

ELTERNBILDUNG

März 2017 bis September 2017



Das Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee und Stadträtin Ruth Feistritzer laden Sie, gemeinsam mit Bürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz, herzlich ein!

ALI PAPA UND DAS ABENTEUER VATER-SEIN!

In gemütlicher Atmosphäre spannende Abenteuer erleben, gemeinsam kreativ sein, Spaß miteinander haben. Für alle Väter (auch alleinerziehende und neu zugezogene!).

- Veranstalter:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Wörthersee und das Katholische Familienwerk
- Leitung:** Mag. Wolfgang Unterlercher
- Termin:**
- 25. Februar:** Wir basteln einen Bumerang;
 - 25. März:** Wir bauen ein Insektenhotel;
 - 22. April:** Wir sammeln Kräuter am Kreuzberg!;
 - 20. Mai:** Wir legen einen Kräuter-Gemeinschaftsgarten an;
 - 24. Juni:** Wir bauen Uhren aus Computerteilen und Uhrwerken;
 - 1. Juli:** Ausflug zu den Lamas in Eberstein; jeweils 10.00-13.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Feschnigstrasse 78 oder Tarviserstrasse 30
- Kosten:** 5,-/ Vater und Kind
- Anmeldung:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen
0463/537-4681
www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen

FRAUEN MIT OHNE KIND-CAFE

Andere Frauen treffen, gemütlich zusammen sitzen, miteinander reden oder nur zuhören und entspannen. Mit kleinem Buffet, viel Raum und Zeit für sich selbst!

- Veranstalter:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee und die Frauenberatungsstelle Belladonna
- Leitung:** Partnerinnen der Frauenberatungsstelle Belladonna
- Termin:**
- 25. Februar:** Ich bin dann mal weg! (Survival Training);
 - 25. März:** Ruhe bitte! (Walfisch reloaded);
 - 22. April:** Alles erlaubt!;
 - 20. Mai:** Ich flippe dann mal aus!;
 - 24. Juni:** Ihr könnt mich alle mal!;
 - 1. Juli:** Ausflug zu den Lamas in Eberstein; jeweils 10.00-12.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Paradeisergasse 12/1
- Anmeldung:** keine; die Kinder bauen mit ihren Vätern zur selben Zeit an einem Bumerang oder Insektenhotel (siehe Termine Ali Papa)

INHALT

Vorwörter	5
Die Veranstalter	8

Angebote

Für werdende Eltern	9
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern	13
Für Eltern mit Kindergartenkindern.....	28
Für Eltern mit Schulkindern	32
Für Eltern mit beeinträchtigten Kindern	35
Für Eltern mit pubertierenden Kindern	35
Für Eltern verstorbener Kinder	36
Für mich	37
Für Kinder	38
Für Väter.....	44
Für Alle	46

Suche

Die Angebote sind nach Altersgruppen und darunter nach Schlagworten und Terminen geordnet.

Schlagworte: Betreuung, Bewegung, Beziehung, Ernährung, Geburt, Gesundheit, Kuddelmuddel, Musik, Pädagogik, Stillen, Spiel, Treffs

Unter der Bezeichnung Eltern verstehen wir leibliche Eltern, Adoptiveltern, Pflegeeltern, Stiefeltern, AlleinerzieherInnen, Großeltern. Die Angebote sind auch für Tagesmütter/väter und PädagogInnen ausgerichtet.

Kostenlose Bestellung

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,
0463/537-4681, oder online abrufbar:
www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Neuer Platz 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee, **Redaktion:** Astrid Kumer-Daxerer, Kumpfgasse 20,
0463/537-4681, **Fotos:** Bigstock,

Grafik & Druck: StadtDruckerei, Abt. Stadtkommunikation, Paulitschgasse 13,
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Diese Broschüre ist eine Initiative von Stadträtin Ruth Feistritzer und dem Büro für Frauen,
Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.



Liebe Eltern!
Liebe Großeltern!
Geschätzte Erziehungsberechtigte!

„Die Aufgabe der Umgebung ist nicht, das Kind zu formen, sondern ihm zu erlauben, sich zu offenbaren“ lautet ein wunderbarer Satz der Reformpädagogin Maria Montessori.

Die Entwicklung unserer Kinder zu beobachten, sie auf ihrem Weg ins Erwachsenwerden zu begleiten, sie zu fördern und in eine gute Richtung zu führen, ihre Einzigartigkeiten zu stärken, sich mit ihnen im richtigen Moment auch zu reiben - damit tragen Eltern, Großeltern, Erziehungsberechtigte wesentlich zu einer guten Entwicklung bei.

Aber auch Entscheidungen, wie Kinder gesund aufwachsen, wo sie außerhalb des Elternhauses gut betreut werden können, Entscheidungen über Bildung und Ausbildung sind zu treffen.

Für Eltern ist die Begleitung und Erziehung ihres Kindes eine wunderschöne Aufgabe - im Spannungsfeld Beruf und Familie aber oftmals auch Herausforderung.

Als zertifizierte erste „Familienfreundliche Landeshauptstadt“ Österreichs ist uns ein großes Anliegen, Eltern bei dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen. Die aktuelle Elternbildungsbroschüre, die Sie hier in Händen halten, soll Ihnen Anregungen und Rat für die unterschiedlichsten Lebenssituationen geben.

Vom „Eltern werden“, der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung, über Themen, die Kleinkinder betreffen, bis zur Pubertät reicht das Spektrum, das Sie in diesem hilfreichen Heft vorfinden!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schmökern durch das vielseitige Angebot und alles Beste für Ihre Familie.

Herzlichst

Dr. Maria-Luise Mathiaschitz

Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee



Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Eltern und Großeltern!

Kinder bereichern unser Leben - sie machen es bunter und als Elternteil hat man die Chance den Kleinen viel beizubringen. Doch nicht immer ist das Eltern sein leicht, denn es ist eine Aufgabe, die uns auch vor viele Herausforderungen stellen kann. Kinder durchleben unterschiedliche Entwicklungsphasen, so stellen Änderungen in der familiären Situation Mütter, Väter oder Großeltern oft vor große Herausforderungen und manchmal braucht man einfach einen guten Rat zu besonderen Situationen. Zahlreiche Organisationen, Vereine oder Institutionen haben genau für diese Situationen das richtige Angebot in unserer Landeshauptstadt parat. Von begleitenden Kursen in der Schwangerschaft bis zur Beratung in Sachen Pubertät, von Bildungsschwerpunkten bis zu pädagogischen Tipps - für nahezu jedes Thema findet man Experten zur Beratung vor. Auch viele Weiterbildungsmaßnahmen für Eltern werden angeboten - dazu zählen unter anderem Seminare, Vorträge oder Workshops die besucht werden können. Wie wir alle wissen ist Weiterbildung nicht nur im beruflichen Alltag wichtig, auch im privaten Bereich profitieren wir durch die Aneignung von neuem Wissen. In der vorliegenden Broschüre finden Sie das gesammelte Angebot für Eltern von Kindern aller Altersgruppen und nach Themen spezifisch gegliedert vor. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Schmökern!

Ihre

Stadträtin Ruth Feistritzer
Referentin für Bildung, Familie und Integration



Liebe Familien!

Vor Ihnen liegt die aktualisierte 21. Auflage der Elternbildungsbroschüre. Hier finden Sie immer neue, spannende Impulse sowie langjährige, qualitätsvolle Angebote für Eltern und Kinder in der Stadt Klagenfurt.

Besonders hinweisen möchten wir dieses Jahr auf das neue Vater-Kind-Angebot mit Workshops unter dem Motto „Ali Papa und das Abenteuer Vater-sein“ in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Familienwerk, wir danken Herrn Mag. Wolfgang Unterlercher für seine tolle Idee! Und wenn schon die Väter mit den Kindern auf abenteuerliche Weise aktiv sind, so laden wir in dieser Zeit die Frauen zum Entspannen und Miteinander reden in das „Frauen mit ohne Kind - Cafe“ in das Frauenzentrum Belladonna, in der Paradeiserstraße 12/1 ein. Wir sind überzeugt, dass mit diesem neuen Angebot Väter verstärkt und lustvoll ihre Vaterrolle aktiv wahrnehmen und Mütter die so gewonnene „Verschnaufpause“ gut für sich nützen werden.

Und wie heißt es so schön?

Geht es Vater und Mutter gut, geht es den Kindern gut!

Viel Spaß beim Nutzen des vielfältigen Angebotes dieser Broschüre!

Mag^a Astrid Malle

VERANSTALTER

- Akademie de La Tour**, 0463/32303304, www.akademie-delatour.at
Aktivraum KINDerLEBEN, 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at
Ambika Yoga & Mind, 0699/19771223, www.yoga-klagenfurt.at
Berufs-und Bildungsorientierung Kärnten,
0676/6744909, www.bbo-kaernten.at
Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, 0463/509509
CAPLESS 4 Kids, 0664/5463050, www.capless.at
Domkirche Klagenfurt, Kirchenkinder, 0664/2634090
EKIZ, 0699/12135753, www.ekiz-klagenfurt.at/
Family Support, 0664/73590936, www.familien-coach.at
4everyoung.at, 0463/481287, www.4everyoung.at
Freiberufliche Hebammen aus Kärnten, www.hebammen.at/kaernten
Gesundheitsnetzwerk kärngesund, www.kaern-gesund.at
GKK, Richtig Essen von Anfang an,
05058552409, www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at
GKK, Abteilung Gesundheit, 050585582122, www.kgkk.at
Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“,
0676/9336300, praxis@sonnenblau.at
INKLUSION:KÄRNTEN, 0677/61401654, www.integrationkaernten.info
Katholisches Familienwerk,
0463/5877 2440, www.kath-kirche-kaernten.at/kfw
Katholischer Familienverband Kärnten,
0463/58772445, www.familie.at
KiB children care, www.kib.or.at
Kinderkompass, Pikler-SpielRaum, Mag^a Daniela Almer-Jarz, 0699/10277683,
www.kinderkompass.at
Magistrat Klagenfurt/Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,
0463/537-4681,
www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at
Magistrat Klagenfurt/Abteilung Jugend und Familie, 0463/537-4851, www.klagenfurt.at
MamaBabyWelt, 0676/9386194, www.mamababywelt.at
Ma'Schu-ting Fotodesign, 0650/6731920, www.maschuting.com
Mädchenzentrum Klagenfurt, 0463/508821, www.maedchenzentrum.at
Die Märchenbühne, 0677/61397972, www.maerchenbuehne.at
Pikler-SpielRaum und ElternRaum,
Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, www.lasst-mir-zeit.at
Plattform „Verwaiste Eltern“,
0676/8772 2132, www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern
Projektgruppe Frauen, 0463/502338, www.projektgruppe-frauen.at
Pro mente:kinder jugend familie GmbH,
0463/319084, www.promente-kijufa.at
Rainbows Kärnten,
0463/5877-2441, www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php
SuperKids, 0680/4454342, www.superkids.at
Verein „naturkontakt“, 0650/6026351
VHS Klagenfurt, 0504777003, www.vhsktn.at
Yoga.und Genuss.Werkstatt, Mag. Heidi Allesch, 0650/4100708

FÜR WERDENDE ELTERN

BEWEGUNG

Schwangerschaftsgymnastik - Kurs

Gezielte Gymnastik, Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmungs- und Entspannungsübungen helfen beweglich zu bleiben, um die Geburt aktiv unterstützen zu können.

- Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.,
Abteilung Jugend und Familie
- Leitung:** Barbara Hasler, Sieglinde Knees, Brigitte Putzi, Dipl. Hebammen
- Termin:** jeden Montag, 18.00-19.00 Uhr
- Ort:** Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

EuGong und Yoga für werdende Mütter - Kurs

Spezielle Form der Geburtsvorbereitung; Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

- Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.,
Abteilung Jugend und Familie
- Leitung:** Mag^a Vanessa Bratsch, Psychologin
- Termin:** jeden Dienstag, 18.30-19.30 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Annabichl, Ehrentaler Straße 22
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

ChiYoga - Yoga für werdende Mamas - Kurs

Der Yogakurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene ab der 13. SSW und basiert auf Ambika's 4 Säulen-Konzept: Atem (geburtsvorbereitende Atemtechnik), Entspannung, Dehnung und Kräftigung. Wir begleiten die werdende Mutter und ihr Baby von Woche zu Woche bis hin zur Geburt. Mentale Techniken helfen zuversichtlich zu bleiben und sich gut auf die Geburt vorzubereiten.

- Veranstalter:** Ambika Yoga & Mind
- Leitung:** Mag^a Christa Maria Cvejanov, Yogalehrerin
- Termin:** Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr, Freitag, 10.30-12.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Pflegeheim Haus Harbach,
Harbacherstr. 68
- Kosten:** 130,- für 10 Einheiten; 70,- für 5 Einheiten
- Anmeldung:** 0699/19771223, ambika@yoga-klagenfurt.at,
www.yoga-klagenfurt.at

Kundalini Yoga mit Baby im Bauch - Kurs

Kundalini Yoga in der Schwangerschaft ist ein wundervolles Instrument, sich selbst und das Baby wahrzunehmen. Übers Atmen gibt es die Möglichkeit, mit dem Baby Kontakt aufzunehmen und Spannungen abfließen zu lassen. Es hilft sich bewusst zu werden, wie eine Frau frei von Ängsten ein Kind auf die Welt bringen kann. Gezielte sanfte Körperübungen bereiten auf die Geburt vor, Atemtechniken und Singen schenken Kraft.

- Veranstalter:** Yoga. und Genuss. Werkstatt
- Leitung:** Mag^a Heidi Allesch
- Termin:** jeden Donnerstag, 16.30-18.00 Uhr,
Einstieg jederzeit
- Ort:** Klagenfurt a. Ws./Viktring, Röschwiesenweg 1,
Praxis „sonnenblau“
- Kosten:** 15,-/ Einheit, 5er Block: 70,-; 10er Block: 130,-
- Anmeldung:** 0650/4100708

Schwangerschaftsyoga - Kurs

Während der Schwangerschaft gibt es viele Veränderungen im weiblichen Körper, welche die werdende Mama erst kennenlernen muss. Yoga hilft, den Körper besser wahrzunehmen und Kontakt zum Baby aufzubauen. Ziel ist es, Wohlbefinden für Körper und Geist zu erreichen und mittels gezielter Übungen auftretenden Verspannungen wie Rückenschmerzen oder Krämpfen entgegenzuwirken. Die Atmung hilft sich auf die Geburt vorzubereiten und sich zu entspannen.

Der Kurs kann von Schwangeren ab der 14. Schwangerschaftswoche und nach Absprache mit dem Frauenarzt/ärztin besucht werden! Bitte Polster und eine Decke mitbringen!

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Mag ^a Sara Katu
Termin:	jeden Freitag, 9.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten:	8 Einheiten zu 80,-
Anmeldung:	0650/2206020, www.superkids.at , www.superactive.at , office@superkids.at

Bald Mama Yoga - Kurs

Schwangerenyoga ab vollendeter 12. SSW

Yoga ist eine herrliche Geburtsvorbereitung. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen verbessert sich das Gefühl für den Körper und die Wahrnehmung des Babys im Bauch. Yoga bringt in dieser Zeit voller Veränderungen zurück zur Mitte und hilft diese zu behalten.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Sabine Schutting, zert. Schwangerenyogalehrerin/YOGATIME
Termin:	7. März, 2. Mai, 20. Juni, Einstieg jederzeit möglich, 17.30-18.45 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	80,-
Anmeldung:	Sabine Schutting, 0699/10700112, info@yogatime.at

MAWIBA -

Latino Dance für Tragemamis und Schwangere - Kurs

MAWIBA ist ein neues Tanzkonzept für werdende Mamas und Mamas mit Babys. Latino Musik genießen, fit werden, Kalorien verbrennen und das mit Baby! Der Körper vor und nach der Geburt wird sanft fit trainiert.

Der Beckenboden und Rücken gestärkt. Die Babys kuscheln in einem Tragetuch/Tragehilfe oder noch im Bauch. Keine Vorkenntnisse nötig. Eine Tragehilfe bitte mitbringen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Nici Kraft
Termin:	19. Mai, 9.30-10.30; 2. Juni, 15.00-16.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	10,-/ Termin
Anmeldung:	0676/3195822

ERNÄHRUNG

„Mein Baby isst mit“ -

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit - Workshop

Bei diesen Workshops steht die Ernährung der werdenden bzw. stillenden Mutter im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit aussehen soll. Was die werdende Mama in dieser Zeit isst und trinkt, hat einen ausschlaggebenden Einfluss auf das spätere Ernährungsverhalten und die Geschmacksentwicklung des Kindes. Mit der richtigen Ernährung wird der Grundstein dafür gelegt, dass Ihr Kind gesund heranwächst - von Anfang an!

- Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ -
Kärntner Gebietskrankenkasse und Land Kärnten
- Leitung:** Ingⁿ Waltraud Eisner, Diätologin
- Termin:** 2. März, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli, 3. August, 7. September,
jeweils 15.00-17.30 Uhr
weitere Termine finden Sie unter www.revan-kaernten.at
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** 050 5855 2409, revan@kgkk.at; www.revan-kaernten.at

GEBURT

Hebammenbetreuung rund um die Geburt

In Kärnten kommen jährlich rund 4.500 Kinder zur Welt. Jedes von ihnen wird von den Händen einer der rund 160 Hebammen in Kärnten willkommen geheißen. Hebammen begleiten Frauen und Familien bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett bis hin zum ersten Lebensjahr des Kindes. Hebammen arbeiten eigenverantwortlich in Krankenhäusern, in Hebammenordinationen und -praxen, begleiten Hausgeburten, bieten Kurse an und machen Hausbesuche in der Schwangerschaft und im Wochenbett.

- Veranstalter:** Freiberufliche Hebammen aus Kärnten
- Leitung:** Dipl. Hebammen
- Termin:** nach Vereinbarung
- Ort:** Hebammenordinationen, in den jeweiligen Haushalten
- Kosten:** nach Absprache
- Anmeldung:** www.hebammen.at/kaernten

Geburtsvorbereitung - Kurs

In diesem Kurs erhalten werdende Eltern Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Elternschaft sowie Ernährung, Pflege und Entwicklung des Säuglings.

- Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.,
Abteilung Jugend und Familie
- Leitung:** Barbara Hasler, Sieglinde Knees, Brigitte Putzi,
Dipl.Hebammen, Gabi Flaschberger, Still- und Laktations-
beraterin IBCLC, Arzthelferin, Antonia Tschuschnig,
Stillberaterin, Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin
- Termin:** 5 Abende, zu je 3h;
Termine werden schriftlich bekannt gegeben
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** 0463/5374851

Ein Kind erwarten - Seminar

Das Katholische Familienwerk lädt zu einem Seminar zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft. An 5 Abenden und einem Babytreff erhalten die werdenden Eltern viele Informationen und hilfreiche Tipps für die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und das Leben mit dem Baby. Dabei gibt es auch einen Schwerpunkt für werdende Papas.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Elisabeth Aichinger, Elternbildnerin und Stillberaterin, Andrea Leitner, Hebamme
Termin:	laufend, sobald mindestens 3 Paare angemeldet sind
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Caritas-Lebensberatung, Hubertusstraße 5c
Kosten:	90,-/ Paar und 65,-/ Einzelperson
Anmeldung:	0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

STILLEN

Stillvorbereitung - für einen guten Start - Vortrag

Es wird besprochen, wie die Brust in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet werden kann, wie die Milchbildung funktioniert, welche Anlegetechniken es gibt, welche Stillpositionen möglich sind und was Bonding bedeutet und fördert. Mütter sollen entlastet und einen guten Stillstart haben.

Veranstalter:	Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws., Abteilung Jugend und Familie
Referentin:	Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Arzthelferin
Termin:	20. Februar, 24. April, 19. Juni, 18. September und im Rahmen der Geburtsvorbereitungskurse (genaue Termine unter 0463/5374851), 19.15-21.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

TREFF

„9 month“ - Alles rund um den Bauch - offener Treff

„Der Geburtstermin ist das einzige Blind Date bei dem du sicher sein kannst, die Liebe deines Lebens kennen zu lernen.“ Es werden laufend Vortragende zu interessanten Themen eingeladen. Dabei können in kleiner Runde Fragen gestellt und Tipps geholt werden.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak
Termin:	Freitag, 14tägig
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-
Anmeldung:	keine; Infos 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ELTERN MIT BABYS UND KLEINKINDERN

BEWEGUNG

MamaBABY-Yoga - Kurs

Für Mamas und Babys von 0 bis 1 Jahr

Mit dem Baby gemeinsam trainieren (Beckenboden, Rückbildung, Bauch, Rücken), den Körper dehnen und formen. Jede Mama genießt dabei eine besondere Zeit mit ihrem Baby! Neben den stärkenden Übungen für die Motorik, Körperwahrnehmung und Körperspannung gibt es nämlich lachen, spielen, singen, kuscheln, massieren, entspannende und liebevolle Momente! Darüber hinaus wird die soziale Entwicklung und Interaktion mit dem Baby in der Kleingruppe gefördert. Für Mamis zur Rückbildung nach dem postnatalen Check. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

- Veranstalter:** Ambika Yoga & Mind
Leitung: Mag^a Christa Maria Ambika Cvejanov, Yogalehrerin, Coach
Termin: jeden Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Pflegeheim Haus Harbach, Harbacherstraße 68
Kosten: 130,-/ 10 Einheiten; 70,-/ 5 Einheiten (gratis Schnupperstunde)
Anmeldung: 0699/19771223, ambika@yoga-klagenfurt.at, www.yoga-klagenfurt.at

SuperMama/Fit mit Babytrage - Kurs

Werde nach der Geburt gemeinsam mit deinem Baby wieder fit. Während die Mamas bei einem angenehmen Workout sich und ihrem Körper etwas Gutes tun und dabei ihren Beckenboden stärken, kuscheln sich die Babys schlafend in die Tragehilfe. Spaß für die Mama und Entspannung für das Baby sind garantiert.

- Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Sara Katu, Manuela Huss
Termin: jeden Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Universitätsstraße 102
Kosten: 80,-
Anmeldung: 0650/2206020, www.superkids.at, www.superactive.at, office@superkids.at

Bebo® - Rückbildung und Beckenbodengymnastik - Kurs

Spätestens nach der Geburt ist Rückbildung für frischgebackene Mamas ein absolutes MUSS! Gezielte Übungen stärken den strapazierten Beckenboden, kräftigen den ganzen Körper, sorgen für einen flachen Bauch, eine aufrechte Haltung und beugen Rückenbeschwerden vor. Praktische Alltagstipps helfen im körperschonenden Umgang mit dem Baby. Teilnahme nach dem postnatalen Check durch den Gynäkologen, Babys sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, (saubere!) Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. Matten sind vorhanden.

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt und Aktivraum KINDerLEBEN
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, Bebo®-Trainerin
Termin: ab 28. Februar, 9. Mai, 19. Juni;
Gruppe 1: 10.00-11.00 Uhr Gruppe 2: 11.20-12.20
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum KINDerLEBEN, Dammgasse 26
Kosten: 140,-
Anmeldung: 050 477 7000, 0676/329886, www.vhsktn.at, www.aktivraum-kinderleben.at

fitdankbaby® - das Workout für Mutter UND Kind

Für Babys ab 3 bis 16 Monate

Das abwechslungsreiche fitdankbaby-Training ist speziell für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt konzipiert. Mit viel Power und flotter Musik trainieren wir die gesamte Körpermuskulatur und kommen so richtig ins Schwitzen! Das Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System auf Touren, fördert Kondition und Koordination. Dank kreativer Turnideen mit dem Baby, Fingerspielen und Bewegungstänzen wird auch das Kind mit einbezogen und genießt die Zeit mit seiner Mama. Geeignet für Einsteigerinnen als auch für geübte Sportlerinnen! Der 100-Euro-Bildungsgutschein der Arbeiterkammer kann eingelöst werden!

Veranstalter: Aktivraum KINDerLEBEN und Volkshochschule Klagenfurt
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin
Termin: ab 2. März und ab 11. Mai
Gruppe 1: 9.20-10.20 Uhr; Gruppe 2: 10.40-11.40 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum KINDerLEBEN, Dammgasse 26
Kosten: 120,-
Anmeldung: 050 477 7070, 0676/3298866, www.vhsktn.at,
www.aktivraum-kinderleben.at

Kanga on Wheel - Kurs

Mit dem neuen, abwechslungsreichen Training mit Kinderwagen bieten wir alles was das Herz begehrt: Während du fit wirst, die Natur genießt, wird dein Baby nicht nur mit dem vielfältigen Workout, sondern auch mit Seifenblasen, Handpuppen und babygerechten Snacks bei Laune gehalten.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Miriam Alberer
Termin: 6. März, 5 Treffen, 9.30-10.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Europapark
Kosten: 50,- für 5 Einheiten
Anmeldung: Miriam Alberer, 0664/9240941, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Zwergerturnen im Turnsaal - Kurs

Für Kinder ab 2,5 Jahren mit Begleitperson

Verschiedene Stationen laden ein zum Ausprobieren: Steigen, klettern, runterspringen, balancieren, laufen, schaukeln - Freude am Spiel und Spaß an der Bewegung. Beim Auf- und Abbau der Stationen wird die Mithilfe der Eltern benötigt.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Glaser, Ausbildung in Motopädagogik
Termin: 8. März, 9 Treffen; 1. Gruppe: 15.15-16.30 Uhr;
2. Gruppe: 16.30-17.45 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Turnsaal Süd der VS 6 Westschule,
Lerchenfeldstraße 35
Kosten: 48,-/ 42,- für Mitglieder,
Familientarif: 80,-/ 70,- für Mitglieder
Anmeldung: Karin Glaser, 0650/3802112

Mini Lets Dance - Workshop

Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Tanzen bewegt, macht Spaß und fördert die gesamte Wahrnehmung der Kleinen! Bewegung zur Musik und das gemeinsame Erlernen von Takten steigert das eigene Selbstvertrauen, ein ganz neues Lebensgefühl entsteht. Nachdem Tanzen gibt es für die Kleinen noch einen Snack und für die Mami/Papi einen Kaffee!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
Termin: 21. April und 12. Mai, 15.00-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 11,-/ 9,- für Mitglieder/Termin
Anmeldung: Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

fitdankbaby® - OUTDOOR

Für Babys ab 3 bis 16 Monate

Das abwechslungsreiche fitdankbaby-Training ist speziell für Frauen nach Schwangerschaft und Geburt konzipiert. Powerwalking an der frischen Luft, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Stärkung des Herz- Kreislauf- Systems, verstärkte Sauerstoffaufnahme, Verbrennung überflüssiger Kalorien, qualitative Zeit mit dem Nachwuchs an der frischen Luft und ganz viel gute Laune! Der Sport in der freien Natur baut Stress ab und liefert neue Energien für den Alltag mit Kind. Geeignet für Anfängerinnen und geübte Sportlerinnen! Ein spezieller Kinderwagen ist nicht notwendig!

- Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN und Volkshochschule Klagenfurt
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin
Termin: ab 17. Mai und ab 5. Juli
Gruppe 1: 9.30-10.00 Uhr; Gruppe 2: 10.40-11.40 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Europapark
Kosten: 68,-
Anmeldung: 050 477 7070, 0676/3298866, www.vhsktn.at,
www.aktivraum-kinderleben.at

MAWIBA -

Latino Dance für Tragemamis und Schwangere - Kurs

MAWIBA ist ein neues Tanzkonzept für werdende Mamas und Mamas mit Babys. Latino Musik zu genießen, fit werden, Kalorien verbrennen und das mit Baby! Der Körper vor und nach der Geburt wird sanft trainiert, der Beckenboden und Rücken gestärkt. Die Babys kuscheln in einem Tragetuch/ Tragehilfe oder noch im Bauch. Keine Vorkenntnisse nötig. Eine Tragehilfe bitte mitbringen!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Nici Kraft
Termin: 19. Mai, 9.30-10.30 Uhr; 2. Juni, 15.00-16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 10,- pro Termin
Anmeldung: 0676/3195822

BEZIEHUNG

(Groß)Eltern-Kind-Gruppen

Für (Groß)Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Nicht nur Kinder brauchen andere Kinder, um sich entwickeln zu können. Auch Eltern, Großeltern und Miterziehende brauchen Orte, wo sie mit anderen über den Familien- und Erziehungsalltag reden und Neues dazulernen können. Es tut gut, Kontakte zu anderen Menschen in derselben Lebenssituation zu knüpfen. Eltern-Kind-Gruppen stärken und unterstützen Eltern bei der Umsetzung ihrer vielfältigen Erziehungsaufgaben und Bedürfnisse des Kindes und vermitteln Kenntnisse und Fertigkeiten, die zur bewussten Auseinandersetzung mit Er- und Beziehungsprozessen führt.

Veranstalter: Katholische Aktion

Leitung: Katharina Wagner

Anmeldung: 0676/87722407, katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

EKI- Gruppe Annabichl, Pfarrhof Annabichl,

Thomas- Schmid- Gasse 10, Freitag, 9.00-11.00 Uhr

EKI-Gruppe St. Theresia, Pfarrzentrum St. Theresia,

Auer-von-Welsbachstraße 15, Dienstag, 9.30-11.30 Uhr

EKI-Gruppe Viktring/Stein, Pfarrhof Viktring,

Stift-Viktring-Str. 25, Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr, 14-tägig

Mutter-Kind-Treff Hörtendorf, Pfarrzentrum Hörtendorf,

Mangartweg 9, Montag, 15.00-16.30 Uhr

EKI-Gruppe Kunterbunt, Pfarre Don Bosco,

Bischof-Dr. Köstner Platz 2, Dienstag, 9.30-11.30 Uhr

Spiel- und ElternRaum nach Emmi Pikler - Einführung und Kurs

Für Babys und Kleinkinder ab 6 Monate

In den ersten drei Lebensjahren des Kindes werden wichtige Weichen für das gesamte weitere Leben gestellt. Das Gefühl des Kindes uneingeschränkt willkommen zu sein, anerkannt zu werden und etwas bewirken zu können, schafft die Grundlage für ein positives Selbstwertgefühl als Voraussetzung für gelingende (Selbst-) Bildungsprozesse. Im SpielRaum können Kinder in Begleitung ihrer Eltern selbständig vorbereitete Spiel- und Bewegungsmaterialien für sich entdecken und erkunden sowie soziales Verhalten im Miteinander stärken. Im ElternRaum widme ich mich Ihren aktuellen und ganz persönlichen Fragen im Zusammenleben mit den Kindern zu Hause im Familienalltag.

Leitung: Mag^a Daniela Almer-Jarz,

Soziologin, Pädagogin, Pikler-Pädagogin (i.A.), SpielRaum-Leiterin

Anmeldung: 0699/10277683, office@kinderkompass.at,

www.kinderkompass.at

Einführungsvortrag

Der SpielRaum ist ein vorbereiteter Entfaltungsraum, der auf einem besonderen pädagogischen Konzept beruht. Der Besuch eines Einführungsvortrags oder ein persönliches Einführungsgespräch ist daher vorgesehen.

Termin: 6. März, 3. Juli, 11. September

Uhrzeit: 18.30-19.30 Uhr

Ort: Villa Maria

Kosten: 12,-

SpielRaum-Reihe Frühling

Termin: Mittwoch, 8. März (wöchentlich)
Donnerstag, 9. März (wöchentlich)
Elternabende ab 18.00 Uhr
Ein Quereinsteigen ist bei freien Plätzen möglich!

SpielRaum-Reihe Sommer

Termin: Mittwoch, 10. Mai
Donnerstag, 11. Mai
Elternabende ab 18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Villa Maria, Roseggerstraße 24
Kosten: 196,- (für 10 Spielräume, 4 Elternabende)
Anmeldung: 0699/10277683, office@kinderkompass.at,
www.kinderkompass.at

Gemeinsam neue Wege gehen - Gesprächsraum für Eltern - Kurs

Im Gesprächsraum ist Zeit und Raum über Themen, die sie im Zusammenhang mit ihrem Kind (ihren Kindern) begleiten zu sprechen. Sie werden in diesem Gesprächskreis dabei unterstützt, sich respektvoll und gleichwürdig in der Familie zu bewegen.

Leitung: Mag^a Daniela Almer-Jarz,
Soziologin, Pädagogin, Pikler-Pädagogin (i.A.)
Termin: ab Mai
Ort: Klagenfurt a. Ws., Villa Maria, Roseggerstraße 24
Kosten: 20,-/ Termin (4 Termine im Semester)
Anmeldung: 0699/10277683, office@kinderkompass.at,
www.kinderkompass.at

Spiel- und ElternRaum nach Emmi Pikler - Einführung und Kurs

Die Pikler® Spiel- und ElternRäume sind begleitete Mutter/Vater-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys von 5 Monate und Kleinkinder bis 3,5 Jahren. Der Pikler®-SpielRaum ist ein Ort für Kinder, der sie zum selbstständigen Erforschen, Experimentieren und Entdecken einlädt. Die Eltern erhalten vielfältige Anregungen für ein friedliches Miteinander, lernen ihre Kinder als aktiven Partner kennen und erfahren mehr über den Wert der selbstständigen Bewegungs- und Spielaktivität als wesentlichen Moment der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung. Der ElternRaum bietet Zeit und Raum zur Nachbesprechung des SpielRaumes sowie zum Austausch über aktuelle, persönliche oder ganz allgemeine Fragen, die sich im Zusammenleben mit Kindern stellen.

Veranstalter: Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“
Leitung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin,
Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor

Einführungsvorträge

Termin: 10. Mai, 6. September
Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht,
Kinoplatz 3
Kosten: 10,-/Person: 15,-/Elternpaar
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036,
birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Spiel- und ElternRaum Frühjahr

- Termin:** ab 23. Jänner
(ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)
- Uhrzeit:** SpielRaum: 12 Termine zu je 1,5 Stunden wöchentlich,
entweder vormittags oder nachmittags
ElternRaum: 18.00-20.00 Uhr, 4 Termine, zu je 2 Stunden
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
- Kosten:** Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen
Gesamtkosten 348,-/ für 26 Stunden, auch in Teilbeträgen zahlbar
- Anmeldung:** Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036,
birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Spiel- und ElternRaum Sommer

- Termin:** ab 29. Mai
(ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)
- Uhrzeit:** SpielRaum: 6 Termine zu je 1,5 Stunden wöchentlich
ElternRaum: 18.00-20.00 Uhr, 2 Termine zu je 2 Stunden
entweder vormittags oder nachmittags
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
- Kosten:** Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen:
174,- Gesamtkosten für insgesamt 13 Stunden
- Anmeldung:** Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036,
birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Spiel- und ElternRaum Herbst

- Termin:** ab 18. September
(ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)
- Anmeldung:** Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036,
birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Pikler Säuglingsgruppe: Miteinander vertraut werden - Kurs

Für Eltern mit Babys von 2 bis 5 Monate; begleitete Mutter/Vater-Kind-Gruppen
Von Beginn an ist der Säugling eine eigenständige und eigenaktive Person. Schon das ganz junge Kind setzt unzählige Zeichen und Signale mit denen es sich uns mitteilt. Durch gemeinsames Beobachten wollen wir die Zeichen und Signale der Kinder immer besser lesen lernen und die damit im Zusammenhang stehenden Entwicklungsbedürfnisse erfassen. Wir finden Zeit und Raum, uns mit Themen wie schlafen, stillen, essen, weinen, beziehungsvolle Pflege, selbstbestimmte Bewegungs- und Spielentwicklung sowie sprachliche Orientierung zu beschäftigen. Für ihre ganz persönlichen Fragestellungen erarbeiten wir individuelle Lösungsansätze.

- Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“
- Leitung:** Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin,
Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor
- Termin:** ab 23. Jänner
(ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)
- Uhrzeit:** 6 Termine zu je 1 ¼ Stunden (wöchentlich),
entweder vormittags oder nachmittags
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
- Kosten:** 120,-
- Anmeldung:** Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036,
birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Gesprächsraum für ehemalige SpielRaumeltern-Jahresgruppe Vorankündigung

Termin: Neustart Jahresgruppe ab Oktober
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036,
birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Babygruppe nach Emmi Pikler - Kurs

Für Babys von 8 Wochen bis 5 Monate

In der Babygruppe nach Emmi Pikler werden Grundlagen für ein entspanntes und liebevolles Zusammensein mit ihrem Baby besprochen. Basis dafür sind die Erkenntnisse der Kinderärztin Dr.ⁱⁿ Emmi Pikler. Ziel ist, das Verständnis für die Bedürfnisse des Kindes zu erweitern, um dem Baby wach und achtsam zu begegnen. Damit helfen Sie dem Kind sich wohl zu fühlen und selbstsicher in seinem Körper zu wohnen.

Leitung: Mag^a Daniela Almer-Jarz,
Soziologin, Pädagogin, Pikler-Pädagogin (i.A.)
Termin: Beginn im März und Mai, 6 Termine zu 60 Minuten
Ort: Klagenfurt a. Ws., Villa Maria, Roseggerstraße 24
Kosten: 90,-/ Eltern-Kind Paar
Anmeldung: 0699/10277683, office@kinderkompass.at,
www.kinderkompass.at

ERNÄHRUNG

„Jetzt ess´ ich mit den Großen“ -

Ernährung von ein bis dreijährigen Kindern - Workshop

Die Ernährung im Kleinkindalter ist das Hauptthema in diesem Ernährungsworkshop. Fragen wie z. B. „Welche Lebensmittelmengen braucht mein Kind in diesem Alter“ oder „sind spezielle Kinderlebensmittel wichtig?“ werden von unseren geschulten FachexpertInnen ausführlich, verständlich und praxisnahe beantwortet. Mit der richtigen Ernährung wird der Grundstein dafür gelegt, dass ihr Kind gesund heranwächst - von Anfang an.

Veranstalter: REVAN „Richtig essen von Anfang an“ -
KGKK und Land Kärnten
Leitung: Ingⁱⁿ Waltraud Eisner, Diätologin
Termin: 9. März, 22. Juni, jeweils 15.00-17.30 Uhr
weitere Termine finden Sie unter www.revan-kaernten.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8
Kosten: keine
Anmeldung: 050 5855 2409, revan@kgkk.at; www.revan-kaernten.at

„Babys erstes Löffelchen“ -

Ernährung im ersten Lebensjahr des Kindes - Workshop

In diesen Workshops geht es zu 100% um den Nachwuchs. Während den ersten Monaten ist das Baby mit Muttermilch bzw. mit Säuglingsanfangsmilch bestens versorgt, später braucht es aber mehr. Wir besprechen, wie der Übergang von der Milchnahrung zur Beikosternährung langsam und in einem individuellen Tempo erfolgen kann. Mit der richtigen Ernährung legen Sie den Grundstein dafür, dass ihr Kind gesund heranwächst - von Anfang an.

Veranstalter:	REVAN „Richtig essen von Anfang an“ - KGKK und Land Kärnten
Leitung:	Ing ⁱⁿ Waltraud Eisner, Diätologin
Termin:	5. April, 7. Juni, 9. August, jeweils 9.00-11.30 Uhr weitere Termine finden Sie unter www.revan-kaernten.at
Ort:	Klagenfurt a. Ws., KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8
Kosten:	keine
Anmeldung:	050 5855 2409, revan@kgkk.at ; www.revan-kaernten.at

GESUNDHEIT

„Kindern hören helfen“

Hörstörungen bei Neugeborenen und kleinen Kindern sind selten. Wenn sie vorliegen, ist eine frühzeitige Diagnostik und Behandlung entscheidend für die weitere gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Deshalb wurde bereits vor Jahren eine entsprechende Frühdiagnostik (Neugeborenen- Hörscreening) an der HNO-Abteilung des Klinikums Klagenfurt eingerichtet.

Um wirklich alle Kinder in Kärnten frühzeitig zu erreichen und eine durchgehende Behandlung sicherzustellen, wurde von dieser Fachabteilung des Klinikums Klagenfurt in Zusammenarbeit mit der KGGK sowie den bundesweiten Krankenversicherungsträgern und der Kärntner Ärztekammer das Projekt „Kindern hören helfen“ ins Leben gerufen. Damit kann jedem Kind in Kärnten die bestmögliche Diagnostik und Behandlung zu teil werden.

Anbieter:

Nähere Informationen erhalten Sie bei den Fachärzten für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Kinderheilkunde und Gynäkologie sowie auf den Geburtenstationen folgender Krankenhäuser: Klinikum Klagenfurt, LKH Villach, LKH Wolfsberg, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan und Krankenhaus Spittal/Drau. Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

Prim. Univ.- Prof. Dr. Hans Edmund Eckel, 0463/538 22753 oder

hno.abteilung@lkh- klu.at und Pädaudiologische Ambulanz,

OA Dr.ⁱⁿ Brigitte Schmedler, 0463/538 21744

KUDELMUDEL

Kreative Spiele und Bastelideen - Kurs

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Kreativität fördert die gesunde Entwicklung der Kinder! Dieses Seminar richtet sich an Mamas, Papas, Omas, Opas, Tanten etc. und all jene, die gemeinsam mit Kindern einen lustigen und ideenreichen Tag verbringen möchten.

Veranstalter:	Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Barbara Hassler
Termin:	www.bildungsforum.at
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten:	98,-
Anmeldung:	0463/509509

Ei Ei Ei - Osterworkshop

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Wer wartet mit uns auf den Osterhasen? Wir singen Osterlieder, machen Fingerspiele und gestalten ein Osterei! Für Jause und Materialien ist gesorgt! Gemütliches Zusammensitzen der Mamis und Zeit zum freien Spielen für die Kleinen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
Termin:	4. April, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., DON BOSCO Kirche
Kosten:	10,-/ Kind/ 9,- für Mitglieder
Anmeldung:	Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

MUSIK

Musikgarten® für Kleinkinder

Für Kinder von 2 bis 3 Jahren

Musik weckt Lebensfreude und Begeisterung! Im Musikgarten® führen einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen und Maracas in die Welt der Klänge ein und vermitteln ein erstes Gefühl für die Schönheit, Vielfalt und emotionale Wirkung der Musik. Tänze und Bewegungsspiele mit Tüchern, Trommeln, Reifen etc. stillen den kindlichen Bewegungsdrang. Egal ob wir laut oder leise singen, hoch oder tief, richtig oder schräg - wichtig ist, dass wir mit unseren Kindern musizieren, denn Musik baut Spannungen ab, verbindet und macht glücklich. Keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig!

Veranstalter:	Aktivraum KINDerLEBEN
Leitung:	MMag ^a Gabriele Eizenberger, Musikgarten®-Lehrkraft
Termin:	ab 2. März; Gruppe 1: 15.15-16.00 Uhr; Gruppe 2: 16.15-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Aktivraum KINDerLEBEN, Dammgasse 26
Kosten:	78,-
Anmeldung:	0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at

Singzwerge - Kurs

Für Mamas/Papas und Babys bis zu 18 Monaten

Es werden Lieder für die Kleinen gesungen: Guten Morgen- und Schlaflieder, musikalische Trostpflästerchen, Kitzel- und Knuddellieder und Kinderlieder passend zur Jahreszeit. Noten und Texte liegen bereit, auch bleibt Zeit für hilfreichen Erfahrungsaustausch.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	7. März, 4. April, 2. Mai, 13. Juni, 10.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	35,-/ 32,- für Mitglieder
Anmeldung:	0650/3802112

PÄDAGOGIK

Babyzeichensprache - Kurs

Mit Hilfe von Handzeichen kann das Baby mit Mama/Papa usw. kommunizieren, bevor es richtig sprechen kann. Probieren Sie es aus, bringen Sie noch mehr Spaß in Ihren Babyalltag und erleichtern Sie das gegenseitige Verstehen.

Veranstalter:	Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Melanie Karrer
Termin:	www.bildungsforum.at
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten:	39,-
Anmeldung:	0463/509509

Tragen von Babys und Kleinkindern - Workshop

In diesem Workshop wird das Tragetuch binden mit einer Puppe geübt und alternative Tragehilfen besprochen. Mitzubringen: Das Kind, das getragen werden soll; falls schon vorhanden Tragetuch/ Tragehilfe.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Cynthia Gröchenig, Trageberaterin
Termin:	3. März, 7. April, 5. Mai, 2. und 30. Juni, 9.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	45,- für ca. 2 Stunden pro TeilnehmerIn/ Paar
Anmeldung:	cynthia.groechenig@trageweisen.at

Zwergensprache - Babykurs

Für Mamas/Papas und Babys und Kleinkinder von 6 Monaten bis 1,5 Jahren
Die Zwergensprache ermöglicht unseren Kleinsten ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Das Rätselraten hat ein Ende und das schon lange bevor sie sprechen können. Es wird gesungen, gelacht, Fingerspiele beigebracht, Instrumente entdeckt und viele Babyzeichen erlernt.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Melanie Karrer, Kursleiterin Zwergensprache
Termin:	14., 21. und 28. März, 11. und 25. April, 9. Mai, 9.30-11.00 Uhr Intensivkurs: ab 20. Februar, 10 Termine, jeweils 14.00-15.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	95,-/ 85,- für Mitglieder
Anmeldung:	Melanie Karrer, 0677/61400119, melanie.karrer@babyzeichensprache.com

Einführung in die Pikler® Pädagogik - Seminar

Wie entwickeln Kinder Eigeninitiative, Umsicht, Selbstvertrauen und Ausdauer und wie können wir sie auf diesem Weg achtsam und respektvoll begleiten? Aufbauend auf dem Erfahrungshintergrund und den Erkenntnissen der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler befassen wir uns im Rahmen dieses Seminars mit den Entwicklungsbedürfnissen des Kindes im Säuglings- und Kleinkindalter.

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Mag ^a Birgit Zesar-Bergmair
Termin:	5. und 6., 12. und 13. Mai Fr 14.00-18.00 Uhr und Sa 9.00-17.00 Uhr
Ort:	9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	352,- inkl. 10% USt.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

STILLEN

Stillgruppe - Treff

Hier treffen sich werdende und stillende Mütter, um Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Kompetente Beratung und Unterstützung erhalten Sie bei speziellen Fragen oder Problemen, die in der Stillzeit auftreten können.

- Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.,
Abteilung Jugend und Familie
- Leitung:** Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
Arzthelferin
Antonia Tschuschnig, Stillberaterin,
Eltern-Säuglings- und Kleinkindberaterin
- Termin:** jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 16.00-18.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Stadt,
Lidmanskýgasse 20
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

Stillen! innig verbunden sein mit meinem Baby - Treff

Stillen ist für einige Mütter eine neue, große Herausforderung, für manche Mütter eine wahre Freude. "Egal wo du gerade stehst, wir holen dich dort ab". Erfahrene Mütter und Stillberaterinnen geben Information, Unterstützung und Beratung. In gemütlicher Atmosphäre ist ausreichend Zeit für Austausch mit anderen Müttern.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
- Leitung:** Kergi Leitgeb, Cynthia Gröchenig, Stillberaterinnen
(LLL und IBCLC)
- Termin:** 14. Februar, 7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli
9.00-11.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
- Kosten:** 4,-
- Anmeldung:** keine

SPIEL

Purzelbäumchen - Eltern-Kind-Turnen für die Kleinsten - Kurs

Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Die Turnzwerge und Sausemäuse erleben zusammen mit Mama/Papa erste Bewegungsbaustellen. Die Eltern können stressfrei und ohne jeden Leistungsdruck die Entwicklungsverläufe ihres Kindes miterleben.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, KID FIT FUN Trainer
Termin: Kurs 1: 27. Februar; Kurs 2: 8. Mai, jeweils 6 Treffen, 9.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 69,-/ 59,- für Mitglieder
Anmeldung: Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Lasst mir Zeit - den eigenen Rhythmus entdecken - Kurs

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4,5 Jahren

Verschiedene Spielstationen mit Sinnes- und Montessorimaterialien. Der Aufbau der Stationen bleibt bei jedem Treffen gleich, denn Vertrautes schafft Sicherheit. Die Kinder können auch malen und Salzteigkneten. Gemeinsames Jausnen und Singen beenden das Treffen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreusch-Jacob
Termin: 2. März, 8 Treffen, 10.00-11.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 120,-/ 107,- für Mitglieder, inkl. Jause, Saft, Kaffee/ Tee
Anmeldung: Gabriele Grossl, 0664/6527717

10 kleine Winzelzirzel - Kurs

Für Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahren

Es wird mit Bällchen und Fingerpuppen gespielt und dabei gesungen. Die Kinder lernen erste Lieder und auch Klanginstrumente werden eingesetzt. Nach einer gesunden Jause können die Kleinen frei spielen. Gemeinsam wird aufgeräumt und zum Abschluss gibt es noch ein Lied oder ein Tänzchen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreusch-Jacob
Termin: ab 2. März, 8 Treffen, 1x wöchentlich, 15.00-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 115,-/ 100,- für Mitglieder
Anmeldung: Gabriele Grossl, 0664/6527717

Kreativwerkstatt - Spiel und Bastelgruppe

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

Während der 5 Treffen werden wunderschöne Bilder aus verschiedensten Materialien hergestellt, die dann in selbst gestalteten Bilderrahmen verewigt werden. Zum Schluss werden alle Kunstwerke als Collage zusammengefügt und ergeben eine einzigartige Erinnerung. Es wird gemalt, geklebt, gebastelt, geschnitten und geleimt und vieles mehr!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Anela Knes, Hobbykünstlerin
Termin: 3. ,10., 17., 24. und 31. März, 15.00-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 69,- / 59,- für Mitglieder
Anmeldung: Anela Knes, Tel. 0650/3032749

Bücherwurm und Lesemaus - Workshop

Für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Ein Bilderbuch „erleben“! Geboten wird eine Phantasiereise mit allen Sinnen zum Thema Bauernhof. Ein Lesespaß für Groß und Klein! Es wird gesungen, kreativ gestaltet, sich bewegt, verkostet und gemeinsam gelesen. Für Geschwisterkinder halber Preis!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak/ Melanie Karrer
Termin: 28. März, 15.00-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 17,- pro Kind/ 15,- für Mitglieder
Anmeldung: Melanie Karrer, 0677/61400119, mzoltan@edu.aau.at

Waldkäuzchen - Waldspielgruppe für die Kleinsten

Für Eltern mit Kindern ab 2,5 Jahren

Mit Becherlupe erforschen wir den Waldboden und die Krabbeltiere. Für eine kleine Jause ist gesorgt, Getränke bitte selber mitbringen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin, Kid Fit Fun Trainerin
Termin: 20. April, 4. und 18. Mai, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Ausgangspunkt Parkplatz Ende Dr. Primus Lessiak Weg/ Kreuzberg/ Seite St. Martin
Kosten: 24,- pro Kind/ 19,- für Mitglieder
Anmeldung: Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

„Giochiamo insieme“ - italienische Spielgruppe

Für Kinder ab 2,5 Jahren mit Begleitung

Wir spielen, reimen, singen, malen, basteln und lernen dabei die italienische Sprache kennenlernen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Annarosa Zanette-Lamprecht, Kindergartenpädagogin
Termin: 8. Mai bis 19. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 69,-/ 59,- für Mitglieder
Anmeldung: Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Kugelbahnen bauen - Kurs

Für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren

Lustiges Spielen im EKIZ Garten bei schönem Wetter. Falls das Wetter schlecht ist, gibt es drinnen ein Alternativprogramm.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser, Andrea Cechak
Termin:	7. Juni, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,- pro Familie
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Steckenpferde basteln - Workshop

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

Aus Socken, Watte und Stöcken entstehen sogleich lustige Pferdchen. Bei schönem Wetter wird im Garten gebastelt, ansonsten in den Räumen des EKIZ.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	14. Juni, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	6,-/ Pferd (Geschwisterermäßigung)
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Wir rollen den Farbball - Workshop

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

Wir lassen farbgetränkte Tennisbälle über Papier rollen und verfolgen gespannt die entstehenden Farbspuren. Findet nur bei Schönwetter im Garten statt. Bei schlechtem Wetter Treffen im EKIZ.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser, Andrea Cechak
Termin:	21. Juni, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	6,-/ Familie
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Wasserspiele - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren

Wannen, Becken, Kübel, Gießkannen, Schläuche! Alles was das Herz eines Kindes höher schlagen lässt! Natürlich finden diese Wasserspiele nur bei heißem Wetter im EKIZ Garten statt. Bei schlechtem Wetter findet das Treffen im Zwergerlcafe statt.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser, Andrea Cechak
Termin:	28. Juni, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,- pro Familie
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

TREFFS

Baby- und Stöpseltreff - offener Treff

Für Kinder von 0 bis 4 Jahren

Ungezwungener, offener Treff von Eltern, die sich austauschen wollen. Während die Eltern reden, können sich die Kinder im geschützten Rahmen frei bewegen und miteinander spielen. Bei Kaffee und Kuchen und einer kleinen Jause können neue Freundschaften geschlossen werden.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher
Termin:	jeden Mittwoch, 9.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-
Anmeldung:	keine

Zwergerlcafé - Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 5 Jahren

Ein Treffen für die ganze Familie! Hier können erste Erfahrungen im aktiven Miteinander gesammelt werden. Altersgerechte Lieder, Finger- und Bewegungsspiele unterstützen eine ganzheitliche Entwicklung des Kindes.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher
Termin:	jeden Mittwoch, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,- pro Familie
Anmeldung:	keine

„Krabbelkäfer“ - Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 1,5 Jahren

Zum Plaudern, Lachen, andere Eltern kennenlernen! Eine gute Möglichkeit in dieser Zeit voller Veränderungen Erfahrungen auszutauschen sowie neue Kontakte zu knüpfen. In unserem schönen Zentrum gibt es Platz zum Wickeln und Stillen sowie Bewegungsräume für die kleinen Besucher, die schon die Welt erkunden möchten.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
Termin:	Freitag, 14 tägig, 9.00-11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-
Anmeldung:	0650/2602255, hallo@ekiz.at

FÜR ELTERN MIT KINDERGARTENKINDERN

BEWEGUNG

Eltern-Kind-Turnen - Kurs

Für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 5 Jahren

Egal ob mit Mama, Papa, Oma oder Opa: Gemeinsames Toben macht Spaß! Wir laufen, springen, hüpfen, tanzen, balancieren, klettern und trainieren gleichzeitig unsere Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kreativität. Der Turnsaal ist unser Spielplatz und du erlernst mit viel Spaß und Freude neue Bewegungen. Zeig deinen Eltern was du schon alles kannst und mach mit und sei ein SuperKid! Kurseinstieg jederzeit möglich!

Veranstalter: SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

Termin: jeden Montag, 17.00-17.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., VS Viktring, Schulstrasse 2

Termin: jeden Mittwoch, 16.00-16.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., VS Annabichl, Dammgasse 44

Termin: jeden Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., VS Westschule, Lerchenfeldstrasse 35

Termin: jeden Donnerstag, 17.00-17.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., VS St. Ruprecht, Kneippgasse 32

Kosten: 75,- für 15 Einheiten (Ende Mitte Mai)

Anmeldung: 0680/4454342, office@superkids.at

Kinderyoga - Kurs

Für Eltern mit Kindern ab 4 bis 7 Jahren

Kinder sind die geborenen Yogis! Yoga hilft Kindern dabei, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und fördert ihre Kraft und damit auch ihre körperliche Entwicklung. Spielerisch werden die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten trainiert. Ihre räumliche Wahrnehmung wird geschult und sie lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen besser zu erkennen. Yoga hilft Kindern außerdem, eine bessere Augen-Hand-Koordination zu entwickeln.

Veranstalter: SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

Leitung: Sara Katu, Manuela Huss

Termin: jeden Montag, 17.00-17.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Wilsonstraße 25

Kosten: 90,- für 15 Semestereinheiten

Anmeldung: 0680/4454342, office@superkids.at

Eltern Kind Yoga - Kurs

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

„Wir spielen Yoga“! Kinder werden durch Yoga in ihrer persönlichen Entwicklung besonders gefördert. Die Inhalte des Kinderyoga sind: Bewegungsspiele, Yogaübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen/ Fantasiereisen. Yoga auf spielerische und anregende Weise erleben und so Gleichgewichtssinn, Koordinationsvermögen, Aufmerksamkeit, motorische Fähigkeiten und Selbstvertrauen schulen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Sabine Schuttning, Yogainstructor
Termin:	6. März, 16.00-17.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	78,- für 6 Einheiten
Anmeldung:	Sabine Schutting, 0699/10700112, info@yogatime.at

PÄDAGOGIK

Erzählen baut Brücken - Märchen verbinden - Seminar

Märchen kennen keine Grenzen. Weltweit finden sich in ihnen ähnliche Inhalte und Strukturen. So können sie über kulturelle Unterschiede hinweg Brücken schlagen. Werden sie mit Herz, Verstand und allen Sinnen frei erzählt, vermögen sie auch Sprachbarrieren zu überwinden. So wundert es nicht, dass in den letzten Jahren Erzählen nicht nur zur Sprachförderung, sondern vor allem auch für Kinder, die im Deutschen erst heimisch werden, Hochkonjunktur hat. Mit Märchen aus anderen Kulturen professionalisieren wir das eigene Erzählen, machen uns die Möglichkeiten des (Fremd)- Spracherwerbs und der Sprachförderung bewusst und lernen Spielarten und Rituale kennen, mit denen Kinder ins genießende Zuhören kommen und ihre Sprachfähigkeit wachsen kann.

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Gudrun Rathke
Termin:	31. März und 1. April, 9.00-17.00 Uhr
Ort:	9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	165,- inkl. 10% USt.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Kosmische Erziehung im Kindergarten - Seminar

Maria Montessori geht von dem Gedanken aus, dass sich die gesamte Schöpfung nach einem göttlichen Plan entwickelt. In diesem Plan hat jedes Lebewesen, jedes einzelne Element seine spezifische Bestimmung und Aufgabe. Durch das harmonische Zusammenwirken der einzelnen Teile formt sich der gesamte Kosmos, der wiederum auf die Teile einwirkt. In dieser kosmischen Beziehung hat der Mensch eine Sonderstellung. Er ist Teil des Ganzen und hat in ihm eine „kosmische Aufgabe“ oder „kosmische Mission“ zu erfüllen, indem er Verantwortung für die Schöpfung übernimmt und in seinem Rahmen das Schöpferwerk Gottes fortsetzt. Im Kindergarten wird für das eigentlich von Montessori benannte „kosmische Alter von 6 bis 12 Jahre“ eine wesentliche Vorarbeit geleistet. Die Neugierde und die Freude am Begreifen von Zusammenhängen werden gefördert.

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Monika Ulmann
Termin:	21. und 22. April, Fr 17.00-20.15 Uhr; Sa 9.00-16.30 Uhr
Ort:	9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	242,- inkl. 10% USt.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Achtsame Klangschalenspiele - Seminar

Integrative Klangpädagogik - Spielerisch Ruhe und Entspannungsfähigkeit lernen und fördern! Achtsamkeitsübungen verbessern das individuelle Selbstgefühl sowie das gegenseitige Verständnis. Diese Erfahrungen können besonders leicht mit Klangschalen und ähnlichen Naturtoninstrumenten, wie dem Gong oder der Klangkugel unterstützt werden. Mit Hilfe von Klanginstrumenten stellen Sie den Kindern einen Raum zur Verfügung, der sie in ihrer Persönlichkeitsbildung positiv beeinflusst. Außerdem erleben Kinder Oasen der Stille und vielfältige Entspannungsmöglichkeiten.

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Tanja Draxler-Zenz, MSc.
Termin:	29. April, 9.00-18.00 Uhr
Ort:	Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1, 9560 Feldkirchen
Kosten:	121,- inkl. 10% USt.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Family Support - Basisworkshop

Eltern, Großeltern und PädagogInnen bekommen Unterstützung und Stärkung für ihre verantwortungsvolle Erziehungsaufgabe. Wir üben eine von Wertschätzung geprägte Kommunikation, die Tugenden benennt und Stärken fördert. Einfache Regeln und klare Strukturen tragen zusätzlich zu einem beglückenden und harmonischen Zusammenleben bei.

Veranstalter:	Verein Family Support
Leitung:	MMag ^a Irmgard Ebenberger, Familiencoach, Family Support Trainerin, Psychologin
Termin:	18. Mai: Liebevolle Erziehungshaltung und klare Werte 1. Juni: Was beinhaltet eine entwicklungsfördernde Erziehung? 8. Juni: Kontraproduktive Handlungsmuster erkennen 22. Juni: Umgang mit Problemverhalten 19.00-21.00 Uhr, Kinderbetreuung wird organisiert
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Pfarrzentrum St. Josef, Siebenhügelstraße 64
Kosten:	40,- inkl. Elternhandbuch, gefördert vom Bundesministerium für Familie und Jugend
Anmeldung:	irmgard.ebenberger@aon.at, 0664/73590936, www.familien-coach.at, www.family-support.net

SPIEL

Spielgruppe Kunterbunt - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Es wird mit Farbe und diversen Materialien experimentiert, Geschichten nachgespielt, gebastelt, gesungen, getanzt und Phantasiereisen zu Riesen und Zwergen unternommen. Auch freuen wir uns, wenn uns Bewohner des Altenheimes besuchen und an unseren Aktivitäten teilnehmen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser, Ausbildung in Motopädagogik
Termin:	27. Februar, 12 Treffen, 1x wöchentlich, 9.30-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., im Franziskusheim, Feldkirchnerstraße 51/ Deutenhofenstraße
Kosten:	116,-/ 96,- für Mitglieder

Regenmacher & Kapselrassel - Workshop

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Musikinstrumente selber basteln! Dabei werden „richtige“ Werkzeuge wie Hammer und Nägel verwendet. Und dann wird Musik gemacht!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	14. März, 15.00-16.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	6,-/ Familie
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Schnitzeljagd!

Wo hat der Osterhase unser Nest versteckt? - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Spannend wird's bei der Osternestsuche im Wald! Wo hat der Osterhase nur seine Spuren hinterlassen? Zusammen finden wir das große Nest! Nach erfolgreicher Suche wird gemeinsame Zeit bei einer kleinen Jause verbracht! Bei Schlechtwetter gibt es einen Ersatztermin!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak, Melanie Karrer
Termin:	19. April, 14.30-16.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Kreuzbergl, Treffpunkt Spielwiese
Kosten:	15,-/ Kind; Geschwister Halbpreis
Anmeldung:	Melanie Karrer, 0677/61400119, mzoltan@edu.aau.at

Bücherwurm und Lesemaus - Workshop

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Eine Phantasiereise zum Kinderbuch "Die kleine Raupe Nimmersatt"! Ein Bilderbuch mit allen Sinnen erleben! Es wird gesungen, gelesen, gebastelt, verkostet und vieles mehr. So lernt jedes Kind auf vielfältige Art und Weise den Bilderbuchklassiker kennen. Gemeinsam wird ein Beitrag zur Leseförderung erarbeitet und Spaß am Lesen für Groß und Klein geweckt! Für Geschwisterkinder Halbpreis!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak, Melanie Karrer
Termin:	9. Mai, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	17,-/ Kind/ 15,- für Mitglieder
Anmeldung:	Melanie Karrer, 0677/61400119, mzoltan@edu.aau.at

FÜR ELTERN MIT SCHULKINDERN

BEWEGUNG

Kinderyoga - Kurs

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Kinder sind die geborenen Yogis! Yoga hilft Kindern dabei ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und fördert ihre Kraft und damit auch ihre körperliche Entwicklung. Spielerisch werden die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten trainiert. Ihre räumliche Wahrnehmung wird geschult und sie lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen besser zu erkennen. Yoga hilft Kindern außerdem, eine bessere Augen- Hand- Koordination zu entwickeln. Kurseinstieg jederzeit möglich!

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	jeden Montag, 16.00-16.50 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Wilsonstraße 25
Kosten:	90,- für 15 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

Dynamic Pilates für Teenies - Kurs

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

Dynamic Pilates ist eine aktive Form des Pilates. Mit der richtigen Atmung und der passenden Musik kommen die TeilnehmerInnen in einen Flowzustand. Das ganzheitliche Training wird am Ende der Stunde mit einem Entspannungsteil abgerundet. Kurseinstieg jederzeit möglich!

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	jeden Montag, 18.00-19.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Universitätsstraße 102
Kosten:	120,- für 15 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

Teenieyoga - Kurs

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

Beim Teenie Yoga lernt man mit Hilfe des Atems Ruhe zu finden und sich ganz auf sich und seinen Körper zu konzentrieren. Dies steigert auch die Konzentration und somit gelingt es, Stresssituationen wie z.B. Prüfungsangst in der Schule leichter zu meistern. Mit akrobatischen Übungen in der Gruppe lernt jeder/jede TeilnehmerIn sich und anderen zu vertrauen. Kurseinstieg jederzeit möglich!

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	jeden Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Universitätsstraße 102
Kosten:	120,- für 10 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

PÄDAGOGIK

Wie man lehrt ohne zu belehren - Seminar

Lernbegleitung - eine Frage der Haltung! Menschen sind lernfähig, aber unbelehrbar. Diese Einsicht der neueren Lern- und Hirnforschung legt u.a. die Frage nahe, wie Prozesse der Aneignung und Kompetenzentwicklung wirksam unterstützt werden können. Dabei gerät die Lehre überall dort in die Kritik, wo sie glaubt, Inhalte oder gar Kompetenzen vermitteln zu können - eine überlieferte, aber falsche Vorstellung. Formen der Lernbegleitung gewinnen demgegenüber an Bedeutung. Diese erfordern eine professionelle, systemische Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Prof. Dr. Rolf Arnold
Termin:	24. Februar, 9.00-17.00 Uhr
Ort:	9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	165,- inkl. 10% USt.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Zum Lernen braucht es Fehler - Seminar

Ganzheitliches Lernen - mit Kopf, Herz, Hand und Humor! Ist es nicht höchste Zeit für ein Umdenken? Der psychische Leistungsdruck der Lernenden und viele unzufriedene Eltern, Erzieher und Lehrer zeigen dies deutlich. Die Hirn- und Emotionsforschung lehrt uns, dass es weniger um kopflastiges Faktenwissen geht sondern vielmehr um individuelle Kompetenzen. Daher ist heute eine ganzheitliche Bildung so gefragt wie nie zuvor. Wie können wir Lernende als ganze Menschen mit natürlichem Bewegungsdrang, individuellen Interessen, vielfältigen Sinnen und Gefühlen respektieren und fördern?

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Martina Brausem
Termin:	4. März, 9.00-14.00 Uhr
Ort:	9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	121,- inkl. 10% USt.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

KreuzbergIn/Abenteuer Wald - Kurse

Für Eltern und Kinder bis 12 Jahren (Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

Geschulte und erfahrene WaldpädagogInnen machen sich mit den Eltern und ihren Kindern im Wald auf die Suche nach Naturerfahrungen! Dabei wird Waldwissen auf spielerische Art und Weise erlernt. Ein abwechslungsreiches Programm sorgt für viel Spannung und Unterhaltung in der freien Natur für die gesamte Familie! Ausrüstung: Empfohlen werden lange Hosen, gutes Schuhwerk, Regenschutz, Insekten- und Sonnenschutz, Zeckenschutz in eigener Verantwortung, Rucksack mit Jause und Getränk. Bei den Anmeldungen bitte das Alter des Kindes angeben!

Veranstalter:	Verein „naturkontakt“
Leitung:	Giesela Schwarz, Dipl.-Ing. ⁱⁿ Hillary Plasch
Termin:	1. April: Waldschatzsuche: Alles nach Plan! 22. April: Expedition: Krabbeltiere unter uns! 20. Mai: Ahoi! Schiffchenbauen am Kreuzberglteich 24. Juni: Slackline! Von Baum zu Baum 1. Juli: Unterschlupf - ein geheimes Versteck 19. August: Ersatztermin

23. September: Fuchs und Hase
jeweils 14.00-16.30 Uhr, samstags

Ort: Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt Kreuzberglwiese/Spielplatz
Kosten: 5,-
Anmeldung: 0650/6026351, office@naturkontakt.at

Jetzt konzentrier dich mal! - Seminar

Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit fördern! In diesem Seminar geht es um die Vermittlung von Übungen zur Entspannung und Aktivierung, die der Konzentrationsförderung dienen und damit eine allgemein lernunterstützende Atmosphäre für PädagogInnen und SchülerInnen schaffen. Viel-fältige praktische Beispiele werden vorgestellt und erprobt. Exemplarisch wird das Marburger Konzentrationstraining ausprobiert.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Anita Hinke
Termin: 12. und 13. Mai, Fr 9.00-18.00 Uhr; Sa 9.00-17.00 Uhr
Ort: 9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 286,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Waldpädagogik - Schulfrit - Waldgruppe

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren (ohne Eltern)
Draußen lernen anhand von praktischen (Bei)Spielen. Im Wald braucht man keine Tafel und Kreide. Die Natur bietet genug Anschauungsunterricht für viele Zusammenhänge. Dabei unterstützt uns Lernhund Akira und Lerninhalte werden für Kinder begreifbar. Im Wald wird die soziale Kompetenz der Gruppe und des Einzelnen gestärkt. Die Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten im Wald und in der Natur begünstigt die Entwicklung der Sprachfähigkeit und des Denkvermögens. Heuer neu: Waldpädagogische Erlebniswoche mit Lernhund Akira!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Ingrid Laußegger, zert. Waldpädagogin
Termin: 10., 17., 24. und 31. Mai, 17.00-19.00 Uhr
Waldpädagogische Erlebniswoche:
14. bis 18. August, 7.30-13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Ausgangspunkt: Parkplatz Ende
Dr. Primus Lessiak Weg/ Kreuzbergl/Seite St. Martin
Kosten: 99,-/ Kind bzw. 169,- für die Erlebniswoche
Anmeldung: Ingrid Laußegger, 0664/4102162,
ingridlaussegger@gmx.at

TREFF

Lebensbrücke - Generationentreff

Für Kinder von 6 bis ca. 11 Jahre (ohne Eltern)
Wo Neugier auf Erfahrung trifft! Wir treffen uns in der Osterwerkstatt und basteln und backen für den Osterhasen! In gemeinsamer Arbeit werden Kinder mit rüstigen Heimbewohnern ausgeblasene Eier für den Osterstrauch zuhause bemalen. Für Spiel, Spaß und Bewegung ist auch genügend Zeit. Eine kleine Jause/Getränk ist inkludiert.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak
Termin: 8. April, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Haus Harbach, Harbacherstraße 68

FÜR ELTERN MIT BEHINDERTEN/ BEEINTRÄCHTIGTEN KINDERN

Integration:Kärnten

Familienberatung mit dem Schwerpunkt Integration für Menschen mit Behinderung, deren Angehörige und Interessierte. Unser Ziel lautet: „Ungehindert behindert!“ Die Vision ist ein selbstbestimmtes Leben für Menschen mit Behinderung im Sinne der Inklusion. Das bedeutet, gemeinsames Leben und Lernen von Menschen mit und ohne Behinderung zu fördern.

Veranstalter:	Integration:Kärnten
Leitung:	Mag ^a Birgit Bierbaumer
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Rudolfsbahngürtel 2/2.Stock
Kosten:	keine
Anmeldung:	0664/3951163, beratung.kl@i-ktn.at

FÜR ELTERN MIT PUBERTIERENDEN KINDERN

BEZIEHUNG

Pubertät - Seminar für Eltern von Jugendlichen

Seminarinhalte: Informationen über die Entwicklung von Pubertät, Weiterentwicklung einer guten Eltern-Kind-Beziehung, Vorbeugen und Erkennen von Gefahren und Risiken, wie können Eltern mit Pubertätsproblemen umgehen.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Mag ^a Petra Pöschl-Lubei, Sozialpädagogin, Diplom-Lebensberaterin
Termin:	27. April, 18.30-20.30 Uhr; 13. Mai, 9.00-16.30 Uhr
Kosten:	25,-/ Person, 40,-/ Elternpaar
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Caritas-Lebensberatung, Hubertusstraße 5c
Anmeldung:	0463/5877-2440, 0676/8772 2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

FÜR ELTERN VERSTORBENER KINDER

BEZIEHUNG

Wenn Kinder sterben - Vortrag

Hilfen für den behutsamen Umgang mit betroffenen Angehörigen.

Der Tod eines Kindes stürzt die Familie in Verzweiflung und Fassungslosigkeit. Oft steht ihnen eine unsichere und schweigsame Umwelt gegenüber. Helfen wollen und nicht wissen wie, eine Sprache finden, die tröstet und nicht verletzt. Helfen, ohne aufdringlich zu wirken.

Veranstalter:	Plattform Verwaiste Eltern
Referentin:	Mag ^a Christiane Eberwein
Termin:	8. Februar, 18.00-20.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4
Kosten:	5,-
Anmeldung:	bis 4. Februar, 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

PÄDAGOGIK

Intuitiv Malen - Innere Kräfte durch Kreativität stärken - Kurs

Wir gehen der Sehnsucht nach kreativem Ausdruck nach und lassen den augenblicklichen Moment mit Farbe und Pinsel vor uns entstehen. Der Kopf wird leer, die Gedankenmühle kommt ein wenig zum Stillstand. Der kreative innere Impuls gibt uns Kraft und stärkt uns. Gefühle fließen ohne Worte aus uns heraus, innere Weite wird wieder möglich. Achtsamkeit und Experimentierfreude stehen im Vordergrund. Keine künstlerischen Vorerfahrungen notwendig, jede(r) kann mitmachen! Material wird zur Verfügung gestellt.

Veranstalter:	Plattform Verwaiste Eltern
Leitung:	Mag ^a Manuela Sattlegger
Termin:	jeweils Montag, 6. und 20. März, 3. und 24. April, 18.00-20.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., School of life, Pharmaziegasse 5 (1. Stock)
Kosten:	85,-/ Person (inklusive Materialkosten)
Anmeldung:	bis 13. Februar, Mag ^a Manuela Sattlegger, 0680/2074492, manuela.sattlegger@malfreude.at

Großeltern zwischen Himmel und Erde -

Trauer von Großeltern - Vortrag

Die Trauer ist der Preis, den wir für die Liebe zahlen. Großeltern lieben beide, das tote Enkelkind und die trauernden Eltern. Hin und her gerissen zwischen dem Gefühl der Trauer, ihrer eigenen Rolle innerhalb der Familie, als Unterstützer der Eltern oder als selbst Betroffene und der Frage, wieviel Trauer dürfen sie zeigen oder äußern, kann zu einer Belastung werden. Die Hilflosigkeit die sich daraus ergibt, dem eigenen Kind nicht helfen zu können, lastet oft schwer auf ihnen.

Veranstalter:	Plattform Verwaiste Eltern
Referentin:	Elisabeth Malle
Termin:	9. März, 20. April, 18. Mai, 29. Juni, 18.00-20.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4
Kosten:	5,-/ Termin
Anmeldung:	bis 3. März, Astrid Panger, 0676/87722132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

FÜR MICH

BEWEGUNG

Lachyoga-aus vollem Herzen lachen! - Workshop

Lachyoga aktiviert bis zu 300 verschiedene Muskeln, besonders die Bauch-, Gesichts- und Brustmuskulatur. Die Lachübungen werden kombiniert mit Atem- und Dehnübungen und regen die Lungentätigkeit und den Stoffwechsel an, massieren die Verdauungsorgane und stärken die Kreativität und das Selbstvertrauen. Bitte mitbringen: Decken oder Matten, Freizeitkleidung.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Heimo Schwarz, Dipl. Entspannungstrainer, Med. Heilmasseur, Lachyogatrainer
Termin:	29. April, 9.00-12.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten:	20,-/ Person
Anmeldung:	0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung - Kurs

Für Mädchen von 10 bis 12 Jahren und ihre Mutter, Oma, Tante...

Mit Drehungen gemeinsam erkennen, wie stark Mädchen und Frauen sind, wie viele Fähigkeiten in ihnen stecken und einfache Techniken erlernen, mit denen mädchen/frau Übergriffe abwehren kann.

Unser Motto: „Wenn ich mich schon wehren muss, dann möglichst mühelos!“

Veranstalter:	Mädchenzentrum Klagenfurt, Genderkompetenzstelle
Leitung:	Mag ^a Eva Krainer, Mag ^a Elisa Proprentner, Zertifizierte Drehungen-Trainerinnen
Termin:	8., 15. und 22. Mai, jeweils 14.00-17.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Mädchenzentrum Klagenfurt, Karfreitstraße 8/II
Kosten:	20,-/Paar (Tochter-Mutter, Enkelin-Oma, Nichte-Tante,...)
Anmeldung:	bis 4. Mai, 0463/508821, office@maedchenzentrum.at

BEZIEHUNG

Impulse fürs Mann-sein heute! - Gesprächsrunde für Männer

Das Katholische Familienwerk lädt alle Männer dazu ein, dem eigenen „Mann-sein-heute“ mehr auf die Spur zu kommen. Auftanken mit acht spannenden Themenblöcken, die auch einzeln besucht werden können. Mit zahlreichen Impulsen, Reflexion und Austauschmöglichkeiten!

Auswahl der Themen: Darf Man(n) glücklich sein? Von Bore out zum Burn out - dazwischen nichts? Die Kinder (der Partnerin) - ach du meine Güte! u.v.m.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Roland Jaritz, Supervisor und Coach, Armin Loderer, Sozialpädagoge, Männer- und Jugendmentor
Termin:	3., 17. und 31. März, 21. April, 5. und 19. Mai, 2. und 23. Juni, 17.00-19.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Praxis Welten-verbinden, Lexergasse 6
Kosten:	15,-/ Termin, 100,-/ gesamte Reihe
Anmeldung:	0664/2052685, roland.jaritz@welten-verbinden.at

FÜR KINDER

BEWEGUNG

Kinder Yoga- Kurs

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Kinder sind die geborenen Yogis! Yoga hilft Kindern dabei ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und fördert ihre Kraft und damit auch ihre körperliche Entwicklung. Spielerisch trainieren wir die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten. Ihre räumliche Wahrnehmung wird geschult und sie lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen besser zu erkennen. Yoga hilft Kindern außerdem, eine bessere Augen-Hand-Koordination zu entwickeln. Kinder erleben Yoga gleichermaßen als positive, entspannte und angenehme Erfahrung! Kurseinstieg jederzeit möglich!

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	jeden Montag, 17.00-17.50 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Wilsonstrasse 25
Kosten:	90,- für 15 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

Dynamic Pilates für Teenies - Kurs

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 18 Jahren

Dynamic Pilates ist eine aktive Form des Pilates. Mit der richtigen Atmung und der passenden Musik gelangt man in einen Flowzustand. Das ganzheitliche Training wird am Ende der Stunde mit einem Entspannungsteil abgerundet. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	jeden Montag, 18.00-19.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Wilsonstraße 25
Kosten:	120,- für 15 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

Teenie Yoga - Kurs

Für Kinder von 12 bis 18 Jahren

Beim Teenie Yoga lernst du mit Hilfe deines Atems Ruhe zu finden und dich ganz auf dich und deinen Körper zu konzentrieren. Dies steigert dein Befinden und so kannst du auch Stresssituationen wie zum Beispiel Prüfungen in der Schule leichter meistern. Mit akrobatischen Übungen in der Gruppe lernst du dir und anderen zu vertrauen. Erlebe Yoga gleichermaßen als positive, entspannte und angenehme Erfahrung! Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	jeden Mittwoch, 18.30-19.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Universitätsstrasse 2
Kosten:	120,- für 15 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

Springinkerl-Bühne - Workshop für Kinder

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

In der Springinkerl Bühne wird neben Turnen, Tanzen und Bewegungsspielen der Fokus auf die innere Welt des Kindes gelegt. Hauptintention ist es, Kindern Zugang zu ihren Gefühlen und Ressourcen zu ermöglichen. Die eigenen Gefühle und die der anderen zu erkennen, zu benennen und zu respektieren, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gelungenes Miteinander. In diesen Stunden sollen die Kinder Zuversicht und das Vertrauen entwickeln, dass sie selbst etwas bewirken können und wichtig sind. Durch erlebte Autonomie wird der Selbstwert des Kindes gefördert.

- Veranstalter:** Katholisches Familienwerk
Leitung: Marie Hauswirth, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Psychologische Beratung, Coaching & Training
Termin: 9., 16., 23. und 30. März, jeweils 16.00-17.00 Uhr.
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: 25,-/ Kind für die gesamte Reihe Geschwisterermäßigung möglich!
Anmeldung: 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Drehungen - Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - Kurs

Für Mädchen von 10 bis 14 Jahren

Ich steh´ meine Frau! Ich kenn´ mich genau! Ich wehre mich schlau! Sag´ nein und wehre dich! Blöde Sprüche, abwertende Kommentare, Lästereien on- und offline, grabschende oder festklammernde Hände, Schubsereien, fliegende Fäuste! Es gibt ein Menschenrecht auf körperliche, seelische und geistige Würde! Niemand darf dich beschimpfen oder mobben und nur du allein bestimmst, wer dich anfassen darf!

- Veranstalter:** Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung: Mag^a Elisa Proprentner
Termin: 21. und 28. April, 14.00-18.30
Ort: 9010 Klagenfurt a. Ws., Mädchenzentrum, Karfreitstr. 8/2. Stock
Kosten: 10,-/ Teilnehmerin
Anmeldung: bis 17. April, 0463/508821, office@maedchenzentrum.at

KUDELIMUDEL

Märchenbühne

Für Kinder ab 2,5 und ab 4 Jahren

Ein Figurentheater, welches Kinder und Erwachsene gleichsam zum Staunen bringt. Im Saal gehen die Lichter aus, Kerzen brennen, ein Märchenzweig tritt auf, begleitet von sanften Klängen! Er begrüßt die Kinder mit Gedichten und einem Lied. Die Verzauberung beginnt. Im Saal breitet sich Stille aus, die Bühne wird abgedeckt, das Geschichtenerzählen beginnt. Klare, einfache Bilder und Klänge entführen in eine Welt aus längst vergangenen Tagen. Zauberer, Feen, Könige, Prinzessinnen spielen mit, aber auch Drachen, die böse Schwiegermutter und listige Zwerge. Kommt und staunt, denn „Wo du erzählst, wird Himmel“ (Else Lasker-Schüler, „An Senna Hoy“).

Veranstalter: Märchenbühne

Leitung: Emilia Schöffel und Sabine Ottenschläger,
Erzählerinnen und Puppenspielerinnen

Termin: Jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr

Kinder ab 4 J:

Schneeweißchen und Rosenrot: 6., 22. und 30. März

Dornröschen: 3. und 20. April, 5. Mai

Rapunzel: 10. und 15. Mai, 8. Juni

Hänsel und Gretel: 14. und 21. September, 13. Oktober

Kinder ab 2,5 J:

Brummelhänschen: 1. März

Hirtenbublein: 9. 20. und 29. März

Die dicke Raupe Blau: 6. und 19. April, 4. Mai

Der Birnenzweig: 8. und 24. Mai, 1. Juni

Das Schloßlein: 13. und 18. September, 12. Oktober

Ort: Klagenfurt a. Ws., Europahaus, Reitschulgasse 4

Kosten: 9,50/ Person (Märchenbühne), 7,50/ Person (kleine Märchenbühne)

Anmeldung: keine; Karten: 0677/61397972,
office@maerchenbuehne.info, www.maerchenbuehne.info

Sommerwerkstatt: „Wege“ gehen - Workshopreihe

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Während dieser Tage werden ganz individuell Wegplatten und Wegweiser gestaltet. Zement ist ein Material mit dem dabei gearbeitet wird. Im Freien oder im Atelier, hängt allein vom Wetter ab.

Bitte mitbringen: Jause, Getränk und bequeme Kleidung.

Veranstalter: Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

Leitung: Irmgard-Carina An der Lan, Lebens- und Sozialberaterin

Termin: 17. bis 21. Juli, 8.30-12.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Babenbergerstraße 9

Preis: 90,- (Materialkosten 20,-)

Anmeldung: 050 477 7000, www.vhsktn.at

Gestalte dein Bilderbuch - Workshopreihe

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Ein selbst hergestelltes Bilderbuch mit eigenen Illustrationen mit nach Hause nehmen - das lässt das Herz vieler Kinder höher schlagen. Sollte Zeit genug sein, wird noch ein Hörspiel zu diesen Büchern gemacht. Bitte mitbringen: Jause und Getränke

Veranstalter:	Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt
Leitung:	Margarita Kinstner, Schreibpädagogin, Autorin
Termin:	21. bis 24. August, 8.30-11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Fromillerstraße 33/1, 1. Stock
Kosten:	65,-
Anmeldung:	050 477 7000, www.vhsktn.at

MUSIK

Mit Freude Geige lernen und spielen! - Kurs

Veranstalter:	Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt
Leitung:	Sibylle Fischer, Instrumentalpädagogin
Termin:	ab 20. Februar, 18.30 Uhr, 8 x 1 UE (inkl. Vorbesprechung)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., bifo AK/ÖGB, Bahnhofstraße 44
Kosten:	165,-
Anmeldung:	050 477 7000, www.vhsktn.at

Gitarre für Kinder und Jugendliche - AnfängerInnen - Kurs

Für Kinder ab 7 Jahre und Jugendliche

Einfach und schnell Gitarre spielen lernen! Ohne Vorkenntnisse, Leihinstrumente sind vorhanden. Bitte mitbringen: Gitarre, wenn vorhanden. Ein Notenheft kostet 10,-.

Veranstalter:	Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt
Leitung:	Peter Petrow, Musiker
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Tanzetage, Rosenbergstraße 6
Termin:	Vorbesprechung: 22. Februar, 19.00 Uhr, 10 x 1 UE (inkl. Vorbesprechung)
Kosten:	80,-
Anmeldung:	050 477 7000, www.vhsktn.at

PÄDAGOGIK

Kreuzbergln - Abenteuer Wald - Kurs

Für Kinder von 0 bis 12 Jahren (Kinder unter 6 in Begleitung der Eltern)
Geschulte und erfahrene WaldpädagogInnen machen sich mit den Kindern im Wald auf die Suche nach Naturerfahrungen! Dabei wird Waldwissen auf spielerische Art und Weise erlernt und erfahren. Lasst euch ein in die Wunder des Waldes! Macht mit am abwechslungsreichen Programm an den Samstagnachmittagen! Ausrüstung: Empfohlen werden lange Hosen, gutes Schuhwerk, Regenschutz, Insekten- und Sonnenschutz, Zeckenschutz in eigener Verantwortung; Rucksack mit Jause und Getränk. Bei den Anmeldungen bitte das Alter des Kindes angeben!

- Veranstalter:** Verein „naturkontakt“
Leitung: Giesela Schwarz, DI in Hillary Plasch
Termin: 1. April: Waldschatzsuche: Alles nach Plan!
22. April: Expedition: Krabbeltiere unter uns!
6. Mai: Waldkugelbahn: Lass die Kugel rollen!
20. Mai: Ahoi! Schiffchenbauen am Kreuzberglgleich
24. Juni: Slackline - von Baum zu Baum
1. Juli: Unterschlupf - ein geheimes Versteck
jeweils 14.00-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt Kreuzberglwiese/Spielplatz
Kosten: 5,-
Anmeldung: 0650/6026351, office@naturkontakt.at

Computerkids 2017 - Ferienworkshops

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren
Alles rund um den Computer! In den Workshops bei 4everyoung.at wird den Kindern in Kleingruppen das nötige KnowHow beigebracht. PC, Sicherheit im Internet, Smartphones & Tablets, Handychecks, Video - und Bildbearbeitung, Homepageprogrammierung, Mediendesign, Microsoft Office uvm. In den Kreativwerkstätten können trendige Schmuckstücke, Taschen, Bastelarbeiten etc. angefertigt werden. Spiel und Spaß im Freien kommt auch nicht zu kurz. Getränke, Jause und Mittagessen sind im Preis inkludiert!

- Veranstalter:** 4everyoung.at
Leitung: Sonja Mitsche
Termin: wöchentlich ab 10. Juli bis 8. September; 8.00-15.00 Uhr;
freitags bis 13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Universitätsstrasse 102
Kosten: 85,-
Anmeldung: 0463/4812871, office@4everyoung.at, www.4everyoung.at

TREFF

Mädchen*treff

Für Mädchen ab 10 Jahren

Lust auf Jonglieren, Spraysen, Upcycling, Tanzen, Comics, Henna Tattoos, Selbstverteidigung und Co.? Das alles und viel, viel mehr gibt's beim Mädchen*treff. Wir bieten den nötigen Raum, um sich mit anderen auszutauschen, kreativ auszutoben, an coolen Workshops teilzunehmen und eigene Ideen umzusetzen.

- Veranstalter:** Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung: Aurelia Wolf
Termin: Mittwochs, donnerstags und freitags (an Schultagen),
13.30-17.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Mädchenzentrum, Karfreitstraße 8/2. Stock
Kosten: Keine Kosten!
Anmeldung: Keine Anmeldung; 0463/508821, office@maedchenzentrum.at

FÜR VÄTER

BEZIEHUNG

Ali Papa und das Abenteuer Vater-Sein! - Kurs

In gemütlicher Atmosphäre spannende Abenteuer erleben, gemeinsam kreativ sein, Spaß miteinander haben. Für alle Väter (auch alleinerziehende und neu zugezogene!) mit ihren Kindern.

- Veranstalter:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Wörthersee und das Katholische Familienwerk
- Leitung:** Mag. Wolfgang Unterlercher
- Termin:** 25. Februar: Wir basteln einen Bumerang;
25. März: Wir bauen ein Insektenhotel;
22. April: Wir sammeln Kräuter am Kreuzbergl;
20. Mai: Wir legen einen Kräuter-Gemeinschaftsgarten an;
24. Juni: Wir bauen Uhren aus Computerteilen und Uhrwerken,;
1. Juli: Ausflug zu den Lamas in Eberstein;
jeweils 10.00-13.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Feschnigstrasse 78 oder Tarviserstrasse 30
- Kosten:** 5,-/ Vater und Kind
- Anmeldung:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,
0463/537-4681,
www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen

Männer unter sich - Kochkurs

Kochkurs für Männer! Werden Sie zum Helden am Herd! Wollen Sie Ihre Traumfrau beeindrucken oder einfach nur sich selbst und ihre Kinder versorgen? In diesem Kurs lernt man die Grundlagen des Kochens.

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt
- Leitung:** Massimo Lomartire, Koch aus Leidenschaft
- Termin:** 15., 22. und 29. März, 18.00-21.00 Uhr, 3 x 3 UE
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., ehem. Sonderschule Waidmannsdorf,
Eingang Schubertstraße 29
- Kosten:** 83,-
- Anmeldung:** 050 477 7000, www.vhsktn.at

TREFFS

PAPA Nachmittag - Treff

An diesem Nachmittag haben Väter und werdende Väter die Möglichkeit sich auszutauschen und einen entspannten Nachmittag mit oder ohne ihre Kinder bei Kaffee und Snacks zu verbringen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Stephan Karrer, Dominik Scheiring-Vogl
Termin:	18. März, 10. Juni, 14.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-/ Familie
Anmeldung:	keine

KUDELMUDEL

Kunstwerke aus Holzabfall - Workshop

Für Papas und Kinder ab 3 Jahren

Aus Holzabfällen wird ein Geschenk für die Mamas zum Muttertag gebastelt.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	6. Mai, 9.30-11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	6,-/ Kind
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

FÜR ALLE

BETREUUNG

Omadienst

Manchmal fehlen in den Familien Großeltern. Wer betreut Kinder dann stundenweise, holt sie vom Kindergarten oder Hort ab und unternimmt etwas mit ihnen, wenn die Eltern arbeiten müssen oder abends ausgehen? Wer betreut sie, wenn sie krank sind? Hier hilft der Omadienst des Katholischen Familienverbandes Kärnten.

- Veranstalter:** Omadienst des Katholischen Familienverbandes Kärnten
Leitung: Mag^a Eva Ludescher
Termin: Di 13.00-17.00 Uhr; Do 8.00-12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Tarviserstrasse 30
Anmeldung: 0463/5877-2445, 0676/87722444,
omadienst-ktn@familie.at, www.familie.at/kaernten

BEWEGUNG

Gute Idee - Individuelle Bewegungsberatung

Gesunde Bewegung ist immer eine gute Idee! Dabei möchten Sie die Kärntner Gebietskrankenkasse und der Kärntner Gesundheitsfonds unterstützen. Gemeinsam mit BewegungsexpertInnen erarbeiten Sie Möglichkeiten, um mehr Bewegung in Ihr tägliches Leben zu bringen. Die Beratung ist auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Sie erhalten einen individuellen Bewegungsscheck sowie Tipps und Übungsempfehlungen für zu Hause.

- Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung: Andrea Dettelbacher, BA
Termin: sämtliche Termine/Orte unter www.kgkk.at/guteidee
Kosten: kostenfrei für alle ab dem 18. Lebensjahr
Anmeldung: 050 5855 7000, guteidee@kgkk.at

Cooler Tänze und fetzige Bewegungshits - Seminar

Bewegungslieder, Tänze und Choreografien für Kinder

Das Seminar bietet eine Fülle von Anregungen, wie Kinder ihren Körper als Ausdrucksform entdecken und sich damit nicht nur musikalisch und motorisch, sondern auch in ihrer Persönlichkeit weiter entwickeln und entfalten können. Modern instrumentierte neue Lieder, die Kinder ansprechen, bilden dabei die musikalische Grundlage.

- Veranstalter:** Akademie de La Tour
Leitung: Elke Gulden
Termin: 24. und 25. Februar, Fr 14.00-18.30 Uhr und Sa 9.00-16.00 Uhr
Ort: 9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 198,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Family Yoga - Workshop

Eltern mit Kindern bis 10 Jahre

Eine tolle Gelegenheit, den Alltag gemeinsam hinter sich zu lassen, die Beziehung zu einander bei Spiel und Spaß zu stärken und gemeinsam achtsamer zu leben. Kindgerechtes Yoga macht ausgeglichener, entspannter, fördert die Konzentration und hilft mit negativen Gefühlen besser umzugehen - und das nicht nur bei den little stars! Abwechslungsreich und kreativ.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Sabine Schutting, zert. Kinderyogalehrerin
Termin: ab 3. März, danach jeden 1. Freitag im Monat, 16.00-17.15 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Haus Harbach, Harbacherstraße 68
Kosten: 13,-/ Termin
Anmeldung: Sabine Schutting, 0699/10700112, info@yogatime.at

ZEN Yoga - Kurs

Für alle, die nach einem ereignisreichen Tag mit den Kindern oder im Büro ein wenig zur Ruhe kommen, sich aber dennoch körperlich betätigen wollen. Zen Yoga ist eine Kombination aus Atemübungen (Pranayama), Meditation und Bewegung (Elemente der 108 ZEN Gymnastik, des Qui Gong und des Yoga).

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Sabine Schutting, zert. ZEN-Yogalehrerin/ YOGATIME
Termin: 7. März, 2. Mai, 20. Juni; jeweils 6 Termine, 19.00-20.15 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 82,-
Anmeldung: Sabine Schutting, 0699/10700112, info@yogatime.at

Familienkräuterlustwandeln - Workshop

Bei einer kleinen Wanderung wird Kindern und Eltern die Welt der Naturkräuter näher gebracht. Beim Sammeln wird ein Einblick in die herrliche Vielfalt der heimischen Kräuter geboten und erklärt, wie ihre Anwendungen erfolgen sollen. Wenn die Kinder anschließend beim nahen Wald/Teich miteinander spielen, bleibt Zeit für das Beantworten weiterer Fragen der Erwachsenen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Müllner, Dipl. Kräuterexpertin
Termin: 22. April, 14.30-16.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Schlosswirt Ebenthal
Kosten: 10,-/ Kinder ab 3 Jahren 5,-
Anmeldung: Karin Müllner, 0676/4102893

BEZIEHUNG

Elternberatung

Viele Themen im Zusammenhang mit Kleinkindern wie medizinische Vorsorge, Ernährungsfragen, Stillen, Entwicklungsverläufe, Pflege- und Fördermöglichkeiten sind mögliche Fragestellungen der Einzelberatung.

- Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws
BeraterInnen: ÄrztInnen und SozialarbeiterInnen
Kosten: keine
Anmeldung: keine

Beratungsstellen

Annabichl:	Ehrentaler Straße 22, Mittwoch 14.00-16.00 Uhr
Stadt:	Lidmanskýgasse 20, Montag 9.00-11.00 Uhr
Viktring:	Stift-Viktring-Straße 7, Montag 14.00-16.00 Uhr
Waidmannsdorf:	Schubertstraße 31, Dienstag 14.00-16.00 Uhr
Welzenegg:	Rilkestraße 1, Donnerstag 14.00-16.00 Uhr

RAINBOWS

Geboten wird eine professionelle Begleitung für Kinder und Jugendliche nach Trennung, Scheidung und nach Todesfällen sowie eine weitgehende Unterstützung der Eltern. Die Kinder lernen in gruppenpädagogischen Formen (reden, spielen, malen) Trauer mitzuteilen und zu verarbeiten, damit das Leben in der veränderten Familiensituation trotz der traumatischen Erfahrungen positiv gestaltet werden kann. Bei Anmeldung von 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe kann eine Betreuung beginnen.

Veranstalter:	Rainbows Kärnten - Katholisches Familienwerk
Leitung:	Mag. ^a Ulla Nettek und unterschiedliche Rainbows-GruppenleiterInnen
Termin:	nachmittags bei Anmeldung von 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Tarviser Straße 30
Kosten:	263,- für 3 Elterngespräche und 12 Kindertreffen
Anmeldung:	0463/5877 2441, 0676/87722441, www.rainbows.at , rainbows@kath-kirche-kaernten.at

Frauen mit ohne Kind-Cafe

Für sich selbst Zeit nehmen, andere Frauen treffen, gemütlich zusammen sitzen, miteinander reden oder nur zuhören und entspannen. Mit kleinem Buffet, viel Raum und Zeit für sich selbst!

Veranstalter:	Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee und die Frauenberatungsstelle Belladonna
Leitung:	Partnerinnen der Frauenberatungsstelle Belladonna
Termin:	25. Februar: Ich bin dann mal weg! (Survival Training); 25. März: Ruhe bitte! (Walfisch reloaded); 22. April: Alles erlaubt!; 20. Mai: Ich flippe dann mal aus!; 24. Juni: Ihr könnt mich alle mal!; 1. Juli: Ausflug zu den Lamas in Eberstein; jeweils 10.00-12.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Paradeisergasse 12/1
Anmeldung:	keine; die Kinder bauen mit ihren Vätern zur selben Zeit an einem Bumerang oder Insektenhotel (siehe Termine Ali Papa)

ERNÄHRUNG

Gute Idee - Ernährungsworkshops und Kochworkshops

Gesunde Ernährung ist immer eine gute Idee, dabei möchten Sie die Kärntner Gebietskrankenkasse und der Kärntner Gesundheitsfonds unterstützen. In diesem speziellen Workshop wird auf die Grundlagen und den Aufbau einer gesunden Ernährung eingegangen. Sie erhalten nützliche Informationen über richtiges Trink- und Essverhalten, Lebensmitteletiketten, Zutatenlisten und vieles mehr.

- Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung: Andrea Dettelbacher, BA
Termin: „Ernährungsmythen aufgedeckt -
Gesunde Ernährung schmeckt!“
Kochworkshop „Einfach und gesund -
in der Küche geht's rund!“
Termine und Ort unter www.kgkk.at/guteidee
Kosten: keine für alle ab dem 18. Lebensjahr
Anmeldung: 050 5855 7000, guteidee@kgkk.at

GESUNDHEIT

Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ausgewogen zu essen und zu trinken ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit. Dadurch können ernährungsabhängige Erkrankungen vermieden oder deren Verlauf günstig beeinflusst werden. Das Angebot der Ernährungsberatung, durch die Diätologinnen der KGKK, reicht von praktischen, alltagstauglichen Ernährungsempfehlungen, über spezielle Ernährungsfragen (z.B. Lebensmittelunverträglichkeiten) bis hin zur Unterstützung beim Abbau von Übergewicht und der Umstellung des Essverhaltens.

- Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse
Termin: nach individueller Vereinbarung
Ort: in den KGKK-Stellen Klagenfurt, Villach, Spittal/Drau und Hermagor
Kosten: Kostenfrei für KGKK-Versicherte
Anmeldung: Klagenfurt unter 050 5855 5430 oder 5431
Villach unter 050 5855 5435
Spittal/Drau und Hermagor unter 050 5855 5436

Raucherentwöhnung für Erwachsene und Jugendliche

Alles kann man lernen - auch das Nichtrauchen! Die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet Unterstützung beim Rauchstopp. In den 6 Wochen dauernden Gruppenkursen werden die drei Schritte „Vorbereitung auf den Rauchstopp“, „Konsumbeendigung“ und „Rauchfrei bleiben“ durchlaufen. Vor und nach dem Rauchstopp wird eine Kohlenmonoxidmessung durchgeführt.

- Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Kessler, Dr.ⁱⁿ Silvia Wieser-Mitzner
Termin: www.kaernten-rauchfrei.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8
Kosten: 30,-
Anmeldung: Bei der Raucher-Helpline der Kärntner Gebietskrankenkasse unter 050 5855 6000, raucherhelpline@kgkk.at.

Mein Kind hat Autismus - Workshopreihe

Die Diagnose „Autismus-Spektrum-Störung (ASS)“ beim eigenen Kind wirft sehr viele Fragen auf. In den Medien findet man unterschiedliche Begrifflichkeiten wie Asperger Syndrom, High-functioning Autismus oder frühkindlicher Autismus. Unsicherheit, Ratlosigkeit, Schuldgefühle können die Situation der Betroffenen sehr belasten. In der Praxis „sonnenblau“ wird daher betroffenen Eltern Antwort auf grundlegende Fragen gegeben und Hilfe angeboten. Auch für Eltern und Angehörige von erwachsenen Menschen mit Autismus!

- Veranstalter:** Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“
Leitung: Mag^a Silke Karolina Sauer, Mag^a Christin Einsiedler
Termin: 1. März, „Mein Kind hat Autismus! Und was nun?“,
15. März, „Mein Kind hat Autismus!
Hürden im Alltag meistern!“; jeweils 8.30-11.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Röschwiesenweg 1
Kosten: 45,-
Anmeldung: 0676/9336300, 0676/9336301, www.sonnenblau.at

Infostunde Essstörungen für Betroffene

Wie äußert sich eine Essstörungen? Was kann ich dagegen machen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Informieren Sie sich kostenlos im Mädchenzentrum Klagenfurt zum Thema Essstörungen!

- Veranstalter:** Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung: Mag^a (FH) Martina Kugi
Termin: 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli (für Betroffene)
6. April, 4. Mai, 8. Juni, 6. Juli (für Eltern und Angehörige)
Ort: Klagenfurt a. Ws., Karfreitstr. 8/2. Stock
Anmeldung: 0463/508821 30, kugi@maedchenzentrum.at

Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern

Ausgewogen zu essen und zu trinken ist eine wichtige Voraussetzung für die Gesundheit. Durch ein bewusstes Ernährungsverhalten können ernährungsabhängige Erkrankungen vermieden oder deren Verlauf günstig beeinflusst werden. Die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet unter anderem für Kinder, Jugendliche und deren Eltern praktische, alltagstaugliche Ernährungsberatung an. Das Beratungsspektrum reicht von speziellen Ernährungsformen wie Zöliakie, Lebensmittelunverträglichkeiten bis hin zur Begleitung und kompetenten Unterstützung beim Abbau von Übergewicht oder Umstellung des Essverhaltens. Der Umfang der Beratung wird individuell je nach Bedarf festgesetzt. Die Ernährungsberatung ist ein kostenfreies Angebot für KGKK-Versicherte.

- Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung: Diätologinnen der Kärntner Gebietskrankenkasse
Ort: je nach Bedarf in den KGKK-Stellen Klagenfurt,
Villach, Spittal/Drau und Hermagor
Termin: Nach individueller Terminvereinbarung
Kosten: Kostenfrei für KGKK-Versicherte
Anmeldung: Klagenfurt unter 050 5855 5430 oder DW 5431,
Villach, Spittal/Drau und Hermagor unter 050 5855 5436

Notfallmamas! Wenn Kinder erkranken!

...und Mamas und Papas berufstätig sind, stellt sich oft die Frage: Wer betreut das erkrankte Kind zu Hause? Aber auch die Tatsache, dass Kinder bei Erkrankung zu Hause bleiben wollen, eine extra Portion Zuwendung und Pflege benötigen, stellt berufstätige Eltern immer wieder vor neue Herausforderungen. Daher hat der Verein KiB children care eine „Notfallmama“ für die Betreuung zu Hause eingerichtet. Diese Pflegekraft ist Tag und Nacht erreichbar und kommt bei Anruf direkt ins Haus. Tel: 0664/6203040.

Veranstalter: KiB children care, Verein rund ums erkrankte Kind
Ort: 4841 Ungenach 51
Anmeldung: 0664/6203040, www.kib.or.at

Gesundheitsnetzwerk „kärngesund“

„Gesundheit made in Kärnten“ - das ist das Motto des Gesundheitsnetzwerkes „kärngesund“. Das „kärngesund“-Netzwerk hat sich dem Ziel verschrieben, die gesunden Lebensjahre für jede/n zu erhöhen. KärntnerInnen werden von „kärngesund“ dabei unterstützt, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die insgesamt 17 Kooperationspartner von „kärngesund“ stellen im kompakten Überblick ihre gesamten Gesundheitsangebote über www.kaern-gesund.at zur Verfügung und arbeiten gemeinsam an einer Gesundheitsstrategie und der Weiterentwicklung von Gesundheits- und Präventionsangeboten. So stehen für alle Zielgruppen maßgeschneiderte Gesundheitsangebote wohnortnah und individuell zur Verfügung.

Veranstalter: Gesundheitsnetzwerk kärngesund
Leitung: 17 Kooperationspartner
Kosten: Kostenlose Suchfunktion nach maßgeschneiderten Gesundheitsangeboten für verschiedene Zielgruppen; u.a. für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen; sowie verschiedenste Informationen rund um das Thema Gesundheit
Anmeldung: www.kaern-gesund.at

Aromatherapie/Naturkosmetik - Workshop

In diesem Workshop erfahren die TeilnehmerInnen mehr über die Verarbeitung und den Einsatz von hochwertigen ätherischen Ölen und Hydrolaten etc. bei der Körperpflege wie auch über deren Inhaltsstoffe und über die Anwendung moderner Rohstoffe in der Naturkosmetik. Neben den selbst hergestellten Produkten nehmen alle TeilnehmerInnen ausführliche Unterlagen mit nach Hause.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Claudia Hametner, ärztl. geprüf. Aromatologin
Termin: 5. Mai, 13.00-18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 90,- inkl. Script
Anmeldung: Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Zahngesundheitsvorsorge

Zahngesundheit entsteht bereits in der Schwangerschaft bei der werdenden Mutter. Spätestens sobald der erste Milchzahn beim Säugling durchbricht, sollte mit der täglichen Mundhygiene begonnen werden. Karies ist heute vermeidbar und die richtige Zahngesundheitsvorsorge unterstützt Eltern, Kinder und Jugendliche in der richtigen Pflege. Ob es Hilfestellungen für das richtige Zähneputzen oder die richtige Mundhygiene bei festsitzender Zahnregulierung, Probleme mit dem Zahnfleisch oder Kieferknochen, Zahnfleischbluten, Entzündungen oder einfach nur der Wunsch nach mehr Wissen zu aktuellen Mundhygienetrends sind: die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet kostenfrei Zahngesundheitsberatung an. Individuell wird für Eltern, Kinder und Jugendliche je nach Alter, Krankheitsbild oder Motorik ein eigenes Mundhygienekonzept erstellt.

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung:	ZahnprophylaxeassistentInnen der Kärntner Gebietskrankenkasse
Termin:	nach Vereinbarung
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Kärntner Gebietskrankenkasse Klagenfurt, Kempfstrasse 8
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	050 5855 5066

Erste Hilfe Kindernotfallkurs - Seminar

Vom Neugeborenen bis zum Jugendlichen professionell helfen. Richtig reanimieren, wohin wende ich mich bei Gefahr einer Vergiftung? Diese und andere Themen werden in diesem Kurs angesprochen. Bitte bequeme Kleidung und Jause mitnehmen.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk und Katholischer Familienverband
Leitung:	Lehrbeauftragte des österreichischen Roten Kreuzes
Termin:	29. April, 9.00-15.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten:	35,-/ Teilnehmer bzw. 60,-/ Paar
Anmeldung:	0463/5877 2440, 0676/8772 2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Hautprobleme, Allergien, Immunsystemstärkung - was steckt dahinter? - Workshop

Viele von uns werden von Hautproblemen und Allergien geplagt. Die Haut ist der Spiegel unserer Seele. So wie innen so außen. In diesem Vortrag zeige ich Ihnen was dahinter steckt bzw. natürliche Alternativen, die unterstützend wirken können.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Claudia Hametner, ärztl. geprüfte Aromatologin
Termin:	6. Mai, 14.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	30,- inkl. Script
Anmeldung:	Andrea Cechak, 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Natur & Pflege für die Haut - Workshop

Seit Menschengedenken begleiten Pflanzen unser Leben und versorgen uns mit Nahrung, Kleidung, Medizin oder dienen uns als Werkzeuge oder zur Hautpflege. In diesem Workshop erfahren Sie wie man seiner Haut ganz naturbelassen, fein und pflegend etwas Gutes tun kann. Je nach Hauttyp werden gemeinsam Reinigungs-, Gesichts- und Körperpflegemitteln hergestellt.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Heike Kern, Kräuterefachfrau
Termin:	16. Mai, 19.00-21.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	39,-/ Person
Anmeldung:	Heike Kern, 0664/4283574

Kräuterkunde mit Smoothie/Mix - Workshop

"Kräuter - die kleinen Kraftwerke für die menschliche Gesundheit!" In diesem Workshop wird Kenntnis über die Pflanzen in unserer Umgebung und deren Wirkung vermittelt. Es entstehen daraus verschiedene leckere und wohltuende grüne Smoothies.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Heike Kern, Kräuterefachfrau
Termin:	9. Juni, 19.00-21.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	31,-
Anmeldung:	Heike Kern, 0664/4283574

...der Sommer kann kommen! - Workshop

Die TeilnehmerInnen stellen ein Insektenspray und ein Insektengel her. Das ist das ideale natürliche Insektenschutzpaket für die ganze Familie. Weiters wird eine Notfallbalsem, die eine beruhigende und heilsame Wirkung hat, hergestellt.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Heike Kern, Kräuterefachfrau
Termin:	4. Juli, 19.00-21.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	37,-
Anmeldung:	Heike Kern, 0664/4283574

KUDELUMDEL

Fotoshooting im Aktivraum Kinderleben

Ihre Kinder werden ins rechte Licht gerückt! Professionell, phantasievoll, schön. Dafür verantwortlich zeigt Mag^a Martina Schurian, die mit eigenen Themenschwerpunkten für tolle Aufnahmen sorgt.

Veranstalter:	Aktivraum Kindererleben
Leitung:	Mag ^a Martina Schurian, Berufsfotografin, Journalistin
Termin:	18. Februar: Star Wars-Möge die Macht mit dir sein! 25. März: Auf die Kücken-fertig-los 13. Mai: Ungeschminkt schön-einfach du, Mama! 24. Juni: Einfach du-Kinderportraits jeweils 10.00-16.00 Uhr, 30 Minuten Sessions

Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum Kinderleben, Dammgasse 26
Kosten: je nach Bestellung von 75,- bis 120,-
Anmeldung: Terminvereinbarung, 0650/6731920,
inof@maschuting.com, www.maschuting.com

Osterdekoration - Filzen mit der Nadel - Workshop

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren

Unzerbrechliche Ostereier, kuschelige Osterhasen und -hühner, Türkränze, Blumen-gestecke und interessante Frühlingsdeko basteln!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Müllner, Hobbykünstlerin und Filzbuchautorin
Termin: 25. März, 14.00-18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 26,-/ 20,- für Mitglieder, exkl. 6,- Material pro Person
Anmeldung: Karin Müllner, 0676/4102893

Mama´s in Action - Palmbuschen binden - Workshop

Einen lustigen Abend verbringen und gleichzeitig kreativ werden! Beim Austauschen und Plaudern entstehen in gemütlicher Atmosphäre schöne Palmbuschen. Es wird geklebt, gebunden, gemalt, gesteckt und vor allem viel miteinander gelacht. Wer hat Lust einen netten Abend mit uns zu verbringen? Kleine Gruppe mit ca. 10 Mamis ist erwünscht!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Anela Knes
Termin: 3. April, 18.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-/ 13,- für Mitglieder, Preis inklusive Verpflegung und aller Materialien
Anmeldung: Anela Knes, 0650/3032749

Mama´s in Action - Aloha Muschelbastelei - Workshop

Mädelsabend im EKIZ! Wir genießen einen Hawaiiabend und basteln uns aus Muscheln einen Platz bzw. Rahmen für Urlaubserinnerungen. Wer hat Lust einen netten Abend mit uns zu verbringen?

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak und Anela Knes
Termin: 12. Juni, 18.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 22,-/ 19,- für Mitglieder, Preis inklusive Verpflegung und aller Materialien
Anmeldung: Anela Knes, 0650/3032749

PÄDAGOGIK

Lehrgang zur Kindergartenassistentenz und Tagesmutter/-vater - Kurs

Die Ausbildung entspricht dem aktuellen Kärntner Kinderbetreuungsgesetz.

Veranstalter:	Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Andrea Hölzl
Termin:	Jänner
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten:	2.685,- (plus Prüfungsgebühr: 198,-)
Anmeldung:	0463/509509

Babysitter - Kurs

Qualifizierung zur Kinderbetreuungsperson nach EStG 2008

Dieser Kurs ist vom Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend anerkannt und richtet sich an Menschen, die zum ersten Mal Verantwortung für Babys und Kleinkinder übernehmen möchten, aber auch an Menschen, die bereits Kinder großgezogen haben und ihr Wissen auf den neuesten Stand bringen und ihre Erfahrungen mit anderen austauschen möchten. Der Kursinhalt ist eine sinnvolle Kombination von praktischer Erfahrung und pädagogisch-psychologischen Fachwissen.

Veranstalter:	Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Barbara Hassler
Termine:	www.bildungsforum.at
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten:	98,-
Anmeldung:	0463/509509

Babysitter- und Kinderbetreuung - Kurs

Kinderbetreuungskurse für Omas, Opas und alle Interessierten über 21 Jahren
Zum einen gibt es einen 8 Stunden Grundkurs mit folgendem Kursinhalt: Zum Auffrischen Babypflege, sinnvolle Beschäftigung mit Kindern, Erste Hilfe, rechtliche Bestimmungen. In Klagenfurt, St. Veit, Spittal, Villach, Feldkirchen! Termine unter www.hilfswerk.at/kaernten. Zum anderen gibt es den Kinderbetreuungskurs für junge Menschen ab 14 Jahren (16 Stunden Grundkurs plus vertiefter Kurs): Kursinhalt: Erste Hilfe, Entwicklungspsychologie, rechtliche Grundkenntnisse, Babypflege, sinnvolle Beschäftigung mit Kindern. Der erfolgreiche Kursbesuch wird vom Finanzamt als Voraussetzung für die steuerliche Absetzbarkeit der Kinderbetreuungskosten verlangt. Nach Beendigung der Ausbildung erhalten die TeilnehmerInnen 1 Zertifikat auf Deutsch und Englisch.

Veranstalter:	Hilfswerk Kärnten
Leitung:	Annemarie Strasser,
Termin:	8 Stunden Kurs: 11. und 18. März, 9.00-17.00 Uhr 16 Stunden Kurs: 10. und 11. April, 28. und 29. August, 9.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Adlegasse 1
Kosten:	35,- bzw. 60,-
Anmeldung:	www.hilfswerk.at

Medienmündig werden - Vortrag

Kinder stärken im digitalen Zeitalter! Wie können Kinder mit Unterstützung ihrer Eltern medienmündig statt mediensüchtig werden? Die Basis für einen selbstbestimmten, angemessenen und auch technisch versierten Umgang mit Bildschirmmedien erwerben Kinder zunächst nicht am Bildschirm - sondern im Leben. Sie brauchen direkten Kontakt mit anderen Menschen und mit der Welt. Sie brauchen lange Weile, Abenteuer, und auch Misserfolge. Das ist zugleich die beste Vorbeugung gegen die zunehmenden und erschreckenden Bildschirmrisiken unserer Zeit: Computersucht, Mediengewalt, Cybermobbing! Wie das gelingt, und wie und wann dann Schritt für Schritt die modernen Medien Einzug in den Alltag halten können, das wird anhand von praktischen Beispielen erläutert.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Referentin: Dr.ⁱⁿ Paula Bleckmann
Termin: 6. März, 19.30 Uhr
Ort: 9020 Klagenfurt a. Ws., Harbacherstraße 70
Kosten: 12,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Familien im digitalen Zeitalter - Vortrag

Wem dient die ständige Zunahme von Medienverfügbarkeit und Mediennutzung in Familien, Kindergärten und Schulen? Dient sie den internationalen Medien-Großkonzernen, um ihre Profite auszubauen, indem sie immer jüngere Zielgruppen "anfixieren"? Oder dient sie dem Wohlergehen unserer Kinder? Ausufernder Bildschirmmedienkonsum in jungen Jahren bringt eine Fülle von Problemen mit sich, und zwar im körperlichen (z.B. Übergewicht) im psychosozialen (z.B. Empathieverlust) und im kognitiven Bereich (z.B. schlechtere Schulleistungen), bis hin zu Computerspielabhängigkeit. Wie können wir zu einer gelingenden frühen Weichenstellung in Richtung Medienmündigkeit statt Mediensucht beitragen?

Veranstalter: Akademie de La Tour
Referentin: Dr.ⁱⁿ Paula Bleckmann
Termin: 7. März, 9.00-18.00 Uhr
Ort: 9020 Klagenfurt a. Ws., Harbacherstraße 70
Kosten: 121,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Ich als Mama - Ich als Papa - Vortrag

Elternschaft bringt nicht nur das Paargefüge ins Wanken. Sie hat das Potential unser Selbst nachhaltig und umfassend zu verändern. Wir nehmen unsere Liebsten als trotzig, später als pubertierend wahr, eine klassische Projektion. Wo aber bleibe ich? Wo liegen meine Grenzen? Wie kann ich meine Lebensqualität sogar steigern?

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Franz Egger
Termin: 16. März, 19.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 20,-/ Person; 30,- für Paare
Anmeldung: egger_franz@gmx.at

Motopädagogik - Seminar

Praktische Einheiten selbst erleben! Motopädagogik ist ein ganzheitliches Konzept, das die Kinder über das Medium Bewegung, sowie durch Spaß und Freude am Handeln ein Stück in ihrer Entwicklung begleitet. In diesem Seminar soll allerdings nicht die Theorie im Vordergrund stehen, sondern das alltägliche Tun mit den Kindern. Wir erarbeiten daher mehrere motopädagogische Einheiten mit Materialien die jeder kennt, die aber nicht viel kosten und die vor allem in jedem Raum möglich sind.

- Veranstalter:** Akademie de La Tour
Leitung: Mag^a Helga Thaler
Termin: 18. und 25. März, 9.00-17.00 Uhr
Ort: 9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 198,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

„mädchen-lehre-technik“ - Vortrag

Ein Informationsabend für Eltern und Angehörige

Rosa Kleidchen, Feenwelten, Puppen und „Familie spielen“ - das sind auch heute noch die Spielwelten kleiner Mädchen. Sie werden erzogen schön und nett zu sein und sich um andere zu kümmern. Angesichts dieser Früherziehung scheint es nicht verwunderlich, dass sich nach wie vor wenige junge Frauen für technische Berufe entscheiden. Aber besteht hier wirklich ein Zusammenhang? Inwieweit beeinflusst die weibliche Erziehung den Lebensweg und die Berufswahlentscheidungen junger Frauen? Und was begegnet jungen Frauen in Betrieben, die sich trotzdem für einen technisch-handwerklichen Beruf entscheiden?

- Veranstalter:** Mädchenzentrum Klagenfurt
Referentin: Mag^a Darja Mischkulnig, Mag^a Sigrun Müllneritsch
Termin: 29. März, 16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Mädchenzentrum Klagenfurt,
Karfreitstraße 8
Kosten: keine
Anmeldung: bis 23. März; mlt.news@maedchenzentrum.at,
0463/508821

Social Media - Chancen und Risiken - Workshop

Ein Workshop für interessierte Eltern und Jugendliche. Wissen Sie was genau passiert, wenn Sie sich im Netz bewegen? Welche Spuren hinterlassen Sie oder Ihre Kinder? Wieviel Persönlichkeit verträgt Facebook? Was ist Sexting? Versteckte Kosten, Mobbing, Gewalt und Urheberrecht sind ebenfalls Themen dieses Workshops. Eltern dürfen Ihren Schützling gratis mitnehmen.

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt
Leitung: Wolfgang Hoi, Psychologe, Publizist
Termin: 7. April, 16.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., bifo AK/ÖGB, Bahnhofstraße 44
Kosten: 45,- (AK Bildungsgutschein einlösbar)
Anmeldung: 050 477 7000, www.vhsktn.at

Kreuzbergl/Abenteuer Wald - Kurse

Für Eltern und Kinder bis 12 Jahren

(Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

Geschulte und erfahrene WaldpädagogInnen machen sich mit den Eltern und ihren Kindern im Wald auf die Suche nach Naturerfahrungen! Dabei wird Waldwissen auf spielerische Art und Weise erlernt. Ein abwechslungsreiches Programm sorgt für viel Spannung und Unterhaltung in der freien Natur für die gesamte Familie! Ausrüstung: Empfohlen werden lange Hosen, gutes Schuhwerk, Regenschutz, Insekten- und Sonnenschutz, Zeckenschutz in eigener Verantwortung; Rucksack mit Jause und Getränk. Bei den Anmeldungen bitte das Alter des Kindes angeben!

- Veranstalter:** Verein „naturkontakt“
Leitung: Giesela Schwarz, DI in Hillary Plasch
Termin: 1. April: Waldschatzsuche: Alles nach Plan!
22. April: Expedition: Krabbeltiere unter uns!
20. Mai: Ahoi! Schiffchenbauen am Kreuzbergleich
24. Juni: Slackline - von Baum zu Baum
1. Juli: Unterschlupf - ein geheimes Versteck
19. August: Ersatztermin
23. September: Fuchs und Hase
jeweils 14.00-16.30 Uhr, samstags
Ort: Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt Kreuzberglwiese/Spielplatz
Kosten: 5,-
Anmeldung: 0650/6026351, office@naturkontakt.at

Ein Ja zu sich selbst, ein Nein zum anderen - Vortrag

Was gut für die Psychohygiene ist, finden Mami und Papi manchmal nicht „lieb“ von ihren Kleinen. Warum wollen und müssen Kinder Nein sagen? Welche Botschaften stecken dahinter? Wann kann mein Kind ein Nein akzeptieren und wie gehe ich als Erwachsener mit den Reaktionen um?

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Franz Egger
Termin: 20. April, 19.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 20,-/ Person; 30,- für Paare
Anmeldung: egger_franz@gmx.at

„Wenn die Tyrannenkinder erwachsen werden“ - Vortrag

Die bekannte Autorin und Ärztin Dr.ⁱⁿ Martina Leibovici-Mühlberger spricht über Tyrannenkinder und warum wir nicht auf die nächste Generation zählen können. „Überge-
wichtig und essgestört, chillbewusst und leistungsverweigernd, verhaltensoriginell,
tyrannisch und voll Widerstand, so präsentieren sich immer mehr Kinder. Wir sind selbst
daran schuld, denn wir haben sie dazu gemacht. Doch wie werden diese Kinder als Er-
wachsene eine hochkomplexe Zukunft gestalten? Das Ergebnis könnte grausam ausfal-
len, denn die Alten werden auf diese junge Generation nicht mehr zählen können.“

- Veranstalter:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der
Landeshauptstadt Klagenfurt a. Wörthersee
Referentin: Dr.ⁱⁿ Martina Leibovici-Mühlberger
Termin: 10. Mai, 19.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Pädagogische Hochschule, Hubertusstrass 1
Anmeldung: Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,
0463/537-4681,
www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen

Faszinierende Pflanzen und würzige Wildkräuter- Seminar

Pflanzenwelt erkunden mit Kindern! Kräuter sind zurzeit in Mode. Doch um sie kennenzulernen, braucht man alle seine Sinne. Nicht nur durch Hinschauen, sondern mit Nase, Mund und Fingern wird die Pflanzenwelt erkundet, um sich viele Merkmale einzuprägen. Bei dieser Wanderung durch die Natur wird die Pflanzenwelt aus der Perspektive der Kinder entdeckt. Es wird gelernt, giftige Doppelgänger zu erkennen und allerlei Nützliches zum Essen, Spielen und Basteln zu finden. Im Frühling liegt der Schwerpunkt bei den Giftpflanzen und essbaren Kräutern.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Martina Kircher, BA
Termin: 13. Mai, 9.00-16.00 Uhr
Ort: 9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 88,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Es geht ums Da sein - Vortrag

Nicht immer ist die Anzahl der Stunden, die wir mit unseren Kindern verbringen entscheidend. Legen wir besser den Fokus auf unsere wahre Präsenz, auf die Qualität der Beziehung in den Momenten, in denen wir zu 100 % körperlich und psychisch anwesend sind. Das Wie ist immer wichtiger als das Was, der Prozess färbt den Inhalt.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Franz Egger
Termin: 18. Mai, 19.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 20,-/ Person; 30,- für Paare
Anmeldung: egger_franz@gmx.at

Spieglein, Spieglein an der Wand... -

Wie beeinflussen Medien die Lebenswelt unserer Kinder? - Vortrag

In diesem Vortrag geht es um Inhalte und Bilder mit denen unsere Kinder und Jugendlichen tagtäglich durch Medien konfrontiert werden. Es soll dabei herausgefiltert werden, welchen Einfluss dies auf die Eigenwahrnehmung und Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat und wie man damit umgehen kann!

Veranstalter: Mädchenzentrum Klagenfurt
Referentin: Mag^a (FH) Martina Kugi
Termin: 8. Juni, 18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Karfreitstr. 8/2. Stock
Kosten: keine
Anmeldung: bis zum 3. Juni unter 0463/508821, kugi@maedchenzentrum.at

Kreativpädagogik - Seminar

Kreativität und natürliche Gesetzmäßigkeiten und wie können wir diese erkennen und für kreative Prozesse nutzen. Um kreativ zu sein brauchen wir Offenheit, eine gute sinnliche Wahrnehmung der Welt und von uns selbst und auch die Neugierde, die Welt und uns besser zu begreifen und den Mut unser Leben zu gestalten. Wir haben von der Anlage her die besten Möglichkeiten und brauchen diese nur zu begreifen. Unsere Wahrnehmung funktioniert nach natürlichen Gesetzmäßigkeiten. Das ist auch die Grundlage der Methode der Kreativpädagogik nach Mariella Seitz und wir lernen neu zu denken, neu zu gestalten, neue Dinge auszuprobieren und dabei auch Bekanntes in neue Zusammenhänge zu bringen. Dadurch entwickeln wir auch Selbstvertrauen und Mut und das sind die besten Grundvoraussetzungen für kreative Prozesse.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Mariella Seitz
Termin: 9. und 10. Juni, Fr.: 14.00-18.00 Uhr, Sa.: 9.00-16.00 Uhr
Ort: 9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 242,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Führen und Verführen - Vortrag

Wir können von unseren Kindern eine Menge lernen. Was sie von uns Erwachsenen allerdings unbedingt brauchen, ist Führung, denn Kindern fehlt schlichtweg die Lebenserfahrung. Wege und Irrwege, die wir darin einschlagen können, gilt es zu erkennen und nötigenfalls zu korrigieren.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Referent: Franz Egger
Termin: 22. Juni, 19.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 20,-/ Person; 30,- für Paare
Anmeldung: egger_franz@gmx.at

Family Support - Kompaktkurs

Ein spezieller Elternkurs! Eltern oder wichtige Bezugspersonen wählen Themen aus dem Grund- bzw. Aufbaukurs individuell nach ihren Bedürfnissen aus.

Veranstalter: Family Support-gemeinsam für ein liebevolles Miteinander
Leitung: MMag^a Irmgard Ebenberger, Family Support Trainerin, Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin
Termin: 2 x 3 Stunden nach persönlicher Terminvereinbarung
Ort: Klagenfurt a. Ws., bei ihnen zu Hause oder in der Pfarre St. Josef/Siebenhügel
Kosten: 90,-/ Kurs (gefördert vom BM), inkl. umfangreicher Unterlagen
Anmeldung: 0664/73590936, irmgard.ebenberger@aon.at,
www.familien-coach.at

„Eltern werden ist nicht schwer..“ - Vortragsreihe

Der Wert der Kindheit an sich ist unbezahlbar! Wir laden zu einer kleinen Reihe über verschiedene Erziehungsthemen. Was brauchen Kinder um eigenständig, dem Leben zugewandt und mitfühlend zu sein? 17. Oktober, 19.00 Uhr: Starke Eltern-Starke Kids! Was brauchen Eltern, neben all den Anforderungen im Beruf und den Unsicherheiten als Mutter & Vater?

14. November, 19.00 Uhr: Sensible Phasen in der Entwicklung! Gibt es einen Plan? Was sind sensible Phasen, und wie können wir sie nützen?

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Referentin:	Tamara Anna Hölzsauer, Psychosoziale Beratung-Erzählkunst-Forumtheater
Termin:	19. September, 19.00 Uhr: Was Kinder wirklich brauchen!
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten:	freiwillige Spende
Anmeldung:	0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

TREFF

Oma-Opa-Enkerl-Treff

Offener Treff! Spiel und Spaß bei Mitmachliedern und einfachen Tänzchen! Wir erleben einen bewegten Vormittag für Klein und Groß, für Junge und Junggebliebene.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Sylvia Raninger
Termin:	28. April, 19. Mai, 23. Juni, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-/ Familie
Anmeldung:	0660/4972692, Sylvia Ranninger

Das Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee und Stadträtin Ruth Feistritzer laden Sie, gemeinsam mit Bürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz, herzlich ein!



„WENN DIE TYRANNENKINDER ERWACHSEN WERDEN“ - VORTRAG

Die bekannte Autorin und Ärztin Dr.in Martina Leibovici-Mühlberger spricht über Tyrannenkinder und warum wir nicht auf die nächste Generation zählen können. Übergewichtig und essgestört, chillbewusst und leistungsverweigernd, verhaltensoriginell, tyrannisch und voll Widerstand, so präsentieren sich immer mehr Kinder. Wir sind selbst daran schuld, denn wir haben sie dazu gemacht. Doch wie werden diese Kinder als Erwachsene eine hochkomplexe Zukunft gestalten? Das Ergebnis könnte grausam ausfallen, denn die Alten werden auf diese junge Generation nicht mehr zählen können.

- Veranstalter:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Wörthersee
- Referentin:** Dr.ⁱⁿ Martina Leibovici-Mühlberger
- Termin:** 10. Mai, 19.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Pädagogische Hochschule, Hubertusstraße 1
- Anmeldung:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen, 0463/537-4681, www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen



Kostenlose Broschüren-Bestellung:

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen

Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

T + 43 463 537-4681, oder online abrufbar:

www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen