Noggler-Gürtler
-  EUR 10,00, Mitglied: EUR 8,00 pro Person



### ... das Schimuseum Grafenast

Gemeinsam fahren wir mit dem Schibus nach Grafenast. Dort empfängt uns der Hotelier Peter Unterlechner und führt uns durch sein Schimuseum. Bei genügend Schnee lädt uns die Wiese vor dem Hotel zu Schneespielen ein und vielleicht bauen wir sogar gemeinsam den Schneemann Toni.

 **Sonntag, 09:10-12:30 Uhr · 12.01.2025**

 Andrea Wex (Kulturassistentin)

 Schimuseum Grafenast

 EUR 10,00, Mitglied: EUR 8,00 pro Person

 Treffpunkt: 9.10 Uhr Bushaltestelle Schwimmbad (B171) oder um 10.00 Uhr direkt beim Hotel Grafenast, Bitte ggf. Kleingeld für Bus mitgeben!

### ... das Rabalderhaus Schwaz

Heute erkunden wir das Museum mit einem lustigen Suchspiel. Wir entdecken wunderschöne Kunstwerke, die Schatzkammer, den gotischen Treppenturm und schauen auch ein bisschen hinter die Kulissen. Nach einem gemütlichen Picknick im Hof (bei Schlechtwetter im Rabalderhaus) werden wir selbst kreativ.

 **Samstag, 10:00-12:00 Uhr · 26.04.2025**

 Andrea Wex (Kulturassistentin)

 Rabalderhaus

 EUR 10,00, Mitglied: EUR 8,00 pro Person

 bitte kleine Jause mitbringen



## Sauerteig Workshop



### Kurs für Erwachsene

Lerne in diesem Kurs, was man noch alles mit Sauerteig backen kann und vertiefe deine Kenntnisse darüber! Im Preis inkludiert: Lebensmittelkosten, Rezepte, Tipps und Tricks, Mitnahme von Gebäck vom Backkurs (bitte bring ein geeignetes Gefäß bzw. eine Tragetasche zum Kurs mit)

 **Donnerstag, 18:00-20:30 Uhr · 19.09.2024**

 Kathrin Gruber

 Körndlerei Vomp

 EUR 49,00



## Bogenbaukurs für Erwachsene

### Kurs für Erwachsene

Vom Baum zum Bogen: Nach diesem Prinzip entsteht in 2 Tagen ein traditioneller Langbogen aus heimischem Holz, samt Pfeil und Sehne in alter Handwerksmanier. Dazu braucht es weder Vorkenntnisse noch viel Kraft- nur die Lust, ein Unikat zu schaffen.

Nähere Infos unter: <https://berndpirker.jimdofree.com/bogenbau/>

🕒 **Samstag, 09:00-18:00 Uhr** · 14.09.2024 · 15.09., 09:00-18:00

🕒 **Samstag, 09:00-18:00 Uhr** · 07.06.2025 · 08.06., 09:00-18:00

👤 Bernd Pirker

📍 Koglmoos

🏠 EUR 320,00, Preis inkl. Material und Verpflegung



## Cajon für Erwachsene

Die Cajon ist eine Holzkiste auf der man sitzt und deren vordere Seite als Schlagfläche dient. Es lassen sich verschiedene Sounds kreieren, die wie ein Schlagzeug klingen können. Die Spieltechnik lässt sich schnell und leicht erlernen, schon mit wenigen Beats eröffnet sich eine Welt an Rhythmen.

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr** · ab 02.10.2024 · 6x, wöchentlich  
Kurs für Anfänger

🕒 **Mittwoch, 19:20-20:35 Uhr** · ab 02.10.2024 · 6x, wöchentlich  
Kurs für Fortgeschrittene

👤 Walter Permoser (Schlagzeuger bei Peter & Pedros)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

🏠 EUR 74,00, Mitglied: EUR 68,00

## Bewegung mit und zur Freude

Fitness für Geist und Körper durch das Zusammenspiel von Yoga, Pilates und Physiotherapie. Ein ganzheitliches Bewegungs- und Entspannungstraining zur Gesundheitsförderung und mehr Körperwahrnehmung.

👤 Theresa Mair (Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin, Pilates-Trainerin)

📍 Franzissi

## Kurs für Erwachsene, im Herbst

🕒 **Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr** · ab 18.09.2024 · 12x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr** · ab 08.01.2025 · 12x, wöchentlich

💰 EUR 90,00, Mitglied: EUR 85,00

## Kurs für Erwachsene, im Frühjahr

🕒 **Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr** · ab 09.04.2025 · 5x, wöchentlich

💰 EUR 40,00, Mitglied: EUR 35,00

## Gesunder Rücken in Vomp – aufrecht und geschmeidig

### Kurs für Erwachsene

Regelmäßiges Rückentraining fördert die Kraft und Beweglichkeit des Rückens. Mit Hilfe verschiedener Rückenübungen werden so Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermieden oder verringert. Das Besondere an meinen Rückenstunden ist eine Kombination von muskelkräftigenden, -dehnenden sowie -entspannenden Übungen zu gleichen Teilen, die aneinandergereiht einen stimmigen Flow ergeben.

🕒 **Montag, 18:30-19:20 Uhr** · ab 16.09.2024 · 15x, wöchentlich

👤 Petra Praxmarer (Zumba Instructor, Staatl. Trainerin für Athletik, Fitness und Koordination, Dipl. Personal Medical Trainerin)

📍 Neue Mittelschule Vomp-Stans

💰 EUR 120,00, Mitglied: EUR 110,00

🕒 **Montag, 18:30-19:20 Uhr** · ab 17.02.2025 · 13x, wöchentlich

👤 Petra Praxmarer (Zumba Instructor, Staatl. Trainerin für Athletik, Fitness und Koordination, Dipl. Personal Medical Trainerin)

📍 Neue Mittelschule Vomp-Stans

💰 EUR 105,00, Mitglied: EUR 95,00



## Danis Rückenstunde in Stans

### Wellness für Rücken, Nacken und Schultern

In dieser Rückenstunde zeige ich effektive Übungen für einen geschmeidigen, gesunden Rücken, einen entspannten Nacken und geniale Übungen für lockere, bewegliche Schultern. Weiters fließen immer wieder Übungen aus dem Yin Yoga mit ein, welche besonders geeignet sind für sehr aktive Menschen, um zu entspannen und loszulassen.

NEU  
IM PROGRAMM



Durch eine abschließende Entspannungsmeditation auf der Akupressurmatte ist Entspannung garantiert!

Das Motto lautet: Muskeln entspannen, Faszien dehnen, Kräftigung, Mobilisation und Lebensenergie tanken!

🕒 **Mittwoch, 17:30-18:30 Uhr** · ab 19.02.2025 · 10x, wöchentlich

👤 Daniela Rupprechter (Dipl. Rückenschultrainerin, Dipl. Yin-Yoga Trainerin)

📍 Stans

💰 EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00

📌 Jeder Teilnehmer benötigt eine Matte und bequeme Kleidung!



## Pilates für (Leicht-)Fortgeschrittene

### Kurs für Erwachsene

Ganzkörpertraining und Tiefenentspannung:

Möchtest du dich wohler, gesünder und leistungsfähiger fühlen? Willst du dein Leben mit mehr Energie, Harmonie und Selbstvertrauen ausfüllen?

Mit der Pilates-Trainingsmethode kannst du all das und noch viel mehr erreichen. Sanfte, fließende Bewegungen vereinen sich mit geistiger Konzentration und bewusster Atmung zu einem ganzheitlichen System, das Körper und Geist gleichermaßen wohl tut.

🕒 **Montag, 17:30-18:30 Uhr** · ab 23.09.2024 · 12x, wöchentlich

🕒 **Montag, 18:40-19:40 Uhr** · ab 23.09.2024 · 12x, wöchentlich

🕒 **Montag, 17:30-18:30 Uhr** · ab 13.01.2025 · 12x, wöchentlich

🕒 **Montag, 18:40-19:40 Uhr** · ab 13.01.2025 · 12x, wöchentlich

👤 Theresa Mair (Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin, Pilates-Trainerin)

📍 EKIZ Dorf, Falkensteinstraße 10

💰 EUR 105,00, Mitglied: EUR 95,00



## Pilates im Haus der Generationen

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit anschließender Entspannung.

🕒 **Dienstag, 18:45-20:00 Uhr** · ab 24.09.2024 · 15x, wöchentlich

👤 Erika Blaas (Pilates-Trainerin)

📍 Haus der Generationen

💰 EUR 110,00, Mitglied: EUR 100,00

---

# Zumba

## Kurs für Erwachsene

Dem Alltag für 1 Stunde entfliehen, die eigene Tanzleidenschaft ausleben und dabei auch noch fit werden! Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Stress und überflüssige Kilos werden einfach weggetanzt. Die Einheit macht so viel Spaß, dass es sich wie eine tolle Party anfühlt. Zu lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia usw. den Alltag hinter sich lassen und die eigene Tanzleidenschaft ausleben.

 Petra Praxmarer (Zumba Instructor, Staatl. Trainerin für Athletik, Fitness und Koordination, Dipl. Personal Medical Trainerin)

 Neue Mittelschule Vomp-Stans

### im Herbst

 **Montag, 19:30-20:20 Uhr** · ab 16.09.2024 · 15x, wöchentlich

 EUR 105,00, Mitglied: EUR 95,00

### im Frühjahr

 **Montag, 19:30-20:20 Uhr** · ab 17.02.2025 · 13x, wöchentlich

 EUR 92,00, Mitglied: EUR 82,00

---

# Autogenes Training für Erwachsene

## Entspannung aus dem Selbst heraus

Mit einfachen und leicht zu merkenden Formeln lernst du in diesen Einheiten, dich immer schneller tief zu entspannen. Du kannst nach etwas Übung recht schnell aus dir Selbst heraus für körperliches und geistiges Wohlbefinden sorgen und so deinem Körper und deine Psyche wirksam Gutes tun.

 **Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr** · ab 05.09.2024 · 3x, wöchentlich

 **Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr** · ab 06.02.2025 · 3x, wöchentlich

 Nicola Pfaller (Meditations-, Resilienz- und Achtsamkeitscoach, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Gesundheitscoach)

 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

 EUR 50,00, mitnehmen: Schreibzeug, Matte, kuschelige Decke und Socken.





## Yoga für dich am Weerberg

### Kurs für Erwachsene

Klassische Asanas aus dem Hatha Yoga mit Pranayama (Atemlenkung) und kurzer geführter Meditation: In „Yoga für dich“ findest du deine Auszeit vom Alltag, bei der du mit Bewegung, Atmung und Stille wieder mehr in den Fluss des Lebens kommst und so deine Ressourcen auftanken kannst.

🕒 **Dienstag, 19:00-20:15 Uhr · ab 24.09.2024 · 12x, wöchentlich**

🕒 **Dienstag, 19:00-20:15 Uhr · ab 14.01.2025 · 12x, wöchentlich**

👤 Vanessa Musack (Dipl. Yogalehrerin Hatha, Meditationsleiterin, Ayurvedische Ernährungsberaterin)

📍 Turnsaal im Centrum am Weerberg

💰 EUR 145,00, Mitglied: EUR 135,00

📄 Kurs findet auch in den Ferien statt!



## Vinyasa Yoga mit Musik

### Kurs für Erwachsene

Beim Vinyasa Yoga verbinden wir die Bewegung mit der Atmung und fließen konstant von einer Pose in die nächste. Kräftigend und balance-fördernd widmen wir uns allen Körperteilen gleichermaßen, mit einer Dehneinheit am Ende der Stunde. Ideal für leicht Fortgeschrittene, aber auch für Anfänger geeignet.

🕒 **Dienstag, 19:30-20:30 Uhr · ab 01.10.2024 · 10x, wöchentlich**

🕒 **Dienstag, 19:30-20:30 Uhr · ab 14.01.2025 · 10x, wöchentlich**

🕒 **Dienstag, 19:30-20:30 Uhr · ab 22.04.2025 · 10x, wöchentlich**

👤 Barbara Sprick (Yogalehrerin)

📍 Lore-Bichl-Kindergarten

💰 EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

## Männer-Yoga

### Kurs für Erwachsene

Beim Männer Yoga kombinieren wir kraftvolle Posen sowie Dehnungen mit der Atmung und fließen konstant von einer Pose in die nächste. Die 360 Grad

Einheit ist balance-fördernd und behandelt alle Körperteile gleichermaßen. Ideal für Anfänger, aber auch für erfahrene Yogis geeignet.

🕒 **Dienstag, 20:45-21:45 Uhr** · ab 01.10.2024 · 10x, wöchentlich

🕒 **Dienstag, 20:45-21:45 Uhr** · ab 14.01.2025 · 10x, wöchentlich

🕒 **Dienstag, 20:45-21:45 Uhr** · ab 22.04.2025 · 10x, wöchentlich

👤 Barbara Sprick (Yogalehrerin)

📍 Lore-Bichl-Kindergarten

💰 EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00



## Yoga am Donnerstag mit Ursula

### Kurs für Erwachsene

In meinen Yogastunden lernst du mehr, als nur verschiedene Asanas. Ich möchte dir zeigen, wie du deinem Körper, deinem Atem und deinen Gedanken mehr Aufmerksamkeit schenken kannst und wie wertvoll es ist, still zu werden und zuzuhören. Eine Stunde für alle Levels, denn Yoga ist, was du daraus machst für dich!

👤 Ursula Dornauer (Dipl. Yogalehrerin Hatha, Tantra sowie Pre- und Postnatal Yoga)

📍 Lore-Bichl-Kindergarten



### im Herbst

🕒 **Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr** · ab 26.09.2024 · 10x, wöchentl.

💰 EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

📄 Matten und Yogablöcke vorhanden.

### im Winter

🕒 **Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr** · ab 16.01.2025 · 8x, wöchentlich

💰 EUR 80,00, Mitglied: EUR 72,00

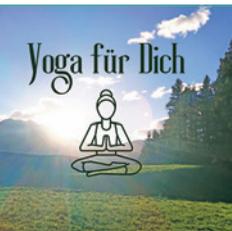
📄 Matten und Yogablöcke vorhanden.

### im Frühjahr

🕒 **Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr** · ab 24.04.2025 · 6x, wöchentlich

💰 EUR 60,00, Mitglied: EUR 54,00

📄 Matten und Yogablöcke vorhanden.



## Flow & Strength Yoga

NEU  
IM PROGRAMM

### Kurs für Erwachsene

Finde deine Balance und Stärke

Komm nach einem langen Tag bei dir an und konzentriere dich ganz auf deinen Körper. Helfen wird dir eine Mischung aus dynamischen Flows und statischen Haltungen, die Mobilität und Kraft fördern. Tauche ein in eine entspannte, freundliche Atmosphäre und finde deine innere Balance und Energie. Dieser Yoga-Kurs ist für Erwachsene jeden Levels geeignet.

🕒 **Dienstag, 18:00-19:00 Uhr** · ab 10.09.2024 · 8x, wöchentlich

👤 Ruth Danner (Yogalehrerin 450 Std. Ausbildung)

📍 Franzissi

🏠 EUR 80,00, Mitglied: EUR 72,00



## Yoga im Fluss des Atems

NEU  
IM PROGRAMM

### Kurs für Erwachsene

Sanfte Flows für innere Gelassenheit: Entdecke die Kraft deines Atems und finde Ruhe bei dir. Sanfte Flows und kraftvolle Asanas helfen dir dabei. Durch die Konzentration auf den Atem kommst du näher zu dir selbst und kannst den Alltag hinter dir lassen. Egal ob Yoga-Neuling oder Erfahrene, hier findest du einen Raum, um dich auf deinen Körper zu fokussieren und Gelassenheit zu erleben. Atme ein, entspanne aus – finde deine Balance!

🕒 **Dienstag, 19:15-20:15 Uhr** · ab 10.09.2024 · 8x, wöchentlich

👤 Ruth Danner (Yogalehrerin 450 Std. Ausbildung)

📍 Franzissi

🏠 EUR 80,00, Mitglied: EUR 72,00



## Yin Yoga Jahreszeiten Workshops mit Lara

### Kurs für Erwachsene

Yin Yoga ist eine ruhige und stille Praxis, mit lang gehaltenen Dehnungen ohne Muskelanspannung, die das Binde-, Faszien- und Bändergewebe dehnen und stärken, die Gelenke mobilisieren und das Nervensystem stimuliert und beruhigt. Die Stunde wird im Stil des funktionellen Yin Yoga nach Paul Grilley unterrichtet, hierzu wird die Aufmerksamkeit auf die „Zielgebiete“ die stimuliert werden sollen gelenkt.

🕒 **Samstag, 14:00-17:00 Uhr · 21.09.2024**

Spätsommer - Erde -Magen/Milz

🕒 **Samstag, 14:00-17:00 Uhr · 09.11.2024**

Herbst - Metall- Lunge/Dickdarm

🕒 **Samstag, 14:00-17:00 Uhr · 25.01.2025**

Winter - Wasser - Blase/Niere

🕒 **Samstag, 14:00-17:00 Uhr · 29.03.2025**

Frühling - Holz- Leber/Gallenblase

🕒 **Samstag, 14:00-17:00 Uhr · 24.05.2025**

Sommer- Feuer- Herz/Dünndarm

👤 Lára Hannesdóttir, Dr. (Yogalehrerin Hatha, Yin, Yogatherapie))

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 45,00, Mitglied: EUR 40,00



## Yin Yoga mit Lara

### Kurs für Erwachsene

Yin Yoga ist eine ruhige und stille Praxis, mit lang gehaltenen Dehnungen ohne Muskelanspannung, die das Binde-, Faszien- und Bändergewebe dehnen und stärken, die Gelenke mobilisieren und das Nervensystem stimuliert und beruhigt. Die Stunde wird im Stil des funktionellen Yin Yoga nach Paul Grilley unterrichtet, hierzu wird die Aufmerksamkeit auf die „Zielgebiete“, die stimuliert werden sollen gelenkt. Hilfsmittel und Alternativen werden vorgeschlagen um die Haltungen für jede\*n zugänglich zu machen.

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr · ab 02.10.2024 · 10x, wöchentlich**

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr · ab 08.01.2025 · 10x, wöchentlich**

🕒 **Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr · ab 02.04.2025 · 10x, wöchentlich**

👤 Lára Hannesdóttir, Dr. (Yogalehrerin Hatha, Yin, Yogatherapie)

📍 Lore-Bichl-Kindergarten

💰 EUR 125,00, Mitglied: EUR 110,00



Foto: Daniel Zangerl

## *Ayurveda & Yoga Workshop – Start your day right!*

NEU  
IM PROGRAMM

### für Erwachsene

Du möchtest den Tag gesünder und energiegeladener beginnen, weißt aber nicht wie? Du fühlst dich nach dem Aufstehen häufig noch müde? Nacken, Rücken oder Gelenke schmerzen?

Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich! Ich zeige dir, welchen Unterschied 15 Minuten am Morgen machen können. Wir erlernen einfache Yogaübungen, perfekt für den Start in den Tag. Zusätzlich gebe ich dir wertvolle Tipps aus dem Ayurveda, die deine neue Morgenroutine ergänzen.

Für ALLE Levels geeignet! Inklusive Handout.

🕒 **Freitag, 18:00-20:00 Uhr · 08.11.2024**

👤 Britta Geiger, Mag.a (Holistic Healthcoach-Zert. Ayurveda-Ernährungscoach, dipl. Ayur-Yogatherapeutin)

📍 Franzissi

💰 EUR 40,00

📄 Matten, Decken und Yogablöcke vorhanden.

## *Ayurveda & Yoga Workshop – Detox your body!*

NEU  
IM PROGRAMM

### für Erwachsene

Du möchtest deinen Körper nach den Weihnachtsfeiertagen entlasten, dich wieder leichter und energiegeladener fühlen?

Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich! Wir starten mit einer Detox Yogastunde - im Anschluss gebe ich dir wirkungsvolle Ayurveda-Tipps, um deinen Stoffwechsel anzuregen und deinen Körper beim Entgiften zu unterstützen. Für ALLE Levels geeignet! Inklusive Handout.

🕒 **Freitag, 18:00-20:00 Uhr · 17.01.2025**

👤 Britta Geiger, Mag.a (Holistic Healthcoach-Zert. Ayurveda-Ernährungscoach, dipl. Ayur-Yogatherapeutin)

📍 Franzissi

💰 EUR 40,00

📄 Matten, Decken und Yogablöcke vorhanden.

---

## Yoga am Mittwoch

### für fortgeschrittene Yogis & Yoginis, für Erwachsene

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Yogis und Yoginis. Ziel des Kurses ist es, den Körper zu stärken und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Wir praktizieren Körperhaltungen, ebenso wie Atem- und Entspannungstechniken.

Tipp: mind. eine Stunde vor Kursbeginn keine schwere Mahlzeit mehr einnehmen.

🕒 **Mittwoch, 19:30-20:45 Uhr** · ab **02.10.2024** · **10x, wöchentlich**

🕒 **Mittwoch, 19:30-20:45 Uhr** · ab **19.02.2025** · **10x, wöchentlich**

👤 Britta Geiger, Mag.a (Holistic Healthcoach-Zert. Ayurveda-Ernährungscoach, dipl. Ayur-Yogatherapeutin)

📍 Lore-Bichl-Kindergarten

💰 EUR 125,00, Mitglied: EUR 110,00

📄 Matten, Decken und Yogablöcke vorhanden.

---

## Yoga und Meditation mit Marlies

### für Erwachsene

Die meisten von uns kennen einen verspannten Nacken oder einen schmerzenden unteren Rücken. Was wäre, wenn wir uns bewusst werden, dass die Wirbelsäule in einen stabilen unteren Rücken, in eine dynamisch aufgerichtete Mitte und in einen leichten oberen Bereich eingeteilt werden kann? Ansätze zur Heilung sollen mit Yogaübungen entstehen und in der Meditation vertieft werden.

👤 Marlies Luxner (Yogalehrerin seit 2008 nach dem Neuen Yogawillen von Heinz Grill, laufend Fortbildungen)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

### ab September

🕒 **Montag, 19:30-21:00 Uhr** · ab **30.09.2024** · **10x, wöchentlich**

💰 EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

### ab Jänner

🕒 **Montag, 19:30-21:00 Uhr** · ab **13.01.2025** · **4x, wöchentlich**

💰 EUR 40,00, Mitglied: EUR 36,00



## ab Februar

🕒 **Montag, 19:30-21:00 Uhr** · ab 17.02.2025 · 7x, wöchentlich

📅 EUR 70,00, Mitglied: EUR 64,00

## ab April

🕒 **Montag, 19:30-21:00 Uhr** · ab 28.04.2025 · 6x, wöchentlich

📅 EUR 60,00, Mitglied: EUR 54,00

---

## Tôsô X in Stans

### vormals Tae Bo

Tôsô X ist japanisch und bedeutet der Kampf mit Dingen und Umständen. Es handelt sich um ein funktionelles Group-Fitness-Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen zu schneller Musik auf neue Kombinationen. Ein schweißtreibendes Training mit Cardio- und Functionalelementen, ideal für Frau und Mann, für Neueinsteiger und Profis.

🕒 **Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr** · ab 25.09.2024 · 12x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 18:45-19:45 Uhr** · ab 19.02.2025 · 12x, wöchentlich

👤 Patricia Seeber (Tôsô X Instructor)

📍 Kindergarten Stans

📅 EUR 96,00, Mitglied: EUR 84,00

📌 Bei Mamas sollte die Rückbildung soweit abgeschlossen sein, dass die geraden Bauchmuskeln wieder trainiert und auch gelaufen/gesprungen werden darf/kann.

Bitte Hallenturnschuhe, Handtuch und Trinkflasche mitbringen!



---

## TAGFIT Schwaz

### Ganzheitliches Training

Trainingsprogramm für bewegungsbegeisterte Frauen und Männer.

- Intervalltraining
- Krafttraining
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Beweglichkeitstraining
- Dehnungs- und Mobilisierungsübungen

Anmeldung bitte direkt an den Kursleiter  
0681 816 77144, mr.jaso@gmail.com

## in Schwaz

🕒 **Montag, 20:00–21:00 Uhr** · ab 30.09.2024 · 12x, wöchentlich

🕒 **Montag, 20:00–21:00 Uhr** · ab 17.02.2025 · 12x, wöchentlich

👤 Markus Brötz (Fitnesstrainer)

📍 Franzissi

🏠 EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

## in Vomp

🕒 **Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr** · ab 02.10.2024 · 12x, wöchentlich

🕒 **Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr** · ab 19.02.2025 · 12x, wöchentlich

👤 Markus Brötz (Fitnesstrainer)

📍 Volksschule Vomp

🏠 EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

---

## *Man(n) turnt auch*

### Funktionelles Training

Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Fitness.

- Zirkeltraining, Intervalltraining, Krafttraining
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Beweglichkeitstraining
- Dehnungs- und Mobilisierungsübungen

Anmeldung bitte direkt an den Kursleiter

0681 816 77144 oder mr.jaso@gmail.com

🕒 **Dienstag, 20:00–21:00 Uhr** · ab 01.10.2024 · 12x, wöchentlich

🕒 **Dienstag, 20:00–21:00 Uhr** · ab 18.02.2025 · 12x, wöchentlich

👤 Markus Brötz (Fitnesstrainer)

📍 Hans-Sachs-Volksschule

🏠 EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00



# Workshop zum Thema Gesundheit mit Marlies im EKiz Schwaz

## für Erwachsene

 Marlies Luxner (Yoga- und Meditationslehrerin nach dem neuen Yogawillen von Heinz Grill)

 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

 EUR 20,00, Mitglied: EUR 15,00

## Wirbelsäule

Die Wirbelsäule und ihre verschiedenen Bereiche: seelische Zusammenhänge und Yogaübungen dazu kennenlernen.

 **Freitag, 19:30-21:00 Uhr · 18.10.2024**

## Gesunde Ernährung (Vortrag und gemeinsames Arbeiten)

Gesund zu essen - ein wichtiges Anliegen in der Familie. Wenn wir neue Möglichkeiten im Denken kennenlernen, nimmt das den Druck und wir gewinnen mehr Beziehung zur Ernährungsfrage.

 **Freitag, 19:30-20:30 Uhr · 22.11.2024**

## Krebserkrankungen (Vortrag und gemeinsames Arbeiten)

Viele von uns kennen jemanden, der an Krebs erkrankt ist. Ein einfaches Bild zur Krankheit und Perspektiven, die den schöpferischen Menschen in der Ernährung mit einbeziehen, eröffnen neue Möglichkeiten zur Heilung.

 **Freitag, 19:30-20:30 Uhr · 24.01.2025**

## Gesunde Ernährung (Vortrag und gemeinsames Arbeiten)

Gesunde Ernährung ist hauptsächlich auf die Auswahl gesunder Nahrungsmittel mit ihren Inhaltsstoffen ausgelegt. Nehmen wir unser Schmecken hinzu und entwickeln wir ein Empfinden für die Harmonie einer Speise, wachsen die Familienmitglieder in ihrer Persönlichkeit.

 **Freitag, 19:30-20:30 Uhr · 28.02.2025**

## Gemeinsames Essen (Vortrag und gemeinsames Arbeiten)

Ernährung mit neuen Perspektiven- das gemeinsame Essen.

Ist das nicht ein Wert, der in einer Familie entwickelt werden kann und ihr einen wichtigen Halt in unserer turbulenten Zeit gibt?

 **Freitag, 19:30-20:30 Uhr · 28.03.2025**

---

## WohlfühlZeit für Erwachsene

### Kostbare Momente der Entspannung

Mit verschiedenen Entspannungs- und Atemtechniken, Übungen, Meditationen, Klängen oder Klangreisen wunderbar erholsame Einheiten erleben. Den eigenen Körper bewusst spüren, den Geist zur Ruhe kommen und die Seele baumeln lassen. Sammle Energie für deinen Alltag, trainiere deine Resilienz und schenke dir wertvolle Momente der Achtsamkeit.

Lass dich überraschen, wie viel Gutes du dir damit tust.

🕒 **Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr · ab 03.10.2024 · 3x, wöchentlich**

🕒 **Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr · ab 09.01.2025 · 3x, wöchentlich**

👤 Nicola Pfaller (Meditations-, Resilienz- und Achtsamkeitscoach, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Gesundheitscoach)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 50,00

📌 Bitte nimm eine Unterlage (Yogamatte), eine kuschelige Decke, einen Polster und flauschige Socken mit.



---

## Workshop Klopftechnik – Belastende Emotionen auflösen

### für Erwachsene

Das Klopfen ist eine sanfte Methode zur Selbstanwendung und soll helfen, Negatives wie Angst, Wut, Stress aufzuspüren und aufzulösen. Quasi eine Art Anleitung und Maßnahme, um Sorgen und Ängste zu mildern, zu vergessen und letztlich zu überwinden.

Wichtiger Hinweis bzw. Voraussetzung: Die Teilnehmer dieses Workshops dürfen nicht an psychischen oder körperlichen Krankheiten leiden (insbesondere Anfallsleiden, Bluthochdruck, Herzschrittmacher, Asthma, Schizophrenie, Psychosen, Depressionen, Diabetes, Traumata oder sonstigen Krankheiten, die medikamentös behandelt werden)!

🕒 **Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr · 24.10.2024**

👤 Nicola Pfaller (Meditations-, Resilienz- und Achtsamkeitscoach, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Gesundheitscoach)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 74,00

📌 Bitte mitnehmen: Matte, kuschelige Decke und Socken

---

# Selbsthypnose-Workshop – Lerne dein Unterbewusstsein kennen

## Kurs für Erwachsene

In diesem Workshop erhältst du eine kleine Einführung in die faszinierende Welt der Hypnose. Nach einem kurzen, aber spannenden Theorie- und Aufklärungsteil werden wir versuchen, in gut verständlichen Schritten eine Kommunikation mit dem Unterbewusstsein aufzubauen und es für unsere Ziele zu nutzen.

🕒 **Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr · 30.01.2025**

👤 Nicola Pfaller (Meditations-, Resilienz- und Achtsamkeitscoach, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Gesundheitscoach)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 74,00

📌 Bitte mitnehmen: Matte, kuschelige Decke und Socken .  
1 Einheit à ca. 2-3 Stunden (je nach Teilnehmerzahl)

NEU  
IM PROGRAMM



---

## Qi Gong in Jenbach

Die fließenden, sanften und langsamen Bewegungen des Qi Gong fühlen sich einfach gut an und führen nachweislich zu Kraft, Stabilität, Gesundheit und Wohlbefinden. Als Bestandteil der Chinesischen Heilmedizin werden in diesem Kurs Meridian-Kreislaufübungen und verschiedene Qi Gong-Formen bzw. Abläufe erlernt. Fern von Ästhetikansprüchen und Leistungsdruck geht es vor allem darum, Achtsamkeit zu erlangen, d.h. im Augenblick zu sein ohne zu werten.

Qi Gong ist für jung und alt geeignet. Dieser Kurs richtet sich eher an AnfängerInnen. Wir brauchen bequeme und warme Kleidung.

🕒 **Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr · ab 05.02.2025 · 8x, wöchentlich**

👤 Barbara Ladinig (Qi Gong Trainerin)

📍 Bewegungsraum Jenbach

💰 EUR 90,00, Mitglied: EUR 80,00

NEU  
IM PROGRAMM

---

## Ästhetik Movement

### Zeitgenössischer Tanz Workshop für Erwachsene OPEN LEVEL

Dieser Kurs ist für all jene gedacht, die schon immer einmal in den Zeitgenössischen Tanz eintauchen wollten oder es bereits haben. Wir lernen

verschiedenste Abfolgen, besprechen die Grundlagen des modernen Tanzes und erarbeiten am Ende des Workshops eine kleine Choreografie. Du liebst es zu Musik zu tanzen und deine Kreativität in Bewegung auszuleben? Dann ist mein AESTHETIK MOVEMENT Workshop genau das Richtige für dich! Ich freue mich aufs gemeinsame Tanzen!

🕒 **Samstag, 09:00–11:00 Uhr · 26.07.2025**

👤 Lorena Hartl (BA Zeitgenössische Tanzpädagogik)

📍 EKiz Dorf, Falkensteinstraße 10

💰 EUR 25,00



---

## 20er Lindy Charleston

### Kurs für Erwachsene

Hier lernt ihr einige Figuren und Facetten des Solo 20's Charleston kennen. Wir üben zuerst den Grundschrift und im Anschluss lernen wir verschiedene Kicks und Slides und andere Variationen, die wir in die Musik einbauen.

🕒 **Mittwoch, 18:15–19:30 Uhr · 11.09.2024**

👤 Katharina Knapp (leidenschaftliche Tänzerin)

📍 Haus der Generationen

💰 EUR 14,00, Mitglied: EUR 12,00

---

## Lindy Hop

Schwungvoll, verspielt, energiegeladen – Swing Tanzen macht Spaß, dies ist ein sehr vielfältiger Tanz.

👤 Katharina Knapp (leidenschaftliche Tänzerin)

📍 Haus der Generationen



### 1A Anfänger/Basics Open Role – Kurs für Erwachsene

Obwohl dieser Kurs ein Paartanz ist benötigt ihr für diesen Kurs weder eine/n PartnerIn, noch Vorkenntnisse. Im Kurs werden regelmäßig die TanzteilnehmerInnen durchgewechselt, um jedem Einzelnen die Möglichkeit zu geben, das Gelernte umzusetzen. Open Role bedeutet, dass ihr entweder in die Lead (Führen) oder Follow (Folgen) -Position schlüpfen könnt.

Im Lindy Hop 1A dreht sich alles um Rhythmus, Bounce und Triple Step. Wir lernen den Unterschied zwischen 6/8-Count Figuren und einige spannende Drehungen kennen.



🕒 **Mittwoch, 18:15-19:30 Uhr** · ab **02.10.2024** · **7x, wöchentlich**

📄 EUR 98,00, Mitglied: EUR 84,00

### 1A Anfänger/Basics Open Role – im Frühjahr

🕒 **Mittwoch, 18:15-19:30 Uhr** · ab **07.05.2025** · **7x, wöchentlich**

📄 EUR 98,00, Mitglied: EUR 84,00

### Lindy Hop 1B- Aufbaukurs/Leicht Fortgeschrittene

Ihr solltet bereits den Lindy Hop 1A Kurs besucht haben. Im Aufbaukurs erlernt ihr mehrere Facetten und noch mehr Moves und festigt die Basics. .

🕒 **Mittwoch, 18:15-19:30 Uhr** · ab **04.12.2024** · **6x, wöchentlich**

📄 EUR 84,00, Mitglied: EUR 72,00

---

## Balboa

👤 Katharina Knapp (leidenschaftliche Tänzerin)

📍 Haus der Generationen

### Kurs für Erwachsene

Balboa zeichnet sich durch seine enge Tanzhaltung und dem sehr kleinen Tanzmuster mit den Beinen aus. Für diesen Tanz solltet ihr viel Gefühl für kleine Bewegungen mitbringen, da die Connection ein sehr wichtiges Element ist, um den Aufbau, die Bewegungen und Figuren zu verstehen und umzusetzen.

Tanzerfahrung empfohlen.

🕒 **Mittwoch, 18:15-19:30 Uhr** · ab **05.02.2025** · **5x, wöchentlich**

📄 EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00

### Balboa Weekend

🕒 **Samstag, 08:30-12:00 Uhr** · **05.04.2025**

📄 EUR 18,00, Mitglied: EUR 16,00

---

## Offener Swing Treff – ein Abend voll mit Swingmusik und Tanzlustigen

Ein Abend zum Tanzen - in Übungsatmosphäre, mit offenen Leuten und Musik zum Inspirieren und Genießen. Hier könnt ihr die tänzerischen Grundlagen

trainieren und mehr auf Balance, Koordination und Körperwahrnehmung achten. Ob mit oder ohne TanzpartnerIn, jede/r ist willkommen, der den Tanz kennenlernen möchte.

📅 **Immer am Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr** ·  
11.09.2024 · 02.10.2024 · 09.10.2024 · 16.10.2024 ·  
23.10.2024 · 30.10.2024 · 06.11.2024 · 13.11.2024 ·  
04.12.2024 · 11.12.2024 · 18.12.2024

👤 Katharina Knapp (leidenschaftliche Tänzerin)

📍 Haus der Generationen

📄 Wir freuen uns über freiwillige Spenden.

Anmeldung bis zum Vorabend unter der EKiz Homepage oder unter [schwaz.swingtanzen@gmail.com](mailto:schwaz.swingtanzen@gmail.com)



---

## Shim Sham

### Kurs für Erwachsene

Shim Sham ist eine typische Swing-Solo-Choreo, die man gemeinsam als Gruppe im Kreis tanzt. Üblicherweise wird die Choreographie bei jeder größeren Veranstaltung einmal getanzt. Die ganzen Solo Moves, die du hier lernst, kannst du ebenso im Swing tanzen im Paartanz einbauen

📅 **Mittwoch, 18:15-19:30 Uhr** · ab 12.03.2025 · 2x, 14-tägig

👤 Katharina Knapp (leidenschaftliche Tänzerin)

📍 Haus der Generationen

💰 EUR 28,00, Mitglied: EUR 24,00

---

## Kinderschminkworkshop für Erwachsene und PädagogInnen

### Kurs für Erwachsene

Lasst uns zusammen die Kunst des Kinderschminkens entdecken. Tolle Motive und die richtigen Farben - so gelingt das Schminken.

👤 Marie Mörgenthaler

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 25,00, Mitglied: EUR 20,00

📄 Termine werden noch bekanntgegeben

Preis inkl. Material



# VERANSTALTUNGEN



## Kindertheater „Der Igel Bernhard“ ab 4 Jahren

### Für die ganze Familie

Der Igel Bernhard hat sein Zuhause verloren und muss sich nun einen anderen Schlafplatz suchen. Dabei lernt er viele neue Freunde kennen, die ihm mit Rat und Tat zur Seite stehen und sammelt neue Erkenntnisse über das Leben. Es handelt sich um eine Fluchtgeschichte mit Happy End!

🕒 **Samstag, 10:00–10:35 Uhr · 05.10.2024**

👤 Madeleine Weiler, MA (Schauspielerin, Regisseurin, Autorin), Caroline Mercedes Hochfelner (Schauspielerin, Regisseurin)

📍 Mathoigarten Schwaz

🎫 EUR 7,00

📌 Bei Schlechtwetter im Lendbräukeller.



## Kinderkonzert „rodscha und tom aus kambodscha“ – Happy Jungle Show

### Familienkonzert

Einlass: 14 Uhr, freie Platzwahl, 2x 45 Minuten mit 30 Minuten Pause.

Karten unter [www.rodschaundtom.de](http://www.rodschaundtom.de) oder im EKiz Schwaz

🕒 **Freitag, 15:00–17:00 Uhr · 25.10.2024**

👤 EKiz Schwaz

📍 SZentrum

🎫 EUR 16,00, Preis pro Nase, unter 2 Jahren Eintritt frei



## EKiz Märchenwanderung

### Jubiläumswanderung 30 Jahre EKiz von 0 bis 99 Jahren

An diesem Tag werden alle kleinen und großen Wanderer eingeladen, einen unvergesslichen Tag in der Natur mit uns zu verbringen.

Auf den zwei familienfreundlichen EKiz-Wanderrouten trifft ihr auf verschiedene Märchenfiguren.

Lasst euch von den Waldfeen verzaubern und beobachtet die Waldhexe wie sie in ihrem Kessel etwas Giftiges zubereitet.

📅 **Samstag, 14:00-17:00 Uhr · 26.04.2025**

📍 Pflanzgarten Schwaz

📍 Wir bitten alle Besucher, beim Friedhof zu parken. kinderwagentauglich, Picknickstation mit Kaffee und Kuchen

## TREFFPUNKTE

### Offener Treffpunkt

#### Dem Alltag entfliehen - von 0 bis 6 Jahren

Der heiße Tipp für alle, die für sich und ihre Kinder Gesellschaft suchen, andere Mütter kennenlernen und treffen wollen, neue Spielkameraden finden möchten, gerne plaudern und Erfahrungen austauschen und Integration erleben möchten. Kurz gesagt: Im offenen Treffpunkt kann man einfach vorbeischaun, wenn man dem häuslichen Alltag entfliehen möchte.

📅 **Montag bis Donnerstag von 14:30 bis 17:00 Uhr**

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📍 Der offene Treffpunkt ist kostenlos und für alle Kinder von 0-6 Jahren und deren Eltern geöffnet! An Feiertagen und während der Schulferien ist der offene Treff geschlossen.

### Offener Baby-Treff am Vormittag

#### Beratung und Austausch, ohne Anmeldung

Der heiße Tipp für alle werdenden und Eltern mit einem Baby:  
Hier geht's ...

- ... um alle anstehenden Fragen rund um die Geburt und ums Baby
- ... um Schlafen und Wachen und um die Ernährung sowie ums Stillen
- ... ums Tragen von Babys und Kleinkindern
- ... um alle anstehenden Fragen rund ums Baby
- ... und um den Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern.

📅 **Immer am Mittwoch, 09:00-11:30 Uhr ·**

**11.09.2024 · 18.09.2024 · 09.10.2024 · 16.10.2024 ·  
23.10.2024 · 13.11.2024 · 20.11.2024 · 11.12.2024 ·**



# 30 JAHRE EKIZ SCHWAZ

## FAMILIENWANDERTAG

von 0-99 Jahren | auch für Kinderwagen geeignet

„Kommt mit in den Märchenwald“

**Samstag, 26. April 2025**  
14:00-17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Spielplatz im Pflanzgarten Schwaz  
**Start:** 14:00-15:00 Uhr fließender Abmarsch  
**Picknickstation mit Kaffee und Kuchen**



Tel. 05242-72848 | info@ekiz-schwaz.at



15.01.2025 · 22.01.2025 · 19.02.2025 · 12.03.2025 ·  
19.03.2025 · 09.04.2025 · 23.04.2025 · 14.05.2025 ·  
21.05.2025 · 11.06.2025 · 18.06.2025 · 09.07.2025 ·  
16.07.2025 · 23.07.2025



Kathrin Diemer (Stillberaterin, DIDYMOS Trageberaterin, DGKS), Florentina Mauracher



Eltern-Kind-Zentrum Schwaz



EUR 3,00



## *FiZ Familien im Zentrum-Begegnungscafe in Jenbach für alle Generationen*

### Ein neuer Familientreffpunkt des EKiz Schwaz in Jenbach

Der neue Familientreffpunkt FiZ Familien im Zentrum ist ein Treffpunkt für alle Generationen und leistet dadurch einen großen Beitrag für eine familienfreundliche Region. Wir freuen uns darauf Eltern mit ihren Kindern, Großeltern, Erwachsene und Senioren in allen Lebenslagen begrüßen zu dürfen. Bei den Veranstaltungen im FiZ ist es uns ein großes Anliegen Jung und Alt zusammenzubringen und den Austausch und das Verständnis füreinander zu fördern.



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 12.09.2024**



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 19.09.2024**

Unterstützungsmöglichkeiten für Familien mit „Gesund ins Leben“



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 26.09.2024**



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 03.10.2024**



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 10.10.2024**



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 17.10.2024**



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 31.10.2024**

Rektusdiastase, der Spalt in der Körpermitte, was tun?  
mit Verena Braunhofer



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 07.11.2024**

Reinschnuppern in die Welt der ätherischen Öle, mit Verena Lausecker



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 14.11.2024**



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 21.11.2024**



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 28.11.2024**

Geschwisterliebe-Geschwisterstreit mit Avelina Martinez-Löffler



**Donnerstag, 09:00-11:00 Uhr · 05.12.2024**







## Offener Treff International im ABC Cafe Schwaz

### Beratung und Austausch

Der Offene Treff International ist ein Treffpunkt für Frauen mit und ohne Kinder. Hier könnt ihr einmal im Monat andere Frauen kennenlernen, Informationen austauschen, Fragen stellen und Neues erfahren. Es bleibt auch immer Zeit zum Plaudern, Kaffee trinken und gemütliches Zusammensitzen.

🕒 **Montag, 09:00-10:30 Uhr · 14.10.2024**

🕒 **Montag, 09:00-10:30 Uhr · 18.11.2024**

🕒 **Montag, 09:00-10:30 Uhr · 13.01.2025**

🕒 **Montag, 09:00-10:30 Uhr · 24.02.2025**

🕒 **Montag, 09:00-10:30 Uhr · 28.04.2025**

🕒 **Montag, 09:00-10:30 Uhr · 26.05.2025**

👤 Stephanie Schmidt (Dipl. Sozialpädagogin)

📍 Museum der Völker

📍 Der Offene Treffpunkt ist kostenlos und für alle Interessierten geöffnet!

## ELTERNBILDUNG

### Elterncafé

#### Information, Unterstützung und Austausch

In ungezwungener Atmosphäre findet ein Vortrag mit Gesprächsrunde statt. Kinder sind willkommen, und bei Kaffee und Tee können die Teilnehmer gerne auch eigene Erfahrungen austauschen.

🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 10.09.2024**

Wie bringen Nährstoffe mein Immunsystem in Schwung von Klein bis Groß mit Michaela

🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 17.09.2024**

Erziehen ohne Strafe mit Avelina

🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 24.09.2024**

Was Orientierung gibt - Was Werte sind und wie wir sie gezielt stärken und fördern mit Daniel

🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 01.10.2024**

Wie schlafen Babys? Infos zum Babyschlaf und Unterstützung bei unruhigen Nächten mit Ursula

- 🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 08.10.2024**  
Kleinkinder und Medien mit Avelina
- 🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 15.10.2024**  
Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern mit avomed
- 🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 22.10.2024**  
Geschwisterliebe - Geschwisterstreit mit Avelina
- 🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 05.11.2024**  
Baby ohne Burnout mit Nina via GIL
- 🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 12.11.2024**  
Hilfe, mein Baby weint! Was tun, wenn mein Kind unruhig ist oder weint?  
mit Ursula
- 🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 19.11.2024**  
Ein neues Baby kommt mit Avelina via GIL
- 🕒 **Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 26.11.2024**  
Die Konsequenz in der Erziehung mit Avelina
- 📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- 💶 EUR 5,00

Weitere Termine  
auch online:



---

## Mobbingprävention beginnt zuhause

### Vortrag

Anna Hochkogler, Diplomierte Mentaltrainerin führt durch ihr Selbstbehauptungs- und Lebenskompetenztraining MuTiger nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ und lädt Eltern und Pädagogen dazu ein, das System Mobbing und Konfliktbewältigung einmal von einer anderen Perspektive aus zu betrachten.

Ein stressfreies Leben ohne Konflikte und Schwierigkeiten können wir unseren Kindern nicht ermöglichen. Wenn sie aber lernen, richtig damit umzugehen, steht einer guten Schulzeit nichts im Weg. Aufgrund ihrer besonderen Denk- und Handlungsstrategie können resiliente (widerstandsfähige) Kinder das Risiko für verbale und körperliche Angriffe um ein Vielfaches reduzieren.

Ein Vortrag der zum Nach- und Umdenken einlädt, damit in der Schule und in weiterer Folge in unserer Gesellschaft mehr Frieden einkehrt. Innere Haltung, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit sowie positives und lösungsorientiertes Denken sind die Grundpfeiler der Resilienz. Ein Herzensprojekt mit dem Ziel, dass Kinder an sich selbst und ihre Fähigkeiten glauben, Grenzen erkennen und die Wirkung von innerer und äußerer Haltung erfahren.



🕒 **Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr · 17.10.2024**

👤 Anna Hochkogler (dipl. Mentaltrainerin, Resilienz- und Lebenskompetenztrainerin für Kinder)

📍 Stadtbücherei Schwaz

📄 EUR 10,00



## Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

### 8-stündiger Erste-Hilfe-Kurs, Rotes Kreuz Schwaz

Zu 99 Prozent passiert nichts, ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100 Prozent!

🕒 **Dienstag, 18:00-22:00 Uhr · 22.10.2024 · 23.10., 18:00-22:00**

🕒 **Mittwoch, 18:00-22:00 Uhr · 19.02.2025 · 20.02., 18:00-22:00**

📍 Rotes Kreuz, Bezirksstelle Schwaz

📄 EUR 79,00



## Auszeit für Mamas

### Online-Selfcare-Workshop für mehr Leichtigkeit im Alltag

Gemeinsam nehmen wir uns eine Auszeit und erarbeiten sofort anwendbare Möglichkeiten für mehr Selfcare im Alltag mit Kindern. Ein interaktiver Online-Treff mit Übungen aus dem Coaching-Bereich, kompakten Themen-Impulsen und Ideen zur selbstfürsorglichen Alltagsgestaltung, regt zum Reflektieren und Schmieden eigener Selfcare-Pläne an. Mit einfachen Methoden und Übungen eliminieren wir Frustquellen und Stressfaktoren für mehr Leichtigkeit im Mama-Alltag.

🕒 **Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr · 06.11.2024**

Goodbye Stress!

🕒 **Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr · 20.11.2024**

Hello Happiness!

🕒 **Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr · 04.12.2024**

Selfcare im Familienalltag: We-Time statt Me-Time!

🕒 **Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr · 26.02.2025**

Goodbye Stress!

🕒 **Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr · 12.03.2025**

Hello Happiness!

🕒 **Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr · 26.03.2025**

Selfcare im Familienalltag: We-Time statt Me-Time!



-  Sophia Kofler (Akad. Coach, Elementarpädagogin, Organisationsberaterin)
-  Zuhause bei dir
-  EUR 15,00, Mitglied: EUR 13,00
-  3er-Block: EUR 40,00, Mitglied: EUR 35,00  
Info: Teilnahme mit Handy, Tablet oder PC möglich.

## Lesezeiten im Winter

### Bücher für die Winterzeit - Workshop

Wenn es draußen kälter wird, gibt es viele Gründe für neue Bücher: Weihnachten! Winter! Vorlesen in der Familie! Gemeinsam blättern wir in Novitäten aus dem Bücherherbst - auch praktische Tipps zur Vermittlung und Verwendung dürfen dabei nicht fehlen. Willkommen zu diesem anregenden Bücherabend sind Eltern, Großeltern und ErzieherInnen/LehrerInnen (Kinderbetreuungseinrichtungen, Volksschulen), die sich für Kinderbücher (0 bis 8) interessieren!

-  **Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr · 21.11.2024**
-  Mirjam Dauber, Mag.a (Lehrerin, Bibliothekarin, freie Journalistin, Vorleserin, Referentin und Rezensentin)
-  Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
-  EUR 8,00
-  mit Anmeldung



**Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartnern** für die Unterstützung, dadurch können wir ein abwechslungsreiches Elternbildungsprogramm anbieten:



---

# Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

## Vortrag

Unser Baby lernt essen. Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem Workshop beantwortet.

🕒 **Dienstag, 17:30-20:00 Uhr · 26.11.2024**

👤 avomed Tirol

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📄 kostenloser Vortrag via avomed

---



## Mit der Kraft der Gefühle zurück zu uns selbst

### Workshop

Wir leben in einer Gesellschaft, in der vorwiegend das Gefühl der Freude als salonfähig gilt und alle anderen Gefühle negativ bewertet werden. Somit werden Angst, Wut, Trauer und Scham oft von Kindertagen an zurückgestaut und kommen in triggernden Situationen als unangebrachte Emotionsladungen aus uns heraus, gefolgt von schlechtem Gewissen, Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen.

In diesem Kurs möchte ich einen wohltuenden Weg aufzeigen, wie wir in die ursprüngliche Kraft unserer Gefühle zurückkehren und sie nutzen können, um Vergangenes zu verdauen, anstatt ihre zerstörerische Kraft zu fürchten.

Dieser Weg bietet die Möglichkeit, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen, zu einem harmonischerem Zusammenleben im Alltag zu finden, den eigenen Kindern als Vorbild für einen vernünftigen Umgang mit allen Gefühlen zu dienen und für sie zum/zur Lehrer/in im Umgang mit Gefühlen zu werden.

🕒 **Dienstag, 19:00-21:30 Uhr · ab 14.01.2025 · 3x, wöchentlich**

🕒 **Dienstag, 19:00-21:30 Uhr · ab 29.04.2025 · 3x, wöchentlich**

👤 Martina Wechselberger (Verbund der unabhängigen Wegbereiter nach Maïke Maja Nowak)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00

📄 Weitere Termine:

Kurs 1: 21. und 28. Januar

Kurs 2: 06. und 13. Mai



---

## Der Mann, der einmal ein Mädchen war

### Lesung und Diskussion

Ricardo Föger liest aus seinem Buch „Der Mann, der einmal ein Mädchen war“ mit anschließender Diskussionsrunde.

Ricardo erzählt die Geschichte von der Suche nach sich selbst und dem eigenen Platz in der Welt. Er wurde als Anja geboren und erzählt, ohne Details zu verschweigen, von seinen 2 Leben auf dem Dorf. Mir extrem viel Widerstandskraft, mit noch mehr Unterstützung durch seine Familie und seinem scheinbar nie endenden Optimismus hat es Ricardo geschafft. Er will mit seiner Offenheit Augen öffnen und Mut machen. Er will aufklären und Rat geben.

Wir freuen uns auf einen besonderen und spannenden Abend!

🕒 **Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr · 23.01.2025**

👤 Ricardo Föger (Autor)

📍 Realgymnasium Schwaz, Aula

📍 Wir freuen uns über freiwillige Spenden!



---

## Geschwisterliebe, Geschwisterstreit

### Online-Vortrag

Was kann ich tun um die Beziehung zwischen Geschwistern zu stärken?

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.

🕒 **Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr · 20.02.2025**

👤 Avelina Martinez-Löffler, Mag.a (Juristin, Dipl. Ehe- und Familienberaterin, Lebens-, Erziehungs- und Sozialberaterin)

📍 Zuhause bei dir

📍 kostenloser Vortrag in Kooperation mit der Elternbildung Tirol





## Wenn kleine Kinder beißen

### Online-Vortrag

Wenn es in der Gruppe Beißvorfälle gibt, ist das ein enormer Stress sowohl für die Kindergruppe oder-krippe als auch für die Eltern. Beißen von Kleinkindern hat mehrere Ursachen und hängt mit dem Alter und der Entwicklung des Kindes zusammen. Starke Impulse und Gefühle können von Kleinkindern noch nicht ausreichend kontrolliert werden. Auch äußere Umstände spielen dabei eine wichtige Rolle.

In diesem Vortrag werden Hintergründe beleuchtet, warum es zu Beißattacken kommen kann und Strategien erarbeitet, wie Eltern und Kinder damit umgehen können.

🕒 **Donnerstag, 20:15-21:45 Uhr · 13.03.2025**

👤 Martina Gitzl-Zecha, Mag. (Erziehungswissenschaftlerin, Kinderkrippenpädagogin; Leitung Eltern-Kind-Gruppen; Pikler© - Pädagogin, Referentin für Früherziehung.)

📍 Zuhause bei dir

📄 kostenloser Vortrag in Kooperation mit der Elternbildung Tirol



## Ebenenwechsel- Wie wir unsere Kinder auf unterschiedlichen Ebenen optimal fördern

### Vortrag

Wenn wir unsere Kinder bestmöglich auf das Leben vorbereiten möchten, dann ist es sinnvoll, mehrere Ebenen der Persönlichkeit zu unterscheiden. Es gibt sieben Ebenen, auf denen wir Kommunizieren und handeln können. Am stärksten ist alles, was wir auf der Ebene der Zugehörigkeit machen. Danach kommen die Ebenen der Identität, Werte, Überzeugungen etc. In diesem Vortrag schauen wir uns an, welche unserer Handlungen auf welchen Ebenen sinnvoll sind und wie wir dadurch unsere Kinder bestmöglich auf ihr späteres Leben vorbereiten können. Wo gehören Lob und Tadel hin? Was bedeutet Lernen wirklich? Natürlich gehen wir auf Fragen und Beispiele aus dem Alltag ein.

🕒 **Donnerstag, 19:00-21:00 Uhr · 03.04.2025**

👤 Daniel Knabl (Systemischer Coach, Unternehmensberater, Dipl. Lebens- und Sozialberater)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

💰 EUR 10,00

📄 mit Anmeldung

---

## Lesezeiten im Frühjahr

### Das schenkt uns der Bücherfrühling! - Workshop

Gemeinsam über Bücher zu reden, macht fast genauso viel Freude, wie sie zu lesen. Daher laden wir Sie herzlich ein zu einem Bücher-Gespräch über aktuelle Kinderliteratur. Willkommen zu diesem anregenden Bücherabend sind Eltern, Großeltern und ErzieherInnen/LehrerInnen (Kinderbetreuungseinrichtungen, Volksschulen), die sich für Kinderbücher (0 bis 8) interessieren!

🕒 **Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr · 15.05.2025**

👤 Mirjam Dauber, Mag.a (Lehrerin, Bibliothekarin, freie Journalistin, Vorleserin, Referentin und Rezensentin)

📍 Stadtbücherei Schwaz

💰 EUR 8,00

📄 mit Anmeldung



---

## Kraftquellen für den Erziehungs- und Familienalltag

### Online-Vortrag

Der elterliche Alltag ist oft von Hektik, Stress und Druck geprägt. Die eigenen Bedürfnisse rücken dabei in den Hintergrund und werden selten bewusst wahrgenommen. Dabei sind besonders für Eltern Kraftquellen so wichtig, um neue Energie für den Alltag als Familie zu sammeln.

Was passiert, wenn Eltern im Kreislauf voller Hektik, Stress und Druck stecken bleiben?

Was können wir konkret tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Warum sind Kraftquellen gerade für Eltern so wichtig und wie können sie im Alltag eingebaut werden?

🕒 **Donnerstag, 20:15-21:30 Uhr · 22.05.2025**

👤 Simone Ringler, MSc (Mediatorin, psychologische Beraterin, Kinder- und Jugendcoach, Referentin Fit for Family)

📍 Zuhause bei dir

📄 kostenloser Vortrag in Kooperation mit fit for family





---

## Austausch von Zwillingse Eltern

### Treffen für Eltern von Zwillingen

Kostenloses Treffen für (werdende) Eltern von Zwillingen- und Mehrlingskindern. Wir lernen uns kennen, knüpfen Kontakte, tauschen Erfahrungen aus und besprechen auch wichtige Dinge für werdende Mehrlingseltern wie z.B.: anstehende Geburt, Stillen und Füttern von Mehrlingen, Schlafen, nützliche Anschaffungen usw. Das Kennenlernen sowie Teilen von Fragen und Sorgen verbindet!

🕒 **Freitag, 19:00-21:00 Uhr · 11.10.2024**

🕒 **Freitag, 19:00-21:00 Uhr · 09.05.2025**

👤 Sarah Widner (Mama von Zwillingen)

📍 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

📄 kostenlos, möglichst mit Anmeldung

---

## KINDERBETREUUNG

---



### Krabbelstube

#### Kinderbetreuung für 1- bis 4-jährige Kinder

Wir bieten den Kindern verschiedene Möglichkeiten sich im freien Spiel, auch mit Hilfe von alternativen Materialien z. B. mit Elementen der Montessori-Pädagogik, zu entwickeln.

Mit Reimen, Fingerspielen, Geschichten ausdenken, Vorlesen, einer gemeinsamen Jause und vielem mehr vergeht die Zeit im Nu. Dieser Vormittag bietet den Müttern oder Vätern die Möglichkeit, ohne Kinder wichtige Erledigungen zu machen. Sei es ein Arzttermin, ein Behördegang, Platz für sportliche Betätigung oder einfach, um Zeit für sich selbst zu haben.

🕒 **immer Mittwoch von 08:30 bis 11:30 Uhr  
(nicht geöffnet während der Schulferien)**

👤 Leitung: Dora Sottner, Maria Stock

📍 Musikschule Schwaz

📄 Bitte nur mit Voranmeldung  
Einstieg jederzeit möglich

---

# Kinderkrippe EMMI

## von 1 bis 3 Jahren, bei Bedarf alterserweiternd

Bunt ist unsere Lieblingsfarbe! Das ist uns als Betreuungspersonen wichtig:

- Ungeteilte Aufmerksamkeit in den Pflegesituationen
- Freie Bewegungsentwicklung in einer gut vorbereiteten Umgebung
- Keine „Förderung“ im Sinne des Versuchs, -Entwicklungsprozesse zu beschleunigen.
- Achtung und liebevolle Zuwendung gegenüber dem Kind
- Bedürfnisse und Interessen der Kinder wahrnehmen
- Unterstützung und Ermutigung

Unser Bildungskonzept orientiert sich einerseits nach den Ansätzen von Maria Montessori und Emmi Pikler und andererseits nach dem Bildungsrahmenplan des Landes Tirol. In unserer Kinderkrippe soll jedes Kind einen Lebensraum finden, um sich zu entfalten und sich geborgen zu fühlen.

 Leitung: Sabine Kapeller

 **Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 6:30-13:30 Uhr mit Mittagstisch**

 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

 Ganzjahresbetreuung mit 25 Schließtagen.  
Mobil Emmi: 0676 5646627,  
Email Kinderkrippe EKiz: [kk-schwazekiz@tsn.at](mailto:kk-schwazekiz@tsn.at)

KINDERKRIPPE



---

# Wurzel-Weg-Kinder Schwaz

## Waldkindergarten EKiz Schwaz von 3-6 Jahren

Die Waldkinder beleben täglich den Wald im Pflanzgarten.

- Das tägliche Draußensein fördert das Immunsystem.
- Das Erleben der Jahresveränderungen geschieht mit allen Sinnen.
- Viel freie Spielzeit ermöglicht viele unterschiedliche Lernimpulse.
- Entdecken und Forschen vermittelt viel Wissenswertes über die Natur.
- Die selbstentwickelten Spiele fördern die Kreativität.

Gemeinsam mit 3 Betreuerinnen erleben die Kinder spannende und unvergessliche Tage im Wald. Für sehr schlechtes Wetter, zum Mittagessen und Rasten steht uns das Waldhaus zur Verfügung.

 Leitung: Renate Streiter

 **Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag, 7.30 - 17.00 Uhr, Freitag 7.30 - 14.00 Uhr**

 5 Wochen im Jahr geschlossen, mehr Infos auf [wurzel-weg-kinder.tsn.at](http://wurzel-weg-kinder.tsn.at)





## Waldkinder Vomp

### Waldkindergarten EKIZ Schwaz von 3-6 Jahren

Am Kegelboden werden zwanzig Kinder von 3 bis 6 Jahren von drei BetreuerInnen begleitet. Eine Waldbehausung mit Strom-, Kanal- und Wasseranschluss und ein Ausweichraum für schlechtes Wetter sind vorhanden. Der Kindergarten erfüllt die Bildungs- und Erziehungsziele der Kindergärten Tirols, wie jeder andere. Durch den täglichen Kontakt mit der Natur im Verlauf der Jahreszeiten werden die motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten der Kinder auf spielerische Weise gefördert. Spaß beim Spielen, Erleben, Entdecken, Forschen, Fühlen und Spüren der Natur soll die Kinder begleiten und die Kindergartenzeit spannend und unvergesslich werden lassen.

Am Nachmittag können bis zu sechs Schulkinder den Wald besuchen. Es gibt nach Bedarf Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung.

 Pädagogische Leitung: Magdalena Giner

 **Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 7:30-16:30, Freitag 7:30-13:00**

 Waldkindergarten Vomp, Kegelboden 1, 6134 Vomp

 Email: [waldkigavomp@icloud.com](mailto:waldkigavomp@icloud.com), Telefon: 0677/61446497  
5 Wochen im Jahr geschlossen, [www.waldkinder-vomp.at](http://www.waldkinder-vomp.at)



## KraKi

### Private Kinderbetreuung des BKH Schwaz · 1-6 Jahre

Der Betriebskindergarten des Krankenhaus Schwaz erleichtert mit seinen langen Öffnungszeiten und einem pädagogischen Konzept von hoher Qualität, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Eine achtsame, respektvolle Haltung gegenüber dem Kind, orientiert an seinen individuellen Bedürfnissen und Interessen, steht im Zentrum unserer Arbeit. Wir führen in familiärer Atmosphäre ganztägig und ganzjährig eine Kinderkrippen- und Kindergartengruppe, mit oder ohne Mittagstisch und eine gesunde Jause am Vormittag und Nachmittag.



Besonderheiten im KraKi:

- Wir sind ein zertifizierter Kneippkindergarten und integrieren die 5 Säulen der Kneipppädagogik in unsere tägliche Arbeit (Lebensfreude, Wasseranwendungen, gesunde Ernährung, Bewegung)
- Ganzjähriger wöchentlicher Waldtag mit den Kindergartenkindern
- Regelmäßiger Kochtag von Kindergarten und Kinderkrippe
- Anlehnung an die Pädagogik von Emmi Pikler und Maria Montessori

 Pädagogische Leitung: Vanessa Hosp  
Wirtschaftliche Leitung: Martina Zangerl

 **Öffnungszeiten: Montag-Freitag, 06:30-17:00 Uhr,  
bei Bedarf bis 18:00 Uhr**

 Kraki, Swarovskistraße 1-3, Schwaz

 [www.ekiz-schwaz.at/kraki](http://www.ekiz-schwaz.at/kraki)

---

## Franzissi

### Kinderbetreuung des EKiz Schwaz · 1-6 Jahre

Die 2 Kinderkrippen und die 2 Kindergartengruppen bieten je 2 helle, nach neuesten pädagogischen Kenntnissen eingerichtete Gruppenräume mit direktem Zugang zum Garten. Ein eigener Kreativraum, ein Klangraum, ein Bewegungsraum, eine Bücherei, 2 Pritschelbereiche und ein Schlafraum für unsere Krippenkinder runden das Angebot ab.

Die Kinder werden in hoher Qualität und in Anlehnung an die Pädagogik von Emmi Pikler und Maria Montessori in liebevoller Fürsorge betreut. Den Eltern wird die Vereinbarkeit von Beruf und Familie erleichtert.

Durch eine Auswahl an besonderen Angeboten, wie z.B.:

- offene Lernräume
- elementare Musikpädagogik im Franzissi Klangraum
- Kunst- und Kreativpädagogik im Franzissi Kreativraum
- Fremdsprachenförderung durch einen englischsprachigen Native Speaker
- Spielewelten
- Kooperation mit der Landesmusikschule Schwaz
- viel Bewegung an der frischen Luft, Walddtage, Schikurs,
- gesunde Jause u.v.m.

wollen wir den Kindern viel Positives auf den Lebensweg mitgeben. Gerade der Halbtagestarif bis 14.00 Uhr (mit Mittagstisch) erleichtert den Eltern die oft stressige Mittagszeit. Auch dass sich die Krippe und der Kindergarten unter demselben Dach befinden, ist für viele Eltern praktisch und zeitsparend.

 Pädagogische Leitung: Sigrun Penz  
Wirtschaftliche Leitung: Martina Zangerl

 **Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 6:30-17:30 Uhr**

 Franzissi, Gilmstraße 3a, Schwaz

 **[www.franzissi.at](http://www.franzissi.at)**  
Öffnungszeiten: ganzjährig (außer 5 Werkstage pro Jahr)







## »Spiel-mit-mir« Wochen 2025

### Ferienbetreuung im August 2025 im Pflanzgarten Schwaz · vielfältige Workshop-Wochen · 6-12 Jahre

Das Eltern Kind Zentrum Schwaz bietet auch heuer wieder ein ganz besonders aktionsreiches und spannendes Ferienprogramm im Pflanzgarten an.

Anmeldungen bereits ab 03.02.2025 möglich!

Sie können das Anmeldeformular von unserer Website herunterladen, ausfüllen und unterschrieben an uns elektronisch unter [info@ekiz-schwaz.at](mailto:info@ekiz-schwaz.at) oder per Post bzw. Abgabe im Büro weiterleiten.

Einzahlungen bitte erst nach Zusage!

 **4. August bis 29. August 2025**

 Pflanzgarten Schwaz

## ANMELDUNG IM INTERNET

### 1. Anmelden:

Einfach rechts oben auf das Anmelde-symbol klicken und dann mit den Zugangsdaten anmelden.

Anmelden ✕

Benutzername / E-Mail

Passwort

Passwort vergessen?

**Anmelden**

Sie haben keine Zugangsdaten?  
Zur Registrierung

### 2. Kurs aussuchen:

In allen Kursen finden Sie eine Liste der verfügbaren Termine – einfach den gewünschten auswählen ...

**28,00 €** Mitgliedspreis

**38,00 €** Nicht-Mitglieder

 Erlebnisstern Zillertal  
Badweg 1  
6233 Fügen  
Tel: 05288 63240  
[Auf Karte anzeigen](#)

**Kursbuchung**

Di, 20.02.2018, 09:15-10:00 Uhr ▼

**Buchen**

### 3. Buchen:

... und buchen. Sie bekommen dann noch eine E-Mail-Nachricht, wenn der Kursplatz bestätigt ist.

**Buchen**

Ihre Kursbuchung wird nun von uns bearbeitet! Bei Bestätigung des Kursplatzes erhalten Sie ein E-Mail.

**Gleich Plätze sichern:**  
Sie können sich bereits für die Kurse des ganzen Jahres anmelden!

# BEKIZ FAMILIENBERATUNGSSTELLE

Unsere geförderte Familienberatungsstelle steht allen offen. Spezialisiert sind wir im Team auf folgende Themenbereiche:

Erziehungsfragen und Erziehungsschwierigkeiten, Probleme in der Familie, Schwierigkeiten in der Beziehung und Partnerschaft, Trennung und Verlust, Persönliche Belastung, Überforderung, Schwierige Lebenssituationen, Elternschaft bei Alleinerziehung, Sorgen bei werdenden Eltern, Erschöpfung, Beratung und Unterstützung von pädagogischen Fachkräften.

Die Familienberatungsstelle ist für alle da, unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter, Religionsbekenntnis, Staatsangehörigkeit oder finanzieller Situation.

**Die Beratung ist kostenlos, anonym und vertraulich.**

Freiwillige Beiträge zur Unterstützung des Angebotes der Familienberatung werden gerne entgegengenommen.

**Schwaz: Dienstag von 10:00 - 13:00 Uhr, Freitag von 16:00 - 17:00 Uhr,** sowie nach Vereinbarung.

**Uderns: Mittwoch von 14:00 - 16:00 Uhr,** sowie nach Vereinbarung.

Aktuelle Änderungen der Öffnungszeiten unter: [www.familienberatung.gv.at](http://www.familienberatung.gv.at).

Sie können während unserer Öffnungszeiten die Beratungsstelle aufsuchen.

Wenn Sie uns ohne Anmeldung besuchen, kann es aber zu längeren Wartezeiten kommen. Wir empfehlen daher die Terminvereinbarung telefonisch oder per Mail.

Telefonische Voranmeldung und Terminvereinbarung unter **0677 62152012** oder per E-Mail an [bekiz.familienberatungsstelle@gmail.com](mailto:bekiz.familienberatungsstelle@gmail.com).

**Kostenloses Gespräch für Schwangere:**

Wir führen die kostenlose Elternberatung im Rahmen des Eltern-Kind-Passes durch.



FAMILIEN  
BERATUNG

 Bundeskanzleramt

Wir bieten auch Elterngespräche vor einvernehmlicher Scheidung gemäß dem Qualitätsstandard samt Empfehlungen für die Beratungen nach §95 Abs. 1 AußStrG. und Erziehungsberatung nach § 107 Abs. 3 Z 1 AußStrG an.

Einzel- und Paargespräche sind möglich. Diese sind laut Gesetz kostenpflichtig. Es wird empfohlen, gemeinsam zu diesem Gespräch zu kommen.

 Avelina Martinez-Löffler, Mag.a (Juristin, Dipl. Ehe- und Familienberaterin, Lebens-, Erziehungs- und Sozialberaterin), Nicole Kindl-Brugger, Mag.a (Klinische - und Gesundheitspsychologin, Mediatorin), Christof Wehle (Diplomsozialarbeiter, akademischer systemischer Coach, Familienberater, abgeschlossenes Propädeutikum)

 Eltern-Kind-Zentrum Schwaz und Caritas Zentrum, Uderns

 kostenlos, freiwillige Spenden an IBAN: AT58 2051 0008 0030 8041





**MEDEVA**  
medevents austria

#medeva  
Fortbildungen



**Gesundheit  
lernt nie aus.**



**Workshops für  
Gesundheitsberufe?**  
[www.medevents.at](http://www.medevents.at)

**SEI IMMER UP TO DATE**



[facebook.com/  
medeventsaustria](https://facebook.com/medeventsaustria)



[@medevents\\_austria](https://www.instagram.com/@medevents_austria)



[linkedin.com/company/  
medevents-austria](https://linkedin.com/company/medevents-austria)

[www.medevents.at](http://www.medevents.at)

**Workshops mit Hands-on-Mentalität.**

Mit Selbstvertrauen in jede  
Patient:innen-Behandlung.  
Vom Praxis-Empfang. Bis zum OP-Tisch.  
MEDEVA gibt dir Sicherheit.

# INFORMATIONEN

## Anmeldemöglichkeiten

Bürozeiten sind von Montag bis Freitag, 8:00-12:00 Uhr.

Die Kursbuchungen erfolgen

- **telefonisch** unter 05242/72848 ab 2. September 2024 am Vormittag. Ihre telefonische Buchung ist verbindlich.
- **per E-Mail** an [info@ekiz-schwaz.at](mailto:info@ekiz-schwaz.at)
- **online** auf [www.ekiz-schwaz.at](http://www.ekiz-schwaz.at) ab 1. September 2024, 8:00 Uhr: Mit Ihren Zugangsdaten können Sie direkt auf unserer Website die Kurse buchen.
- **persönlich** im EKIZ während der Bürozeiten ab 2. September 2024

Die Anmeldebestätigung wird per E-Mail versandt. Bitte prüfen Sie daher auch Ihren Spamordner bzw. fügen Sie [ekiz-schwaz.at](http://ekiz-schwaz.at) zu Ihren vertrauenswürdigen Adressen hinzu.

Wir bemühen uns um Ihr Anliegen: Es gibt die Möglichkeit jederzeit in einen laufenden Kurs einzusteigen, falls Plätze frei sind. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, führen wir Wartelisten, sodass Sie eventuell nachrücken können oder einen fixen Platz in einem Zusatzkurs erhalten.

Pro Kurs können Sie bei persönlicher oder telefonischer Anmeldung neben Ihrem eigenen Kind zusätzlich noch ein Kind anmelden, damit Freunde, Verwandte oder Nachbarkinder nach Möglichkeit in dieselbe Gruppe kommen.

## Storno

Sollten Sie Ihre Kursbuchung stornieren müssen, so ist dies bis 1 Woche vor Kursbeginn kostenlos. Nach dieser Frist muss eine Gebühr über 50 % des Kursbeitrages einbehalten werden, außer es wird ein Ersatzteilnehmer gefunden.

Für Rückbuchungen wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 7,00 erhoben.

Bei Rücktritt zu Kursstart bzw. von einem laufenden Kurs wird keine Gebühr rückerstattet.

## Kosten

Preisänderungen bzw. Druckfehler vorbehalten.

Der „Offene Treff am Nachmittag“ ist ein kostenloses Angebot.

Die Kinderbetreuungsgruppen und -einrichtungen sind kostenpflichtig und kosten unterschiedlich viel, je nachdem wie viele Tage die Gruppe besucht wird.

Die meisten Kurse haben zwei Preise: für Mitglieder und Nicht-Mitglieder.

Geschwisterkinder zahlen 30 % weniger, wenn sie den gleichen Kurs besuchen (bis auf wenige Ausnahmen).



In unseren Adern fließt Farbe.

## Zahlungsbedingungen

Die gebuchten Kurse sind **unbedingt** und **ausnahmslos** bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn zu bezahlen (Ausnahmen bei späterer Buchung oder kurzfristiger Terminänderung möglich). Dazu vermerken Sie bitte die genauen Kursdaten bei Ihrer Überweisung.

## Bankverbindungen

**EKiZ allgemein – für Mitgliedsbeitrag, Kurse, Seminare, Ferienbetreuung, etc.**

BIC: SPSCAT22, IBAN: AT 31 20510 00800 302416

**Kinderkrippe EMMI**

BIC: SPSCAT22, IBAN: AT 71 20510 0000 000 4069

**KraKi**

BIC: SPSCAT22, IBAN: AT 73 20510 00800 305443

**Franzissi**

BIC: SPSCAT22, IBAN: AT 19 20510 00800 306706

**Waldkindergarten WURZEL-WEG-KINDER Schwaz**

BIC: SPSCAT22, IBAN: AT 52 20510 00800 304172

**Waldkindergarten Vomp**

BIC: RZTIAT22322, IBAN: AT42 3632 2000 0301 5757

**BEKiZ Familienberatungsstelle**

BIC: SPSCAT22, IBAN: AT58 2051 0008 0030 8041

## Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft bei uns ist nicht verpflichtend für die Teilnahme an unserem Angebot, es lohnt sich aber. Als Mitglied unseres Vereins haben Sie die Möglichkeit fast alle Kurse, Seminare und Veranstaltungen zum ermäßigten Preis zu besuchen. Das jeweils neue Programmheft wird Ihnen persönlich zugesandt und Sie unterstützen unseren Verein.

Der Mitgliedsbeitrag für das Schuljahr beträgt EUR 25,00 und gilt für die ganze Familie. Bei Kursbelegungen ab Februar kann der Mitgliedsbeitrag für die zweite Jahreshälfte um EUR 15,00 erworben werden.

Die Mitgliedschaft für ein Jahr beginnt mit 1. September jeden Jahres.

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8:00-12:00 Uhr und Montag bis Donnerstag, 14:30-17:00 Uhr sowie zu Kurszeiten. Unser Büro ist von Montag bis Freitag, 8:00-12:00 Uhr besetzt. Das EKiZ ist während der Schulferien und an Feiertagen geschlossen.

# Hoerhager

ARCHITEKTUR, IMMOBILIEN, PROJEKTMANAGEMENT

*VON DER PLANUNG BIS HIN ZUR  
VERWALTUNG IHRER IMMOBILIE!*



**SCANNEN &  
ENTDECKEN!**

Husslstraße 29a, 6130 Schwaz | [www.hoerhager.co.at](http://www.hoerhager.co.at) | 05242/64381 | [office@hoerhager.co.at](mailto:office@hoerhager.co.at)

KANNS SEIT

**50**

JAHREN

**SPARKASSE**   
Schwaz

Jährlich  
4 % fix  
für die ersten  
4.000 Euro!\*



# 4 % Sparefroh Sparen

Ob regelmäßige Sparbeträge der Eltern, kleine Geldgeschenke von Oma und Opa oder eigene Ersparnisse Ihres Kindes – alles kann auf das 4 % Sparefroh Sparen überwiesen werden.

\* Laufzeit: max. bis zum 10. Geburtstag des Kindes.  
Guthabenverzinsung: bis 4.000 Euro 4 % p. a. fix, darüber hinaus 0,010 % p. a. fix. Nach dem 10. Geburtstag wird das gesamte Guthaben mit 0,010 % p. a. fix verzinst. Pro Kind kann das 4 % Sparefroh Sparen nur einmal abgeschlossen werden. Maximaler Einzahlungsbetrag 15.000 Euro.

[sparkasse-schwaz.at](https://www.sparkasse-schwaz.at)