An einen Haushalt. Zugestellt durch *post.at*

WWW.EKIZ-SCHWAZ.AT

EKiZ
ELTERN-KIND-ZENTRUM
SCHWAZ

JAHRESPROGRAMM 2023/2024

Aktualisierte Fassung

ALLE KURSE JETZT ONLINE BUCHEN

INHALTSVERZEICHNIS

Kurse	6
Schwangerschaft, Geburt, Stillen **6**	
Babys **11**	
Eltern-Kind-Gruppen **17**	
Schwimmen **26**	
Turnen **28**	
Angebote für Kinder und Angebote für Jugendliche **32**	
Kreativkurse für Kinder **45**	
Kunst und Kultur für Kinder **48**	
Angebote für Erwachsene **49**	
Veranstaltungen	66
Treffpunkte	66
Elternbildung	69
BEKiZ Familienberatungsstelle	72
Kinderbetreuung	81
Informationen	85

Wir danken für die Unterstützung:

- Familie & Beruf Management GmbH
- Amt der Tiroler Landesregierung Abteilung Gesellschaft und Arbeit
- Bundeskanzleramt, Sektion Familien und Jugend
- Stadtgemeinde Schwaz
- Sparkasse Schwaz AG
- HIM Hörhager Immobilien GmbH

Tel. 05242 72848 · info@ekiz-schwaz.at · /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 · Layout und Design: Gregor Zoller · Fotos: EKiZ Schwaz, M. Huber; Titel: M. Danzl-Huber · Druck: Konzept Druck Neururer, Schwaz · Redaktionsschluss: 20.08.2023 · 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-Zentrums Schwaz

auch dieses Jahr haben wir wieder ein buntes Angebot an Kursen für Klein und Groß vorbereitet – mit vielem Altbewährten aber auch tollen neuen Angeboten, die ihr euch unbedingt ansehen solltet.

Neu ist dieses Jahr im Programmheft die **Doppelseite zu den Schwimmkursen** (Seite 26). Hier findet ihr in einem Blick übersichtlich alle unsere Angebote mit den passenden QR-Codes. Diese könnt ihr mit eurem Smartphone einfach abfilmen und kommt dann direkt zu den passenden Kursangeboten auf unserer Website. Ihr seid somit immer topaktuell - denn gerade bei den Kursen tut sich immer einiges ...

Viele neue Angebote findet ihr, wenn eure Kleinen oder ihr selbst das Tanzbein schwingen wollt. In verschiedenen **Tanzkursen** steht der Spaß bei der Bewegung zu Musik im Vordergrund, ganz egal in welchem Tanzstil: von Jazz-Dance, über Ballett bis hin zu Swing und Lindy Hop für Erwachsene – da ist garantiert für jeden etwas dabei.

Da in unserem Programm unterm Jahr immer wieder neue Angebote organisiert werden, informieren wir euch in unserem **Newsletter** laufend über die aktuellen Kurse. Meldet euch gerne dafür an (unter Angebote auf unserer Website), dann verpasst ihr bestimmt nichts, oder beobachtet uns auf www.ekiz-schwaz.at.

Wir freuen uns, mit euch im Herbst durchstarten zu können.

Anmeldungen sind ab Sonntag, 03.09.2023 digital unter www.ekiz-schwaz.at möglich. Ab Montag, 04.09.2023 sind wir am Vormittag im Büro telefonisch oder per E-Mail erreichbar.

Mit lieben Grüßen,
das gesamte Team sowie der Vorstand und
die Geschäftsführung des EKiZ-Schwaz

Christina Brunner, Martina Danzl, Monika Fritsch, GF Regina Hamberger, Monika Jäger, Nicole Kindl-Brugger, Obfrau Avelina Martinez-Löffler, GF-Stellvertreterin Julia Muglach, Renate Streiter

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

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

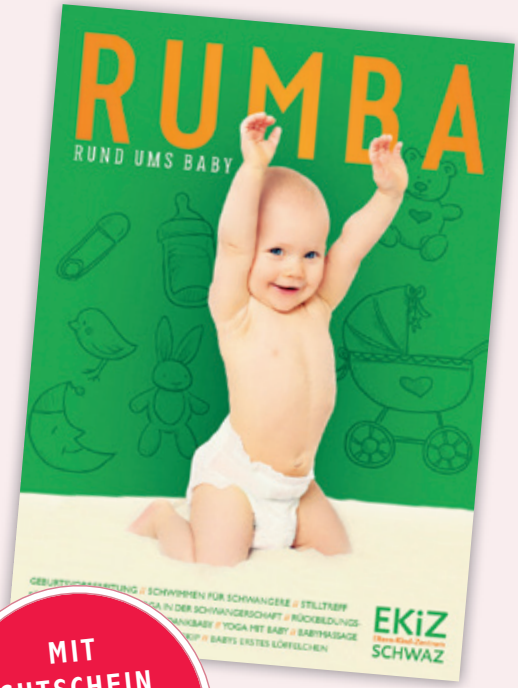
- Geburtsvorbereitungskurse
- Schwimmen für Schwangere
- Stilltreffen für Schwangere und Stillende
- Säuglingspflegekurs
- Yoga in der Schwangerschaft
- Hebammenberatung

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.



Unsere Kurse

- Babyschwimmen
- Rückbildungsgymnastik
- Buggy-Sport
- Babymassage
- Kangatraining
- Mama-Baby-Yoga
- Entdeckungsraum
- Offener Baby-Treff am Vormittag

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.

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 30.11.2023 · 3x, wöchentlich
Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 22.02.2024 · 3x, wöchentlich
Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 04.04.2024 · 3x, wöchentlich
Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 13.06.2024 · 3x, wöchentlich
Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 22.08.2024 · 3x, wöchentlich
Donnerstag, 19:15-21:15 Uhr · ab 07.11.2024 · 3x, wöchentlich

Theresa Leitner (Hebamme)
Eltern-Kind-Zentrum
EUR 112,00, Mitglied: EUR 102,00
Preis pro Paar
Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

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 samstags, 09:00-16:00 Uhr · jeweils 1 Termin

17.09.2023 (Sonntag!) · 07.10.2023 · 11.11.2023 · 02.12.2023 · 20.01.2024 · 16.03.2024 · 06.04.2024

Kathrin Mauracher (Hebamme)

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

Die Hebamme Astrid Hellebart führt durch den Kreißsaal des BKH Schwaz.

Dienstag, 19:00-00:00 Uhr · 05.09.2023

Astrid Hellebart (Hebamme)

Bezirkskrankenhaus Schwaz, Treffpunkt 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**

BEZIRKS KRANKEN HAUS SCHWAZ

Stilltreffen für Schwangere und Stillende

Beratung und Austausch

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 „vieles“ 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.

Mittwoch, 09:00-11:00 Uhr · 27.09.2023
mit Maria Schmidhofer (Stillberaterin, EISL, IBCLC, DGKS)

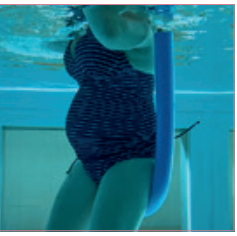
Immer am Mittwoch, 09:00-11:00 Uhr ·
11.10.2023 · 25.10.2023 · 29.11.2023 · 06.12.2023 · 20.12.2023
10.01.2024 · 31.01.2024 · 07.02.2024 · 28.02.2024 · 06.03.2024
03.04.2024 · 24.04.2024 · 29.05.2024 · 05.06.2024 · 26.06.2024
03.07.2024 · 31.07.2024

Kathrin Diemer (Stillberaterin, DIDYMOS Trageberaterin, DGKS)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 5,00

Anmeldung gerne vorab, ist aber nicht nötig!



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, 18:00-18:50 Uhr · ab 13.09.2023 · 5x, wöchentlich

Mittwoch, 19:00-19:50 Uhr · ab 13.09.2023 · 5x, wöchentlich

Sibylle David-Ostermann (Schwimmtrainerin)

Ärztehaus Kolsana

EUR 75,00, Mitglied: EUR 70,00, Preise inkl. Eintritt

ab November

Mittwoch, 18:00-18:50 Uhr · ab 08.11.2023 · 6x, wöchentlich

Mittwoch, 19:00-19:50 Uhr · ab 08.11.2023 · 6x, wöchentlich

Sibylle David-Ostermann (Schwimmtrainerin)

Ärztehaus Kolsana

EUR 90,00, Mitglied: EUR 84,00, Preise inkl. Eintritt

Schwangerschaftsgymnastik

Dieser offene Kurs ist für alle Frauen ab der 25. Schwangersschaftswoche gedacht, die sich körperlich und seelisch auf die Geburt und auf die Zeit danach einstellen möchten.

Montag, 19:00-20:00 Uhr · 04.09.2023

Petra Welskop (Hebamme, Fachbereichsleitung Mutter-Eltern-Beratung), Ines Wieser, Lisa Sonnweber (Hebammen)

Kinderkrippe, Jenbach

EUR 8,00

Dieser Kurs findet nur jeden 1./3. und (ggf.) 5. Montag im Monat statt! Keine Anmeldung erforderlich. Direkt bei der Kursleitung bezahlen.

Schwangerenyoga am Vormittag

NEU IM PROGRAMM

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. Um richtig entspannen zu können, werden wir üben, die Scheu vor Tönen, Summen und Brummen abzulegen. Denn auch das ist Fürsorge für dich und dein Baby!

im Herbst

Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 29.09.2023 · 10x, wöchentlich

Freitag, 09:15-10:15 Uhr · ab 19.01.2024 · 10x, wöchentlich

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

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 110,00, Mitglied: EUR 90,00

im Frühjahr

- **Freitag, 09:15-10:15 Uhr** · ab 12.04.2024 · 8x, wöchentlich
- **Freitag, 09:15-10:15 Uhr** · ab 28.06.2024 · 8x, wöchentlich
- Ursula Dornauer (Dipl. Yogalehrerin Hatha, Tantra sowie Pre- und Postnatal Yoga)
- EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10
- EUR 96,00, Mitglied: EUR 80,00

NEU IM PROGRAMM

Yoga für Schwangere am Abend

Kurs ab der 12. Schwangerschaftswoche

Meine große Leidenschaft ist die Frauengesundheit, weswegen ich meinen Fokus auf diesen Arbeitsbereich gelegt habe. Gerade in dieser außergewöhnlichen Lebensphase, empfinde ich die Verbindung zwischen Physiotherapie und Yoga als besonders wertvoll.

Im Schwangerschaftsyoga bereite ich Frauen durch spezifische Atemübungen und stärkende Körperarbeit ganz natürlich auf die Geburt vor.

- **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 27.09.2023 · 6x, wöchentlich
- **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 08.11.2023 · 6x, wöchentlich
- **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 10.01.2024 · 6x, wöchentlich
- **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 28.02.2024 · 6x, wöchentlich
- **Mittwoch, 18:00-19:00 Uhr** · ab 17.04.2024 · 6x, wöchentlich
- Carmen Popescu (Physiotherapeutin und Yogalehrerin)
- EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10
- EUR 70,00, Mitglied: EUR 65,00

Natürliche Hautpflege für Babys

Workshop für Erwachsene, gerne mit Baby

Gerade die zarte Babyhaut benötigt eine besonders sanfte und vor allem natürliche Pflege. Leider finden sich bereits in vielen Produkten für die Kleinsten Stoffe, die nicht auf diese sensible Haut gehören. Wenn man hier auf natürliche Produkte zurückgreift, basierend auf biologisch hochwertigen Pflanzenölen, Hydrolaten und einer Spur an ätherischen Ölen, dann stärkt man nicht nur die Haut der Neugeborenen, sondern auch das Immunsystem. Im Anschluss wird gemeinsam ein Bio-Hautpflegeöl gemischt, das für die tägliche Pflege geeignet ist.

Dienstag, 09:00–11:00 Uhr · 16.01.2024

Stephanie Posch (Dipl. Aromapraktikerin, Dipl. Gesundheit-und Krankenschwester)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 45,00, Mitglied: EUR 40,00

Materialkosten sind inklusive (Unterlagen, 100 ml Bio-Hautpflegeöl)

Geburtskissen – selbst nähen, individuell gestalten

NEU IM PROGRAMM

Kurs für Erwachsene

Geburtskissen haben die gleichen Maße (Größe, Gewicht und Umfang des Kopfes) wie das Baby bei der Geburt und eignen sich daher wunderbar als Erinnerung für sich selbst oder zum Verschenken. Verziert mit einem Plott lässt sich das Kissen individuell gestalten und verschönern. Gemeinsam wollen wir ein liebevoll gestaltetes Geburtskissen nach eigenen Wünschen anfertigen.

Donnerstag, 18:30–21:00 Uhr · 12.10.2023

Samstag, 09:00–11:30 Uhr · 04.11.2023

Donnerstag, 18:30–21:00 Uhr · 01.02.2024

Samstag, 09:00–11:30 Uhr · 13.04.2024

Denise Glaser

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 35,00

Mitzubringen: Geburtsmaße des Kindes, Reis nach Geburtsgewicht, gemusterter Stoff ca. 50x50cm (nicht dehnbar), Nähmaschine falls vorhanden. Für den Plott bitte EUR 5,00 an die Kursleitung direkt im Workshop.

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.

Keine Anmeldung erforderlich.

Info unter: www.tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge/elternberatung

Dienstag, 14:00-16:00 Uhr · 12.09.2023
Team der Mutter-Kind-Beratung des Landes Tirol
Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

LAND TIROL

NEU IM PROGRAMM

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.

Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr · 19.10.2023
Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr · 21.12.2023
Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr · 15.02.2024
Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr · 16.05.2024
Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr · 18.07.2024
Kathrin Mauracher (Hebamme), Petra Welskop (Hebamme, Fachbereichsleitung Mutter-Eltern-Beratung)
Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
kostenlose Hebammenberatung im Eltern-Kind-Pass.

Rückbildung in Jenbach am Freitag

Ab 6 Wochen nach der Geburt (8 Wochen nach Kaiserschnitt), gerne auch mit Baby!

In diesem Kurs steht die Wahrnehmung des Beckenbodens sowie die Ansteuerung dieser bestimmten Muskelgruppe im Fokus. Beckenbodenmuskulatur, Rücken- und Bauchmuskulatur werden regeneriert und gekräftigt und das Wohlbefinden wird dadurch gesteigert. So kommst du wieder fit und gestärkt durch den Mamaalltag!

Freitag, 09:00-10:00 Uhr · ab 15.09.2023 · 8x, wöchentlich
Freitag, 09:00-10:00 Uhr · ab 02.02.2024 · 8x, wöchentlich
Verena Braunhofer (mehrfach ausgebildete Groupfitnesstrainerin, zert. Postnataltrainerin, zert.Fachtrainerin für Rückentraining)

Bewegungsraum Jenbach

EUR 72,00, Mitglied: EUR 64,00 · Material: EUR 10,00

Rückbildung mit Yoga

Kurs für Mütter nach der Geburt, ohne Kinder

In der Rückbildung steht für mich die behutsame Zurückeroberung des Frauenkörpers im Vordergrund. Dabei ist es mir wichtig, auch in der Gruppe auf die individuellen Bedürfnisse zu achten. Denn jede Geburt verläuft anders, jeder Körper heilt anders und jede Frau hat ihre eigenen Ziele.

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr · ab 26.09.2023 · 10x, wöchentlich

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr · ab 09.01.2024 · 10x, wöchentlich

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr · ab 26.03.2024 · 10x, wöchentlich

Carmen Popescu (Physiotherapeutin und Yogalehrerin)

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 99,00, Mitglied: EUR 85,00

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

Rückbildungsgymnastik mit Baby in Schwaz am Dienstag

für Mütter mit Babys bis zum Alter von 8 Monaten

Ab 6 Wochen nach der Geburt (8 Wochen nach Kaiserschnitt)

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 12.09.2023 · 10x, wöchentlich

Dienstag, 10:00-10:50 Uhr · ab 12.09.2023 · 10x, wöchentlich

Weitere Kurstermine werden laufend bekanntgegeben.

Anja Kalser (Fitnesstrainerin)

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 85,00, Mitglied: EUR 75,00

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 Griffe der klassischen Babymassage und könnt dadurch euer Kind in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung fördern. Zusätzlich gibt es viele Infos über Babys Entwicklung und es soll auch genug Zeit zum Austausch über wichtige Babythemen bleiben. Bitte eine Kuscheldecke und einige Stoffwindeln mitnehmen und bequeme Kleidung tragen!

- **Montag, 09:00-11:00 Uhr** · ab 18.09.2023 · 5x, wöchentlich
- **Montag, 09:00-11:00 Uhr** · ab 06.11.2023 · 5x, wöchentlich
- **Montag, 09:00-11:00 Uhr** · ab 08.01.2024 · 5x, wöchentlich
- **Montag, 09:00-11:00 Uhr** · ab 19.02.2024 · 5x, wöchentlich
- **Montag, 09:00-11:00 Uhr** · ab 08.04.2024 · 5x, wöchentlich
- **Montag, 09:00-11:00 Uhr** · ab 27.05.2024 · 5x, wöchentlich

Monika Fritsch (DSA und dipl. Frühförderin)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

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

Materialkosten (Mandelöl, Skript) bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen.

Babymassage in Jenbach am Dienstag

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 Griffe der indischen Babymassage nach F.Leboyer und genießt die Zeit der Berührung mit deinem Baby.

- **Dienstag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 19.09.2023 · 5x, wöchentlich
- **Dienstag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 07.11.2023 · 5x, wöchentlich
- **Dienstag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 09.01.2024 · 5x, wöchentlich
- **Dienstag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 20.02.2024 · 5x, wöchentlich
- **Dienstag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 02.04.2024 · 5x, wöchentlich
- **Dienstag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 07.05.2024 · 5x, wöchentlich

Bettina Jäger (Babyzeichensprache 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.

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. Wann beginnen? Je nach eigenem Wohlbefinden und Rückspache mit der Hebamme oder dem Arzt/ der Ärztin, frühestens aber 6 Wochen nach der natürlichen Geburt. Nach Kaiserschnitt sollte frau mindestens 10 Wochen warten. Wie alt darf mein Baby sein? 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. Wie aktiv dein Baby ist, ist allerdings sehr individuell, und kann an kein bestimmtes Alter festgemacht werden.

im Herbst

Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 29.09.2023 · 10x, wöchentlich

Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 19.01.2024 · 10x, wöchentlich

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

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 110,00, Mitglied: EUR 90,00

im Frühjahr

Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 12.04.2024 · 8x, wöchentlich

Freitag, 10:30-11:30 Uhr · ab 28.06.2024 · 8x, wöchentlich

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

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 88,00, Mitglied: EUR 72,00

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

Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr · ab 21.09.2023 · 8x, wöchentlich
Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr · ab 23.11.2023 · 8x, wöchentlich
Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr · ab 25.01.2024 · 8x, wöchentlich
Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr · ab 21.03.2024 · 8x, wöchentlich
Donnerstag, 10:15-11:15 Uhr · ab 23.05.2024 · 8x, wöchentlich

Isabella Mai (Kangatrainerin)
Bewegungsraum Jenbach
EUR 95,00

Buggy-Sport

HINAUS IN DIE NATUR

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 14.09.2023 · 10x, wöchentlich
Weitere Kurstermine werden laufend bekanntgegeben.
Anja Kalser (Fitnesstrainerin und Wanderführerin)
Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
EUR 70,00, Mitglied: EUR 60,00
Bequeme Kleidung
Treffpunkte werden spätestens am Vortag bekanntgegeben!

Spielgruppe in ungarischer Sprache

Kerekít? Mondókázó 0-3 éveseknek ? 30-35 perc

Félóra höcögés, göcögés, kacagás a Kerekítö mondókáskönyvsorozat ölbeli játékai, mondókái, dala nyomán! Lovagoltatás, lógázás, hintáztatás, cirókázás, csúszdáztatás, zsuppolás élö hangszerjátékkal, népi hangszerekkel, népdalokkal, sétáltatókkal színesítve.

A foglalkozasok középpontjában az ölbeli játékok állnak. Az alkalmak Kerekítö manó bábjelenetével indulnak. Ezek a pár perces bábjelenetek jelesnapokhoz és a kisgyermek mindennapjaihoz kapcsolódnak. . Ugyancsak a legtöbbször elökerülnek a kislabdás színes ejtöernyök, melyek a legvisszahúzódóbb és a legaktívabb gyerekeket egyaránt megszólítja, és a szülök számára is különleges közösségi élményt nyújt. Az élet elsö éveiben az önfeledt együttjátszás, az érintés, testközelség, a szeretetteljes hangulat, melyeket az ölbeli játékok, más néven bizalmi, kapcsolatteremtö játékok biztosítanak, segítik a biztonságos korai kötödést, erösítik az érzelmi biztonságot, mely az értelmi és érzelmi fejlödés alapja. Ezek a rövid, korosztálynak megfelelö, kántált, sokszor énekelt rigmusok egyben a mövészeti, zenei és érzelmi nevelés alapkövei is.

Kerekedj fel, kerekedjünk jó kedvre!

Várunk egy közös játékra, éneklésre, mozgásra, összenevetésre!

Kerekít-Reimspiele für Kinder von 0 bis 3 Jahren mit ihren Eltern

Eine Stunde zum Lachen, Singen, Reiten, Schaukeln und Rutschen mit Untermalung von Musikinstrumenten und Volksliedern.

Mit einem Kerekít Mano-Puppenspiel inszenieren wir Themen aus dem Alltag von Kleinkindern.

Es ist alles in ungarischer Sprache!

In den ersten Lebensjahren fördern Berührung, Körpernähe und eine liebevolle Atmosphäre - die hier von Lap-Spielzeugen und Kinderreimen hergestellt werden - die frühzeitige Bindung und helfen, die emotionale Sicherheit und die Mutter-Kind-Beziehung zu stärken. Solche Aktivitäten bilden eine sichere Grundlage für eine stabile intellektuelle und emotionale Entwicklung.

Donnerstag, 16:00-17:00 Uhr · ab 05.10.2023 · 8x

Monika Nagy (Kindergartenpädagogin, Früherzieherin)

Franzissi

EUR 60,00, Mitglied: EUR 55,00

weitere Termine: 19.10.2023, 16.11.2023, 30.11.2023, 14.12.2023, 11.01.2024, 25.01.2024, 08.02.2024

Donnerstag, 16:00-17:00 Uhr · ab 15.02.2024 · 6x, wöchentlich

Monika Nagy (Franzissi, Assistentin, Kindergartenpädagogin, Früherzieherin)

Franzissi

EUR 50,00, Mitglied: EUR 45,00

weitere Termine: 07.03.2024, 21.03.2024, 04.04.2024, 18.04.2024, 16.05.2024

Entdeckungsraum

Eltern-Kind Kurs, von 3 bis 10 Monaten

In Zusammenarbeit mit der Elternberatung der Landessanitätsdirektion Innsbruck.

Der Entdeckungsraum lädt Kinder in eine altersgerechte, vorbereitete Umgebung ein, um Neues selbstständig zu entdecken und zu erforschen.

Das Kind hat Zeit für ununterbrochenes Spiel und freie Bewegungsentwicklung.

Wir als Eltern haben die Möglichkeit, unser Kind zu beobachten, uns in unser Kind einzufühlen, seine Kompetenzen zu erfahren und seine Bedürfnisse kennenzulernen.

Wir nehmen uns den Raum und die Zeit, unserem Kind die ungeteilte Aufmerksamkeit in einer JA- Umgebung zu schenken. Darüber hinaus stärken wir die Beziehung zu unserem Kind und entdecken die Einzigartigkeit jedes kleinen Menschleins.

Wir können uns vom Forschergeist der Kinder anstecken lassen und uns auf wundervolle Augenblicke freuen.

Mein Wunsch ist es, Eltern auf ihrem Weg zu einer achtsamen, vertrauens- und liebevollen Beziehung mit ihrem Kind zu begleiten.

Freitag, 09:15-10:45 Uhr · ab 06.10.2023 · 10x, wöchentlich

Freitag, 09:15-10:45 Uhr · ab 08.04.2024 · 10x, wöchentlich

Melanie Pixner (Montessori-Pädagogin, Kindergartenpädagogin & Früherzieherin)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 80,00

ACHTUNG: Zahlung erfolgt direkt ans Land. Alle Teilnehmer bekommen einen Infobrief vom Land und auch eine IBAN vom Land zum Einzahlen.

Bitte mitbringen:

- eine Decke für das Baby
- ein Windeltuch für das Baby
- warme Socken für Elternteil

Märchen Klangschalenreise für Erwachsene mit Kind

Foto: Pixabay

Sagenhafte Zeiten, ab 5 Jahren

Lasst euch bei Märchenklangreisen der besonderen Art verzaubern. Die wunderbare Kombination aus Entspannungsübungen, Atemübungen, 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.

- **Donnerstag, 17:45-18:35 Uhr** · ab 09.11.2023 · 3x, wöchentlich
- **Donnerstag, 17:45-18:35 Uhr** · ab 25.01.2024 · 3x, wöchentlich
- Nicola Pfaller (Meditations-, Resilienz- und Achtsamkeitscoach, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Gesundheitscoach)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 45,00
- Bitte nehmt je eine Unterlage (z.B. Yogamatte), eine kuschelige Decke, einen Polster und flauschige Socken mit.
  45,00 für Erw. +1 Kind, 65,00 für Erw. + 2 Kinder

Klingende Klanggruppe

NEU IM PROGRAMM

ab 7 Monate bis 2 Jahre, Musik von Anfang an

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. Er bietet neue Impulse zum Thema Musik und Sprachentwicklung und schenkt euch einfache, spielerische Anregungen für den Alltag, wie z.B. Lieder/Reime zum Anziehen, Waschen, Schlafen, Zähneputzen, Aufräumen usw.

- **Freitag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 13.10.2023 · 10x, wöchentlich
- **Freitag, 09:00-10:00 Uhr** · ab 23.02.2024 · 10x, wöchentlich
- Sigrun Penz (Pädagogin und Reggio-Atelieristin, freiberufliche Sängerin)
- Franzissi
- EUR 85,00, Mitglied: EUR 75,00

Jeder profitiert auf seine Weise von Musik und diesem Angebot für Kinder.
Geschwister erhalten 30 Prozent Rabatt.

im Herbst, ab 18 Monaten bis 3 Jahren, in Begleitung eines Erwachsenen

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!

Freitag, 10:00-11:00 Uhr · ab 13.10.2023 · 10x, wöchentlich
Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr · ab 18.10.2023 · 10x, wöchentlich
Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr · ab 18.10.2023 · 10x, wöchentlich
Sigrun Penz (Pädagogin und Reggio-Atelieristin, freiberufliche Sängerin)
KLANGRAUM Franzissi
EUR 85,00, Mitglied: EUR 75,00

im 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 18.10.2023 · 10x, wöchentlich
Sigrun Penz
KLANGRAUM Franzissi
EUR 85,00, Mitglied: EUR 75,00

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!

im Frühjahr, für Kinder ab 18 Monate bis 3 Jahren, in Begleitung eines Erwachsenen

- **Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr** · ab 21.02.2024 · 12x, wöchentlich
- **Freitag, 10:00-11:00 Uhr** · ab 23.02.2024 · 12x, wöchentlich
- Sigrun Penz
- KLANGRAUM Franzissi
- EUR 107,00, Mitglied: EUR 90,00
- Geschwister erhalten 30 Prozent Rabatt.

im Frühjahr für Kinder von 3 bis 6 Jahren, in Begleitung eines Erwachsenen

- **Mittwoch, 15:00-16:00 Uhr** · ab 21.02.2024 · 12x, wöchentlich
- Sigrun Penz
- KLANGRAUM Franzissi
- EUR 107,00, Mitglied: EUR 90,00
- Geschwister erhalten 30 Prozent Rabatt.

Backkurs für Groß und Klein: Lebkuchenhaus

Kurs für ein Kind mit Begleitperson

Ob mit Mama, Papa, Oma oder Goti, zusammen macht es richtig Spaß!

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 freun uns schon auf tolle Kunstwerke. Der Kursplatz gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Im Preis inkludiert: Lebensmittelkosten, Rezepte, Mitnahme von deinen selbstgebackenen Köstlichkeiten (bitte bring ein geeignetes Gefäß bzw. eine Tragetasche zum Kurs mit), Getränke

- **Donnerstag, 14:00-17:00 Uhr** · 07.12.2023
- Kathrin Kirchmair (Körndlerei)
- Körndlerei
- EUR 69,00
- Preis ist für ein Kind mit Begleitperson

Gemeinsam wachsen und sein lassen am

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 18.09.2023 · 12x, wöchentlich
  von 1 bis 2 Jahren
- **Montag, 10:15-11:45 Uhr** · ab 18.09.2023 · 12x, wöchentlich
  von 2 bis 3 Jahren
- **Montag, 08:30-10:00 Uhr** · ab 26.02.2024 · 12x, wöchentlich
  von 1 bis 2 Jahren
- **Montag, 10:15-11:45 Uhr** · ab 26.02.2024 · 12x, wöchentlich
  von 2 bis 3 Jahren
- Maria Stock (Kindergartenassistentin)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00
- Kurs 1: von 1 bis 2 Jahren
  Kurs 2: von 2 bis 3 Jahren

NEU IM PROGRAMM

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.

- **Freitag, 15:30-17:30 Uhr** · 27.10.2023
- **Freitag, 15:30-17:30 Uhr** · 26.01.2024
- Marie Mörgenthaler (Kindergarten- und KrippenassistentIn in Ausbildung/ freischaffende Künstlerin)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 25,00, Mitglied: EUR 20,00
- Preis für 1 Erwachsener und 1 Kind, jedes weitere Kind zahlt 5 Euro.
  inkl. Material

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, 15:00–16:00 Uhr** · ab 11.09.2023 · 10x, wöchentlich
- **Montag, 15:00–16:00 Uhr** · ab 19.02.2024 · 10x, wöchentlich
- Sylvia Peer (Diplompädagogin für Musikerziehung)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 60,00, Mitglied: EUR 50,00
- von 3 bis 4 Jahren mit einem Elternteil

Happy Painting – Lustige Dekofiguren

für Kinder ab 6 Jahren, alleine oder mit einem Erwachsenen

Male und bastle eine fröhliche Deko-Figur mit Baumel-Beinchen! Die Figur malen wir mit der Happy Painting-Methode in 4 leichten Schritten. Dann wird geschnippelt und geklebt und schon habt ihr ein lustiges Tier, eine Fee oder eine weihnachtliche Figur, die mit ihren baumelnden Beinchen an jeder Kante sitzt und alle Herzen erfreut.

- **Samstag, 10:00–11:30 Uhr** · 07.10.2023
- Nicola Khuen-Belasi (Certified Happy Painting Instructor)
- Hotel Plankenhof
- EUR 30,00
- Preis pro Nase inkl. Materialkosten

Meditationskurs Elternteil und Kind

NEU IM PROGRAMM

für Kinder ab 9 Jahren

Dieser Kurs bietet eine wunderbare Gelegenheit für dich und dein Kind, gemeinsam in die Welt der Meditation einzutauchen und innere Ruhe sowie Achtsamkeit zu entwickeln.

In diesem Kurs werden wir verschiedene Meditationspraktiken kennenlernen und gemeinsam üben. Wir werden uns auf Atemmeditation, Körperachtsamkeit

und Visualisierungen konzentrieren. Jede Einheit wird durch sanfte Anleitungen und ruhige Musik unterstützt, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Der Meditationskurs richtet sich speziell an dich als Elternteil und dein Kind und bietet euch eine wertvolle Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen und eine tiefere Verbindung zueinander aufzubauen. Die Übungen sind altersgerecht gestaltet und ihr könnt sie gemeinsam ausführen.

Ich freue mich darauf, dich und dein Kind im Meditationskurs zu begrüßen und gemeinsam eine transformative Reise der inneren Ruhe und des Wohlbefindens zu erleben. Melde dich jetzt an und sichere euch euren Platz für diese wertvolle Erfahrung.

Mittwoch, 17:30-18:30 Uhr · ab 04.10.2023 · 8x, wöchentlich

Andreas Haidinger (Humanenergetiker-Mentaltrainer)

Bewegungsraum Franzissi

EUR 150,00

HINAUS IN DIE NATUR

Silberwaldkinder im Frühjahr – 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. Während viele Spielsachen den Spielverlauf vorgeben, sind in der Natur alle Möglichkeiten offen: Steine werden zu Tieren, Stöcke zu Würstchen und Blätter eignen sich als Puppenkleidung.

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.

Termine werden bekanntgegeben

Christina Brunner (Kindergartenpädagogin)

Pflanzgarten Schwaz

EUR 84,00, Mitglied: EUR 74,00

HAPPYHOPP®

hüpfen, klettern, laufen, toben

Fun und Action für Kids

Öffnungszeiten siehe
www.happyhopp.at

Tirols INDOOR-Spielpark

2.000 m² Kinderspielparadies

... Kindergeburtstagspartys feiern

WiFi FREE

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

6134 Vomp, Mooswinkl 7 www.happyhopp.at

NEU
IM PROGRAMM

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.

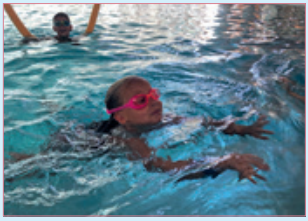
Den Kurs kannst du dann ganz einfach direkt auf der Seite buchen.

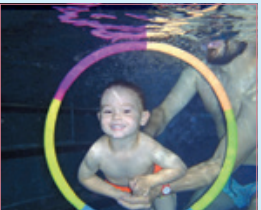
Die Kursinhalte und Ziele orientieren sich am Alter und der Entwicklung deines Kindes, bzw der Erwachsenen.

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





Turnen für Minis

für Kleinkinder, die sicher frei gehen können bis 2,5 Jahren, mit einem Elternteil

In dieser Stunde macht das Kind grundlegende Bewegungserfahrungen. Es lernt an kleinen Gerätelandschaften sinnliche Eindrücke von Höhe und Schräge, von weichen und harten Unterlagen kennen. Frühes Turnen fördert über die Körperwahrnehmung die motorische und geistige Entwicklung des Kindes.

im Herbst

- **Dienstag, 08:45-09:45 Uhr** · ab 26.09.2023 · 15x, wöchentlich
- **Dienstag, 09:50-10:50 Uhr** · ab 26.09.2023 · 15x, wöchentlich
- **Donnerstag, 08:45-09:45 Uhr** · ab 28.09.2023 · 15x, wöchentlich
- **Donnerstag, 09:50-10:50 Uhr** · ab 28.09.2023 · 15x, wöchentlich
- **Freitag, 08:45-09:45 Uhr** · ab 29.09.2023 · 15x, wöchentlich
- **Freitag, 09:50-10:50 Uhr** · ab 29.09.2023 · 15x, wöchentlich
- Regina Daxerer (Dipl. Päd. für Bewegung und Sport)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 82,50, Mitglied: EUR 67,50
- Für Kleinkinder, die sicher frei gehen können bis zum Alter von 2 1/2 Jahren mit einer Bezugsperson.

im Frühjahr

- **Dienstag, 08:45-09:45 Uhr** · ab 20.02.2024 · 12x, wöchentlich
- **Dienstag, 09:50-10:50 Uhr** · ab 20.02.2024 · 12x, wöchentlich
- **Donnerstag, 08:45-09:45 Uhr** · ab 22.02.2024 · 12x, wöchentlich
- **Donnerstag, 09:50-10:50 Uhr** · ab 22.02.2024 · 12x, wöchentlich
- **Freitag, 08:45-09:45 Uhr** · ab 23.02.2024 · 12x, wöchentlich
- **Freitag, 09:50-10:50 Uhr** · ab 23.02.2024 · 12x, wöchentlich
- Regina Daxerer (Dipl. Päd. für Bewegung und Sport)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 66,00, Mitglied: EUR 54,00
- Für Kleinkinder, die sicher frei gehen können bis zum Alter von 2 1/2 Jahren mit einer Bezugsperson.

Eltern-Kind-Turnen Schwaz

von 2½ bis 4 Jahren

Mit Mama oder Papa Bewegungserfahrung sammeln bei kleinen Spielen und auf Gerätebahnen im Turnsaal.

Britta Pichler (Physiotherapeutin), Regina Daxerer (Dipl. Päd. für Bewegung und Sport)

Turnsaal VS Hans-Sachs Schwaz

im Herbst

Freitag, 16:00-17:00 Uhr · ab 29.09.2023 · 15x, wöchentlich

EUR 67,50, Mitglied: EUR 52,50

im Frühjahr

Freitag, 16:00-17:00 Uhr · ab 23.02.2024 · 12x, wöchentlich

EUR 48,00, Mitglied: EUR 39,00

Eltern-Kind-Turnen Vomp

von 2½ bis 4 Jahren, mit einem Elternteil

Mit Mama oder Papa Bewegungserfahrung sammeln bei kleinen Spielen und auf Gerätebahnen im Turnsaal.

Regina Daxerer (Dipl. Päd. für Bewegung und Sport), Kathrin Mayr (Diplompädagogin und ausgebildete Assistenzkraft für Elementarpädagogik), Claudia Sponring (VS Diplompädagogin)

Volksschule Vomp

im Herbst

Dienstag, 16:10-17:10 Uhr · ab 26.09.2023 · 15x, wöchentlich

Donnerstag, 16:10-17:10 Uhr · ab 28.09.2023 · 15x, wöchentlich

EUR 67,50, Mitglied: EUR 52,50

im Frühjahr

Dienstag, 16:10-17:10 Uhr · ab 20.02.2024 · 12x, wöchentlich

Donnerstag, 16:10-17:10 Uhr · ab 22.02.2024 · 12x, wöchentlich

EUR 54,00, Mitglied: EUR 42,00

Geschwisterturnen in Vomp

von 2 bis 6 Jahren, mit einem Elternteil

Das Angebot ist den unterschiedlichen Altersstufen so angepasst, dass sich die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam und individuell bewegen können. Es bleibt viel Freiraum, damit die Kinder ihre Eigenkreativität in den unterschiedlichsten Bewegungslandschaften, mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien entfalten können.

Regina Daxerer (Dipl. Päd. für Bewegung und Sport), Claudia Sponring (VS Diplompädagogin)

Volksschule Vomp

im Herbst

Donnerstag, 17:15-18:15 Uhr · ab 28.09.2023 · 15x, wöchentlich

EUR 90,00, Mitglied: EUR 82,50

Preis pro Geschwisterpaar

im Frühjahr

Donnerstag, 17:15-18:15 Uhr · ab 22.02.2024 · 12x, wöchentlich

EUR 72,00, Mitglied: EUR 66,00

Preis pro Geschwisterpaar

Geschwisterturnen in Stans

Sandra Kröll (Kindergartenpädagogin), Claudia Sponring (VS Diplompädagogin)

Turnsaal VS Stans

im Herbst

Mittwoch, 14:50-15:50 Uhr · ab 27.09.2023 · 12x, wöchentlich

EUR 72,00, Mitglied: EUR 66,00, Preis pro Geschwisterpaar

im Frühjahr

Mittwoch, 14:50-15:50 Uhr · ab 21.02.2024 · 12x, wöchentlich

EUR 72,00, Mitglied: EUR 66,00

Preis pro Geschwisterpaar

Abenteuer-Turnen Vomp

4-6 jährige Kindergartenkinder, ohne Eltern

Bewegungserfahrung sammeln bei kleinen Spielen und auf Gerätebahnen im Turnsaal.

Regina Daxerer (Dipl. Päd. für Bewegung und Sport), Kathrin Mayr (erfahrene Zwillingsmutter, Diplompädagogin und ausgebildete Assistenzkraft für Elementarpädagogik)

Volksschule Vomp

im Herbst

Dienstag, 17:15-18:15 Uhr · ab 26.09.2023 · 15x, wöchentlich

EUR 67,50, Mitglied: EUR 52,50

im Frühjahr

Dienstag, 17:15-18:15 Uhr · ab 20.02.2024 · 12x, wöchentlich

EUR 54,00, Mitglied: EUR 42,00

Abenteuerturnen in Stans

Sandra Kröll (Kindergartenpädagogin), Claudia Sponring (VS Diplompädagogin)

Turnsaal VS Stans

im Herbst

Mittwoch, 15:55-16:55 Uhr · ab 27.09.2023 · 12x, wöchentlich

EUR 54,00, Mitglied: EUR 42,00

im Frühjahr

Mittwoch, 15:55-16:55 Uhr · ab 21.02.2024 · 12x, wöchentlich

EUR 54,00, Mitglied: EUR 42,00

Turn-Team 2023

Geräteturnen

für Volksschulkinder

Kleine Spiele, Erlernen von motorischen Fertigkeiten an Gerätebahnen, Mut-und Geschicklichkeitsschulung sowie jede Menge Spaß und Bewegung!

im Herbst

Freitag, 17:05-18:05 Uhr · ab 29.09.2023 · 15x, wöchentlich

Britta Pichler (Physiotherapeutin), Regina Daxerer (Dipl. Päd. für Bewegung und Sport)

Hans-Sachs-Volksschule

EUR 67,50, Mitglied: EUR 52,50

Geräteturnen im Frühjahr

Freitag, 17:05-18:05 Uhr · ab 23.02.2024 · 12x, wöchentlich

Regina Daxerer (Dipl. Päd. für Bewegung und Sport), Britta Pichler (Physiotherapeutin)

Hans-Sachs-Volksschule

EUR 54,00, Mitglied: EUR 42,00

NEU IM PROGRAMM

Eltern-Kind-Yoga

Kurs für Kinder von 2 bis 5 Jahren

Om Om ihr Lieben! Hiermit lade ich euch Yoginis und Yogis ein, gemeinsam spielerisch und mit ganz viel Spaß am Kinder Yoga teilzunehmen. Stellt euch vor wie ihr euch in einen Baum, eine Katze, eine Kobra, eine Maus und in viele andere Tiere oder Superhelden, Zauberer und Zirkus Artisten verwandeln könnt. Wir lernen durch Asanas (Körper Übungen) mehr Achtsamkeit, Entspannung und Freude zu gewinnen um in unser Körperbewusstsein und inneres Gleichgewicht zu kommen.

Freitag, 14:30-15:30 Uhr · ab 29.09.2023 · 5x, wöchentlich

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

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 55,00, Mitglied: EUR 45,00

Instrumentenkarussell

für Kinder von 4 bis 6 Jahren, ohne Eltern

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

- **Montag, 16:00-16:50 Uhr** · ab 11.09.2023 · 10x, wöchentlich
- **Montag, 16:00-16:50 Uhr** · ab 19.02.2024 · 10x, wöchentlich
- Sylvia Peer (Diplompädagogin für Musikerziehung)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 60,00, Mitglied: EUR 50,00

Kinderbacknachmittag – In der Weihnachtsbäckerei

für Kinder ab 6 Jahren

In unserer Weihnachtsbäckerei zaubern wir verschiedene Kekse, die du anschließend verzieren und dekorieren kannst. Deiner Kreativität kannst du freien Lauf lassen. Also ran an die Ausstecher und es wird ein toller Nachmittag!

Im Preis inkludiert: Lebensmittelkosten, Rezepte, Mitnahme von deinen selbstgebackenen Köstlichkeiten (bitte bring ein geeignetes Gefäß bzw. eine Tragetasche zum Kurs mit), Getränke

- **Donnerstag, 14:00-17:00 Uhr** · 16.11.2023
- **Donnerstag, 14:00-17:00 Uhr** · 30.11.2023
- Kathrin Kirchmair (Körndlerei)
- Körndlerei, Dorf 26, Vomp
- EUR 39,00

In der Weihnachtsbäckerei

für Kinder ab 5 Jahren, ohne Eltern

Advent, Advent ein Lichtlein brennt ... da gehört der süße Duft von Weihnachtskeksen 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** · 24.11.2023

NEU IM PROGRAMM

Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 01.12.2023
Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 15.12.2023
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 · 01.03.2024
Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 08.03.2024
Freitag, 14:30-16:30 Uhr · 15.03.2024
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!

Mutmachspray

Workshop für Kinder ab 6 Jahren

Düfte wirken auf unser Gefühlszentrum und können, wenn sie gezielt ausgewählt und als angenehm gewertet werden, dort unsere Stimmung positiv beeinflussen. Gerade Kinder sind fasziniert von der Welt der Düfte und wissen genau, was Ihnen gefällt und guttut. In diesem Workshop zaubert jedes Kind sein eigenes Mutmachspray, das in Zeiten von Traurigkeit, Angst, Stress usw. den Kindern ein hilfreicher Begleiter sein kann.

Freitag, 15:00-17:00 Uhr · 12.01.2024
Stephanie Posch (Dipl. Aromapraktikerin, Dipl. Gesundheit-und Krankenschwester)
Duftweg

EUR 20,00, Mitglied: EUR 15,00

Materialkosten: 10,00 Euro

Waldläuferbande

HINAUS IN DIE NATUR

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.

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 14.10.2023 · 10x, monatlich

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

Pflanzgarten Schwaz

EUR 108,00, Mitglied: EUR 104,00 · Material: EUR 10,00

Kurs findet an jedem 1. Samstag im Monat statt

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 · 28.10.2023

Samstag, 09:00-11:30 Uhr · 27.04.2024

HINAUS IN DIE NATUR

Alexander Schatz (Natur- und Wildnistrainer)

Pflanzgarten Schwaz

EUR 26,00, Mitglied: EUR 23,00

HINAUS IN DIE NATUR

Scoutkurs für Kinder und Jugendliche

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 Eulenblick und Fuchsgang durch das Dickicht.

Mit all unserer Aufmerksamkeit und unseren Sinnen erleben wir die Natur.

Am Lagerfeuer hören wir Mythen und Legenden von Naturvölkern. Mit einfachen Methoden versuchen wir ein Feuer zu entfachen. Beim gemeinsamen Schnitzen stellen wir kleine Mitbringsel für zu Hause her. Mit Pfeil und Bogen machen wir unsere ersten Versuche, Ziele zu treffen.

Inkl. Würstel- und Gemüsegrillen am Lagerfeuer

Samstag, 09:00-14:00 Uhr · 18.05.2024

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!

Pferdeluft schnuppern – Erlebnisvormittag am Reiterhof

Reitpädagogische Betreuung von 6-12 Jahren (ab 1. Klasse Volksschule)

Verpackt in Spiel, Spaß & Kreativität bekommen die Kinder einen Einblick in die Welt der Pferde und den Stallalltag.

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.

Freitag, 09:00-11:30 Uhr · 27.10.2023

Freitag, 09:00-11:30 Uhr · 29.12.2023

HINAUS IN DIE NATUR

Freitag, 09:00-11:30 Uhr · 16.02.2024
Montag, 09:00-11:30 Uhr · 25.03.2024
Freitag, 09:00-11:30 Uhr · 29.03.2024
Freitag, 09:00-11:30 Uhr · 31.05.2024
Daniela Prem (Reitpädagogin, Behindertenpädagogin)
Poschenhof, Gnadenwald
EUR 35,00
Reitpädagogische Betreuung von 6-12 Jahren (ab 1. Klasse Volksschule)
Preis pro Einheit.

KUNG FU Gu Qi Dao für Kinder

Lerne deine Energie gezielt einzusetzen

Mit Respekt und Begeisterung werden nach und nach Schlag-, Tritt-, Kehr- und Wurftechniken sowie Deckungshaltung, Bewegungen und Ausweichmanöver erlernt.

Mithilfe dieser Techniken, die aus einer Abfolge (Taolu) von 16 Sequenzen stammen, werden Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Entschlossenheit trainiert. Das Kung fu Training mit Master Ji macht nicht nur Spass, sondern fördert weiters: Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Selbstkontrolle und -vertrauen. Hier geht es um Kraft, Beweglichkeit und wir lernen, uns spezielle Bewegungsabläufe zu merken.

Donnerstag, 15:00-15:45 Uhr · ab 21.09.2023 · 12x, wöchentlich
von 5 bis 7 Jahren
Donnerstag, 16:00-16:45 Uhr · ab 21.09.2023 · 12x, wöchentlich
von 8 bis 11 Jahren
Ji Gu (Experte chinesischer Energie- und Kampfkunst)
Turnhalle des Bildungszentrum Pill
EUR 75,00, Mitglied: EUR 65,00

Hula-Hoop mit Mama, Oma, Goti

Für Kinder ab 6 Jahren mit einem Elternteil

Der neuste Fitnesstrend heißt Hula-Hoop-Reifen. Nicht ohne Grund: Hooping macht Spaß, verbessert Körpergefühl und Körperrhythmus und es ist auch noch eine gutes Bauchmuskeltraining und hilft Kalorien zu verbrennen. Hula-Hooping

ist deshalb längst nicht mehr nur etwas für Kinder, sondern auch hervorragend für Erwachsene geeignet.

Freitag, 16:00-17:00 Uhr · ab 22.09.2023 · 5x, wöchentlich

Caro Schwaiger (Studentin für Sportwissenschaften)

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 50,00, Mitglied: EUR 40,00

Tanzstunde mit Caro

Kurs für Kinder ab 4 Jahren

Tänzerisch tauchen wir in verschiedene Musikkulturen und Bewegungsrichtungen hinein.

Mittwoch, 15:00-15:50 Uhr · ab 20.09.2023 · 10x, wöchentlich
von 4 bis 6 Jahren

Mittwoch, 16:00-16:50 Uhr · ab 20.09.2023 · 10x, wöchentlich
von 6 bis 8 Jahren

Caro Schwaiger (Studentin für Sportwissenschaften)

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00

Tanzen mit Imma

Unter dem Motto TANZEN MIT IMMA bieten Tanzkurse mit Immaculee Steinlechner eine wunderbare Gelegenheit, in die Welt des Tanzes einzutauchen.

Seit vielen Jahren begleitet sie mit Herz und Seele Kinder auf ihrer Reise, ihren eigenen Rhythmus zu finden. Sie unterstützt Anfänger liebevoll bei ihren ersten Tanzschritten und entfacht in erfahrenen Tänzerinnen die Begeisterung für unterschiedliche Rhythmen. Hip hop, afrikanischer Tanz oder eigener Freestyle - wir setzen uns keine Grenzen.

Mit energiegeladener Musik schaffen sie gemeinsam magische Momente, die das Publikum regelmäßig verzaubern.

Immaculee Steinlechner

Kindergarten Vomp

EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00

für Anfänger ab 4 Jahren

Donnerstag, 16:00-16:50 Uhr · ab 21.09.2023 · 12x, wöchentlich

für Fortgeschrittene ab 5 Jahren

Freitag, 17:00–17:50 Uhr · ab 22.09.2023 · 12x, wöchentlich

für Show Kids ab 8 Jahren

Freitag, 17:50–18:40 Uhr · ab 22.09.2023 · 12x, wöchentlich
Show Kids Kurs 1

Freitag, 18:40–19:30 Uhr · ab 22.09.2023 · 12x, wöchentlich
Show Kids Kurs 2

Kinderballett

NEU IM PROGRAMM

Alina Astl (Tänzerin)

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00

Was brauchen die Tänzer:innen:
Schläppchen aus Stoff oder Leder, ohne Gummisole; Trikot; Seidenstrumpfhose.

Basiskurs ab 6 Jahren

Ballettunterricht ist eine Gelegenheit, in die wunderbare Welt des Tanzes einzutreten. Ballett ist die grundlegende Basis vieler Tanzarten.

Hier lernen die Kinder auf spielerische Art und Weise die Grundlagen des Balletts. Bewegung und Spaß stehen im Vordergrund, außerdem werden Körper- und Rhythmusgefühl gestärkt. Das Erlernte wird in kleine Choreografien eingearbeitet.

Montag, 17:00–17:50 Uhr · ab 02.10.2023 · 12x, wöchentlich

Montag, 17:00–17:50 Uhr · ab 19.02.2024 · 12x, wöchentlich

Elementar ab 6 Jahren

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein abgeschlossener Basiskurs.

Dieser Kurs baut auf den grundliegenden Basiselementen auf. Gemeinsames Dehnen und einfache Technikelemente werden den Kindern weiterhin im spielerischen Rahmen nähergebracht. Das Gefühl für Körper und Musik wird gefördert und die Kinder üben kleine Choreografien ein.

Freitag, 15:00–15:50 Uhr · ab 06.10.2023 · 12x, wöchentlich

Freitag, 15:00–15:50 Uhr · ab 23.02.2024 · 12x, wöchentlich

für Leicht-Fortgeschrittene ab 7 Jahren

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein abgeschlossener Elementarkurs.

In diesem Kurs bekommen die Kinder die Gelegenheit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen. Technik und Verständnis für Choreografie rücken langsam in den Vordergrund, verbunden mit Bewusstsein für Gefühl, Ausdruck und Musikalität. Diese Kenntnisse können sie in Choreografien zur Schau stellen.

- **Freitag, 16:00-16:50 Uhr** · ab 06.10.2023 · 12x, wöchentlich
- **Freitag, 16:00-16:50 Uhr** · ab 23.02.2024 · 12x, wöchentlich

Tanzworkshop in den Sommerferien

NEU IM PROGRAMM

Zeitgenössischer Tanz für Kinder

Einwöchiger Workshop mit kurzer Abschlussperformance.

Unter dem Zeitgenössischen Tanz (Contemporary Dance) wird im Allgemeinen die Bühnentanzkunst der Gegenwart verstanden.

Der Zeitgenössische Tanz basiert nicht nur ausschließlich auf einer Technik oder ästhetischen Form, sondern ist einzigartig in seiner Vielfalt und Grenzenlosigkeit. Freiheit und Liebe zur Bewegung ermöglicht, dass diese Kunstform für jeden zugänglich ist und in allen Altersklassen erforscht werden kann. Bewegst du dich gerne und hast Freude an Rhythmus und Musik? Dann tauche gemeinsam mit mir in die Welt des Zeitgenössischen Tanzes ein!

- Lorena Hartl (BA Zeitgenössische Tanzpädagogik)
- EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10
- EUR 60,00
- Bequeme Kleidung, die man gerne trägt, in der man sich gut bewegen kann

für Kinder von 3 bis 5 Jahren

- **Montag, 08:30-09:30 Uhr** · ab 22.07.2024 · 5x, täglich

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

- **Montag, 09:45-10:45 Uhr** · ab 22.07.2024 · 5x, täglich

für Kinder und Jugendliche von 11 bis 15 Jahren

- **Montag, 11:00-12:30 Uhr** · ab 22.07.2024 · 5x, täglich

für Jugendliche ab 16 Jahren

- **Montag, 13:00-14:30 Uhr** · ab 22.07.2024 · 5x, täglich

NEU
IM PROGRAMM

Erste Zwergerlschritte am Eis

für Eltern und Kind, von 4 bis 6 Jahren

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

Freitag, 15:50-16:30 Uhr · ab 01.12.2023 · 4x, wöchentlich

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

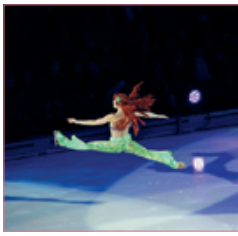
Eiskunstlaufplatz Schwaz

EUR 50,00, Mitglied: EUR 40,00

Die Eltern sollten bitte sicher am Eis stehen sowie vorwärts laufen können!

Ausstattung: Eislaufschuhe oder Schienen (für den Anfang), Schianzug, Handschuhe, Helm.

Eislaufkurs für Fortgeschrittene



Kurs für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Großes Können auf schmalen Kufen – mit viel Freude am Eis erlernen wir ein paar Schritte, Figuren und kleine Pirouetten.

Freitag, 15:00-15:45 Uhr · ab 01.12.2023 · 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.

NEU
IM PROGRAMM

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.

Dienstag, 08:30-11:00 Uhr · 31.10.2023

Marie Mörgenthaler (KindergartenassistentIn in Ausbildung/ freischaffende Künstlerin)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 5,00

Preis pro Gesicht.
inkl. Material

HINAUS IN DIE NATUR

Steckerlbogenbau für Kinder ab 6 Jahren

Kurs für Kinder

Wir gehen raus in die Natur und bauen, aus Materialien die dort wachsen oder zu finden sind, einen Steckerlbogen.

Samstag, 09:00-13:00 Uhr · 30.09.2023

Samstag, 09:00-13:00 Uhr · 27.04.2024

Samstag, 09:00-13:00 Uhr · 15.06.2024

Bernd Pirker

Pflanzgarten Schwaz, Treffpunkt beim Parkplatz

EUR 45,00, Mitglied: EUR 40,00

Preis inkl. Materialien

Bogenschießen für Kinder und Jugendliche

Kurs für Kinder ab 6 Jahren

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 · 30.09.2023

Samstag, 14:00-16:00 Uhr · 27.04.2024

Samstag, 14:00-16:00 Uhr · 15.06.2024

Bernd Pirker

Pflanzgarten Schwaz, Treffpunkt beim Parkplatz

EUR 27,00, Mitglied: EUR 22,00

Preis inkl. Materialien
Bei Regenwetter wird ein Ersatztermin gefunden.

HINAUS IN DIE NATUR

Indianischer Bogenbau

HINAUS IN DIE NATUR

Kurs 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** · 01.10.2023
- **Sonntag, 09:00-13:00 Uhr** · 28.04.2024
- **Sonntag, 09:00-13:00 Uhr** · 16.06.2024
- Bernd Pirker
- Pflanzgarten Schwaz, Treffpunkt beim Parkplatz
- EUR 55,00, Mitglied: EUR 50,00
- Preis inkl. Materialien
  Bei Regenwetter wird ein Ersatztermin gefunden.

Familienbogenschießen

HINAUS IN DIE NATUR

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** · 01.10.2023
- **Sonntag, 14:00-16:00 Uhr** · 28.04.2024
- Bernd Pirker
- Pflanzgarten Schwaz, Treffpunkt beim Parkplatz
- EUR 35,00
- Preis für 2 Nasen, jede weitere Nase zahlt Euro 15,00
  inkl. Materialien

NEU IM PROGRAMM

Cajón für Kinder

Kurs für Kinder ab 8 Jahren

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 04.10.2023 · 6x, wöchentlich

Mittwoch, 17:00-17:50 Uhr · ab 06.03.2024 · 6x, wöchentlich

Walter Permoser (Schlagzeuger bei Peter & Pedros)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 45,00, Mitglied: EUR 40,00

Märchentheater – Theaternachmittag

Kurs für Kinder ab 5 Jahren

Gemeinsam verbringen wir einen lustigen Nachmittag. Wir machen Spiele, erforschen unsere Kreativität und entwicklen daraus ein kleines Theaterstück.

Dabei orientieren wir uns an Geschichten und Märchen. Wie wir die Geschichte schließlich auf die Bühne bringen, das bestimmen wir zusammen. Ganz zum Schluss führen wir das Stück natürlich auf: vor unseren Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln, Geschwistern....

Für den Nachmittag gerne eigene Kostüme mitbringen, Rutschsocken/Patschen, eine kleine Jause und etwas zu trinken!

Dienstag, 15:00-17:30 Uhr · 10.10.2023

Dienstag, 15:00-17:30 Uhr · 12.03.2024

Stephanie Schmidt (Dipl. Sozialpädagogin)

Pfarrsaal St.Barbara

EUR 19,00, Mitglied: EUR 16,00

Skikurse am Weerberg in den Weihnachts- und Semesterferien (ohne Eltern)

Anmeldung NUR direkt unter www.silversport.at zu buchen.

Rückfragen unter 0677 61725310

In der Wintersaison 2023/2024 erhalten alle Mitglieder des EKiZ Schwaz auf den Kinderschikurs am Weerberg gegen Vorlage unseres Mitgliedsausweises den Mitgliedspreis. Kooperation mit der Skischule www.silversport.at

Silversport Carola Stanger

Hüttegglift, Schwannerwirt

5 Tage-Skikurs, für Kinder ab 4 Jahren

Dienstag, 10:30-12:30 Uhr · ab 26.12.2023 · 5x, täglich

EUR 109,00, Mitglied: EUR 99,00

Skikurs 1 vom 26.12. - 30.12. 2023
Skikurs 2 vom 08.01. - 12.01.2024

6-Tage Skikurs ab 4 Jahren

Sonntag, 13:30-15:30 Uhr · ab 31.12.2023 · 6x, täglich

EUR 119,00, Mitglied: EUR 109,00

Skikurs vom 31.12. 2023 bis 05.01.2024

6 Tage-Skikurs ab 4 Jahren in den Semesterferien 2024

Sonntag, 13:30-15:30 Uhr · ab 11.02.2024 · 6x, täglich

EUR 119,00, Mitglied: EUR 109,00

Skikurs vom 11.2. bis 16.2.2024

Wald-Atelier

Kreativangebot für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Entdecke den Künstler in dir in künstlerischem Atelier-Ambiente!

Inmitten der Natur kann euer Kind kreative Entfaltung erleben.

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, seinen 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.

Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 14.09.2023
Stimmungsbilder (Pouring)

Montag, 15:00-18:00 Uhr · 25.09.2023
Abstrakter Schichtwechsel (Spachteltechnik)

Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr · 19.10.2023
Abstrakt Painting (Drucken und Rollen)

Montag, 15:00-18:00 Uhr · 06.11.2023
Vielfalt (Spachteln, Rollen, Kleben, Drucken, Stempeln)

Montag, 15:00-18:00 Uhr · 13.11.2023
Projektion und Bildgestaltung mit dem Overheadprojektor

- **Montag, 15:00-18:00 Uhr** · 15.04.2024
  Mixed (Acryl und Aquarellfarbe trifft auf Papier)
- **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr** · 25.04.2024
  Abstrakter Schichtwechsel (Spachteltechnik)
- **Montag, 15:00-18:00 Uhr** · 06.05.2024
  Frühlingsbäume
- **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr** · 16.05.2024
  Blumenwiese
- **Montag, 15:00-18:00 Uhr** · 27.05.2024
  Im Fluss der Farben (Pouring)
- **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr** · 06.06.2024
  Entdecke dein Formen und Farben
- **Montag, 15:00-18:00 Uhr** · 10.06.2024
  Wischen und Mischen (Bildgestaltung mit Pastellkreide)
- **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr** · 20.06.2024
  Schattenspiel mit Acrylspray und Legematerial
- **Montag, 15:00-18:00 Uhr** · 24.06.2024
  Schichtwechsel (Spachteln, Rollen, Kleben, Drucken, Stempeln)
- **Montag, 15:00-18:00 Uhr** · 01.07.2024
  Gieße deine Sommerblume (Pouring)
- **Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr** · 11.07.2024
  Fensterbilder mit der Farbschleuder

Sigrun Penz (Pädagogin und Reggio-Atelieristin, freiberufliche Sängerin)

Wald Atelier, Vomperberg

EUR 40,00, Mitglied: EUR 35,00

Preis pro Einheit (inkl. Material)

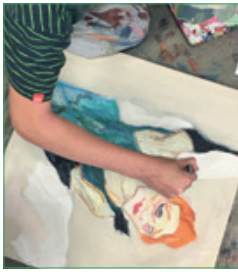
Filzen für Kinder

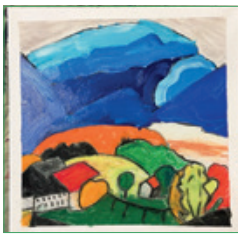
für Kinder ab 5 Jahren, ohne Eltern

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

- **Freitag, 14:30-16:30 Uhr** · 14.06.2024
- **Freitag, 14:30-16:30 Uhr** · 21.06.2024
- Waltraud Ritscher (Werklehrerin)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 18,00, Mitglied: EUR 15,00
- Kosten inklusive 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 Uhr**
- **Das Tier im Bild - lässt es sich einfangen?** · 30.09.2023
- **Flower forever - was für ein Motiv!** · 21.10.2023
- **Cezanne und Co - unsere Schatten sind bunt!** · 18.11.2023
- **Matisse und die Fauvisten - wir spielen mit Formen** · 02.12.2023
- **Impressionismus - mein Eindruck von der Welt** · 24.02.2024
- **Expressionismus - DIE BRÜCKE wir malen uns frei!** · 16.03.2024
- **Heinrich Kühn - malen mit Licht** · 20.04.2024
- **Franz Marc - der Almanach und die blauen Reiter** · 25.05.2024
- **Iris Mailer-Schrey, Mag.a (Kunsthistorikerin)**
- EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10
- EUR 32,00
- Preis für Geschwister: 57,00 Euro
  ACHTUNG: Wir bitten um Überweisung auf unser Kurskonto und nicht um Zahlung im Kurs!

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. Es besteht dort die Möglichkeit auf den Kirchturm zu steigen.

Anschließend schauen wir den Glasbläsern in der Glasstadt Rattenberg bei der Arbeit zu.

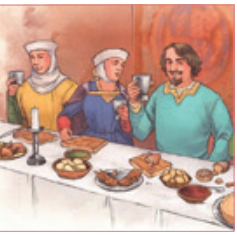
Samstag, 10:00-12:00 Uhr · 07.10.2023

Gottfried Winkler (Stadtführer)

Parkplatz Rattenberg

EUR 10,00

Preis pro Nase



Schwazer Stadtgeschichte: Wie lebten die Ritter?

für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren

Wie lebten die Menschen im Mittelalter? Wie wohnten und arbeiteten sie?

Woran glaubten sie und wovor fürchteten sie sich? Was taten sie bei Krankheiten und wie schützten sie sich vor Hitze und Kälte? Was gab es zum Essen?

Bei einer spannenden Reise ins Mittelalter und einem Besuch der Burg Freundsberg werden diese Fragen durch den Stadtführer Gottfried Winkler beantwortet.

Freitag, 15:00-16:30 Uhr · 27.10.2023

Gottfried Winkler (Stadtführer)

Burg Freundsberg

EUR 10,00

Preis pro Nase

Ich und die/der Andere

Wenn Kinder ihre Eltern und Eltern ihre Kinder mit anderen Augen sehen

Für Mütter, Väter, Kinder (ca. 10-14 Jahre) - in allen Konstellationen, zu zweit oder dritt oder viert!

Eltern-Kind-Beziehungen sind immer spannend. Besonders aufregend für alle Beteiligten ist aber wahrscheinlich die Zeit, wenn aus Kindern langsam selbst Erwachsene werden und sich die Beziehung verändert. Manchmal prallen Welten aufeinander. Manchmal herrscht Verunsicherung. Manchmal sprühen Funken und es kracht. Diese spannenden Momente, wenn Eltern ihre Kinder und Kinder ihre Eltern „nicht wiedererkennen", wollen wir uns ganz entspannt anschauen. Die Dialogveranstaltung im Museum der Völker eröffnet Möglichkeiten, einander einmal ganz anders zu begegnen.

- **Freitag, 14:00–17:00 Uhr** · 27.10.2023
- **Sonntag, 14:00–17:00 Uhr** · 10.12.2023
- Armin Staffler, Mag. (Mitarbeiter im Fachbereich Familie bei „kontakt + co.", Theaterpädagoge)
- Museum der Völker
- EUR 3,50, Preis pro Nase

Kinderschminkworkshop für Erwachsene und PädagogInnen

NEU IM PROGRAMM

Kurs für Erwachsene

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

- **Freitag, 18:00–20:00 Uhr** · 27.10.2023
- **Freitag, 18:00–20:00 Uhr** · 26.01.2024
- Marie Mörgenthaler (KindergartenassistentIn in Ausbildung/ freischaffende Künstlerin)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 25,00, Mitglied: EUR 20,00
- Preis inkl. Material

NEU
IM PROGRAMM

Beckenbodengymnastik

Kurs für Erwachsene

In meinem Kurs möchte ich theoretisches Wissen rund um den Beckenboden mit euch teilen und euch praktische Übungen für den Alltag zeigen.

Mir ist es sehr wichtig, einen offenen Raum zu schaffen, in dem es keine Tabus gibt und jedes Anliegen offen angesprochen werden kann! Egal, ob ihr kürzlich eine Operation hattet, schon länger Beckenbodenbeschwerden habt oder einfach nur vorsorgen möchtet, ihr seid alle herzlich willkommen!

- **Dienstag, 18:00-19:00 Uhr** · ab 26.09.2023 · 10x, wöchentlich
- **Dienstag, 18:00-19:00 Uhr** · ab 09.01.2024 · 10x, wöchentlich
- **Dienstag, 18:00-19:00 Uhr** · ab 26.03.2024 · 10x, wöchentlich
- Carmen Popescu (Physiotherapeutin und Yogalehrerin)
- EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10
- EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00

NEU
IM PROGRAMM

Schwaz tanzt – Offener Swingdance Tanztreff

Offener Treff für Erwachsene

Offener Swingdance Treff im Yunit: Tanzabend für jeden, der in die Swingära aus der Zeit der 20er-40er Jahre eintauchen will. Gemeinschaftlicher Abend und Übungsplattform für alle (mehr oder weniger erfahrenen) TänzerInnen.

Anmeldung endet am Vortag um 20.00 Uhr, Buchung via Email: schwaz.swingtanzen@gmail.com oder via EKiZ Schwaz

- **Schnupperstunden beim Offenen Treff**
  immer am Mittwoch, 18:30-20:30 Uhr · 06.09.2023 · 20.09.2023
  10.01.2024 · 07.02.2024 · 20.03.2024 · 12.06.2024
- **Offener Treff - Tanztreff**
  immer am Mittwoch, 18:30-20:30 Uhr · 18.10.2023 · 15.11.2023
  29.11.2023 · 24.01.2024 · 21.02.2024 · 06.03.2024 · 03.04.2024
  17.04.2024 · 15.05.2024 · 29.05.2024
- Katharina Weiss (leidenschaftliche Tänzerin)
- YUNIT Jugendzentrum Schwaz
- Der Schnupperkurs ist kostenlos, die Kursleitung freut sich über freiwillige Spenden.

Schwaz tanzt – Swingdance Anfängerkurs

Kurs für Erwachsene

Lindy Hop - 1A Basics - Open Role

Schwungvoll, verspielt, energiegeladen - Lindy Hop macht Spaß und ist ein sehr vielfältiger Tanz. Hier lernst du die ersten Basics des wohl bekanntesten Tanzes der Swing Ära kennen.

Du benötigst für diesen Kurs weder Vorkenntnisse, noch einen Partner.
Du kannst entweder in die Leader (Führen) oder Follow (Folgen) -Position schlüpfen und einfach mal ausprobieren, wie sich der Groove und die Bewegung mit Musik anfühlt. Im Lindy Hop 1A dreht sich alles um Rhythmus, Walks und Triple Steps. Wir lernen auch 6/8-Count Basics und einfache Moves kennen.

Mittwoch, 18:30-19:45 Uhr · ab 13.09.2023 · 4x, 14-tägig

Katharina Weiss (leidenschaftliche Tänzerin), Maurice Cazzolli

YUNIT Jugendzentrum Schwaz

EUR 60,00, Mitglied: EUR 48,00

Schwaz tanzt – Swingdance Aufbaukurs

Kurs für Erwachsene

Lindy Hop 1B Aufbaukurs

Du solltest bereits den Lindy Hop 1A Kurs besucht haben. Im Aufbaukurs erlernst du mehrere Facetten und Moves des Lindy Hop Tanzes und festigst die Basics.

Mittwoch, 18:30-19:45 Uhr · ab 08.11.2023 · 4x

Katharina Weiss (leidenschaftliche Tänzerin), Maurice Cazzolli

YUNIT Jugendzentrum Schwaz

EUR 60,00, Mitglied: EUR 48,00

Lindy Hop

Basisblock Wochenendworkshop für Erwachsene

Schwungvoll, verspielt, energiegeladen - Lindy Hop macht Spaß und ist ein sehr vielfältiger Tanz. Hier lernst du die ersten Basics des wohl bekanntesten Tanzes der Swing Ära kennen.

Du benötigst für diesen 3 Stundenblock weder Vorkenntnisse, noch einen Partner. Du kannst entweder in die Leader (Führen) oder Follow (Folgen) -Position schlüpfen und einfach mal ausprobieren, wie sich der Groove und die Bewegung mit Musik anfühlt. Im Lindy Hop 1A dreht sich alles um Rhythmus, Walks und Triple Steps. Wir lernen auch 6/8-Count Basics und einfache Moves kennen.

Sonntag, 08:30-12:00 Uhr · 14.01.2024

Katharina Weiss (leidenschaftliche Tänzerin), Michael Brunner

Osthalle, Gymnastikraum Schwaz

EUR 40,00, Mitglied: EUR 35,00

Pause von 10:30 bis 11:00 Uhr

Aufbaublock Wochenendworkshop

Du solltest bereits den Lindy Hop 1A oder den Lindy Hop Basisblock besucht haben. An diesem Tag erlernst du mehrere Facetten und Moves des Lindy Hop Tanzes und festigst die Basics.

Sonntag, 08:30-12:00 Uhr · 11.02.2024

Katharina Weiss (leidenschaftliche Tänzerin), Maurice Cazzolli

wird demnächst bekanntgegeben

EUR 40,00, Mitglied: EUR 35,00

Pause von 10:30 bis 11:00 Uhr

Technic/Charlestonblock Wochenendworkshop

NEU IM PROGRAMM

Kurs für Erwachsene

Du solltest den Lindy Hop 1A und B besucht haben oder etwas Lindy Hop/ Charleston Tanzerfahrung mit in den Kurs bringen. Bei Fragen bitte gerne direkt an die Kursleitung wenden.

Wir werden unsere bereits gelernten Moves erweitern und an unserer Tanztechnik arbeiten.

Sonntag, 08:30-12:00 Uhr · 24.03.2024

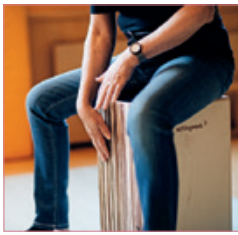
Katharina Weiss (leidenschaftliche Tänzerin)

Osthalle, Gymnastikraum Schwaz

EUR 40,00, Mitglied: EUR 35,00

Pause von 10:30 bis 11:00 Uhr

Cajón 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 04.10.2023 · 6x, wöchentlich
  Cajon für Anfänger
- **Mittwoch, 19:20-20:35 Uhr** · ab 04.10.2023 · 6x, wöchentlich
  Cajon für Fortgeschrittene
- **Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr** · ab 06.03.2024 · 6x, wöchentlich
  Cajon für Anfänger
- **Mittwoch, 19:20-20:35 Uhr** · ab 06.03.2024 · 6x, wöchentlich
  Cajon für Fortgeschrittene
- Walter Permoser (Schlagzeuger bei Peter & Pedros)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 74,00, Mitglied: EUR 68,00

Achtsamkeitskurs Einführung

Vom Tun ins Sein kommen

Gemeinsam werden verschiedenste Achtsamkeitsübungen und Meditationen praktiziert.

Diese Übungen helfen unseren Alltag zu entschleunigen, sich bewusster wahrzunehmen (Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen) und Stress zu reduzieren.

Ein besonderes Augenmerk wird auf die Umsetzung im Alltag gelegt, damit man sich immer wieder erinnert im Hier und Jetzt zu sein.

MEISTER BETRIEB
HAMBERGER
HAUSMEISTERSERVICE

Unsere Schwerpunkte:

- Einführung Achtsamkeit
- Vom ständigen Tun-Modus ins Sein kommen und Innehalten im gegenwärtigen Moment
- Umgang mit geschichtenerzählendem Geist und Reaktion des Körpers auf Stress
- Freundlichkeit kultivieren (für sich und andere)
- Die Bereitschaft bei den Dingen zu sein, so wie sie sind
- Achtsamkeit üben und in den Alltag integrieren
- Mitgefühl im Inneren finden
- Widerstandskraft stärken

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr · ab 03.10.2023 · 8x, wöchentlich

Dienstag, 18:15-19:45 Uhr · ab 16.01.2024 · 8x, wöchentlich

Sabine Hammerschmidt (Logopädin, Achtsamkeitstrainerin, MBSR Trainerin, Yoga-Lehrerin)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 120,00, Mitglied: EUR 110,00

Achtsamkeitsmeditation

Kurs für Erwachsene

Du willst an deiner Achtsamkeitspraxis dranbleiben und mit Gleichgesinnten praktizieren? Gemeinsam werden verschiedenste Achtsamkeitsmeditationen geübt und an jedem Kursabend wird ein Kurzinput zu verschiedenen achtsamkeitsrelevanten Themen gehalten. Weiterer Bestandteil des Kurses ist ein Austausch in der Gruppe.

Achtsamkeitsmeditationen: Body-Scan, Atem-Meditation, Gehmeditation, Metta-Meditation (kultivieren von verschiedenen Geistesqualitäten wie liebende Güte, Gleichmut, Mitgefühl, Dankbarkeit und Freude), achtsame Körperübungen, Hörmeditation, Gedanken- und Gefühlemeditation, offenes Gewahrsein, etc.

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr · ab 03.10.2023 · 8x, wöchentlich

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr · ab 16.01.2024 · 8x, wöchentlich

Sabine Hammerschmidt (Logopädin, Achtsamkeitstrainerin, MBSR Trainerin, Yoga-Lehrerin)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00

Den Wald nach Hause holen

Workshop für Erwachsene

Walddüfte wirken auf unseren Körper sehr vielseitig. Abgesehen von der stärkenden Wirkung auf unsere Atemwege sowie auf unser Immunsystem, kann der Wald unser Herz (Blutdruck, Puls), den Blutzucker sowie Distress positiv beeinflussen. Dazu werden wir uns ein paar heimische Baumöle genauer anschauen und jeder Teilnehmer kann einen Riechstift mit seinen Lieblingsölen beduften.

Freitag, 16:00-18:00 Uhr · 08.03.2024

Stephanie Posch (Dipl. Aromapraktikerin, Dipl. Gesundheit-und Krankenschwester)

Duftweg

EUR 45,00, Mitglied: EUR 40,00 · Material: EUR 4,00

Materialkosten 4,00 Euro (im Kurs zu begleichen).

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. Mit erfolgreicher (Selbst)Hypnose kann man sich beispielsweise unliebsame Angewohnheiten abgewöhnen, mehr Selbstvertrauen tanken, sich vom Alltag erholen und vieles mehr.

Und auch bei der Selbsthypnose gilt: Übung macht den Meister :-)

Donnerstag, 17:45-19:45 Uhr · 12.10.2023

Donnerstag, 17:45-19:45 Uhr · 18.01.2024

Donnerstag, 17:45-19:45 Uhr · 25.04.2024

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

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 69,00

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

NEU
IM PROGRAMM

Workshop Klopftechnik – Belastende Emotionen auflösen

Kurs 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.

- **Donnerstag, 17:45-19:45 Uhr** · 30.11.2023
- **Donnerstag, 17:45-19:45 Uhr** · 11.01.2024
- **Donnerstag, 17:45-19:45 Uhr** · 18.04.2024
- Nicola Pfaller (Meditations-, Resilienz- und Achtsamkeitscoach, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Gesundheitscoach)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 69,00
- Bitte mitnehmen: Matte, kuschelige Decke und Socken

WohlfühlZeit für Erwachsene

Kostbare Momente der Entspannung

Kostbare Momente der Entspannung.

Mit verschiedenen Techniken, Übungen, Meditationen und Klängen 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 gut sich die Reise zu deinen inneren Kraftplätzen anfühlt.

- **Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr** · ab 09.11.2023 · 3x, wöchentlich
- **Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr** · ab 25.01.2024 · 3x, wöchentlich
- Nicola Pfaller (Meditations-, Resilienz- und Achtsamkeitscoach, Klangschalenpraktikerin, Dipl. Gesundheitscoach)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 45,00
- Bitte nimm eine Unterlage (z.B. Yogamatte), eine kuschelige Decke, einen Polster und flauschige Socken mit.

Mobility & Flow-Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht

NEU IM PROGRAMM

Kurs für Erwachsene

In spielerischen Sequenzen und mit gezielten Übungen fördern wir die Mobilität der tiefen Hüft- und Schultermuskulatur, der funktionellen Körperfähigkeiten und der Sicherheit in der Bewegung. Du wirst dein Körperbewusstsein verbessern, natürliche Bewegungsabläufe wiederherstellen und die Verbindung zwischen Körper und Geist stärken.

Mobility & Flow richtet sich an sportlich interessierte Frauen und Männer.

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr · ab 26.09.2023 · 10x, wöchentlich

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr · ab 09.01.2024 · 10x, wöchentlich

Maja Mark (200 Hour Strength & Grace Teacher Training, 100 Hour Advanced Teacher Training, both with Barbra Noh, Anusara School of Hatha Yoga, 30 Hour the Method Backbending, Flexibility&Inversions Training with Talia Sutra, 1:1 Mentorarbeit mit Alberto Razquin)

Bewegungsraum Franzissi

EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

Hatha Vinyasa

NEU IM PROGRAMM

Kurs für Erwachsene

Die Praxis beginnt mit einem Thema zur Inspiration und Reflexion, gefolgt von einer kreativen Sequenz, in der wir das Thema zum Leben erwecken. Die Idee besteht darin, dir die Möglichkeit zu geben, die Yoga-Philosophie körperlich zu erforschen und auszudrücken. Bewusst im Körper sein und alles spüren und fühlen, was im gegenwärtigen Moment ist. Ziel des Kurses ist es, deinen Körper und Geist zu fordern und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Abhängig vom Schwerpunkt der jeweiligen Stunde wird es mehr oder weniger dynamisch sein.

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr · ab 26.09.2023 · 10x, wöchentlich

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr · ab 09.01.2024 · 10x, wöchentlich

Maja Mark (200 Hour Strength &Grace Teacher Training, 100 Hour Advanced Teacher Training, both with Barbra Noh, Anusara School of Hatha Yoga, 30 Hour the Method Backbending, Flexibility&Inversions Training with Talia Sutra, 1:1 Mentorarbeit mit Alberto Razquin)

Bewegungsraum Franzissi

EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

Bewegung mit und zur Freude

Kurs für Erwachsene

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

- **Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr** · ab 13.09.2023 · 12x, wöchentlich
- **Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr** · ab 10.01.2024 · 12x, wöchentlich
- **Mittwoch, 19:45-20:45 Uhr** · ab 10.04.2024 · 12x, wöchentlich
- Theresa Mair (Physiotherapeutin und Sportwissenschafterin,Pilates-Trainerin i.A.)
- Franzissi
- EUR 90,00, Mitglied: EUR 85,00

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 27.09.2023 · 10x, wöchentlich
- Patricia Höger (Tôsô X Instructor)
- Kindergarten Stans
- EUR 80,00, Mitglied: EUR 70,00
- 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!

Man(n) turnt auch

Funktionelles Training

Trainingsprogramm ohne Geräte für Männer.

- zur Verbesserung der allgemeinen Fitness,

- Ausdauer mit Intervallen,
- Körperspannung und Stabilität, Kräftigung mit dem Schwerpunkt Rumpf- und Rückenmuskulatur,
- Beweglichkeit, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Dehnungs- und Mobilisierungsübungen

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr · ab 26.09.2023 · 12x, wöchentlich

Dienstag, 20:00-21:00 Uhr · ab 20.02.2024 · 12x, wöchentlich

Markus Brötz (Fitnesstrainer)

Hans-Sachs-Volksschule

EUR 90,00, Mitglied: EUR 80,00

TACFIT

Ganzheitliches Training

Trainingsprogramm ohne Geräte für Männer.

- zur Verbesserung der allgemeinen Fitness,
- Ausdauer mit Intervallen,
- Körperspannung und Stabilität, Kräftigung mit dem Schwerpunkt Rumpf- und Rückenmuskulatur,
- Beweglichkeit, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Dehnungs- und Mobilisierungsübungen

Markus Brötz (Fitnesstrainer)

EUR 90,00, Mitglied: EUR 80,00

Schwaz

Montag, 20:00-21:00 Uhr · ab 25.09.2023 · 12x, wöchentlich

Montag, 20:00-21:00 Uhr · ab 19.02.2024 · 12x, wöchentlich

Franzissi

Vomp

Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr · ab 27.09.2023 · 12x, wöchentlich

Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr · ab 21.02.2024 · 12x, wöchentlich

Volksschule Vomp

Pilates im Haus der Generationen

Ganzkörpertraining und Tiefenspannung

Dienstag, 18:45-20:00 Uhr · ab 26.09.2023 · 15x, wöchentlich

Erika Blaas (Pilatestrainerin)

Haus der Generationen

EUR 110,00, Mitglied: EUR 100,00

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 02.10.2023 · 12x, wöchentlich

Montag, 18:40-19:40 Uhr · ab 02.10.2023 · 12x, wöchentlich

Montag, 17:30-18:30 Uhr · ab 19.02.2024 · 12x, wöchentlich

Montag, 18:40-19:40 Uhr · ab 19.02.2024 · 12x, wöchentlich

Theresa Mair (Physiotherapeutin und Sportwissenschafterin,Pilates-Trainerin i.A.)

EKiZ Dorf, Falkensteinstraße 10

EUR 105,00, Mitglied: EUR 95,00

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 19.09.2023 · 10x, wöchentlich

Dienstag, 19:30-20:30 Uhr · ab 09.01.2024 · 10x, wöchentlich
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr · ab 16.04.2024 · 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 19.09.2023 · 10x, wöchentlich
Dienstag, 20:45-21:45 Uhr · ab 09.01.2024 · 10x, wöchentlich
Dienstag, 20:45-21:45 Uhr · ab 16.04.2024 · 10x, wöchentlich
Barbara Sprick (Yogalehrerin)
Lore-Bichl-Kindergarten
EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

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 20.09.2023 · 10x, wöchentlich
Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr · ab 10.01.2024 · 10x, wöchentlich
Mittwoch, 18:00-19:15 Uhr · ab 10.04.2024 · 10x, wöchentlich
Lára Hannesdóttir, Dr. (Yogalehrerin Hatha, Yin, Yogatherapie))
Lore-Bichl-Kindergarten
EUR 125,00, Mitglied: EUR 110,00

Yoga am Mittwoch für fortgeschrittene Yogis & Yoginis

Kurs 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 27.09.2023 · 10x, wöchentlich

Britta Geiger, Mag.a (Yogalehrerin 500h, Dipl. Gesundheitstrainerin)

Lore-Bichl-Kindergarten

EUR 125,00, Mitglied: EUR 110,00

Matten, Decken und Yogablöcke vorhanden.

Rückenyoga am Donnerstag mit Ursula

Yoga verhilft uns mit diversen Übungen (Atem-, Körper- und Entspannungsübungen) Achtsamkeit zu entwickeln. Im Einklang mit unserem Atem widmen wir uns den Körperpositionen (Asanas) und bauen im Rückenyoga Übungen ein, die die Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken und Verspannungen lösen können.

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

Lore-Bichl-Kindergarten

im Herbst

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr · ab 28.09.2023 · 10x, wöchentlich

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr · ab 18.01.2024 · 10x, wöchentlich

EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

Matten und Yogablöcke vorhanden.

im Frühjahr

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr · ab 11.04.2024 · 8x, wöchentlich

EUR 80,00, Mitglied: EUR 72,00

Matten und Yogablöcke vorhanden.

Yoga und Meditation im Haus der Generationen

Kurs für Erwachsene

Sich leicht und aufgerichtet zu fühlen ist ein stärkendes Empfinden. Im Alltag erleben wir das gar nicht so oft. Im Kurs wollen wir die Übungen bewusst ästhetisch gestalten, so dass eine bessere Beziehung zum eigenen Körper entsteht und wir seine Schönheit und Eleganz erleben können. Zur Vertiefung können wir mit Hilfe ausgewählter Objekte meditieren.

Marlies Luxner (Yogalehrerin seit 2008 nach dem Neuen Yogawillen von Heinz Grill., laufend Fortbildungen; Dreijährige Ausbildung zur Meditationslehrerin mit 300 UE bei Heinz Grill.Pädagogin für soziale Integrität und Meditation.)

Haus der Generationen

im Herbst

Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr · ab 04.10.2023 · 10x, wöchentlich

EUR 100,00, Mitglied: EUR 90,00

im Januar

Es ist ein Unterschied, ob der Atem frei und leicht durch die Lungen strömt oder ob eine innere Enge den freien Fluss zurückhält. Mit dem frei fließendem Atem ist das Grundempfinden der Weite verbunden, das ein Kennzeichen des manipura-chakra ist. Herzlich willkommen sind Menschen, mit denen ich gemeinsam dieses Prinzip der Weite mit Hilfe verschiedenster Übungen erarbeiten kann.

Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr · ab 10.01.2024 · 5x, wöchentlich

EUR 50,00, Mitglied: EUR 45,00

im Frühjahr

Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr · ab 21.02.2024 · 9x, wöchentlich

EUR 81,00, Mitglied: EUR 90,00

im Sommer

Mittwoch, 19:30-21:00 Uhr · ab 08.05.2024 · 6x, wöchentlich

EUR 54,00, Mitglied: EUR 60,00

NEU
IM PROGRAMM

Yoga – Alle Chakren im Einklang

Kurs für Erwachsene

Manuskript wird kostenlos gestellt.

Erkunde die Energiezentren deines Körpers in diesem 8-wöchigen Chakren Yogakurs.

Jede Woche widmen wir uns einem der sieben Hauptchakren durch spezielle Yogaübungen, die gezielt auf jedes Chakra wirken. Lerne, wie diese Energiezentren unser Leben beeinflussen und wie wir sie in Einklang bringen können, um physische, emotionale und spirituelle Harmonie zu erlangen. Tauche ein in diese transformative Reise zu einem ausgeglichenen Selbst.

Donnerstag, 18:00-19:15 Uhr · ab 27.06.2024 · 8x, wöchentlich

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

Lore-Bichl-Kindergarten

EUR 85,00, Mitglied: EUR 80,00

Bei schönem Wetter im Mathoigarten

Gesunder Rücken – 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. Denn nur ein entspannter und gedehnter Muskel kann auch nachhaltig gekräftigt werden und so die Haltung im Alltag verbessern.

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

in Vomp

Montag, 18:30-19:25 Uhr · ab 18.09.2023 · 15x, wöchentlich

Montag, 18:30-19:25 Uhr · ab 19.02.2024 · 15x, wöchentlich

Neue Mittelschule Vomp-Stans

EUR 120,00, Mitglied: EUR 110,00

am Weerberg

- **Dienstag, 17:30-18:25 Uhr** · ab 19.09.2023 · 15x, wöchentlich
- **Dienstag, 17:30-18:25 Uhr** · ab 20.02.2024 · 15x, wöchentlich
- Turnsaal im Centrum am Weerberg
- EUR 120,00, Mitglied: EUR 110,00

Step-Aerobic, der schweißtreibende Gute-Laune-Garant!

NEU IM PROGRAMM

Kurs für Erwachsene

Schritt-Kombinationen und -Variationen auf und um das Step-Brett, die dich ins Schwitzen bringen. Stück für Stück bauen wir in der Gruppe während der Stunde eine Choreographie auf. Unsere Konzentration und Koordination und damit unser Gehirn wird gefordert. Mit Spaß und mitreißenden Beats wird nebenbei auch noch die Ausdauer trainiert und Bauch, Beine und Po gekräftigt.

Am Ende der Einheit werden die einstudierten Schrittfolgen im Rhythmus der Musik und synchron zu den anderen Teilnehmer*innen performt. Starfeeling wie auf einer Bühne, Schweiß und Spaß garantiert!

- **Dienstag, 18:30-19:25 Uhr** · ab 19.09.2023 · 15x, wöchentlich
- **Dienstag, 18:30-19:25 Uhr** · ab 20.02.2024 · 15x, wöchentlich
- Petra Praxmarer (Zumba Instructor, Staatl. Trainerin für Athletik, Fitness und Koordination, Dipl. Personal Medical Trainerin)
- Turnsaal im Centrum am Weerberg
- EUR 120,00, Mitglied: EUR 110,00

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.

- **Montag, 19:30-20:25 Uhr** · ab 18.09.2023 · 15x, wöchentlich
- **Montag, 19:30-20:25 Uhr** · ab 19.02.2024 · 15x, 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

VERANSTALTUNGEN

Theater Heuschreck „Ein ganz besonderer Tag"

Kartenvorverkauf ab 2.Oktober 2023 im EKiZ Schwaz

Freitag, 27.10.2023 · 15:00-16:00 Uhr

SZentrum

10,00 Euro pro Nase

TREFFPUNKTE

Offener Treffpunkt

Dem Alltag entfliehen - von 0 bis 6 Jahren

Der heiße Tipp für alle....

...die für sich und ihre Kinder Gesellschaft suchen

...die andere Mütter kennenlernen und treffen wollen

...die neue Spielkameraden finden möchten

...die gerne plaudern und Erfahrungen austauschen

...die Integration erleben möchten

Kurz gesagt: Im offenen Treffpunkt kann man einfach vorbeischauen, wenn man dem häuslichen Alltag entfliehen möchte. Kinder können gemeinsam Spielerfahrungen sammeln und zudem gibt es es Bewegungslandschaften zu erkunden, Kreisspiele und vieles mehr.

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

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.

mit Jasmin Schwaiger (DGKS): mittwochs, 09:00-11:30 Uhr ·
06.09.2023 · 13.09.2023 · 20.09.2023

mit Kathrin Diemer: mittwoch, 09:00-11:30 Uhr ·
04.10.2023 · 18.10.2023 · 08.11.2023 · 15.11.2023 · 22.11.2023
13.12.2023 · 17.01.2024 · 24.01.2024 · 21.02.2024 · 13.03.2024
20.03.2024 · 10.04.2024 · 17.04.2024 · 08.05.2024 · 15.05.2024
22.05.2024 · 12.06.2024 · 19.06.2024 · 10.07.2024 · 17.07.2024
24.07.2024

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 3,00

Offener Treff International im ABC Cafe Schwaz

Der Offene Treffpunkt ist kostenlos und für alle Interessierten geöffnet!

Termine: 16. Oktober 2023, 13. November 2023, 15. Januar 2024, 18. Februar 2024, 15. April 2024 sowie 13. Mai 2024

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. Jedes Mal bereiten wir ein spannendes Thema für Euch vor oder laden uns professionelle Gäste ein.

Einmal im Monat am Montag von 09:00 bis 10:30 Uhr

Stephanie Schmidt (Dipl. Sozialpädagogin)

Museum der Völker

Offener Väter-Treff am Nachmittag

Beratung und Austausch, gerne auch für Mütter

Der heiße Tipp für alle....

...die für sich und ihre Kinder Gesellschaft suchen

...die andere Väter/Mütter kennenlernen und treffen wollen

...die neue Spielkameraden finden möchten

...die gerne plaudern und Erfahrungen austauschen

...die Integration erleben möchten

Kurz gesagt: Im offenen Treffpunkt kann man einfach vorbeischauen, wenn man dem häuslichen Alltag entfliehen möchte. Kinder können gemeinsam Spielerfahrungen sammeln und zudem gibt es es Bewegungslandschaften zu erkunden, Kreisspiele und vieles mehr.

jeden 1. & 3. Freitag im Monat, 14:30-17:30 Uhr · ab 15.09.2023

Matthias Strauß

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

kostenlos

Offener Treff am Samstag für Eltern von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen

Information, Unterstützung und Austausch

Ihr könnt euch in einer gemütlichen Atmosphäre kennenlernen und austauschen. Themen, die Eltern von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen besonders betreffen, können offen angesprochen werden.

Der Austausch mit anderen Eltern, die ähnliche Fragen, Sorgen und Probleme im Alltag erleben, wirkt stärkend und unterstützend.

Samstag, 09:00-11:00 Uhr · 07.10.2023

Samstag, 09:00-11:00 Uhr · 18.11.2023

Samstag, 09:00-11:00 Uhr · 27.01.2024

Hildegard Franz (Kinder-Physiotherapeutin)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 5,00

Wir bitten möglichst um Anmeldung vorab!

Krabbelstube

Angebot mit Spiel und Spaß für 1 bis 4-jährige Kinder ohne Eltern

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.

Jederzeitiger Einstieg, langsames Loslösen im Beisein der Eltern, sowie stundenweise Betreuung sind möglich. Wir freuen uns auch über einen regelmäßigen Besuch bei uns in der Krabbelstube.

- **immer Mittwoch und Donnerstag von 08:30 bis 11:30 Uhr ab 13. bzw. 14.September 2023 (nicht geöffnet während Schulferien)**
- Leitung: Dora Sottner
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 4,00, Mitglied: EUR 3,50; 10er-Block für Mitglieder (+ 1x gratis)
- Bitte nur mit Voranmeldung! Während der Schulzeit geöffnet.
  Mittwoch: in der Musikschule, Donnerstag: Krabbelstube im EKiZ

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 · 12.09.2023
  Mütterliche Erschöpfung vorbeugen - mit Avelina
- Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 19.09.2023
  Babyalltag meistern - mit Netzwerk Gesund ins Leben
- Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 26.09.2023
  Babys erstes Löffelchen - mit avomed

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 03.10.2023
Kinder richtig loben – mit Avelina

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 10.10.2023
Beziehung statt Erziehung – mit Karin

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 17.10.2023
Erste Trennung, wie geht es mir, wenn ich mein Kind in „Fremdbetreuung“ gebe? – mit Karin

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 24.10.2023
Geburtsgeschichten – mit Netzwerk Gesund ins Leben

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 07.11.2023
Konflikte zwischen Kindern gut begleiten – mit Karin

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 14.11.2023
Windeln, Töpfchen & Co – mit Netzwerk Gesund ins Leben

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 21.11.2023
Berufliche Frauen Power – mit Christine

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 28.11.2023
Sind Strafen sinnvoll? – mit Avelina

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 05.12.2023
Die Batterie von Mama aufladen – mit Netzwerk Gesund ins Leben

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 12.12.2023
Geschwisterliebe, Geschwisterstreit – mit Avelina

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 19.12.2023
Essen mit Kindern – mit Avelina

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 09.01.2024
Das liebevolle NEIN – mit Netzwerk Gesund ins Leben

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 23.01.2024
Wenn Kinder bestimmen, die Führungsrolle der Erwachsenen – mit Karin

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 30.01.2024
Hilfe mein Baby weint! Was tun, wenn mein Kind unruhig ist oder schreit? – mit Ursula

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 06.02.2024
Jetzt bin ich Mama, Schamgefühl adé – mit Netzwerk Gesund ins Leben

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 20.02.2024
Achtsamer Umgang mit Kindern – mit Avelina

Alle Termine auch online:

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 27.02.2024
Geht es dir gut, geht es deinem Kind gut – mit Avelina

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 05.03.2024
Sinnvolle Regeln für Kleinkinder – mit Netzwerk Gesund ins Leben

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 12.03.2024
Mediennutzung im Kleinkindalter – mit Claudia

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 19.03.2024
Familienbudget optimieren – mit Avelina

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 02.04.2024
Werte in der Familie – mit Karin

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 09.04.2024
Eltern sein, Paar bleiben – mit Netzwerk Gesund ins Leben

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 16.04.2024
Konsequenz in der Erziehung – mit Avelina

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 23.04.2024
Wie schlafen Babys? Infos zum Babyschlaf und Unterstützung bei unruhigen Nächten – mit Ursula

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 30.04.2024
Berufliche Frauen Power – mit Christine

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 07.05.2024
Alltag mit Kind organisieren – mit Netzwerk Gesund ins Leben

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 14.05.2024
Zipp und Zapp, Windel ab – mit Claudia

Dienstag, 09:00-11:00 Uhr · 21.05.2024
Wie kann ich den Selbstwert meines Kindes stärken? – mit Karin

Weitere Termine auf unserer Website

Avelina Martinez-Löffler, Mag.a (Juristin, Dipl. Ehe- und Familienberaterin, Lebens-, Erziehungs- und Sozialberaterin), Claudia Neuwirth-Lechleitner, Mag.a (Elternbildnerin, Referentin Fit for Family), Karin Mascher (Family Counselor i.A.u.S., Elementarpädagogin, Entdeckungsraumleiterin), BIZ Christine Pernstich-Wundsam, PhD MA (Bildungs- und Berufsberatung BIZ Gleichstellungsbeauftragte), Simone Ringler, MSc (Mediatorin, psychologische Beraterin, Kinder- und Jugendcoach, Referentin Fit for Family), Ursula Schoner, Mag.a (Verhaltensbiologin, LLL-Stillberaterin, Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe), - avomed Tirol, Netzwerk Gesund ins Leben

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 5,00

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

FAMILIEN BERATUNG

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.

LAND TIROL

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

Aktuelle Änderungen der Öffnungszeiten unter: 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.

Bundeskanzleramt

Telefonische Voranmeldung und Terminvereinbarung unter **0677 62152012** oder per E-Mail an bekiz.familienberatungsstelle@gmail.com.

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), Raphaela Trawöger (Dipl. Ehe-, Lebens- und Sozialberaterin, Familienberaterin)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

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

Wo komme ich eigentlich her?

ONLINE

Wie können wir mit unseren Kindern über sexuelle Themen sprechen? ONLINE Vortrag

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

Donnerstag, 20:15-21:30 Uhr · 21.09.2023

Karin Urban, Dr. (Psychologin)

Zuhause bei dir

mit Anmeldung, kostenloser Vortrag in Kooperation mit der Elternbildung Tirol

Erste-Hilfe bei Kindernotfällen

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

Anmeldung sowie Bezahlung bitte direkt beim Roten Kreuz unter www.erstehilfe.at. Zu 99 Prozent passiert nichts, ein Erste-Hilfe-Kurs lohnt sich zu 100 Prozent!

Mittwoch, 18:00-22:00 Uhr · 27.09.2023 und 28.09.2023

Österreichisches Rotes Kreuz (Bezirksstelle Schwaz)

Rotes Kreuz, Bezirksstelle Schwaz

EUR 74,00

Anmeldung sowie Bezahlung bitte direkt beim Roten Kreuz unter www.erstehilfe.at.

ONLINE

Kleine Schritte, große Wirkung

Kindliche Entwicklungsschritte aus der Sicht der Evolutionspädagogik - ONLINE Vortrag

Wenn ein Kleinkind beginnt zu robben, zu krabbeln und sich aufzurichten, entwickelt es nicht nur mehr Bewegungssicherheit, es trainiert „ganz nebenbei" auch sein Gehirn und seine Emotionen. Die Zusammenhänge zwischen Bewegungs- und Gehirnentwicklung lassen uns die Wichtigkeit der kindlichen Entwicklungsschritte besser verstehen und bieten uns Fördermöglichkeiten in vielen alltäglichen Situationen.

- Warum trotzt mein Kind und wie kann ich ihm helfen mit seinen Emotionen umzugehen?
- Wo hemmt Angst die Entdeckerfreude meines Kindes - und wann kann sie hilfreich sein?
- Wie kann ich wichtige Entwicklungsschritte meines Kindes im Alltag unterstützen?

Donnerstag, 20:15-21:15 Uhr · 05.10.2023

Theresa Felsner (Referentin Fit for Family)

Zuhause bei dir

mit Anmeldung, kostenloser Vortrag in Kooperation mit Fit for Family

Austausch von Zwillingseltern

Gesprächsrunde

Kostenloses Treffen für (werdende) Eltern von Zwillings- und Mehrlingskindern von 0 bis 6 Jahren. Wir lernen uns kennen, knüpfen Kontakte, tauschen Erfahrungen aus und besprechen 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!

ONLINE

Freitag, 20:00-22:00 Uhr · 06.10.2023

Freitag, 20:00-22:00 Uhr · 01.03.2024

Kathrin Mayr (erfahrene Zwillingsmutter, Diplompädagogin und ausgebildete Assistenzkraft für Elementarpädagogik)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

kostenlos, mit Anmeldung

Lesezeiten im Winter

Mit Kindern schmökern - Workshop

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

BLÄTTERWALD
Referate & Rezensionen

Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr · 02.11.2023

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

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 8,00

mit Anmeldung

Babytragen für werdende und frischgebackene Eltern

Workshop

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.

Wir lernen dabei die Vielfalt der verschiedenen Tragesysteme und deren Anwendungsmöglichkeiten kennen und ich lotse durch den Markt-Dschungel. Ich verrate euch wertvolle Tipps und Tricks und ihr seid eingeladen euch frei durch

mein umfangreiches Sortiment an Tragesystemen zu wühlen. Gern können auch eure eigenen Tragetücher und Tragehilfen mitgenommen werden.

Der Kurs ist für Schwangere und deren Partner bzw. für frischgebackene Eltern gedacht.

- **Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr** · 08.11.2023
- **Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr** · 07.02.2024
- Anastasia Blioumi, Dr. (Doula Kugelrund, Still- und Trageberaterin)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 7,00, Mitglied: EUR 5,00
- max. TN 8 Paare

Babytragen für Fortgeschrittene

Workshop

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** · 12.01.2024
- **Freitag, 15:30-17:00 Uhr** · 12.04.2024
- Anastasia Blioumi, Dr. (Doula Kugelrund, Still- und Trageberaterin)
- Eltern-Kind-Zentrum Schwaz
- EUR 7,00, Mitglied: EUR 5,00
- Teilnehmer: max. 6 Paare

ChatGPT für Anfänger

ONLINE

ONLINE Vortrag

Entdecken Sie die faszinierende Welt von ChatGPT im Webinar „ChatGPT für Beginner“. In einer Ära, in der künstliche Intelligenz allgegenwärtig ist, ist es entscheidend, den verantwortungsvollen Umgang mit dieser Technologie zu verstehen.

Wir erkunden gemeinsam die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von ChatGPT in einer 1,5-stündigen Reise in die Zukunft des digitalen Lernens und Arbeitens.

Erfahren Sie bewährte Tipps und Tricks und gewinnen Sie Einblicke in das Potenzial von ChatGPT.

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr · 19.10.2023

Johannes Ch. Glaser (Nachhilfelehrer)

Zuhause bei dir

EUR 20,00

Einstiegslink wird zeitnah zugesendet.

Große Gefühle & starke Emotionen

Vortrag in Präsenz

Wenn einen die Freude übermannt, die Traurigkeit drückt oder Wolken aus Zorn und Wut aufziehen - was ist dann los mit uns? Wie lernen Kinder ihre Gefühle kennen, sie auszudrücken und mit ihnen umzugehen? Wie können wir unsere Kinder bei diesen Prozessen bestmöglich unterstützen?

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr · 07.12.2023

Claudia Neuwirth-Lechleitner, Mag.a (Elternbildnerin, Referentin Fit for Family)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

mit Anmeldung, kostenloser Vortrag in Kooperation mit Fit for Family

Meinst du das jetzt wirklich ernst, Mama/Papa?

Anregungen für eine klare und wertschätzende Kommunikation - Vortrag in Präsenz

„Mein Kind hört mir nicht zu und ich muss alles mehrmals sagen. Mein Kind hält sich nicht an die Regeln, die in unserer Familie gelten, und wenn ich schimpfe beginnt es zu lachen." Was will mein Kind mit seinem Verhalten signalisieren und erreichen? Wie können Eltern wertschätzend kommunizieren und trotzdem gehört werden? Wie stelle ich sinnvolle Regeln auf und setze sie konsequent durch?

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr · 11.01.2024

Karin Hofbauer (Referentin Fit for Family)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

mit Anmeldung, kostenloser Vortrag in Kooperation mit Fit for Family

ONLINE

Es war einmal vor langer Zeit – Wie können Märchen Kinder stärken?

Zur Bedeutung von Märchen für die psychische Entwicklung von Kindern – ONLINE Vortrag

Märchen faszinierten Menschen immer schon. Wie können Märchen die psychische Entwicklung von Kindern unterstützen? Welche psychologischen Botschaften, Symbole und Inhalte verbergen sich in Märchen? Was können Kinder daraus lernen? Wie kann die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) sowie Glückskompetenz von Kindern mit Hilfe von Märchen, gestärkt werden? Gemeinsam analysieren wir Märchen und lernen gleichzeitig wichtige psychologische Theorien und Konzepte kennen.

Donnerstag, 20:15-21:15 Uhr · 01.02.2024

Flora Papanthimou, MMag.a (Klinische- und Gesundheitspsychologin, Erziehungswissenschaftlerin, Family Support Trainerin, Diplomierte Expertin für Stress- und Burnout Prävention, Wir2-Bindungstrainerin)

Zuhause bei dir

mit Anmeldung, kostenloser Vortrag in Kooperation mit der Elternbildung Tirol

Damit der Geduldsfaden nicht reißt …

Vortrag in Präsenz

Stress und Überforderung sind in aller Munde. Durch unterschiedliche Rollen und Herausforderungen im Alltag wird der Druck auf jeden einzelnen von uns manchmal recht groß. Viele sind erschöpft und ausgebrannt.

- Was können wir konkret tun, damit es gar nicht so weit kommt?
- Was erleichtert uns die Gelassenheit wieder zu finden?

Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr · 07.03.2024

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

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

mit Anmeldung, kostenloser Vortrag in Kooperation mit Fit for Family

Schatz, wir müssen reden!

Kommunikation in Paaren neu denken – Vortrag in Präsenz

Frei nach Paul Watzlawick können wir davon ausgehen, dass wir rund um die Uhr kommunizieren. In einer Partnerschaft spüren wir das aufgrund der emotionalen und räumlichen Nähe besonders deutlich. Bei dieser enormen Menge an Kommunikation schleichen sich sehr leicht Automatismen und Gewohnheiten ein. Übersehen wir diese Muster, dann sind wir ruck-zuck Beifahrer der eigenen Kommunikation. Kinder sind besonders feinfühlig für Kommunikation und nehmen auch kleinste Unstimmigkeiten unbewusst wahr. Als Eltern sind Sie die Modelle, von denen Ihre Kinder am meisten lernen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sie die häufigsten Muster der konfliktgefährdeten Kommunikation erkennen und - viel wichtiger - wie sie mit ihnen am geschicktesten umgehen. Sie erfahren, wie Sie Gespräche mit ihrer Partnerin/ihrem Partner in konstruktiver Weise gestalten und dabei, anstatt im Konflikt stecken zu bleiben, zum Konsens gelangen. Sie stärken dabei auch die Basis Ihrer Partnerschaft, sowie die Vorbildwirkung für Ihre Kinder.

Donnerstag, 19:00–21:00 Uhr · 04.04.2024

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

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 10,00

mit Anmeldung

Lesezeiten im Frühjahr

Endlich neue Bücher! – 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, BibliothekarInnen und ErzieherInnen/LehrerInnen (Kinderbetreuungseinrichtungen, Volksschulen), die sich für Kinderbücher (0 bis 8) interessieren!

Donnerstag, 18:30–20:30 Uhr · 02.05.2024

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

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

EUR 8,00

mit Anmeldung

BLÄTTERWALD
Referate & Rezensionen

Handy, Internet und PC im Kinderzimmer

Wie können wir den Medienkonsum unserer Kinder positiv gestalten? ONLINE Vortrag

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

ONLINE

Donnerstag, 20:15-21:30 Uhr · 06.06.2024

Karin Urban, Dr. (Psychologin)

Zuhause bei dir

mit Anmeldung, kostenloser Vortrag in Kooperation mit der Elternbildung Tirol

Werte im Erziehungsalltag

Workshop

Werte werden oft beschworen und deren Verlust oft beklagt. Aber welche Werte sind mir wichtig? Welche Werte sind verbindlich? Wofür brauchen wir Werte und Tugenden in der Familie und im Kontakt mit Kindern? In diesem Workshop priorisieren wir gemeinsam die wirklich wichtigen Werte und Tugenden eines jeden Einzelnen. Wir formulieren gemeinsam positive Ziele und sprechen über die Umsetzung im Alltag.

Donnerstag, 19:00-21:30 Uhr · 04.07.2024

Anita Tschugg (Referentin EB Tirol)

Eltern-Kind-Zentrum Schwaz

mit Anmeldung, kostenloser Vortrag in Kooperation mit der Elternbildung Tirol

ADLER
In unseren Adern fließt Farbe.

KINDERBETREUUNG

Kinderkrippe EMMI

von 1,5 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
- Respekt gegenüber dessen Gefühlen
- 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. Damit sich das Kind nach seinem eigenen Tempo entwickeln kann, ist es uns wichtig, eine respektvolle, sichere und achtsame Beziehung aufzubauen.

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

Wurzel-Weg-Kinder Schwaz

Waldkindergarten EKiZ Schwaz von 3-6 Jahren

20 Waldkinder beleben täglich den Wald im Pflanzgarten.

- Das tägliche Draußensein macht körperlich fit und 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 - 14.30 Uhr

5 Wochen im Jahr geschlossen.

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, Telefon: 0677/61446497
5 Wochen im Jahr geschlossen, 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
- Gruppenübergreifendes Arbeiten
- Schikurs im Kindergarten

Pädagogische Leitung: Johanna Plattner
Wirtschaftliche Leitung: Andrea Wex

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

Kraki, Swarovskistraße 1-3, Schwaz

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 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
- Unterstützung durch einen englischsprachigen Native Speakeri
- Spielewelten
- Kooperation mit der Landesmusikschule Schwaz
- viel Bewegung an der frischen Luft, Waldtage, Schikurs, ...
- gesunde Jause uvm...

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: Andrea Wex

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 6:30–17:30 Uhr

Franzissi, Gilmstraße 3a, Schwaz

www.franzissi.at
Öffnungszeiten: ganzjährig (außer 5 Werktage pro Jahr)

»Spiel-mit-mir« Wochen 2024

Ferienbetreuung im Schwazer Pflanzgarten, für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Spiel-mit-mir-Wochen-Team

Das Eltern Kind Zentrum Schwaz bietet auch heuer wieder ein ganz besonders aktionsreiches und spannendes Ferienprogramm im Pflanzgarten an. Die Kinder sind jeden Tag in der freien Natur und werden altergemäß in Gruppen eingeteilt. Den Kindern wird eine Jause und ein Mittagessen im Wald angeboten.

Nicht nur spannende Workshops, auch das Besuchen verschiedenster Institutionen und Ausflüge sind geplant.

05.08.–30.08.2024 · 07:30–16:00 Uhr

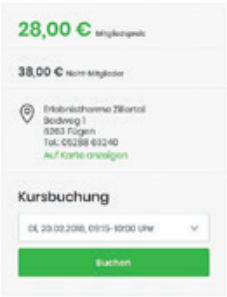
Pflanzgarten Schwaz

Anmeldung mittels Formular (kann auf unserer Website ab 01.02.2024 heruntergeladen werden) schriftlich an: info@ekiz-schwaz.at oder Abgabe des Formulars im EKiZ Büro.

ANMELDUNG IM INTERNET

1. Anmelden:
Einfach rechts oben auf das Anmeldesymbol klicken und dann mit den Zugangsdaten anmelden.

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



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

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

INFORMATIONEN

Anmeldemöglichkeiten

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

Die Kursbuchungen erfolgen

- **telefonisch** unter 05242/72848 ab 4. September 2023 am Vormittag. Ihre telefonische Buchung ist verbindlich.
- **per E-Mail** an info@ekiz-schwaz.at
- **online** auf www.ekiz-schwaz.at ab 3. September 2023, 8:00 Uhr: Mit Ihren Zugangsdaten können Sie direkt auf unserer Website die Kurse buchen.
- **persönlich** im EKiZ während der Bürozeiten ab 4. September 2023

Die Anmeldebestätigung wird per E-Mail versandt. Bitte prüfen Sie daher auch Ihren Spamordner bzw. fügen Sie 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 Nachbarskinder 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. Bei Rücktritt 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).

Hilfe für Kinder in Trennungs- und Verlustsituationen

Nähere Informationen und Anmeldung zur Kindergruppe bitte bei RAINBOWS Innsbruck unter
0512 / 57 99 30 und unter
www.rainbows.at

Zahlungsbedingungen

Die gebuchten Kurse sind **unbedingt** und **ausnahmslos** bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn zu bezahlen (Ausnahmen bei 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.

150 JAHRE
#GLAUBANDICH
So macht Sparen Spaß.
Sparen lohnt sich!
SPARKASSE
Schwaz
Für fleißige Sparer gibt's in der Sparkasse tolle Geschenke und lustige Kinderveranstaltungen.
Mehr Infos gibt's in deiner Sparkasse.
sparkasse-schwaz.at

HÖRHAGER
ARCHITEKTUR, IMMOBILIEN, PROJEKTMANAGEMENT

Wohnanlage in Brixlegg

Wohnanlage in Pill

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF!

Gabriel Maier
0676/7264930
Ing. Marion Hörhager
0664/4354390
office@hoerhager.co.at