



ELTERNBILDUNG

September 2015 bis März 2016



Landeshauptstadt *Klagenfurt am Wörthersee*
Frauen.Chancengleichheit.Generationen.



Generationen-Wandern zur Zeiselburg

für Kinder und Erwachsene

Die Zeiselburg liegt bei Zeiselsberg am Magdalensberg nahe der Landeshauptstadt Klagenfurt. Die Ruine wurde in den letzten 15 Jahren vom Burgherren mittels Unterstützung des Burgvereins der Gegend wieder aufgebaut und wächst seit dem ständig. Sie ist ein herrlicher und gleichzeitig geheimnisvoller Platz, an dem es einiges zu entdecken gibt!

Veranstalter: Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Wörthersee

Leitung: AV-Jugendteam

Termin: Samstag, 26. September, 10 bis ca. 15 Uhr
Ersatztermin bei Regenwetter: 3. Oktober

Empfohlen: für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene jeden Alters

Gehzeit: 1 ½ Stunden in eine Richtung. Eine schöne Wanderung auf zumeist breiten Forstwegen bis zur Zeiselburg

Ausrüstung: Wanderschuhe, Jause und Getränk – wer teilt macht Freude.

Treffpunkt: Thurn bei Maria Saal

Anmeldung: Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen
T 0463/537-4681



Inhalt

Vorwörter	4
Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen	7
Die Veranstalter	8

Angebote

Für werdende Eltern	9
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern	14
Für Eltern mit Kindergartenkindern	29
Für Eltern mit Schulkindern	33
Für Eltern mit beeinträchtigten Kindern	34
Für Eltern mit pubertierenden Kindern	35
Für Eltern verstorbener Kinder	36
Für mich	38
Für Kinder	39
Für Alle	41

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.

Impressum:

Diese Broschüre ist eine Initiative von StR.ⁱⁿ Ruth Feistritzer und dem Büro für Frauen.Generationen.Chancengleichheit der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Redaktion: Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen, Kumpfgasse 20, T 0463/537 4681

Medieninhaber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee
Erscheinungsort: Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee
Grafik: boss grafik, Sigrid Bostjancic; Druck: StadtDruckerei, Paulitschgasse 13, 9020 Klagenfurt a. Ws

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

Einem Kind die bestmögliche Erziehung zukommen zu lassen, es auf seinem Weg zu begleiten und optimal zu fördern ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe. Zeitweise kommt es zu Situationen, in denen Mütter und Väter an ihre Grenzen stoßen und Unterstützung benötigen. Klagenfurt als erste zertifizierte, familienfreundliche Landeshauptstadt in Österreich bietet werdenden Eltern, Eltern mit Babys, Kleinkindern, Teenagern und Pubertierenden, aber auch Omas, Opas und Alleinerziehenden ein umfangreiches Angebot an Vorträgen, Workshops, Seminaren und Kursen an. Einen wichtigen Teil davon umfasst die Elternbildung. Sie zielt darauf ab, elterliche Kompetenz und die Erziehungsfähigkeit zu stärken, um Schwierigkeiten in der Eltern-Kind-Beziehung vorzubeugen.



Der Wandel in Gesellschaft und Berufsleben hat in den letzten Jahren auch zu veränderten Anforderungen an Familien geführt. Die Elternbildung hakt hier ein und trägt dazu bei, Kenntnisse, Fertigkeiten und Haltungen von Eltern und Erziehungsberechtigten den aktuellen Erfordernissen entsprechend zu erweitern. Ich möchte Sie einladen, unser diesbezügliches Angebot am besten selbst kennenzulernen. Ein herzliches Dankeschön an das Team unseres Büros für Frauen.Chancengleichheit.Generationen für die Bereitstellung dieser Elternbildungsbroschüre.

Ihnen und Ihren Familien alles Gute!

Dr. Maria-Luise Mathiaschitz

Bürgermeisterin Klagenfurt am Wörthersee

Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Eltern und Großeltern!

Eltern sein ist eine wundervolle, erfreuliche und spannende Aufgabe – aber nicht immer einfach! Ein Kind geht durch unterschiedliche Entwicklungsphasen. Und auch Änderungen in der familiären Situation stellen Mütter, Väter, Großeltern oft vor große Herausforderungen. In Klagenfurt gibt es zahlreiche Organisationen, Vereine und Institutionen, die das spezielle Angebot für jede Situation im Familienleben parat haben. Von den 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, kann sich in Seminaren selbst weiter bilden oder auch Vorträge oder Workshops besuchen. Elternbildung können alle Mütter und Väter, Großeltern usw. brauchen, um ihr Kind gut fördern zu können, mit weniger Schimpfen mehr zu erreichen und bei allem Eingehen auf die Bedürfnisse des Kindes selbst nicht zu kurz zu kommen. In der vorliegenden Elternbildungsbroschüre finden Sie das gesammelte Angebot für Eltern von Kindern aller Altersgruppen und nach Themen spezifisch gegliedert vor. Bestimmt ist auch für Sie das eine oder andere Interessante oder Lehrreiche dabei!



Ihre

Stadträtin Ruth Feistritzer

Referentin für Bildung, Familie und Integration



Liebe Familien!

Die Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee befindet sich auf einem Reformkurs der sich auch darin äußert, dass gespart werden muss, um die eigene Gestaltungskraft in der Stadt auch für unsere Kinder und Kindeskinde weiterhin zu gewährleisten. So wurden unter anderem das „Frauenbüro“ und das „Familienservice“ zusammengeführt in den neuen Bereich „Frauen.Chancengleichheit.Generationen“. Ziel ist es, Einsparungspotentiale auszuschöpfen und Synergieeffekte zu nutzen. Auf allen Ebenen gibt es Bemühungen, nicht mehr Zeitgemäßes einzustellen und Bewährtes zu erhalten. Bewährt hat sich die Zusammenarbeit mit unseren NetzwerkpartnerInnen, bei denen ich mich herzlich bedanken möchte. Uns allen wünsche ich eine gute zukünftige Zusammenarbeit, die im Sinne aller Bürgerinnen und Bürger, vom Neugeborenen bis zu den (Ur)urgroßeltern gelingen und nachhaltig sein soll.



„Ist die neue Elternbildungsbroschüre schon da?“, so lauten viele Anfragen jährlich im Herbst. Wir wissen, dass diese Broschüre sehr beliebt ist und haben uns entschlossen, trotz knapper Mittel wieder eine gedruckte Version aufzulegen. Diese neue Ausgabe überzeugt nicht nur mit vielen interessanten Angeboten und Anregungen von September bis Februar 2016, sondern auch mit einer Neugestaltung.

Herzlich bedanken möchte ich mich bei Frau Astrid Kumer-Daxerer, die mit Kompetenz und Engagement die nötigen Informationen gesammelt und geordnet hat.

Die neue Elternbildungsbroschüre ist ab Mitte September direkt im Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen kostenlos unter T 0463/537 4681 zu bestellen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration mit der neuen Elternbildungsbroschüre 2015/2016, die auch online abrufbar ist unter www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.

Ich wünsche Ihnen freie Zeit für sich und Ihre Lieben sowie das Luxusgut der Langeweile ...

Mag.^a Astrid Malle

Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen
der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

Veranstalter

Akademie de La Tour, 0463/32303304, www.akademie-delatour.at

Aktivraum KINDerLEBEN, 0676/3298866,
www.aktivraum-kinderleben.at

Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten, 0676/6744909,
www.bbo-kaernten.at

Bindungswerkstatt, Dr. Gudrun Drussnitzer, Dr. Maria Jordan,
0664/4780590

Domkirche Klagenfurt, Kirchenkinder, 0664/2634090

Gesundheitsnetzwerk kärngesund, www.kaern-gesund.at

GKK, Richtig Essen von Anfang an, 05058552409,
www.richtigessenvonanfangen-kaernten.at

GKK, Abteilung Gesundheit, 050585582122, www.kgkk.at

INTEGRATION:KÄRNTEN, 04242/210 725,
www.integrationkaernten.info

Katholisches Familienwerk, 0463/5877 2440,
www.kath-kirche-kaernten.at/kfw

Katholischer Familienverband Kärnten, 0463/58772445,
www.familie.at

Kinderkompass, 0699/10277683, www.kinderkompass.at

Magistrat Klagenfurt

Büro für Frauen.Chancengleichheit.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

Pikler-SpielRaum, 0699/10277683, www.almer-online.com

Plattform „Verwaiste Eltern“, 0676/8772 2132,
www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern

Projektgruppe Frauen, 0463/502338, www.projektgruppe-frauen.at

Rainbows Kärnten, 0463/5877-2441,
www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php

Spiel- und ElternRaum, Mag.^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036
Stopper Christina, Kangatraining, 0676/686220

SuperKids, 0680/4454342, www.superkids.at

VHS Klagenfurt, 0504777003, www.vhsktn.at

Xundheitswerkstatt chi Yoga KG, 0699/19771223,
www.yoga-klagenfurt.at

Für werdende Eltern



BEWEGUNG

Schwangerschaftsgymnastik – Kurs

Gezielte Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung, für die richtige Atmung und Entspannung, helfen beweglich zu bleiben und unterstützen die Geburt aktiv.

Veranstalter: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws,
Abteilung Jugend und Familie

Leitung: Barbara Hasler, Sieglinde Knees, Brigitte Putzi,
Dipl. Hebammen
Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin
IBCLC, Arzthelferin

Termin: 5 Abende, jeweils 3 Stunden, Termine werden
schriftlich bekannt gegeben

Ort: Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Welzenegg,
Rilkestraße 1

Kosten: keine

Anmeldung: 0463/537 4851

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 Tomislava Rados, Energietherapeutin,
EuGong-Trainerin

Termin: jeden Dienstag, 18.30-19.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Annabichl,
Ehrentaler Straße 22

Kosten: keine

Anmeldung: keine

Mit Yoga durch die Schwangerschaft – Kurs

Yoga kann bis zur Geburt praktiziert werden. Gezielte Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken helfen Rückenschmerzen vorzubeugen, das Becken für die Geburt vorzubereiten und den Körper zu dehnen, um Platz für das Baby zu schaffen. Gleichzeitig werden Beweglichkeit und Kraft bis zur Geburt aufrechterhalten. Durch das regelmäßige Beckenbodentraining wird die Rückbildung erleichtert.

Veranstalter: Xundheitswerkstatt chi Yoga KG
Leitung: Mag.^a Christa Maria Cvejanov, Yogalehrerin
Termin: Mittwoch, 17.00-18.30 Uhr; Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr; Freitag, 10.30-12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Xundheitswerkstatt, Harbacherstr. 68
Kosten: 130,- für 10 Einheiten, 65,- für 5 Einheiten
Anmeldung: 0699/19771223, mail@xundheitswerkstatt.com, www.xundheitswerkstatt.com

Baby-Shiatsu für Schwangere:

Glücksgriffe für Ihr Baby schon vor der Geburt lernen! – Kurs

Baby-Shiatsu ist eine sanfte Methode, um Babys in ihrer individuellen und gesunden Entwicklung zu begleiten. Westliches Wissen zur kindlichen Entwicklung wird mit fernöstlichem Verständnis der Meridiane (Energieleitbahnen, die Körperteile, Sinnessysteme, Organe und Emotionen miteinander verbinden) kombiniert. An Puppen werden Techniken und Behandlungsabläufe zu den „drei Meridian-Familien“ und die „Glücksgriffe“, die bei speziellen Beschwerden wie Bauchweh, Blähungen, Zahnen bei den Babys angewendet werden können, erarbeitet.

Veranstalter: Aktivraum KINDerLEBEN

Leitung: Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Termin: Freitags, 1 Kurseinheit à 3h, Termine auf Website, 14.00-17.00 Uhr

Kosten: 36,-

Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26

Anmeldung: 0699/12135753, www.babyshiatsu-klagenfurt.at

BEZIEHUNG

SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern – Kurs

Eine sichere frühe Bindung ist die Basis für ein gelungenes Leben! Der Wunsch des Babys nach einer sicheren Bindung ist angeboren. Das Baby braucht Zuwendung und Liebe wie Nahrung und Luft zum Atmen! Daher wird es sich eine sichere Bindungsperson suchen, die ihm Schutz, Pflege und Unterstützung zukommen lässt. Eltern können wegen mangelnder Kenntnisse über die Bedürfnisse des Kindes oder aufgrund eigener belastender Ereignisse aus ihrer Kindheit unbewusst durch ihr Verhalten dem Entstehen einer sicheren Bindung entgegenwirken. Der SAFE – Kurs hat als Ziel, den Aufbau einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind zu unterstützen. Alle werdenden Mütter ab der 20. Schwangerschaftswoche und Väter sowie Alleinerzieherinnen sind herzlich willkommen, besonders jene, die belastende Erfahrungen mitbringen oder schwierige Situationen meistern müssen. Die Gruppe von Gleichgesinnten bietet eine zusätzliche Alltagshilfe. Es wird praxisorientiert in einem geschützten Raum gearbeitet.

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin

Termin: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Jordan, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin, Familienmentorin, SAFE-Mentorin
10 Module, 4 Module vor der Geburt und 6 Seminare nachgeburtlich mit den Babys, ca. einmal im Monat am Sonntag, 10.00-17.00 Uhr, mit Pausenverpflegung und gemeinsamen Mittagessen, Einzelgespräche und Beratungen, Feinfühligkeitstraining mit Videoanalyse
Ort: 9241 Wernberg, Bildungshaus Kloster Wernberg, Klosterweg 2
Kosten: je nach finanzieller Situation werden die Kosten teilweise oder ganz von der Kärntner Landesregierung (Gesundheitsabteilung) im Rahmen der Prävention und von Rettet das Kind-Kärnten getragen
Anmeldung: 0664/4780590, maria.jordan@web.de

Wir lernen das richtige Tragen von Babys – Workshop

Geeignet für Schwangere oder Eltern mit Babys ab Geburt
In diesem Workshop wird gezeigt, wie man das Baby nach der Geburt richtig trägt, wie Tragen mit einer passenden Tragehilfe oder einem geeigneten Tragetuch den Alltag erleichtern kann. Das richtige Tragen bringt Sicherheit und Bewegungsfreiheit für Mamas und Babys, inklusive einer besonderen Kuschelnähe.

Veranstalter: Trageraum

Leitung: Christina Stopper

Termin: 28. September, 9.00-10.30 Uhr;
15. Oktober, 12. November, 10. Dezember,
jeweils 10.30-12.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Trageraum Kursraum, Pischeldorferstraße 57

Kosten: 35,-

Anmeldung: www.trageraum.at, 0676/6862209

Bindungswerkstatt – Workshop

„Bindung macht glücklich“ – ein Workshop über die Bedeutung und Förderung der frühkindlichen Bindung zwischen Eltern und Kind. Bei dieser Veranstaltungsreihe wird erkannt, wie die eigene Wahrnehmung dem Kind gegenüber zu filtern ist, wie seine Bedürfnisse richtig zu deuten sind und dadurch eine sichere Bindung zum Kind aufgebaut wird. Das Angebot beinhaltet außerdem effektive Entspannungsübungen, auf die in Stresssituationen mit dem Baby zurückgegriffen werden kann. Natürlich gehen wir auch auf individuelle Fragen zu Schwangerschaft und Entwicklung des Kindes ein! Sicher gebundene Kinder sind gesünder und belastbarer und können die Fremdbetreuung besser bewältigen.

Veranstalter: Katholisches Familienwerk

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin;
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Jordan, Trainerin in der Erwachsenenbildung am Wfi, Familienmentorin,

Termin: SAFE-Mentorinberaterin, Erwachsenenbildnerin
3. Oktober, 14. November, 12. Dezember,
jeweils 9.00-12.00 Uhr
(der 4. Termin mit den Babys wird mit den
TeilnehmerInnen fixiert, wenn alle geboren haben)

Kosten: 75,-/Person, 130,-/Elternpaar

Ort: Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Caritas-Lebensberatung,
Tarviserstrasse 30

Anmeldung: 0463/5877-2440, 0676/87722440,
ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

GEBURT

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 Laktationsberaterin IBCLC,
Arzthelferin
Antonia Tschuschnig, Stillberaterin, Eltern-, Säuglings-
und Kleinkindberaterin

Termin: 5 Abende, jeweils 3 Stunden, Termine werden schriftlich
bekannt gegeben

Ort: Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestr. 1

Kosten: keine

Anmeldung: 0463/537 4851

Geburtsvorbereitung für Paare – Kurs

Die Vorbereitung auf die Geburt ist immer auch eine Einstimmung auf die Elternschaft. Darum ist es wichtig, dass auch werdende Väter daran teilnehmen. Sie erhalten alle Informationen, um die Frau optimal zu unterstützen!

Veranstalter: Hebammengemeinschaft E(r)leben

Leitung: Mag.^a Dipl. Heb. Zala Pušnik

Termin: 26. und 27. September, 6. und 7. November, 4. und 5.
Dezember, 30. und 31. Jänner
monatlich, freitags 16.00-20.00 Uhr,
samstags 9-13.00 Uhr

Ort: Wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: 150,- pro Paar

Anmeldung: 0650 7403210, info@zala-hebamme.at

STILLEN

Stillvorbereitung –

für einen guten Start – Vortrag mit Diskussion

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

Leitung: Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin
IBCLC, Arzthelferin

Termin: 21. September, 16. November und 18. Jänner,
19.15-21.15 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestr. 1

Anmeldung: 0463/537 4851

Kosten: keine

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern



BEWEGUNG

MamaBABY Yoga – Kurs

Genieße die MamaBABY-Yogazeit! Mit dem Baby trainieren und dabei den Beckenboden, Bauch und Rücken kräftigen, dehnen und formen. Diese Zeit soll bewusst gelebt und genossen werden. Lachen, spielen, singen, kuscheln, massieren und die besonders liebevolle Wahrnehmung des eigenen Körpers sind dabei im Mittelpunkt. Dabei wird die Körperspannung, Motorik, Entwicklung und Interaktion mit dem Baby in der Kleingruppe gefördert. Für Mamis zur Rückbildung nach dem Wochenbett und Babys bis 1 J.

Veranstalter: Xundheitswerkstatt chi Yoga KG

Leitung: Mag.ª Christa Maria Ambika Cvejanov, Yogalehrerin
Termin: das ganze Jahr mittwochs 15.30-16.30 Uhr, freitags 9.15-10.15 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Xundheitswerkstatt, Harbacher Str. 68

Kosten: 130,- für 10 Einheiten, 65,- für 5 Einheiten, Probestunde kostenfrei

Anmeldung: 0699/19771223, mail@xundheitswerkstatt.com, www.xundheitswerkstatt.com

Baby-Shiatsu: Glücksgriffe für unsere Kleinsten – Kurs

Für Babys ab 8 Wochen bis zum Krabbelalter liebevoll berühren und Geborgenheit geben. Vertrauen schaffen und die Verbindung zwischen Eltern und Kind festigen. Dem Baby helfen, die Welt zu entdecken – besser zu schlafen, zu zähnen, zu verdauen – all das ist Baby-Shiatsu. Die sanfte Druckpunktmassage ist gut für die Haltung, Gesundheit und emotionale Stabilität. Baby-Shiatsu vermittelt weit mehr als Sichwohlfühlen. Mit Baby-Shiatsu können Sie ihr Kind gezielt in seinen anstehenden Entwicklungsschritten unterstützen, und damit eine solide Basis für das ganze weitere Leben geben. Babys lieben es, berührt zu werden!

Veranstalter: Aktivraum KINDerLEBEN

Leitung: Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Termin: Freitags, je Kurs 4 Einheiten, Kurstermine auf Website, 9.30-10.30 Uhr

Kosten: 48,-

Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26

Anmeldung: 0699/12135753, www.babyshiatsu-klagenfurt.at

Bebo®-Beckenboden und Rückbildungsgymnastik – Kurs

Schritt für Schritt nach der Geburt zu einem starken Beckenboden. Gezielte Übungen trainieren deine gesamte Muskulatur und führen dich wieder zu einem guten Körpergefühl und unterstützen deine Rückbildung. Praktische Alltagstipps helfen, die starke Mitte bewusst einzusetzen und zu aktivieren. Gleichzeitig verbessert sich die Haltung und beugt Rückenbeschwerden vor. Start 8 Wochen bis 9 Monate nach der Geburt. Babys sind herzlich willkommen!

Veranstalter: MamaBabyWelt

Leitung: Sonja Mikula, Dipl. Bebo®-Beckenbodentrainerin

Termin: ab 22. September, 8 Einheiten, weitere Termine auf www.mamababywelt.at

Ort: Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24

Kosten: 120,-

Anmeldung: 0676/9386194, www.mamababywelt.at

Bebo®-Rückbildung und Beckenbodengymnastik – Kurs

Spätestens nach der Geburt ist Rückbildung für frischgebackene Mamas ein absolutes Muss, denn nur ein aktiver Beckenboden hält die inneren Organe am Platz, lindert bzw. beugt Senkungen und Inkontinenz vor. Gezielte Übungen unterstützen die Rückbildung, stärken den strapazierten Beckenboden, kräftigen den ganzen Körper, sorgen für einen flachen Bauch und eine starke Mitte. Praktische Alltagstipps helfen im körperschonenden Umgang mit dem Baby. Teilnahme nach dem postnatalen Check durch den Gynäkologen. 6 Wochen bis 1 Jahr nach der Entbindung! Babys sind herzlich willkommen!

Veranstalter: Aktivraum KINDerLEBEN

Leitung: MMag.ª Gabriele Eizenberger, Dipl. Bebo®-Beckenbodentrainerin

Termin: 23. September, 25. November, 24. Februar, 9.20 und 10.40 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26

Kosten: 120,- (Der 100 Euro Bildungsgutschein der Arbeiterkammer kann eingelöst werden!)

Anmeldung: 0676/3298866, 050 477 7070, www.aktivraum-kinderleben.at, www.vhsktn.at

fitdankbaby® – Workout mit Kind

Für Eltern mit Babys von 3 bis 14 Monate fitdankbaby ist ein bewährtes Workout für die Zeit nach Schwangerschaft und Geburt! Kräftigungsübungen stärken die gesamte Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern, Arme), zudem ist gerade im Alltag mit Baby ein starker Rumpf für das tägliche Tragen, Stillen und Heben hilfreich. Der Cardiointervall stärkt das Herz-Kreislauf-System. Kleingeräte gestalten das Training abwechslungsreich. Dank kreativer Turnideen, Bewegungstänzen und Singspielen ist auch das Kind mit dabei und genießt die Zeit mit seiner Mama. Für AnfängerInnen und geübte SportlerInnen!

Veranstalter: Aktivraum KINDerLEBEN

Leitung: MMag.^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin

Termin: Donnerstag, ab 24. September, 26. November und 16. Februar
Dienstag, ab 29. September, 24. November und 23. Februar,
jeweils um 9.20 und 10.40 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26

Kosten: 120,- (Der 100 Euro Bildungsgutschein der
Arbeiterkammer kann eingelöst werden!)

Anmeldung: 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at

Babymassage –

Baby-Shiatsu-Hausmittel leicht anwenden – Kurs

Verwöhne dein Kind mit liebevollen Berührungen! Steigere das Wohlbefinden durch eine leichte Akkupressurmassage, um leichter zu verdauen, zu zähnen und besser zu schlafen. Praktische Hausmittel Tipps wie Brustwickel und Zwiebelsackerl helfen bei kleinen Unpässlichkeiten. Babys von 6 Wochen bis 6 Monaten sind herzlich willkommen!

Veranstalter: MamaBabyWelt

Leitung: Sonja Mikula, Babymassage-Leiterin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin

Termin: ab 30. September, 3 Einheiten, weitere Kurstermine auf
www.mamababywelt.at

Ort: Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24

Kosten: 52,-

Anmeldung: 0676/9386194, www.mamababywelt.at

Kid-Fit-Fun® Bewegungsraum

Für Kinder von ca.1 bis 2,5 Jahre

Hier sammeln die Kinder erste Bewegungserfahrungen, Gerätelandschaften laden zum Experimentieren ein. Wir turnen, balancieren, springen, hüpfen, tanzen und schulen zugleich Motorik und Gleichgewicht. Kreistänze, Spiele und kreative Bewegungsideen, auch für zuhause, gestalten die Stunde abwechslungsreich! Die Kinder dürfen sich frei entfalten und das tun, wozu sie aufgrund ihrer Entwicklung bereit sind: Durch Tunnel und Reifen krabbeln, mutig über Bänke kriechen, klettern, rutschen, singen, lachen. So lernen die Kinder durch Spiel und Bewegung die eigenen Grenzen kennen, das fördert ihr Selbstvertrauen und die Eigenständigkeit. Begleitpersonen werden aktiv eingebunden, machen mit oder leisten Hilfe. Alle Geräte sind bei Eintreffen bereits aufgebaut!

Veranstalter: Aktivraum KINDerLEBEN

Leitung: MMag.^a Gabriele Eizenberger, Kid-Fit-Fun® Trainerin

Termin: ab Dienstag, 6. Oktober und 12. Jänner, 15.10 und 16.15 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26

Kosten: 78,-

Anmeldung: 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at

Babymassage – Kurs

Für Babys von 6 Wochen bis 6 Monate

Babys lieben den direkten Hautkontakt, die Berührung! Die Massage regt ihre Durchblutung an, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt je nach Technik schlaffördernd oder belebend. Spezielle Massagegriffe können helfen Schmerzen (Bauchweh, Zahnen, Wachstum) zu regulieren. Das Massieren des eigenen Babys erweckt tiefe Freude und Zärtlichkeit im Herzen, stärkt die Bindung und schenkt beiden Beteiligten geistige und körperliche Entspannung. Ein hochwertiges Öl und Skript sind inkludiert.

Veranstalter: Aktivraum KINDerLEBEN

Leitung: MMag.^a Gabriele Eizenberger, Babymassage-Kursleiterin

Termin: 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember, 13. Jänner,
3. Februar, 14.30-15.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN,
Dammgasse 26

Kosten: 48,-

Anmeldung: 050 4777000 (Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt),
0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at,
www.vhsktn.at

Eltern-Kind-Turnen – Kurs

Für Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahre

NEU im Programm: Bewegung von Anfang an! Beim Laufen, Klettern, Springen und Balancieren im Turnsaal haben die Kleinsten nicht nur Spaß, sondern lernen ihren Körper auch bewusst einzusetzen. Die Eltern können ihr Kind im geschützten Umfeld beobachten und so Vertrauen in die Geschicklichkeit ihres Kindes gewinnen. Es ist schön zu beobachten wie schnell die Kinder in diesem Alter Fortschritte machen. Zeig deinen Eltern was du schon alles kannst und mach mit und sei ein SuperKid!

Veranstalter: SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

Termin: ab 7. Oktober, 16.00-16.50 Uhr

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

Kosten: 125,- für 25 Einheiten

Anmeldung: office@superkids.at, 0680 44 54 342

Kangatraining – Mama wird fit und das Baby macht mit! – Kurs

Sport machen ohne das Baby in andere Hände geben zu müssen?

Während die Mama bei unserem Ganzkörperworkout wieder fit wird, genießt das Baby in einer Tragehilfe oder einem Tragetuch eine extra Kuschelstunde! So kann sich Mama auf sich konzentrieren.

Veranstalter: Trageraum

Leitung: Christina Stopper

Termin: 12. Oktober, 9.30 Uhr; 15. Dezember, 10.30 Uhr;
4. Jänner, 9.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Kamilas Showdance Academy,
Pischeldorferstraße 57
Kosten: 95,-
Anmeldung: 0676/686220, www.trageraum.at, info@kangababy.at

Shiatsu für die Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung – Kurs

Glückliche Mamas, glückliche Babys! Shiatsu hilft dabei, das Körpergefühl zu verfeinern, stärkt das Selbstvertrauen für die Geburt, fördert die Mutter-Kind-Beziehung und baut Alltagsstress ab. Gemeinsam mit dem Partner werden bestimmte Shiatsu-Techniken (Fingerdruck-Massage) kennen gelernt. Diese Techniken helfen, Rückenbeschwerden zu lindern und tragen zur Entspannung bei – auch während der Geburt. Gezielte Übungen stärken die sensible Beckenbodenwahrnehmung vor und nach der Geburt. An einer Puppe werden Massagetechniken für das Baby ab dem 1. Tag gezeigt.

Veranstalter: MamaBabyWelt
Leitung: Sonja Mikula, Dipl. Shiatsu-Praktikerin,
Dipl.Bebo®-Beckenbodentrainerin
Termin: ab 19. November, 2 Abende je 3 Stunden, weitere
Kurstermine auf www.mamababywelt.at
Ort: Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24
Kosten: 80,-/Elternpaar
Anmeldung: www.mamababywelt.at, 0676/9386194

fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby – Kurs

Für Mamas und für Babys von 3 bis 7 Monate und mit Babys von 8 bis 16 Monate
Das abwechslungsreiche fitdankbaby®-Training ist speziell auf Mamas nach der Schwangerschaft und Geburt abgestimmt. Mit viel Power und flotter Musik wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert, das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht, die Kondition und Koordination gefördert. Dank kreativer Turnideen mit dem Baby, Fingerspielen und Bewegungstänzen wird auch das Kind miteinbezogen und genießt die Zeit mit seiner Mama. Bitte mitbringen: Turnbekleidung, saubere Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. fitdankbaby®-Gurte und Matten sind vorhanden. Für das Baby: bequeme anliegende Kleidung (Body und Strumpfhose/Leggings).

Veranstalter: Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt
Leitung: MMag.^a Gabriele Eizenberger
Termin: Babys von 3 bis 7 Monate: 24. November
(7 Folgetermine), 9.20-10.20 Uhr
Babys von 8 bis 16 Monate: 24. November
(7 Folgetermine), 10.40-11.40 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammgasse 26
Kosten: 120,-
Anmeldung: 050 4777000, www.vhsktn.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
Leitung: MMag.^a Gabriele Eizenberger
Termin: 24. November (7 Folgetermine), 9.20-10.20 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN,
Dammgasse 26
Kosten: 120,-
Anmeldung: 050 477 7000, www.vhsktn.at

BEZIEHUNG

Eltern-Kind-Gruppen

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 4 Jahre
In den Eltern-Kind-Gruppen werden Eltern unterstützt, gestärkt und bei ihren Erziehungsaufgaben begleitet. Die Grundlage bilden christliche Werte sowie ein wertschätzender und achtsamer Umgang miteinander. Katholische Elternbildung vermittelt Glaube, Liebe, Verlässlichkeit und Vertrauen, weil es wichtige Grundprinzipien des Evangeliums sind.

Veranstalter: Katholisches Familien- und Bildungswerk
Leitung: Mag.^a Ulla Nettek
Anmeldung: 0463/5877 2441, 0676/8772 2441,
ulla.nettek@kath-kirche-kaernten.at

Stöpselgruppe Herz-Jesu, Pfarrzentrum Herz-Jesu,
Afritschstraße 76, Montag, 9.30-11.30 Uhr

EKI-Gruppe St. Theresia, Pfarrzentrum St. Theresia,
Auer-von-Welsbachstraße 15, Dienstag, 9.00-11.00 Uhr

EKI-Gruppe Viktring/Stein, Pfarrhof Viktring,
Stift-Viktring-Str. 25, Mittwoch, 9.00-11.00 Uhr

EKI-Gruppe St. Josef/Siebenhügel, Pfarrzentrum St. Josef/
Siebenhügel, Siebenhügelstraße 64, Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr

Mutter-Kind-Treff Hörtenndorf, Pfarrzentrum Hörtenndorf,
Mangartweg 9, Dienstag, 15.00-17.00 Uhr

EKI-Gruppe Barbapapa, Pfarre Annabichl,
Thomas Schmidgasse 10, Freitag, 9.00-11.00 Uhr

EKI-Gruppe Don Bosco, Pfarre Don Bosco,
Bischof-Dr. Köstner Platz 2, Donnerstag, 9.00-10.30 Uhr

Interkulturelle Eltern-Kind-Gruppe, Jugendzentrum St. Ruprecht,
St. Ruprechter Straße 49, Donnerstag, 8.30-10.30 Uhr

Bindungswerkstatt – Kurs

Ein Elternkurs zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind als Basis für ein gelungenes Leben. Babys und Kleinkinder brauchen eine enge, von intensiven Gefühlen begleitete Beziehung zu ihren Eltern und Bezugspersonen. Gezeigt wird in diesem Kurs: Wie der Bindungsaufbau erfolgt, welche Entspannungstechniken dabei unterstützend wirken, Themen wie Pränataldiagnostik, In-vitro-Fertilisation und Bindung, Stressvermeidung in der Schwangerschaft, Nestbau, Bindungsaufbau durch Berührung und Tragen, natürliche Geburt oder Kaiserschnitt u. v. a. Ist das Baby auf der Welt geht es um den feinfühlgigen Umgang, Stillen und Pflege, Entwicklungsschritte des Kindes, Deuten des Weinens, Schlafen, Ersatzbindungspersonen oder auch um die Veränderungen in der Paarbeziehung. Für alle werdenden Mütter und Väter und Alleinerzieherinnen!

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin, Mag.^a Dr.ⁱⁿ Maria Jordan, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin, Familienmentorin, SAFE-Mentorin
Termin: 6 Module zu je drei Stunden, mittwochs von 9.00-12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, (der Ort wird noch bekannt gegeben)
Kosten: 300,-
Anmeldung: 0664/4780590, maria.jordan@web.de

Spiel- und ElternRaum nach Emmi Pikler – Einführung und Kurs

Die Pikler® Spiel- und ElternRäume sind begleitete Mutter/Vater-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys und Kleinkinder bis 3,5 Jahre. 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: 2. September, 25. November, 20. Jänner
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

Kursreihen

Termin: Ab 14. September (Herbst-/Wintertrimester – Quereinstieg 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, 6 Termine, zu je 2 Stunden, 14tägig
Ort: Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
Kosten: Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen: Gesamtkosten 366,-/für gesamt 30 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 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 und 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: 7. September, 9. November, 18. Jänner
Uhrzeit: 18.30-20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Villa Maria, Roseggerstraße 24
Kosten: 12,-

SpielRaum-Reihe Herbst

Termin: Mittwoch, 16. September (wöchentlich)
Donnerstag, 17. September (wöchentlich)
Elternabende ab 18.00 Uhr
Ein Quereinsteigen ist bei freien Plätzen möglich!

SpielRaum-Reihe Winter

Termin: Mittwoch, 25. November
Donnerstag, 26. November
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

Wir lernen das richtige Tragen von Babys – Workshop

Geeignet für Schwangere oder Eltern mit Baby ab Geburt.
In diesem Workshop wird gezeigt, wie man das Baby nach der Geburt richtig trägt, wie Tragen mit einer passenden Tragehilfe oder einem geeigneten Tragetuch den Alltag erleichtern kann. Das richtige Tragen bringt Sicherheit und Bewegungsfreiheit für Mamas und Babys, inklusive einer besonderen Kuschelnähe.

Veranstalter: Trageraum
Leitung: Christina Stopper
Termin: 28. September, 9.00-10.30 Uhr
15. Oktober, 12. November, 10. Dezember,
jeweils von 10.30-12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Trageraum Kursraum,
Pischeldorferstraße 57
Kosten: 35,-
Anmeldung: www.trageraum.at, 0676/6862209

GesprächsRaum für ehemalige SpielRaumeltern – Kurs

Für ehemalige SpielRaumEltern mit Kindern aller Altersstufen. In einer gleichbleibenden Gruppe können ehemalige SpielRaumeltern Fragen nach den Bedingungen für die Entwicklung eines gleichwürdigen, respektvollen und entwicklungsfördernden Umgangs im familiären Miteinander besprechen. Ziele: Mehr Freude und Leichtigkeit im täglichen Zusammenleben, Entwicklung von Vertrauen in den eigenen Weg sowie zunehmende Sicherheit in der Umsetzung.

Veranstalter: Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“
Leitung: Mag.^a Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin,
Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor
Termin: geplanter Start 7. Oktober (bis Mai/Juni)
Kursreihe in Form einer Jahresgruppe
8 Termine zu je 3 Stunden/pro Monat
Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum St. Ruprecht,
Kinoplatz 3
Kosten: Gesamtkosten 390,-/8x3 Stunden, auch in Teilbeträgen
zahlbar
Anmeldung: Mag.^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036,
birgit.zesar@aon.at

Babygruppe nach Emmi Pikler – Kurs

Für Eltern mit Babys von 8 Wochen bis 5 Monate
In der Babygruppe nach Emmi Pikler bespreche ich Grundlagen für ein entspanntes und liebevolles Zusammensein mit ihrem Baby. Basis dafür sind die Erkenntnisse der Kinderärztin Dr. 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 Oktober und Dezember,
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

Ernährung im ersten Lebensjahr – Vortrag

Veranstalter: REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land
Kärnten
Referentin: Ing.ⁱⁿ Waltraud Eisner, Diätologin
Termin: 1. Oktober, 9.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: 050 5855 2409,
www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at

Ernährung von ein bis dreijährigen Kindern – Vortrag

Veranstalter: REVAN „Richtig essen von Anfang an“ –
GKK Land Kärnten
Referentin: Ing.ⁱⁿ Waltraud Eisner, Diätologin
Termin: 6. November, 14.00-16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: 050 5855 2409,
www.richtigessenvonanfangan-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

Frühdagnostik (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 Kärntner Gebietskrankenkasse 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 Geburtsstationen 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. Brigitte Schmedler 0463/538 21744

Natürliche Pflege für Baby- und Kinderhaut mit ätherischen Ölen – Vortrag

Fette Pflanzenöle und naturreine ätherische Öle sind die beste und sanfteste Pflege für die empfindliche Babyhaut. Es wird gezeigt, wie Feuchttücher, sanfte Baby- und Kinderbäder sowie Balsame für die zarte Babyhaut hergestellt werden.

Veranstalter: Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

Referentin: Martina Gerold

Termin: 23. Oktober, 17.00-21.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, ÖGB Gebäude, Saal 2, Bahnhofstr. 44

Kosten: 35,-/Materialkosten 15,-

Anmeldung: 050 477 7000, www.vhsktn.at

MUSIK

Musikgarten® für Kleinkinder

Für Kinder von 1,5 bis 3,5 Jahre

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 7. Oktober und ab 13. Jänner,
jeweils 15.50 und 16.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN,
Dammgasse 26

Kosten: 98,-

Anmeldung: 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at,

PÄDAGOGIK

Montessoripädagogik im Kleinkindalter – Lehrgang

Das Besondere dieses Lehrgangs ist die Möglichkeit, die Kursinhalte inmitten der vorbereiteten Umgebung des Kinderhauses zu erfahren und damit auch gleich praktisch ausprobieren zu können.

Neben den Entwicklungs- und Wachstumsbedürfnissen von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren erfahren die TeilnehmerInnen vor allem mehr über die praktischen Aspekte der respektvollen Begleitung dieser Prozesse. Der Lehrgang ist in zwei Teile gegliedert. Durch den Besuch der ersten 6 Module und der Abschlusspräsentation erhalten die TeilnehmerInnen vom bayrischen Montessori-Landesverband einen Zertifikatsabschluss für Montessori-Kleinkindpädagogik. Der Besuch des gesamten Lehrgangs (14 Module) wird mit dem Montessori-Diplom für 0 bis 6 Jahre abgeschlossen.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Monika Ullmann

Termin: Modul 1: 6. und 7. November

Modul 2: 18. und 19. Dezember

Modul 3: 8. und 9. Jänner

Modul 4: 5. und 6. Februar

Modul 5: 4. und 5. März

Modul 6: 1. und 2. April

Modul 7: 6. und 7. Mai

Modul 8: 26. und 27. Mai

Modul 9: 27. und 28. Mai

Modul 10: 22. und 23. Juli

Modul 11: 9. und 10. September

Modul 12: 30. September und 1. Oktober

Modul 13: 28. und 29. Oktober

Modul 14: 25. und 26. November

Uhrzeit: freitags 17.00-20.15 Uhr;

samstags 9.00-16.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Montessori Kinderhaus de La Tour,
Harbacher Straße 70

Kosten: 2.200,- inkl. 10% Ust. (Ratenzahlung möglich)
Auf Nachfrage sind die Module auch einzeln buchbar
für 110,- inkl. 10% Ust.

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Einführung in die Pikler® Pädagogik – Seminar

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

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Mag.^a Birgit Zesar-Bergmair

Termin: 6. und 7. November, 20. und 21. November
freitags 14.00-18.00 Uhr, samstags 9.00-17.00 Uhr

Ort: Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Str. 13

Kosten: 352,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Einfühlsamer Umgang mit Wut und Aggression – Seminar

Wut und Aggressivität bei Kleinkindern ist der Ausdruck ihrer momentanen Gefühlslage. Die Heftigkeit dieser kindlichen Gefühle stößt bei Erwachsenen oft auf Unverständnis und Hilflosigkeit. Dieses Seminar zeigt, wie man die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen und reflektieren und die Kinder adäquat begleiten kann.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Mag.^a Daniela Pichler-Bogner

Termin: 13. und 14. November
freitags 9.00-17.00 Uhr, samstags 8.00-16.00 Uhr

Ort: Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Str. 13

Kosten: 231,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

STILLEN

Stillgruppe – offener 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, Lidmanskýg. 20

Kosten: keine

Anmeldung: keine

TREFFS

Internationale Eltern-Kind-Gruppe

Veranstalter: Projektgruppe Frauen

Leitung: Mag.^a Joanna Inglot-Scheßl

Termin: 9. September, 7. Oktober, 4. November, 4. Dezember,
13. Jänner, 10. Februar, 9.30-11.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Radetzkystrasse 1/2

Kosten: keine

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich,
www.projektgruppe-frauen.at

Ein Baby richtig Tragen leicht gemacht! – Tragetreff

Physiologisch gesundes und richtiges Tragen ist bei diesen Treffs das Zentralthema. Ein nettes Beisammensein mit anderen Trageeltern, Erfahrungsaustausch, Testen und Ausprobieren von Tragehilfen etc.! Für den kleinen Hunger/Durst zwischendurch wird gesorgt!

Veranstalter: Trageraum

Leitung: Christina Stopper, Cynthia Gröchenig

Termin: 23. September, 28. Oktober, 25. November,
16. Dezember, 9.00-11.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Kamilas Showdance Academy,
Pischeldorferstraße 57

Kosten: 4,-

Anmeldung: keine Voranmeldung notwendig,
www.trageraum.at

Kirchenkinder in der Domkirche Klagenfurt

Offene Gruppe mit Kindern von 0 bis 5 Jahre
Die Treffen finden jeden 2. Donnerstag statt. In den Wintermonaten treffen wir uns in der Dompfarre, im Spielzimmer mit Indoor Spielparcours. Wenn das Wetter es zulässt, dann treffen wir uns im wunderschönen, idyllischen Dompfarrgarten. Zuerst wird gemeinsam mit Dompfarrer Peter Allmaier kindgerecht gelesen, gesungen und gebetet. Danach wartet ein toller Spielplatz mit besonderen Spiel- und Schaukelgeräten, Sandkiste, Rutsche, Kletterturm, Bobby Cars und Dreiräder auf die Kinder. Für die Kleinsten gibt es eine Baby-, Krabbel-, Spiel- und Stillecke. Bei Kaffee und Kuchen können die Mamis Netzwerken und neue Freunde finden. Austauschen, sich entspannen, spielen – das sind die Ziele des Treffens. Organisatorin Marina-Anna Virgolini mit Roberto (4 Jahre) und die Gruppenbegleiterin Janine Grangl mit Lisa (2 Jahre) freuen sich auf viele schöne Begegnungen.

Veranstalter: Kirchenkinder Klagenfurt

Leitung: Marina-Anna Virgolini

Termin: Start am 10. September, alle 14 Tage donnerstags

Specials: 24. September: Erntedankfest
 5. November: Laternenfest
 19. November: Adventkranzbinden
 28. November: Kinderadventkranz Weihe Domkirche
 17. Dezember: Einstimmung auf Weihnachten (Jahresabschlussstreffen)
 21. Jänner: Start der Frühjahrestreffen, 14tägig

Ort: Klagenfurt a. Ws, Dompfarre Klagenfurt, Lidmannskygasse 14

Kosten: keine: bitte Kuchen, Gebäck, Obst oder Knabbereien mitbringen

Anmeldung: keine, 0463/54950, 0664 4172626
 office@dom-klagenfurt.at

Für Eltern mit Kindergarten- kindern



BEWEGUNG

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 5

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: ab 6. Oktober, 17.00-17.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, VS Spitalberg, Akazienhofstraße 36

Termin: ab 7. Oktober, 16.00-16.50 Uhr

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

Termin: ab 7. Oktober, 15.00-15.50 Uhr

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

Termin: ab 8. Oktober, 17.00-17.50 Uhr

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

Kosten: 125,- für 25 Semestereinheiten

Anmeldung: office@superkids.at, 0680 4454342

PÄDAGOGIK

Kosmische Grundlagenbildung im Kinderhaus – Seminar

Im Kinderhaus 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 wird grundgelegt und gefördert. Diesem Auftrag werden wir im Kinderhaus-Modul zur Kosmischen Erziehung intensiv nachspüren.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Monika Ullmann

Termin: 2. und 3. Oktober

freitags 17.00-20.15 Uhr, samstags 9.00-16.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Festsaal Diakonie de La Tour, Harbacher Straße 70

Kosten: 231,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
 office@akademie-delatour.at

Mit Kindern in die Natur im Herbst

Die Natur ist ein großer Abenteuerspielplatz voll spannender Tiere, Insekten, Kräuter und Pflanzen. Sie verändert sich ständig. Je mehr die Kinder entdecken, desto mehr Fragen tauchen auf. Wie viel Antwort ist notwendig, wo braucht es Zeit und Raum zum Beobachten und Forschen. Bei dieser Wanderung durch die Natur entdecken wir die Umwelt aus der Perspektive der Kinder. Wir lernen Gefahren zu erkennen und finden allerlei Nützliches zum Essen, Spielen und Basteln. Jetzt im Herbst liegt der Schwerpunkt bei den unterschiedlichen Früchten des Waldes und der Vorbereitung der Tiere und Pflanzen auf den kalten Winter. Wichtig: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, Getränk und Jause, Sitzunterlage, eventuell Stoffsackerl zum Sammeln.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Martina Kircher, BA

Termin: 17. Oktober, 9.00-17.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Haus Philippus, Martin-Luther-Str. 13

Kosten: 88,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Einführung in die Reggio-Pädagogik – Vortrag

Das Konzept der Reggio-Pädagogik ist in der italienischen Stadt Reggio Emilia entstanden und bietet auf internationaler Ebene einen sehr zeitgemäßen und entwicklungs-adäquaten Ansatz. Neben demokratiepolitischen Ansätzen werden künstlerische Tätigkeiten in den Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit gestellt. Wichtig ist dabei nicht das Endprodukt sondern der Prozess des Dialogs und der Wahrnehmung, die Gestaltung und Aneignung von Kenntnissen und Erfahrungen.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Referentin: Monika Seyrl

Termin: 6. November, 15.00-18.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Festsaal Diakonie de La Tour, Harbacher Straße 70

Kosten: 33,- inkl. 10% Ust.

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Sonnensprache für Kinder – Workshop

Sie bekommen Anregungen und Ideen wie Sie die gewaltfreie Kommunikation mit Kindern mittels Spielen und Übungen in den Alltag integrieren können. Vorgestellt wird ein Auszug aus dem Konzept „Eine bunte Welt der Sprache“ – gewaltfreie Kommunikation für Kinder im Kindergartenalter.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Christina Fischer-Kienberger, BA, MA

Termin: 7. November, 9.00-18.00 Uhr

Ort: Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Str. 13

Kosten: 88,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Einfühlsamer Umgang mit Wut und Aggression – Seminar

Wut und Aggressivität bei Kleinkindern ist der Ausdruck ihrer momentanen Gefühlslage. Die Heftigkeit dieser kindlichen Gefühle stößt bei Erwachsenen oft auf Unverständnis und Hilflosigkeit. Dieses Seminar zeigt, wie man die eigenen Gefühle und Bedürfnisse erkennen und reflektieren und die Kinder adäquat begleiten kann.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Mag.^a Daniela Pichler-Bogner

Termin: 13. und 14. November

freitags 9.00-17.00 Uhr, samstags 8.00-16.00 Uhr

Ort: Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Straße 13

Kosten: 231,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Montessoripädagogik im Kleinkindalter – Lehrgang

Das Besondere dieses Lehrgangs ist die Möglichkeit, die Kursinhalte inmitten der vorbereiteten Umgebung des Kinderhauses zu erfahren und damit auch gleich praktisch ausprobieren zu können. Neben den Entwicklungs- und Wachstumsbedürfnissen von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren erfahren die TeilnehmerInnen vor allem mehr über die praktischen Aspekte der respektvollen Begleitung dieser Prozesse. Der Lehrgang ist in zwei Teile gegliedert. Durch den Besuch der ersten 6 Module und der Abschlusspräsentation erhalten die TeilnehmerInnen vom bayrischen Montessori- Landesverband einen Zertifikatsabschluss für Montessori-Kleinkindpädagogik. Der Besuch des gesamten Lehrgangs (14 Module) wird mit dem Montessori-Diplom für 0 bis 6 Jahre abgeschlossen.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Monika Ullmann

Termin: Modul 1: 6. und 7. November

Modul 2: 18. und 19. Dezember

Modul 3: 8. und 9. Jänner

Modul 4: 5. und 6. Februar

Modul 5: 4. und 5. März

Modul 6: 1. und 2. April

Modul 7: 6. und 7. Mai

Modul 8: 26. und 27. Mai

Modul 9: 27. und 28. Mai

Modul 10: 22. und 23. Juli

Modul 11: 9. und 10. September

Modul 12: 30. September und 1. Oktober

Modul 13: 28. und 29. Oktober

Modul 14: 25. und 26. November

Uhrzeit: freitags 17.00-20.15 Uhr, samstags 9.00-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Montessori Kinderhaus de La Tour,
Harbacher Straße 70
Kosten: 2.200,- inkl. 10% Ust. (Ratenzahlung möglich)
Auf Nachfrage sind die Module auch einzeln buchbar
für 110,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Zertifikatslehrgang Reggio-Pädagogik

Der Lehrgang vermittelt Theorie und Praxis des kindgemäßen Lernens in der Reggio-Pädagogik. Die Reggio-Pädagogik bietet einen Ansatz, das kreative Potenzial der Kinder zu wecken. Kreativität ist eine der gefragtesten Fähigkeiten im modernen Berufsalltag. Die TeilnehmerInnen erhalten ein Basiswissen über die Reggio-Pädagogik und erarbeiten Umsetzungsmöglichkeiten für ihr pädagogisches Umfeld.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Monika Seyrl

Termin: Modul 1: 15. und 16. Jänner

Modul 2: 5. und 6. Februar

Modul 3: 4. und 5. März

Modul 4: 1. und 2. April

Modul 5: 20. und 21. Mai

Modul 6: 17. und 18. Juni

Modul 7: 30. September und 1. Oktober

Uhrzeit: freitags 17.30-20.30 Uhr, samstags 9.00-17.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Festsaal Diakonie de La Tour,
Harbacher Straße 70

Kosten: 770,- inkl. 10% Ust. und Buch & Material,
(30,- Ratenzahlung möglich)

Anmeldung: Patrick Sternad, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Für Eltern mit Schulkindern



PÄDAGOGIK

Die Rolle der Eltern im Berufs- und Bildungsorientierungsprozess und wie sie ihre Kinder dabei aktiv unterstützen können“ – Vortrag

Die Wahl des richtigen oder vielmehr „passenden“ Berufs ist eine schwierige, die wohl überlegt werden will. Welche Schule soll mein Kind dafür besuchen, welcher Ausbildungsweg ist der zielführendste für meine Tochter/meinen Sohn? In welchem Bereich hat mein Kind die besten Berufschancen? All diese Fragen beschäftigen sowohl Jugendliche als auch Eltern und Antworten geben kann man sich eigentlich nur gemeinsam und selbst. Doch der Prozess, der diese Antworten hervorbringt, kann kompetent begleitet und unterstützt werden: Durch dieses Angebot werden Eltern in ihrer wichtigen Rolle unterstützt und zum Nachdenken angeregt.

Veranstalter: Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten

Referentin: Mag.^a Elisabeth Rieder, Mag.^a Iris Maria Wiegele,
Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten,
Dr.ⁱⁿ Ulrike Baum, Fachexpertin der Schulpsychologie,
Mag. Hermann Wilhelmer, Bildungsberater
Termin: 27. Oktober, 12. Jänner, jeweils 18.00-20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Europahaus Klagenfurt,
Reitschulgasse 4

Kosten: kostenlos

Anmeldung: bis jeweils 2 Werktage vor dem Termin unbedingt
erforderlich, da die Veranstaltung erst ab einer
Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen stattfindet.
0676/6744909, iris.wiegele@bbo-kaernten.at

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

Anmeldung: 0664/3951163, klagenfurt.ik@betrifftintegration.at

Für Eltern mit pubertierenden Kindern



BEZIEHUNG

Pro! Pubertät! – Vortrag und Familiencoaching

Für Eltern und Jugendliche ab 14

Die Pubertät ist ein vollkommen natürlicher Lebensabschnitt. Dennoch verändert dieser – oft über Jahre dauernde Prozess – das Miteinander der Jugendlichen und ihren Familien. Pro! Pubertät bietet Eltern, Jugendlichen und ErzieherInnen sowie PädagogInnen und BetreuerInnen, Ideen und Lösungsmöglichkeiten in Einzel- und Gruppengesprächen an.

Veranstalter: Katholisches Familienwerk

Referentin: Catrin Müller, Familiencoach, Lebens- und Sozialberaterin, Kinder- und Jugendfachtrainerin

Termin: Vortrag mit Elterngespräch: 13. Oktober, 18.30-21.00 Uhr

Familiencoaching: 17. November, 21. Jänner, 17.00-20.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

Kosten: freiwillige Spende!

Anmeldung: 0463/5877 2440, 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Pubertät – Seminar

Für Eltern

Informationen über die Entwicklung von Pubertät, Weiterentwicklung einer guten Eltern-Kind-Beziehung, Vorbeugen und Erkennen von Gefahren und Risiken, Eltern lernen mit Pubertätsproblemen umzugehen.

Veranstalter: Katholisches Familienwerk

Leitung: Mag.^a Petra Pöschl-Lubei, Sozialpädagogin, Diplom-Lebensberaterin, Erwachsenenbildnerin

Termin: 28. November, 9.00-16.30 Uhr
29. Oktober, 5. und 12. November, 18.00-20.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Caritas-Lebensberatung, Tarviserstrasse 30

Kosten: 20,-/Person, 30,-/Elternpaar

Anmeldung: 0463/5877 2440, 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Für Eltern verstorbener Kinder



BEWEGUNG

Bewegter Austausch – Trauerverarbeitung im Gehen

Begeben Sie sich mit uns und anderen betroffenen Eltern auf den Weg, um wieder zurück ins Leben zu finden. Schritt für Schritt kommt nicht nur der Körper in Bewegung, sondern auch die Seele wieder in Balance. An jedem Treffen gibt es einen Themenvorschlag, über den wir uns miteinander austauschen können oder Neues erfahren oder einfach nur still zuhören können. Nach Ihrer Anmeldung, die bis spätestens einen Tag vor dem jeweiligen Termin stattfindet, wird der jeweilige Treffpunkt mitgeteilt. Bei Schlechtwetter findet der Austausch in den Räumlichkeiten der Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4, in Klagenfurt statt.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“

Leitung: Mag.^a Christiane Eberwein, Klinische und Gesundheitspsychologin, Hypnotherapeutin, Entspannungstrainerin

Termin: 21. September, 14. Oktober, 18. November, 9. Dezember, 13. Jänner, 10. Februar, 17.00-18.00 Uhr

Ort: Der Ort wird vor jedem Termin bekannt gegeben!

Kosten: freiwillige Spende

Anmeldung: 0676 8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

BEZIEHUNG

„Wo der Tod uns trennt, baut die Liebe eine Brücke!“

Allerheiligen Gestecke – Zeichen der Liebe – Workshop
Die Plattform Verwaiste Eltern und das Stadtgartenamt der Stadt Klagenfurt laden betroffene Familien zum Workshop „Grabschmuck für Allerheiligen selbst gestalten“ ein. Unter fachlicher Anleitung werden wir gemeinsam individuelle Gestecke gestalten. Mitgebrachte Teddybären, Schnuller, Engerl für kleine Kinder, aber auch Erinnerungsstücke von größeren Kindern und Jugendlichen können mitgebracht werden, damit diese im Gesteck Platz finden. Anmeldungen bis 12. Oktober!

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“ in Kooperation mit dem Stadtgartenamt der Landeshauptstadt Klagenfurt

Leitung: Ursula Samitsch, Floristin

Termin: 15. Oktober, 18.00-20.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Stadtgartenamt, Pulverturmstr. 76

Kosten: Materialkosten nach individuellem Verbrauch

Anmeldung: 0676 8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

„Ein Licht geht um die Welt – Worldwide Candle Lighting“

Jedes Jahr am 2. Sonntag im Dezember stellen seit vielen Jahren Betroffene, die ein Kind verloren haben, rund um die ganze Welt um 19.00 Uhr brennende Kerzen in die Fenster. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle 24 Stunden die ganze Welt umringt. Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam an unsere verstorbenen Kinder zu gedenken. Die Gedenkstunde findet zeitgleich in Villach, Spittal/Drau, Obermühlbach, Radenthein, Feistritz/Gail, St. Ruprecht/Völkermarkt und Wolfsberg statt.

Veranstalter: Evangelisches Bildungswerk, Plattform „Verwaiste Eltern“

Leitung: Mag. Friedrich v. Scharrel, Mag. Johannes Staudacher, Mag.^a Gudrun Maren Jusner, Viola Puschatz, Astrid Panger

Termin: 13. Dezember, 19.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum Festung, Strutzmannstraße 17

Kosten: freiwillige Spende

Für mich



BEWEGUNG

ChiYoga – Kurzurlaub nur für mich – Kurs

ChiYoga ist ein fließender Hatha Yoga-Stil kombiniert mit Grundsätzen der traditionellen Chinesischen Medizin. „Chi“ kann mit „Lebenskraft“ übersetzt werden und fließt entlang der Meridiane (Energieleitbahnen im Körper). Durch gezielte Übungen (Atem, Bewegung, Konzentration, Entspannung, Meditation) passend zur jeweiligen Jahreszeit, wird im ChiYoga der Organismus über Meridiane harmonisiert, revitalisiert und gekräftigt. Durch ChiYoga bringen wir den Rhythmus der Natur zurück in unseren Alltag und bringen den Übenden in Balance.

Veranstalter: Xundheitswerkstatt chi Yoga KG

Leitung: Mag.^a Christa Maria Ambika Cvejanov, Yogalehrerin

Termin: jeden Mittwoch 19.00-20.30 Uhr, jeden Freitag zu Schulzeiten 17.30-19.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Xundheitswerkstatt, Harbacher Str. 68

Kosten: 140,- für 10 Einheiten, 70,- für 5 Einheiten, Probe-stunde kostenfrei

Anmeldung: 0699/19771223, mail@xundheitswerkstatt.com, www.xundheitswerkstatt.com

fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby – Kurs

Für Mamas und für Babys von 3 bis 7 Monate und mit Babys von 8 bis 16 Monate

Das abwechslungsreiche fitdankbaby®-Training ist speziell auf Mamas nach der Schwangerschaft und Geburt abgestimmt. Mit viel Power und flotter Musik wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert, das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht, die Kondition und Koordination gefördert. Dank kreativer Turnideen mit dem Baby, Fingerspielen und Bewegungstänzen wird auch das Kind miteinbezogen und genießt die Zeit mit seiner Mama. Bitte mitbringen für die Mama: Turnbekleidung, saubere Sportschuhe, Trinkflasche und ein Handtuch. fitdankbaby®-Gurte und Matten sind vorhanden. Für das Baby: bequeme anliegende Kleidung (Body und Strumpfhose/Leggings).

Veranstalter: Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

Leitung: MMag.^a Gabriele Eizenberger

Termin: Babys von 3 bis 7 Monate: 24. November (7 Folgetermine), 9.20-10.20 Uhr
Babys von 8 bis 16 Monate: 24. November (7 Folgetermine), 10.40-11.40 Uhr

Ort: Klagenfurt am Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26

Kosten: 120,-

Anmeldung: 050 4777000, www.vhsktn.at

Für Kinder



BEWEGUNG

Kinder Yoga – Kurs

Für Kinder von 4 bis 7 Jahre

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

Termin: ab 5. Oktober, 17.00-17.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Universitätsstraße 102

Kosten: 90,- für 15 Semestereinheiten

Anmeldung: office@superkids.at, 0680 44 54 342

Teenie Yoga – Kurs

Für Kinder von 10 bis 14 Jahre

Beim Teenie Yoga lernst du mit Hilfe deines Atems Ruhe zu finden und dich ganz auf dich und deinen Körper zu konzentrieren. Dies steigert auch deine Konzentration und so kannst du auch Stresssituationen wie z.B. 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! Kurseinstieg jederzeit möglich!

Veranstalter: SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

Termin: ab 8. Oktober, 17.15-18.15 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Universitätsstraße 102

Kosten: 90,- für 15 Semestereinheiten

Anmeldung: office@superkids.at, 0680 44 54 342

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 Märchenzwerg 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 Stiefmutter 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

Termine für Kinder ab 4 Jahren

Rotkäppchen: 17. und 24. September, 15. Oktober
Schneeweißchen und Rosenrot: 21. und 29. Oktober, 12. November
Frau Holle: 17. und 23. November, 4. und 12. Dezember
Vom Hirtenmädchen Magdalena: 17. und 21. Dezember
Das Waldhaus: 21. und 29. Jänner, 3. Februar

Termine für Kinder ab 2,5 Jahre

Der dicke, fette Pfannkuchen: 16. und 21. September, 12. Oktober
Der Birnenzwerg: 19. und 28. Oktober, 9. November
Die Sterntaler: 16. November, 3., 11. und 16. Dezember
Flöckchen, der kleine Schneemann: 20. und 28. Jänner, 1. Februar

Zeit: jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Europahaus, Reitschulgasse 4
Kosten: 9, –/Person (Märchenbühne),
 7, –/Person (kleine Märchenbühne)
Anmeldung: keine; Karten: office@maerchenbuehne.at,
 0677 613 979 72, www.maerchenbuehne.info

Für Alle



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
St. Peter: Ramsauerstraße 36, Dienstag 14.00-16.00 Uhr
St. Ruprecht: Feldhofgasse 15, Dienstag 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: Ferdinand-Seeland-Str. 16, Montag 14.00-16.00 Uhr,
 Donnerstag 9.00-11.00 Uhr
Welzenegg: Rilkestraße 1, Dienstag 9.00-11.00 Uhr
 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 4-5 Kindern in der gleichen Altersgruppe
Ort: Klagenfurt a. Ws, Tarviser Straße 30
Kosten: 239,- (ab Jänner 263,-) für 3 Elterngespräche und 14 Kindertreffen
Anmeldung: 0463/5877 2441, 0676/87722441, www.rainbows.at, rainbows@kath-kirche-kaernten.at

GESUNDHEIT

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

Kosten: Kostenfrei für KGKK-Versicherte

Termin: Nach individueller Terminvereinbarung

Anmeldung: Klagenfurt: 050 5855 5430 oder DW 5431, Villach, Spittal/Drau und Hermagor: 050 5855 5436

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

Raucherentwöhnung für Jugendliche und deren Eltern

Alles kann man lernen – auch das Nichtrauchen! Die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet Unterstützung beim Rauchstopp für

Jugendliche und deren Eltern sowie ein Entwöhnungsprogramm über sechs Wochen auch für jugendliche RaucherInnen. In den sechs Kurseinheiten werden die drei Schritte „Vorbereitung auf den Rauchstopp“, „Konsumbeendigung“ und „Stabilisierung des Nichtraucherhaltens“ durchlaufen. Vor und nach dem Rauchstopp wird eine Kohlenmonoxidmessung durchgeführt. Begleitet wird das Angebot von den KGKK-Ärztinnen Dr.ⁱⁿ Elisabeth Kessler und Dr.ⁱⁿ Silvia Wieser-Mitzner, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen beim Rauchstopp zu unterstützen. Das Angebot ist für KGKK- und für SVA-Versicherte kostenlos.

Veranstalter: Kärntner Gebietskrankenkasse

Leitung: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Kessler und Dr.ⁱⁿ Silvia Wieser-Mitzner

Termin: nach individueller telefonischer Vereinbarung

Ort: Klagenfurt a. Ws, Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8

Kosten: keine

Anmeldung: Bei der Raucher-Helpline der Kärntner Gebietskrankenkasse unter 050 5855 2122 oder unter raucherhelpline@kgkk.at

Meine verkühlten Kinder – Hilfe mit Homöopathie“ – Vortrag

Veranstalter: Katholisches Familienwerk

Referent: Dr. Erfried Pichler, Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie, Chirotherapie, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathie (ÖGHM)

Termin: 7. Oktober, 19.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a.Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

Kosten: freiwillige Spende!

Anmeldung: 0463/5877-2440, 0676/8772-2440, a.kfw@kath-kirche-kaernten.at

PÄDAGOGIK

„Durch Innenschau nach außen stark“ – Seminarreihe

Entdecken Sie Ihre Stärken und setzen Sie Grenzen für mehr Kraft in Erziehung, Beziehung und Alltag. Durch „Innenschau“ wollen wir auf die Suche nach Ressourcen, neuen Gestaltungs- und Lebensmöglichkeiten gehen sowie Formen von Abgrenzung kennen lernen um aus der eigenen Mitte heraus dem Druck von außen besser begegnen zu können.

Veranstalter: Katholisches Familienwerk

Leitung: Mag.^a Petra Strohmaier-Sturm, Lebens- und Sozialberaterin, Elternbildnerin, systemische Familientrainerin

Termin: 3. und 27. November, 4. Dezember

Uhrzeit: 9.00-12.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

Kosten: 40,- für alle 3 Teile, Kinderbetreuung nach Voranmeldung möglich

Anmeldung: 0463/5877 2440, 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

[illegible]

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 Märchenzwerg 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

Termine für Kinder ab 4 Jahren

Rotkäppchen: 17. und 24. September., 15. Oktober

Schneeweißchen und Rosenrot: 21.und 29. Oktober, 12. November

Frau Holle: 17. und 23. November, 4. und 12. Dezember

Vom Hirtenmädchen Magdalena: 17. und 21. Dezember

Das Waldhaus: 21. und 29. Jänner, 3. Februar

Termine für Kinder ab 2,5 Jahre

Der dicke, fette Pfannkuchen: 16. und 21. September, 12. Oktober

Der Birnenzweig: 19. und 28. Oktober, 9. November

Die Sterntaler: 16. November, 3., 11. und 16. Dezember

Flöckchen, der kleine Schneemann: 20. und 28. Jänner, 1. Februar

Zeit: jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws, Europahaus, Reitschulgasse 4

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

Anmeldung: keine; Karten: office@maerchenbuehne.at,
0677 613 979 72, www.maerchenbuehne.info

Landeshauptstadt **Klagenfurt am Wörthersee**
Frauen.Chancengleichheit.Generationen.

familienfreundliche Gemeinde

Jugend und Familie
Klagenfurt am Wörthersee

ZEVEYOUNG
Gemeinnützige Kommunikations-Gesellschaft

SuperKids
Verein zur Förderung der Aktivität von Kindern

PROJEKT GRUPPE FRAUEN

Rainbow
Katholische Jugendverbände

HK
Integration Kärnten
Katholischer Verband

Berufs- und Bildungs-orientierung Kärnten

KinderKompass
Gemeinsam neue Wege entdecken

Aktiv(r)um
KINDERLEBEN

Shiatsu Evelyn Eberhardt

familienV
Der Katholische Familienverband

Mathematik - Wirtschaft Chemie

Richtig essen von Anfang an

HILFSPUNKT

die kärntner volkshochschulen

Caritas
Lebensberatung
Ehrenamtliche Familienhilfe Beratung
Patronatengänge

Oma Dienst

Lasst mir Zeit
Hör der Bedeutung der Stimme zehren



Landeshauptstadt **Klagenfurt am Wörthersee**
Frauen.Chancengleichheit.Generationen.