



# ELTERNBILDUNG

März 2016 bis September 2016



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

---



## Kreuzbergl'n

mit Smovey-Treff für Erwachsene & Abenteuer Wald für Kinder zeitgleich auf verschiedenen Routen am Kreuzbergl unterwegs

### **Für alle Generationen = Smovey-Treff**

Mit Smovey-Trainerin Patricia Santo-Passo wird das Kreuzbergl mit den grünen Ringen erobert. Muskel, Gewebe, Organe und das Nervensystem werden dabei stimuliert. Während die Erwachsenen „sporteln“ sind die Kinder im Wald unterwegs.

### **Für Kinder = Abenteuer Wald**

Die Kraft der Natur spüren, den Lebensraum der Tiere, Bäume und Pflanzen kennen lernen. Empfohlen: Rucksack mit Jause, Getränk, Regenschutz und rutschfeste Sportschuhe, verschleißbare Dosen, Lupen, Taschentücher.

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

**Leitung:** Patricia Santo-Passo, Smovey-Trainerin  
Gisela Schwarz, Waldpädagogin

**Termin:** 9. und 23. April, 21. Mai, 4. und 25. Juni, 2. Juli

**Treffpunkt:** Klagenfurt a. Ws, Kreuzberglwiese

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

# Inhalt

Vorwörter	4
Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen	6
Die Veranstalter	7

## Angebote

Für werdende Eltern	8
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern	14
Für Eltern mit Kindergartenkindern	37
Für Eltern mit Schulkindern	42
Für Eltern mit beeinträchtigten Kindern	44
Für Eltern mit pubertierenden Kindern	44
Für Eltern verstorbener Kinder	45
Für mich	48
Für Kinder	50
Für Väter	54
Für Alle	56
Ferienhits for kids	64
Osterspecial	65

## 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.<sup>in</sup> Ruth Feistritzer und dem Büro für Frauen. Chancengleichheit.Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee  
Redaktion: Astrid Kumer-Daxerer, Kumpfgasse 20, T 0463/537 4681  
Medieninhaber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee  
Erscheinungsort: Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee  
Grafik: bossgrafik, Sigrid Bostjancic;  
Druck: StadtDruckerei, Paulitschgasse 13, 9020 Klagenfurt a. Ws

# Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte!

Ob Baby, Kleinkind oder Teenager in der Pubertät, jede Lebensphase des Kindes stellt Eltern vor neue Herausforderungen. Ein Kind bestmöglich zu fördern und es in seiner Entwicklung optimal zu begleiten, ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe.



Um allen Müttern, Vätern und Großeltern in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen der Kinder gut unterstützen zu können, hat Klagenfurt als erste zertifizierte familienfreundliche Landeshauptstadt ein umfangreiches Angebot an Vorträgen, Workshops, Seminaren und Kursen in einer kompakten Broschüre zusammen gestellt. Elternbildung ist ein ganz wesentliches Thema in der Erziehungsarbeit. Sie zielt darauf ab, elterliche Kompetenz und die Erziehungsfähigkeit zu stärken, um Schwierigkeiten in der Eltern-Kind-Beziehung vorzubeugen.

Der Wandel in Gesellschaft und im Berufsleben hat in den letzten Jahren auch zu veränderten Anforderungen an Familien geführt. Die Elternbildung hakt hier ein und trägt dazu bei, den Umgang von Erziehungsberechtigten mit unterschiedlichen Situationen entsprechend zu erleichtern.

Ich lade Sie ein, in diesem umfangreichen Programm mit Elternbildungsangeboten zu schmökern und bin sicher, dass Sie das eine oder andere finden werden, was Sie interessiert! Ihnen und Ihren Familien alles Gute!

**Dr. Maria-Luise Mathiaschitz**  
Bürgermeisterin Klagenfurt am Wörthersee

# Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Eltern und Großeltern!

Kinder bereichern unser Leben - bringen wieder Farbe in den Alltag rein. 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, Änderungen in der familiären Situation stellen 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 Klagenfurt 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 Seminare, Vorträge oder Workshops die besucht werden können. Wie wir alle wissen ist Weiterbildung nicht nur im beruflichen Alltag wichtig, auch im privaten Bereich können wir durch die Aneignung von Wissen vieles bewegen. 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 aktuelle Elternbildungsbroschüre mit einer Fülle von Angeboten für den Frühling und Sommer 2016.



Gemeinsam mit der zuständigen Familienreferentin Ruth Feistritzer und unserem Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen sind wir bestrebt, das Angebot für Familien trotz knapper Mittel zu verbessern, um auf die stetig wandelnde Nachfrage mit zeitgemäßen Antworten reagieren zu können. Dies auch auf Basis der Auszeichnung „familienfreundliche Gemeinde“, die der Landeshauptstadt Klagenfurt von Seite des Bundesministeriums für Familien verliehen wurde.

Besonderer Dank gilt allen Organisationen, die am Zustandekommen dieser Broschüre beteiligt sind und zuverlässig alle Informationen übermitteln sowie Frau Astrid Kumer-Daxerer, die in bewährter Weise die redaktionelle Betreuung durchgeführt hat und Ihnen auf Anfrage die aktuelle Elternbildungsbroschüre gerne kostenlos zusendet (T 0463/537-4681).

Die Elternbildungsbroschüre finden Sie auch auf der Homepage der Stadt Klagenfurt unter [www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen](http://www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen).

Ich lade Sie herzlich mit dem umfangreichen Angebot für Familien ein, Ihre Neugier zu wecken – und dabei viel Interessantes und Neues zu entdecken!

**Mag.<sup>a</sup> Astrid Malle**

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

# Veranstalter

**Akademie de La Tour**, 0463/32303304, [www.akademie-delatour.at](http://www.akademie-delatour.at)

**Aktivraum KINDerLEBEN**, 0676/3298866,  
[www.aktivraum-kinderleben.at](http://www.aktivraum-kinderleben.at)

**Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten**, 0676/6744909,  
[www.bbo-kaernten.at](http://www.bbo-kaernten.at)

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

**Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch**, 0463/509509

**Domkirche Klagenfurt**, Kirchenkinder, 0664/2634090

**EKIZ**, 0699/12135753, [www.ekiz-klagenfurt.at](http://www.ekiz-klagenfurt.at)

**Family Support**, 0664/73590936, [www.familien-coach.at](http://www.familien-coach.at)

**4everyyoung**, 0463/481287, [www.4everyyoung.at](http://www.4everyyoung.at)

**Gesundheitsnetzwerk kärngesund**, [www.kaern-gesund.at](http://www.kaern-gesund.at)

**GKK, Richtig Essen von Anfang an**, 05058552409,  
[www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at](http://www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at)

**GKK, Abteilung Gesundheit**, 050585582122, [www.kgkk.at](http://www.kgkk.at)

**INTEGRATION:KÄRNTEN**, 04242/210 725,  
[www.integrationkaernten.info](http://www.integrationkaernten.info)

**Katholisches Familienwerk**, 0463/5877 2440,  
[www.kath-kirche-kaernten.at/kfw](http://www.kath-kirche-kaernten.at/kfw)

**Katholischer Familienverband Kärnten**, 0463/58772445,  
[www.familie.at](http://www.familie.at)

**KiB children care**, 07672/8484, [www.kib.or.at](http://www.kib.or.at)

**Kinderkompass**, 0699/10277683, [www.kinderkompass.at](http://www.kinderkompass.at)

**Magistrat Klagenfurt/Büro für Frauen.Chancengleichheit.Generationen**,  
0463/537 4681

[www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at](http://www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at)

**Magistrat Klagenfurt/Abteilung Jugend und Familie**, 0463/537 4851,  
[www.klagenfurt.at](http://www.klagenfurt.at)

**MamaBabyWelt**, 0676/9386194, [www.mamababywelt.at](http://www.mamababywelt.at)

**Die Märchenbühne**, 0677/61397972, [www.maerchenbuehne.at](http://www.maerchenbuehne.at)

**Pikler-SpielRaum**, 0699/10277683, [www.almer-online.com](http://www.almer-online.com)

**Plattform „Verwaiste Eltern“**, 0676/8772 2132,  
[www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern](http://www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern)

**Projektgruppe Frauen**, 0463/502338, [www.projektgruppe-frauen.at](http://www.projektgruppe-frauen.at)

**Pro mente:kinder jugend familie GmbH**, 0463/319084

**Puntschart Susanne**, Dr.<sup>in</sup>, 0676/4767761

**Rainbows Kärnten**, 0463/5877-2441,  
[www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php](http://www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php)

**Spiel- und ElternRaum**, Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036

**Stopper Christina**, Kangatraining, 0676/686220

**SuperKids**, 0680/4454342, [www.superkids.at](http://www.superkids.at)

**VHS Klagenfurt**, 0504777003, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

**Wrolich Elka**, Dr.<sup>in</sup>, 0676/4750661, [www.dr-wrolich.at](http://www.dr-wrolich.at)

**Xundheitswerkstatt chi Yoga KG**, 0699/19771223,  
[www.yoga-klagenfurt.at](http://www.yoga-klagenfurt.at)

# 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.<sup>a</sup> 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. Insgesamt wird das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

**Veranstalter:** Xundheitswerkstatt chi Yoga KG

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Christa Maria Cvejanov, Yogalehrerin

**Termin:** ganzjährig, Mittwoch, 17.00–18.30 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

### Babysiatsu für Schwangere – Kurs

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 – für all das steht BabyShiatsu. Die sanfte Druckpunktmassage ist gut für die Haltung, die Gesundheit und für die emotionale Stabilität. Mit BabyShiatsu kann das Kind gezielt in seinen anstehenden Entwicklungsschritten unterstützt werden und eine solide Basis für das ganze weitere Leben bekommen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Evelyn Eberhardt, Shiatsutherapeutin

**Termin:** 23. Februar, 8. März, 19.00–20.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36 auf Anfrage

**Anmeldung:** 0699/12135753, hallo@ekiz.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.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Maria Jordan, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin, Familienmentorin, SAFE-Mentorin

**Termin:** 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, Feingefühltraining mit Videoanalyse

**Ort:** 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

### Bindungswerkstatt – Kurs

Für alle werdenden Mütter und Väter und Alleinerzieherinnen 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. Wie der Bindungsaufbau erfolgt und welche Entspannungstechniken dabei unterstützend wirken, wird in diesem Kurs gezeigt. Folgende Themen werden angesprochen: In-vitro-Fertilisation und Bindung, Pränataldiagnostik, 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 feingefühligen Umgang, Stillen und Pflege, Entwicklungsschritte des Kindes, Deuten des Weinens, Schlafen, Ersatzbindungspersonen oder auch um die Veränderungen in der Paarbeziehung.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin;  
Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Maria Jordan, Lehrerin, Trainerin in der Erwachsenenbildung am Wifi, Familienmentorin, SAFE-Mentorin, Erwachsenenbildnerin

**Termin:** 6 Module zu je 3 Stunden, Mittwoch, 9.00–12.00 Uhr

**Kosten:** 300,-

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

**Anmeldung:** 0664 4780590, maria.jordan@web.de

## ERNÄHRUNG

### Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – Vortrag

**Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land Kärnten

**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Waltraud Eisner, Diätologin

**Termin:** 12. Mai, 2. September, 15.00–17.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** 050 5855 2409, revan@kgkk.at, www.richtigessenvonanfangan-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; je 3 Stunden, Termine werden schriftlich bekannt gegeben

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

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** 0463/537 4851

### Geburtsvorbereitung mit Selbsthypnose – Kurs

Die Geburtsvorbereitung mit Selbsthypnose ist ein wunderbares und einfaches Werkzeug, um Frauen optimal auf die bevorstehende Geburt ihres Kindes vorzubereiten. Diese wissenschaftlich erprobte Methode unterstützt Gebärende besonders gut. Sie bekommen Kontakt zu dem unbewussten, aber in jeder Frau genetisch gespeicherten Wissen eines natürlichen Geburtsvorgangs. Im Grunde verläuft auf ganz natürliche Weise nahezu jede Geburt in unterschiedlich tiefem Trancezustand. Dieser tiefe Entspannungszustand hilft die Anstrengung des Gebärens zu erleichtern und das Erleben von Schmerz wesentlich zu reduzieren. Diese Geburtsvorbereitung ab der 28. SSW unterstützt Frauen während des Geburtsvorgangs aktiv und bewusst in diesen Entspannungszustand zu gelangen. Die Geburtsvorbereitung erfolgt in 3 bis 4 Mal wöchentlichen Sitzungen in Kleingruppen.

**Veranstalter:** Dr.<sup>in</sup> Elka Wrolich, Praxis für Gesundheit- und Potentialentfaltung

**Leitung:** Dr.<sup>in</sup> Elka Wrolich, Ganzheitliche Ärztin für Allgemeinmedizin

**Termin:** ab April (Datum und Uhrzeit werden bei der Anmeldung bekannt gegeben)

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Praxis für Gesundheit- und Potentialentfaltung, Richard-Wagner-Strasse 9/ Stiege 2/6. Stock

**Kosten:** 60,-/Gruppensitzung

**Anmeldung:** 0676/4750661, praxis@dr-wrolich.at, www.dr-wrolich.at

## KUDELIMUDEL

### Babybauch – Kunst und Foto – Kurs

Geboten wird das kreative Bemalen des Babybauches nach eigenen Vorstellungen mit anschließendem Fotoshooting (1 digitales Bild/ Teilnehmerin).

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

**Leitung:** Morri Birgit

**Termin:** 14. März, 10.00–16.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Fotostudio Daniel Waschnig,  
Paulitschgasse 11/12

**Kosten:** 46,- und 18,- Materialkosten

**Anmeldung:** 050 477 7000, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

## PÄDAGOGIK

### Wir erlernen gemeinsam das richtige Tragen von Babys – Workshop

Für werdende Eltern und Eltern mit Babys

Es gibt nichts Schöneres als die intensive Nähe zum Baby. Durch das Tragen bekommt das Kind ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Doch welche von den vielen Tragemöglichkeiten ist die richtige? In diesem Workshop gibt es wichtige Informationen zum Thema „physiologisch gesundes Tragen“. Es werden unterschiedliche Tragemöglichkeiten und fachliche Anleitungen für das korrekte Anlegen gegeben. Bereits vorhandene Tragehilfen dürfen gern mitgebracht werden.

**Veranstalter:** Trageraum

**Leitung:** Christina Stopper, Julia Gregoritsch

**Termin:** 4. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 16. September,  
9.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Trageraum, 8. Mai–Straße 6

**Kosten:** 35,-/Person (der Partner ist kostenlos dabei)

**Anmeldung:** 0676/6862209, [www.trageraum.at](http://www.trageraum.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:** 11. April, 13. Juni, 26. September und im Rahmen der  
Geburtsvorbereitungskurse in den Monaten März,  
Mai und Juli, 19.15–21.15 Uhr

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

**Anmeldung:** 0463/537 4851

**Kosten:** keine

## TREFF

### „Bauchzwerge“ – Treff

Der Geburtstermin ist das einzige Blind Date, bei dem Du sicher sein kannst, die Liebe Deines Lebens kennen zu lernen. Du bist schwanger? Egal welche Woche, es ist immer schön und lustig Gleichgesinnte zu treffen! Nutze die Möglichkeit, dich mit anderen Schwangeren zu vernetzen, Fragen rund ums Thema Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft zu stellen oder einfach nur zuzuhören und ein wenig zu plaudern. Gerne laden wir auch bei Interesse Vortragende zu relevanten Themen ein und ihr könnt in kleiner Runde Fragen stellen und euch Tipps holen!

**Veranstalter:** Eltern–Kind–Zentrum

**Leitung:** Andrea Cechak–Pötscher, Spielgruppenleiterin,  
KID FIT FUN Trainerin

**Termin:** ab 19. Februar, 14tägig, 9.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern–Kind–Zentrum, Troyerstr. 36  
6,-

**Anmeldung:** 0650/2602255, [hallo@ekiz.at](mailto:hallo@ekiz.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 Mamas zur Rückbildung nach dem postnatalen Check. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

**Veranstalter:** Xundheitswerkstatt Chi Yoga KG

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Christa Maria Cvejano, Yogalehrerin

**Termin:** ganzjährig, Mittwoch 15.30–16.30 Uhr,  
Freitag 9.15–10.15 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Xundheitswerkstatt Yogaraum,  
Harbacherstraße 68

**Kosten:** 130,-/10 Einheiten; 65,-/5 Einheiten möglich

**Anmeldung:** 0699/1977 1223, mail@xundheitswerkstatt.com,  
www.xundheitswerkstatt.com

### BabyShiatsu: Glücksgriffe für unsere Kleinsten – Kurs

Für Babys ab 8 Wochen bis zum Krabbelalter

Liebevoll berühren und Geborgenheit geben, Vertrauen schaffen und die Verbindung zwischen Mama und Baby festigen, dem Baby helfen, die Welt zu entdecken, besser zu schlafen, leichter zu zähnen und zu verdauen. Die sanfte Druckpunktmassage ist gut für die Haltung, Gesundheit und emotionale Stabilität. Aber BabyShiatsu vermittelt weit mehr als Wohlgefühl. Mit den Übungen kann das Kind gezielt in seinen anstehenden Entwicklungsschritten unterstützt werden. Und Babys lieben es, berührt zu werden!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu Praktikerin

**Termin:** Freitags, 4 Einheiten, 9.30–10.30 Uhr

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

**Kosten:** 52,-

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

### Kid-Fit-Fun® Bewegungsraum „Wir turnen für Till“

Für Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahre

Gerätelandschaften laden zum Experimentieren ein. Die Kinder turnen, balancieren, springen, hüpfen, tanzen und schulen dabei die Motorik und das Gleichgewicht. Die Kinder können sich in diesem geschützten Raum frei entfalten und das tun, wozu sie aufgrund ihrer Entwicklung bereit sind. Beim Krabbeln, Kriechen, Klettern und Hüpfen lernen die Kinder durch Spiel und Bewegung die eigenen Grenzen kennen wie auch eine Stärkung ihres Selbstvertrauens und ihrer Eigenständigkeit. Die Begleitpersonen sind aktiv eingebunden.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Kid-Fit-Fun® Trainerin

**Termin:** 15. Februar, 9.20–10.30 Uhr,

21. März, 15.00–16.15 Uhr,

19. Mai, 9.20–10.30 und 15.00–16.15 Uhr

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

**Kosten:** freiwillige Spende für die Krebsbehandlung des  
4jährigen Till

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

### Kid-Fit-Fun® Bewegungsraum

Für Kinder von 1 bis 2,5 Jahre

Hier sammeln die Kinder erste Bewegungserfahrungen, Gerätelandschaften laden zum Experimentieren ein. Am Programm stehen turnen, balancieren, springen, hüpfen, tanzen und dabei wird auch die Motorik und das Gleichgewicht geschult. Die Kinder dürfen sich in geschütztem Rahmen 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 ihre Eigenständigkeit. Begleitpersonen werden aktiv eingebunden.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Kid-Fit-Fun® Trainerin

**Termin:** ab 15. Februar (5 Einheiten) und ab 4. April

(6 Einheiten), 15.10 und 16.15 Uhr

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

**Kosten:** 54,- bzw. 64,- (5 bzw. 6 Einheiten)

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

### Eltern-Kind-Turnen – Kurs

Für Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahre

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! Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

**Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit  
**Termin:** 17. Februar, 16.00–16.50 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS Westschule, Lerchenfeldstraße 35  
**Kosten:** 50,- für 10 Einheiten (Ende Mitte Mai 2016)  
**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

### Zwergerturnen im Turnsaal

Für Kinder ab 2,5 Jahren

Verschiedene Stationen laden zum Ausprobieren ein: Steigen, klettern, runterspringen, balancieren, laufen, schaukeln! Alle Bewegungsabläufe erleben die Kinder mit Freude am Spiel und großem Spaß. Beim Auf- und Abbau der Stationen wird die Mithilfe der Eltern benötigt!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Karin Glaser, Ausbildung in Motopädagogik  
**Termin:** ab 24. Februar, 1x wöchentlich,  
1. Gruppe: 15.15–16.30 Uhr, 2. Gruppe: 16.30–17.45 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Turnsaal der VS 6 Westschule,  
Lerchenfeldstr. 35  
**Kosten:** 70,-/110,- Familientarif; 60,-/100,- für Mitglieder  
**Anmeldung:** 0650 3802112

### Bebo®- Rückbildung und Beckenbodengymnastik – Kurs

6 Wochen bis 1 Jahr nach Entbindung  
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. Der 100-Euro-Bildungsgutschein der Arbeiterkammer kann eingelöst werden!

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN  
**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Dipl. Bebo®-  
Beckenbodentrainerin  
**Termin:** 24. Februar, 4. Mai und 6. Juli,  
9.20 Uhr und 10.40 Uhr (8 x 60 Minuten)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN, Dammg. 26  
**Kosten:** 120,-  
**Anmeldung:** 050 477 7070, 0676/3298866, www.vhsktn.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  
**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin  
**Termin:** Kurs 1: ab 23. Februar und 3. Mai,  
9.20 und 10.40 Uhr (8 x 60 Minuten)  
Kurs 2: ab 25. Februar und 12. Mai,  
9.20 und 10. 40 Uhr (8 x 60 Minuten)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN,  
Dammgasse 26  
**Kosten:** Kurs 1: 120,-; Kurs 2: 98,-  
**Anmeldung:** 050 477 7070; 0676/3298866; www.vhsktn.at,  
www.aktivraum-kinderleben.at

### fitdankbaby®-Mini: Eltern mit Baby – Kurs

Für Eltern mit Babys von 3 bis 7 Monate  
Das abwechslungsreiche fitdankbaby®-Training ist speziell auf Mamas nach 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, 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.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger  
**Termin:** Für Babys von 3 bis 7 Monate:  
3. März (7 Folgetermine), 9.20–10.20 Uhr  
Für Babys von 8 bis 16 Monate:  
3. Mai (7 Folgetermine), 10.40–11.40  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN,  
Dammgasse 26  
**Kosten:** 120,-  
**Anmeldung:** 050 477 7000, www.vhsktn.at

### Babymassage: Bindung durch Berührung – Kurs

Für Babys ab 6 Wochen bis Anfang Krabbelalter  
Babys lieben den direkten Hautkontakt! Die Massage regt ihre Durchblutung an, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt je nach Technik schlaf-

fördernd 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.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Babymassage-Kursleiterin

**Termin:** 2. März, 6. April, 11. Mai, 14.20–15.10 Uhr

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

**Kosten:** 48,-

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

### 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:** 8-Wochenkurs: 22. März, 24. Mai, 13. September

5-Wochenkurs: 30. März, 4. Mai, 8. Juni, 13. Juli,  
jeweils ab 9.30 Uhr

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

**Kosten:** 95,- Indoor; 45,- Outdoor

**Anmeldung:** 0676/686220, www.trageraum.at, info@kangababy.at

### Mama-Baby-Yoga – Kurs

Für Mamas mit Babys von ca. 6 Wochen bis 1 Jahr

Nach Schwangerschaft und Geburt bietet dieser Kurs die Möglichkeit, den Körper auf sanfte Weise zu kräftigen und zu dehnen. Mit gezielten Übungen stärken wir den Beckenboden, die Bauch- und Rückenmuskulatur. In zahlreiche Positionen wird das Baby mit einbezogen, diese Übungen sind für die Mütter fordernd und machen den Kleinen Spaß. Die Kursteilnahme ist nach ärztlicher Absprache beim gynäkologischen Check möglich.

**Veranstalter:** Aktivraum Kinderleben

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Tamara Verma, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin

**Termin:** ab 29. März, 24. Mai, 19. Juli und 13. September,  
14.00–15.00 Uhr

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

**Kosten:** 95,-

**Anmeldung:** 0660/8079600, office@verma-ayurveda.at,  
www.verma-ayurveda.at

### Family Yoga – Kurs

Für Eltern mit Kindern von ca. 2 bis 9 Jahren

In diesem Kurs nehmen die Kleinen Mama und/oder Papa mit auf eine spannende Yogareise – gemeinsam bewegen wir uns durch den Dschungel und entdecken Affen, Tiger oder Elefanten, malen Mandalas oder kuscheln und entspannen bei einer Fantasiereise. Dieser Kurs bietet eine wunderbare Möglichkeit, um mit der ganzen Familie bewusste Zeit zu verbringen, viele spielerische Übungen zu entdecken und dabei das Körpergefühl und die innere Ausgeglichenheit zu stärken.

**Veranstalter:** Aktivraum Kinderleben

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Tamara Verma, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin

**Termin:** ab 29. März, 24. Mai, 19. Juli, 13. September,  
16.30–7.30 Uhr

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

**Kosten:** 95,-

**Anmeldung:** 0660/8079600, office@verma-ayurveda.at,  
www.verma-ayurveda.at

### fitdankbaby®-OUTDOOR – Workout mit Kind

Für Eltern mit Babys ab 3 Monate bis Kleinkindalter

Das Outdoortraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, erhöht die Sauerstoffaufnahme, verbrennt überflüssige Kalorien, garantiert qualitative Zeit mit dem Nachwuchs an der frischen Luft und bringt ganz viel gute Laune! Bänke, Steine, Baumstümpfe, und was der Park noch so alles zu bieten hat, werden in die Stunde eingebaut. Der Kinderwagen dient jetzt nicht nur dem gemütlichen Spaziergang, sondern ebenso als Trainingsgerät. Zudem kräftigen wir auf der Wiese unsere gesamte Körpermuskulatur, während die Kinder im Wagen schlafen oder auf der Decke spielen können. Geeignet für Anfänger und geübte Sportler, es ist kein spezieller Kinderwagen notwendig.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin

**Termin:** Kurs 1: ab 11. April, 9.30 Uhr (8 x 60 Min.)  
Kurs 2: ab 20. Juni, 9.00 Uhr (8 x 60 Min.)

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Europapark

**Kosten:** 98,-

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

## BEZIEHUNG

### Eltern-Kind-Gruppen

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 4 Jahre

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:** 0676/8772 2407,  
katharina.wagner@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,  
Donnerstag, 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 Hörtendorf**, Pfarrzentrum Hörtendorf,  
Mangartweg 9, Dienstag, 15.00–17.00 Uhr

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

**EKI-Gruppe Wölfnitz**, Pfarre Wölfnitz,  
Römerweg 6, Dienstag, 9.00–11.00 Uhr

### Bindungswerkstatt – Kurs

Für alle werdenden Mütter und Väter und Alleinerzieherinnen 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. Wie der Bindungsaufbau erfolgt und welche Entspannungstechniken dabei unterstützend wirken, wird in diesem Kurs gezeigt. Folgende Themen werden angesprochen: In-vitro-Fertilisation und Bindung, Pränataldiagnostik, 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.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin; Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Maria Jordan, Lehrerin, Trainerin in der Erwachsenenbildung

am Wifi, Familienmentorin, SAFE-Mentorin,  
Erwachsenenbildnerin  
**Termin:** 6 Module zu je 3 Stunden, Mittwoch, 9.00–12.00 Uhr  
**Kosten:** 300,-  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, genauer Ort wird noch bekannt gegeben  
**Anmeldung:** 0664/4780590, maria.jordan@web.de

### Eltern-Kind-Gruppe für Eltern von Früh- und Risikogeborenen

Für Kinder von 0 bis 6 Jahren  
Eltern mit einem frühgeborenen Baby haben viele Probleme im Alltag zu bewältigen. Lange Krankenhausaufenthalte, Sorgen um die Gesundheit und Entwicklung des Säuglings, laufende Kontrollen und Therapien. Hier bietet diese Eltern-Kind-Gruppe eine beziehungsfördernde Begleitung und Beratung an für die Zeit nach der Klinikentlassung bis hin zum Schuleintritt. Der feinfühlgige Umgang mit dem Kind und die Problemlösungen mit Hilfestellungen sollen einer sicheren Bindung als stabiles Fundament für die weitere Entwicklung des Kindes dienen. Nützliche Informationen und fachlich kompetente Antworten auf Fragen rund um das Baby, helfen in diesen speziellen Situationen.

**Veranstalter:** Katholische Aktion, Bildungswerk, Bundesministerium für Familie und Jugend  
**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Birgit Ebner, Psychologin, Sozialpädagogin, SAFE-Mentorin  
**Termin:** Sonntag, 14tägig, 9.30–11.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt am Ws, Praxis Kunterbunt, Hans-Sachs-Straße 22  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0664/75043776, birgit.ebner@aon.at,  
www.kath-kirche-kaernten.at/fruehchen

### Pikler Säuglingsgruppe: Miteinander vertraut werden – Kursreihe

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 teilt. 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.<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor  
**Termin:** ab 25. 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.<sup>a</sup> 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 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.<sup>a</sup> Daniela Almer-Jarz, Soziologin, Pädagogin, Pikler-Pädagogin (i.A.)  
**Termin:** Beginn im April, 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

### 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 selbstständig 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.<sup>a</sup> 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. März, 4. April, 13. Juni, 12. September  
**Uhrzeit:** 18.30–20.00 Uhr

**Ort:** Villa Maria  
**Kosten:** 12,-  
**SpielRaum-Reihe Frühling**  
**Termin:** Mittwoch, 9. März (wöchentlich)  
Donnerstag, 10. März (wöchentlich)  
Elternabende ab 18.00 Uhr  
Ein Quereinsteigen ist bei freien Plätzen möglich!

### SpielRaum-Reihe Sommer

**Termin:** Mittwoch, 1. Juni; Donnerstag, 2. Juni  
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

### 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.<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor

### Einführungsvorträge

**Termin:** 20. April, 1. September  
**Uhrzeit:** 19.00–21.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum St. Ruprecht Kinoplatz 3  
**Kosten:** 10,-/Person, 15,-/Elternpaar  
**Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

### Spiel- und ElternRaum Frühjahr

ab 25. Jänner (ein Quereinsteiger 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, 6 Termine, zu je 2 Stunden, 14-tägig  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3  
**Kosten:** Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs

zu buchen. Gesamtkosten 366,-/für 30 Stunden, auch in Teilbeträgen zahlbar

**Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

### **Spiel–und ElternRaum Sommer**

ab 30. Mai (ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)

**Uhrzeit:** SpielRaum: 6 Termine zu je 1,5 Stunden wöchentlich, entweder vormittags oder nachmittags  
ElternRaum: 18.00–20.00 Uhr, 3 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 183,-/für 15 Stunden, auch in Teilbeträgen zahlbar

**Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

### **GesprächsRaum für ehemalige SpielRaumeltern – Kurs**

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. Für ehemalige SpielRaumEltern mit Kindern aller Altersstufen.

**Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmair, Pikler®–Pädagogin, Lebens– und Sozialberaterin, Family Counselor

**Termin:** geplanter Start im Oktober: Kursreihe in Form einer Jahresgruppe; 8 Termine zu je 3 Stunden/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.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at

## **ERNÄHRUNG**

### **Ernährung im ersten Lebensjahr – Vortrag**

**Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land Kärnten

**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Waltraud Eisner, Diätologin

**Termin:** 3. März, 2. Juni, 6. Oktober, 9.00–11.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** 050 5855 2409, revan@kgkk.at, www.richtigessenvonanfangan–kaernten.at

### **Ernährung von ein bis dreijährigen Kindern – Vortrag**

**Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – GKK Land Kärnten

**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Waltraud Eisner, Diätologin

**Termin:** 7. April, 7. Juli, 15.00–17.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** 050 5855 2409, revan@kgkk.at, 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 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 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 Geburtstationen 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.<sup>in</sup> Brigitte Schmedler 0463/538 21744

### **AUGENBLICK mal – Kurs**

Kinderaugen aus orthoptischer Sicht. Infos und Tipps für eine gesunde Sehentwicklung

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Doris Janda, Orthoptistin, Lehrbeauftragte, Praktikumsanleiterin

**Termin:** 4. Mai, 10.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** keine

## KUDELMUDEL

### Einfach du – Kinderportraits

Kinder ab 1 Jahr können mit ihren Lieblingsoutfit kommen – sei es Ritter, Feuerwehrmann, Prinzessin, Ballettänzerin oder Rockstar und werden vor einem schlichten, schwarz-grauen Hintergrund fotografiert. Accessoires wie Hüte, Schmuck, Tücher, Haarbänder sind erwünscht! Nach 20 Minuten Fotoshooting gibt es drei Bilder digital und einen Fachabzug 15x20 cm. Wer möchte, bekommt eine individuell handangefertigte Fotobox.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** Martina Schurian

**Termin:** 9. April, 10.00–16.00 Uhr

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

**Kosten:** 59,-

**Anmeldung:** 0650/6731020, martina.schurian@gmail.com

## MUSIK

### Singzwerge – Kurs

Für Mamas/Papas und Babys bis zu 18 Monaten

Es werden Lieder für die Kleinen gesungen: Guten Morgen- und Schlaflieder, musikalische Trostpflasterchen, 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 mit Gitarre

**Termin:** 1., 8. und 15. März, 5. April, 10.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 35,-/32,- für Mitglieder für 4 Treffen

**Anmeldung:** 0650/3802112

### Musikgarten® für Kleinkinder

Für Kinder von 2 bis 3 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.<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, Musikgarten®-Lehrkraft

**Termin:** ab 13. April, 15.40 Uhr und 16.40 Uhr

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

**Kosten:** 78,-

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

## PÄDAGOGIK

### Reise ins Reich der 26 Zauberzeichen – Workshop

26 Zauberzeichen sind der Schlüssel für die unendliche Welt der Literatur. Spielerisch, überraschend und mit allen Sinnen gilt es, Buchstaben und Laute zu entdecken. Die bunte Vielfalt an kreativen Möglichkeiten kommt der kindlichen Entdeckerfreude entgegen und legt so eine sinnvolle Basis für den (späteren) Schriffterwerb. Die Reise beginnt mit den Lauten und führt über kreativen Umgang mit Buchstaben exemplarisch in die vielen Seiten von Bilderbüchern. Es kommt zur Sinnen- und Sprachförderung sowie der Stärkung der Identität. Zaubertricks für das Vorlesen und freie Erzählen vor lebendigen Kindergruppen werden gerne verraten.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Gudrun Rathke

**Termin:** 19. Februar, 14.00–19.00 Uhr; 20. Februar, 9.00–19.00 Uhr

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

**Kosten:** 143,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

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

### Einzelkind – Geschwister – Vortrag

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Referent:** Dr.<sup>in</sup> Gudrun Weiß, Klinische- und Gesundheitspsychologin

**Termin:** 2. März, 10.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36

**Kosten:** 5,-

**Anmeldung:** keine

### 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:** 4. März, 1. April, 3. 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

### Trageworkshop

Für werdende Eltern und Eltern mit Babys  
Es gibt nichts Schöneres als die intensive Nähe zum Baby. Durch das Tragen gibst Du dem Kind das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit. Doch welche von den vielen Tragemöglichkeiten ist die richtige? In diesem Workshop gibt es wichtige Informationen zum Thema „physiologisch gesundes Tragen“. Es werden unterschiedliche Tragemöglichkeiten und fachliche Anleitungen für das korrekte Anlegen gezeigt. Bereits vorhandene Tragehilfen dürfen gern mitgebracht werden.

**Veranstalter:** Trageraum  
**Leitung:** Christina Stopper, Julia Gregoritsch  
**Termin:** 4. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli, 16. September,  
9.00–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Trageraum, 8. Mai–Straße 6  
**Kosten:** 35,-/Person (der Partner ist kostenlos dabei)  
**Anmeldung:** 0676/6862209

### Integrative Klangpädagogik – Seminar

Kinder lernen mit all ihren Sinnen. Sie horchen, singen, tasten, begreifen und erfassen die Welt. Dazu brauchen sie verschiedene Anregungen und vielfältige Möglichkeiten. Mit Hilfe der Klanginstrumente, wie sie in der integrativen Klangpädagogik eingesetzt werden, stellen Sie Kindern einen Raum zur Verfügung, der sie in ihrer Persönlichkeitsbildung positiv beeinflusst. Die Kinder holen sich im Klangraum Erfahrungen, die sie für ihre körperliche, seelische und geistige Entwicklung brauchen. Außerdem erleben sie Oasen der Stille und vielfältige Spannungsmöglichkeiten, die gerade Kinder in dieser schnelllebigen, sinnearmen Zeit besonders dringend benötigen.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Tanja Draxler–Zenz, MSC  
**Termin:** 5. März, 9–18.00 Uhr  
**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin–Luther–Straße 13  
**Kosten:** 121,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie–delatour.at

### Babyzeichensprache – Kurs

Mit Hilfe von Handzeichen kann das Baby mit Mama/Papa usw. kommunizieren bevor es richtig sprechen kann. Diese Methode erleichtert auch das gegenseitige Verstehen. Einfach ausprobieren und noch mehr Spaß im Alltag mit dem Baby haben!

**Veranstalter:** Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch  
**Leitung:** Melanie Karrer  
**Termin:** Kurs 1: 12. März, 9.00–12.00 Uhr,  
Kurs 2: 21. April, 18.00–21.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch,  
Karfreitstraße 6  
**Kosten:** 39,-  
**Anmeldung:** 0463/509509

### Kommunikation in der Familie – Gesprächsrunde

**Veranstalter:** Eltern–Kind–Zentrum  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ulrike Scheiring–Vogl, Sozialpädagogin,  
Mediatorin  
**Termin:** 6. April, 10.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern–Kind–Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** keine

### 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 in diesem Seminar schwerpunktmäßig mit den Entwicklungsbedürfnissen des Kindes im Säuglings- und Kleinkindalter.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Zesar–Bergmaier  
**Termin:** 15. und 29. April, 14.00–18.00 Uhr;  
16. und 30. April, 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin–Luther–Straße 13  
**Kosten:** 352,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie–delatour.at

### Motopädagogik – Seminar

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. Es werden daher mehrere motopädagogische Einheiten mit Materialien erarbeitet.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Helga Thaler  
**Termin:** 30. April und 1. Mai, 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin–Luther–Straße 13  
**Kosten:** 198,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

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

### Feldenkrais für Kinder – Kurs

Für Babys und Kleinkinder

Die Feldenkrais-Methode ist ein pädagogisches Verfahren, das durch die Schulung der Selbstwahrnehmung und bestimmter Bewegungsabläufe menschliche Funktionen verbessern kann. So lassen sich zum Beispiel Schmerzen reduzieren und Bewegungen werden leichter und angenehmer empfunden.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Ralf Eggartner, Physiotherapeut und Feldenkraislehrer

**Termin:** 8. Juni, 10.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 5,-

**Anmeldung:** keine

## 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 IB-CLC, 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:** 1. März, 5. April, 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli, 2. August,  
1. September, 9.00–11.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 4,-

**Anmeldung:** keine

## SPIEL

### 10 kleine Winzelzirzel – Spielgruppe

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 Kreuzsch-Jacob

**Termin:** 18. Februar, 1x wöchentlich, Kurs 1: 10.00–11.30 Uhr,  
Kurs 2: 15.00–16.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 89,-/75,- für Mitglieder

**Anmeldung:** 0664/6527717

### Lasst mir Zeit – den eigenen Rhythmus entdecken – Spielgruppe

Für Kinder ab 2 Jahren

Es gibt verschiedene Spielstationen mit Sinnes- und Montessori-materialien. Der Aufbau der Stationen bleibt bei jedem Treffen gleich, denn Vertrautes schafft Sicherheit. Die Kinder können spielen, malen und Salzteigkneten. Gemeinsames Jaunsen und Singen beenden den Nachmittag.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik  
bei Dorothee Kreuzsch-Jacob

**Termin:** ab 22. Februar, 15.30–17.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 116,-/96,- für Mitglieder

**Anmeldung:** 0664/6527717

### Das kleine „Ich-bin-Ich“ und seine Freunde – Spielgruppe

Für Kinder ab 3 Jahren

In dieser Spielgruppe werden gemeinsam mit dem kleinen Ich-bin-Ich singend, bastelnd und spielend verschiedene Stationen mit Tieren besucht. Dabei lernen sich die Kinder selber besser kennen. Gemeinsame Jause, freies Spiel der Kinder, Erfahrungsaustausch zwischen den Eltern und gemeinsames Aufräumen sind ebenfalls Teil der Spielgruppe.



**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Karin Glaser, Ausbildung in Motopädagogik  
**Termin:** ab 29. Februar, 9.30–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Franziskusheim, Feldkirchnerstr. 51/  
Deutenhofenstraße  
**Kosten:** 116,-/96,- für Mitglieder  
**Anmeldung:** 0650/3802112

### „Kind, Katz und Co“ – Spielgruppe

Für Kinder ab 3 Jahren  
Gemeinsam mit und über verschiedene Tiere werden Tiergeschichten gelesen, gebastelt und verschiedene Spiele gemacht. Ebenso bleibt genügend Zeit, um die Tiere zu beobachten und zu streicheln, ehe es zur gemütlichen Jause geht.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Carmen Triebnig  
**Termin:** Kurs 1: 12., 19. und 26. April und 10. Mai;  
Kurs 2: 31. Mai, 14., 21. und 28. Juni, 10.00–11.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 48,-/40,- für Mitglieder und pro Kurs  
**Anmeldung:** 0677/61305009

### „Purzelbäumchen“ – Eltern-Kind-Turnen für die Kleinsten – Spielgruppe

Für Kinder von 1 bis 2 Jahren  
Die Turnzwerge und Sausemäuse erleben zusammen mit Mama und Papa erste Bewegungsbaustellen. Das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Bewegungslandschaften fördern Motorik und Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Für die begleitenden Eltern/Großeltern bietet diese Zeit die Möglichkeit, ihrem Kind und sich selbst eine gemeinsame sinnvolle Stunde zu schenken, in der sie nicht durch Telefon oder Alltagsbeschäftigungen im Haushalt oder durch den Beruf abgelenkt werden. So können sie stressfrei und vor allem ohne jeden Leistungsdruck die Entwicklungsverläufe ihres Kindes miterleben.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung,  
KID FIT FUN Trainerin  
**Termin:** Kurs 1: 18. April; Kurs 2: 13. Juni, jeweils 9.00–11.00 Uhr,  
jeweils 6 Treffen  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 69,-/59,- für Mitglieder  
**Anmeldung:** 0650/2602255, hallo@ekiz.at

### Kreative Spiele und Bastelideen – Kurs

Für Kinder ab 2 Jahren  
Kreativität fördert die gesunde Entwicklung der Kinder! Dieser Kurs 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:** 11. Juni, 9.30–16.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch,  
Karfreitstraße 6  
**Kosten:** 98,-  
**Anmeldung:** 0463/509509

## TREFFS

### Baby- und Stöpseltreff – Treff

Für Kinder von 0 bis 3 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, 9.00–11.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** keine

### Internationale Eltern-Kind-Gruppe

**Veranstalter:** Projektgruppe Frauen  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Joanna Inglot-Scheßl  
**Termin:** 10. Februar, 9. März, 6. April, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli,  
9.30–11.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Radetzkystrasse 1/2  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich,  
www.projektgruppe-frauen.at

### Zwergelcafé – Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 4 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:** 17. Februar, jeden Mittwoch, 15.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,- pro Familie  
**Anmeldung:** keine

### „Krabbelkäfer“ – Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 1 Jahr

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-Pötscher, Spielgruppenleiterin

**Termin:** 26. Februar, jeden 2. und 4. Freitag, 9.00–11.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 5,-

**Anmeldung:** 0650/2602255, halllo@ekiz.at

### Kirchenkinder Babytreff mit Hebamme – Treff

Für Eltern mit Babys von 0 bis 1 Jahr

Offener Babytreff mit Neugeborenen und Babys sowie auch werdenden Mamis, um gemeinsam zu plaudern, sich kennenzulernen und neue Freundschaften und Kontakte zu schließen. Gerade in der Anfangszeit mit Baby ist es wichtig, sich zu vernetzen und in dieser Zeit voller Lebensveränderungen Erfahrungen auszutauschen. Gemeinsam mit Hebamme Kerstin werden Beratung, Hilfe und Unterstützung bei Stillen und Beikost, sowie Pflegefragen und Entwicklungsstufen, Beckenboden- Rückbildungstipps erörtert. Das Baby schläft um drei? Kein Problem, dann kommt ihr eben später!

**Veranstalter:** Klagenfurt-Dom

**Leitung:** Virgolini Marina-Anna, Miriam Alberer, Kerstin Doujak

**Termin:** 14tägig; 1. März, 5. April, 3. Mai, 2. Juni, 5. Juli, 2. August, 6. September, 4. Oktober, 8. November, 6. Dezember, 15.00–17.00 Uhr

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

**Kosten:** Keine: Bitte Kuchen, Gebäck, Obst oder Knabberien mitbringen!

**Anmeldung:** Keine, einfach vorbeikommen; 0664/417262, 0664/9240941, 0650/2234409

### Kirchenkinder in der Domkirche Klagenfurt – Treff

Offene Gruppe mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

Die Treffen finden jeden 2. Donnerstag statt. In den Wintermonaten treffen wir uns in der Dompfarre, im Spielzimmer mit einem 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!

**Veranstalter:** Klagenfurt-Dom

**Leitung:** Marina-Anna Virgolini

**Termin:** Start am 3. März, alle 14 Tage donnerstags, 15.00–17.00 Uhr

Specials: 17. März: Osterwerkstatt

8. Mai: Muttertagswallfahrt

25. Mai: Ausflug Bauernhof

8. Juni, 22. Juni und 14. September: Ausflug Bauernhof

22. September: Erntedankfest

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

**Kosten:** keine: Bitte Kuchen, Gebäck, Obst oder Knabberien mitbringen!

**Anmeldung:** keine Anmeldung notwendig, 0463/54950, 676/8772 8004, 0664/417262, office@dom-klagenfurt.at

### Auf ins Zwergensland! Mit den Kleinsten kommunizieren – Treff

Für Eltern, Großeltern mit Kindern von 5 Monaten bis 2,5 Jahren

Die „Zwergensprache“ ermöglicht unseren Kleinsten ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Das Rätselraten hat ein Ende und das schon lange, bevor sie sprechen können! Im Rahmen einer Themenstunde gibt es Theorie und Tipps zu dieser Sprache. Es werden ca. 20 Babyzeichen zum jeweiligen Thema gelernt, Kinderlieder gesungen und neue Spielideen erprobt. Es bleibt Zeit, um bei Kaffee für die Großen und Kuchen und Snacks für die Kleinen entspannt den Freitag ausklingen zu lassen. Keine Vorkenntnisse notwendig – Quereinsteiger und Schnuppertiger sind willkommen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Melanie Karrer

**Termin:** 11. März, „Osterhase, wo steckst du denn?“,

8. April, „Am Bauernhof“,

6. Mai, „Was hör ich denn da? – Fahrzeuge“,

17. Juni, „Wir fahren auf Urlaub!“,

15.00–17.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 5,- pro Familie, 16,- für alle vier Termine

**Anmeldung:** 0677/61400119, melanie.karrer@babyzeichensprache.com

### Familientreff am Sonntag

Für Familien mit Kindern von 0 bis 4 Jahren (ältere Geschwister sind herzlich willkommen).

Ein Treffpunkt für die ganze Familie, um bei Kaffee für die Großen und Kuchen und Snacks für die Kleinen entspannt den Sonntagnachmittag zu verbringen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ulrike Scheiring-Vogl

**Termin:** 13. März, 17. April und 22. Mai, 14.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 4,- pro Familie  
**Anmeldung:** keine

### Tragetreff

Ein Baby richtig tragen leicht gemacht!  
Nettes Beisammensein mit anderen Trageeltern,  
Erfahrungsaustausch, Testen/Fühlen von Tragehilfen, viele  
Informationen zum Thema „physiologisch gesund Tragen“. Für den  
kleinen Hunger/Durst zwischendurch ist immer gesorgt!

**Veranstalter:** Trageraum  
**Leitung:** Christina Stopper und Cynthia Gröchenig  
**Termin:** 23. März, 27. April, 25. Mai, 22. Juni, 29. September,  
9.00–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Kamilas Showdance Academy,  
Pischeldorferstraße 57  
**Kosten:** 4,-  
**Anmeldung:** keine notwendig; Infos 0676/6862209

### Oma-Opa-Enkerl - Treff

Wir genießen die Zeit miteinander! Spielen, tanzen, tauschen  
interessante Erfahrungen aus und trinken Kaffee! Wir freuen uns  
auf einen bewegten Vormittag für Klein und Groß, für Junge und  
Junggebliebene.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sylvia Raninger, Karin Glaser  
**Termin:** 16. April, 21. Mai, 11. Juni, 9.30–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,- pro Familie  
**Anmeldung:** 0650/3802112, 0463/2753

## Für Eltern mit Kindergarten- kindern



### **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:** ab 16. Februar, 17.00–17.50 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS Spitalberg, Akazienhofstraße 36

**Termin:** ab 17. Februar, 16.00–16.50 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS Annabichl, Dammgasse 44

**Termin:** ab 17. Februar, 15.00–15.50 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS Westschule, Lerchenfeldstr.35

**Termin:** ab 18. Februar, 17.00–17.50 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, VS St. Ruprecht, Kneippgasse 32

**Kosten:** 50,- für 10 Einheiten (Ende Mitte Mai)  
**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

#### Kinderyoga – Kurs

Für Kinder ab 5 Jahren  
Wir begeben uns auf eine spannende Reise, in der Dein Kind die  
Welt des Yoga auf spielerische Weise entdecken kann. Diese Einheit  
verbindet kraftvolles, energiegeladenes Üben mit Ruhe- und  
Entspannungsphasen, flexibel abgestimmt auf die Bedürfnisse der  
teilnehmenden Kinder. Wie für Erwachsene hat Yoga auch positive  
Wirkungen für Kinder. Yoga unterstützt den natürlichen Drang nach  
Bewegung und körperlichem Erleben und hilft dem Kind dabei, sich  
selbst besser wahrzunehmen und so ein stärkeres Körper- und  
Raumgefühl zu entwickeln.

**Veranstalter:** Aktivraum Kinderleben  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Tamara Verma, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin

**Termin:** 29. März, 24. Mai, 19. Juli, 13. September,  
15.15–16.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDerLEBEN,  
Dammgasse 26  
**Kosten:** 95,-  
**Anmeldung:** 0660/8079600, office@verma-ayurveda.at,  
www.verma-ayurveda.at

### Mit Kindern in die Natur im Frühling

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. 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 Frühling liegt der Schwerpunkt bei den Frühblühern und Kräutern und den ersten Tieren und der Kinderstube in der Natur. Wichtig: Gutes Schuhwerk, Regenschutz, Getränk und Jause, Sitzunterlage, eventuell Stoffsackerl zum Sammeln.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Martina Kircher, BA  
**Termin:** 23. April, 9.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Straße 13  
**Kosten:** 88,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Kinder Yoga – Workshop

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren  
Yoga verschafft Kindern Raum, um einen Platz in sich zu entdecken den sie jederzeit aufsuchen können, um zur Ruhe zu kommen und in ihrer Mitte zu sein. Die Inhalte des Kinderyoga sind: Bewegungsspiele, Yogaübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Fantasiereisen. Wie laut kann ein Löwe brüllen? Warum lacht der Lachkäfer, wenn er auf dem Rücken liegt? Wie sieht eine gemeinsame Tigerentspannung aus? Yoga auf spielerische, anregende und phantasievolle Weise erleben und so Gleichgewichtssinn, Koordinationsvermögen, Aufmerksamkeit, motorische Fähigkeiten und Selbstvertrauen schulen. Am Ende gibt es eine freie Spielzeit sowie einen Yogitee.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sabine Schuttnig, Yogainstructor  
**Termin:** Samstag im Mai, 9.00–11.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 12,-  
**Anmeldung:** 0699/10700112

## PÄDAGOGIK

### Reise ins Reich der 26 Zauberverzeichen – Seminar

26 Zauberverzeichen sind der Schlüssel für die unendliche Welt der Literatur. Spielerisch, überraschend und mit allen Sinnen gilt es, Buchstaben und Laute zu entdecken. Die bunte Vielfalt an kreativen Möglichkeiten kommt der kindlichen Entdeckerfreude entgegen und legt so eine sinnvolle Basis für den späteren Schrifterwerb. Die Reise beginnt mit den Lauten und führt über kreativen Umgang mit Buchstaben exemplarisch in die vielen Seiten von Bilderbüchern. Geboten werden eine konkrete Sinnen- und Sprachförderung, sowie die Stärkung der Identität. Zaubervertricks für das Vorlesen und freie Erzählen vor lebendigen Kindergruppen werden gerne verraten.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Gudrun Rathke  
**Termin:** 19. Februar, 14.00–19.00 Uhr;  
20. Februar, 9.00–19.00 Uhr  
**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Straße 13  
**Kosten:** 143,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Integrative Klangpädagogik – Seminar

Kinder lernen mit all ihren Sinnen. Sie horchen, singen, tasten, begreifen und erfassen die Welt. Dazu brauchen sie verschiedene Anregungen und vielfältige Möglichkeiten. Mit Hilfe der Klanginstrumente, wie sie in der integrativen Klangpädagogik eingesetzt werden, wird Kindern ein Raum zur Verfügung gestellt, der sie in ihrer Persönlichkeitsbildung positiv beeinflusst. Die Kinder holen sich im Klangraum Erfahrungen, die sie für ihre körperliche, seelische und geistige Entwicklung brauchen. Außerdem erleben sie Oasen der Stille und vielfältige Entspannungsmöglichkeiten.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Tanja Draxler-Zenz, MSc  
**Termin:** 5. März, 9.00–18.00 Uhr  
**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin-Luther-Straße 13  
**Kosten:** 121,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen  
**Anmeldung:** Patrick Sternad, 0664/88654884,  
office@akademie-delatour.at

### Jeux Dramatiques

Jeux Dramatiques ist eine theaterpädagogische Methode, um kreativ miteinander zu agieren, schlummernde schöpferische Fähigkeiten zu entdecken, Kommunikation neu zu erfahren, soziale Muster zu erkennen, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren! Als Impuls für das gemeinsame Theaterspiel dient ein Bild, eine Geschichte, Fotos, ein Märchen uvm. In der Spielvorbereitung wählen die TeilnehmerInnen ihre Rolle aus, verkleiden sich und gestalten ihre Spielplätze. Beim

Spiel stehen das eigene Empfinden und der momentane persönliche Ausdruck der Spielenden im Vordergrund. Durch das Weglassen der Sprache entsteht jene Dynamik, durch die sich viele unserer schöpferischen Anteile erst entfalten können. Nach dem Spiel ist es Zeit zu berichten, zuzuhören, sich auszutauschen oder auch zu schweigen.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Hermann Egger und Eva Schleiner

**Termin:** 11. und 12. März

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

**Kosten:** 143,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

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

### Zusatzqualifikation Motogeragogik – Kurs

Die Motogeragogik ist ein ganzheitliches Konzept, das sich mit der Unterstützung der Persönlichkeitsentwicklung im dritten und vierten Lebensalter durch gezielte Bewegungsangebote beschäftigt. Es ist auf die speziellen Bedürfnisse und Möglichkeiten älterer und alter Menschen ausgerichtet. „Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst. Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt.“ (Iljne, 1965). Wollen wir erfolgreich und zufrieden altern geht es sowohl um die Hinnahme der Reduktion von Lebensmöglichkeiten, als auch um die Wahrung und Eröffnung neuer Aktivitäten. Motogeragogik bedeutet Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsförderung durch Bewegung im Alter. Ziel dieser ganzheitlichen Bewegungsarbeit ist der Erhalt, der Wiedererwerb und die Weiterentwicklung von Kompetenzen, die nötig sind, um ein möglichst selbständiges Leben zu führen.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Veronika Pinter-Theiss

**Termin:** Modul 1: 11. bis 13. März

Modul 2: 29. bis 1. Mai

Modul 3: 10. bis 12. Juni

Modul 4: 14. bis 16. Oktober

**Ort:** Klagenfurt am Ws, Festsaal der Diakonie de La Tour, Harbacher Straße 70

**Kosten:** 740,- inkl 10% Ust

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

### Godly Play Einführungstag– Kurs

Einführung in eine besondere Weise, biblische Geschichten zu erzählen und zu ergründen. An diesem Tag werden zwei Godly Play–Einheiten erlebt und eine theoretische Kurzeinführung in diese religionspädagogische Methode gegeben. Bitte bringen Sie warme Socken und ein Sitzkissen mit.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Pfarrerin Eva Forssman, Diakonin Ute Christa Todt

**Termin:** 16. April, 9.30–16.00 Uhr

**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin–Luther–Straße 13

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

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

### Motopädagogik–Seminar

Motopädagogik ist ein ganzheitliches Konzept, das 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.<sup>a</sup> Helga Thaler

**Termin:** 30. April und 1. Mai, 9.00–17.00 Uhr

**Ort:** Feldkirchen, Haus Philippus, Martin–Luther–Straße 13

**Kosten:** 198,- inkl. 10% Ust. und Mittagessen

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

## SPIEL

### Wer will fleißige Handwerker seh'n? – Workshop

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren

Förderung der Feinmotorik einmal anders: Wir lassen unsere Kinder hämmern, leimen, klopfen und basteln wie in einer richtigen Werkstatt. Die gemeinsame Jause, das gemeinsame Aufräumen und das Handwerkerlied beenden den Werkelnachmittag.

**Veranstalter:** Eltern–Kind–Zentrum

**Leitung:** Karin Glaser

**Termin:** Kurs 1: 1. und 15. März, 5. und 19. April, Kurs 2: 10. und 24. Mai, 7. und 21. Juni, 15.30–17.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern–Kind–Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 48,-/40,- für Mitglieder, inkl. Material und Jause

**Anmeldung:** 0650/3802112

# Für Eltern mit Schulkindern



## BEWEGUNG

### Family Yoga – Kurs

Für Eltern mit Kindern von ca. 2 bis 9 Jahren

In diesem Kurs nehmen die Kleinen Mama und/oder Papa mit auf eine spannende Yogareise – gemeinsam bewegen wir uns durch den Dschungel und entdecken Affen, Tiger oder Elefanten, malen Mandalas oder kuscheln und entspannen bei einer Fantasiereise. Es bietet eine wunderbare Möglichkeit, um mit der ganzen Familie bewusste Zeit zu verbringen und viele spielerische Übungen zu entdecken, um das Körpergefühl und die innere Ausgeglichenheit zu stärken.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Tamara Verma, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin

**Termin:** ab 29. März, 24. Mai, 19. Juli, 13. September,  
16.30–7.30 Uhr

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

**Kosten:** 95,-

**Anmeldung:** 0660/8079600, office@verma-ayurveda.at,  
www.verma-ayurveda.at

## PÄDAGOGIK

### Optimale Voraussetzungen für den Lernerfolg – Vortrag und Gespräch

Oder: Was man von Pygmalion lernen kann.

Misserfolge beim Lernen führen regelmäßig zur Frustration bei Kindern und Eltern. Oft genug geraten Familien dann in eine negative Spirale von Überforderung und Demotivation. In diesem Vortrag sollen Grundlagen zur Sprache kommen, die optimale Voraussetzungen für den Lernerfolg ihres Kindes schaffen. Und was ist mit Pygmalion? Das wird sich im Vortrag klären.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Karlheinz Six, Lern- und Jugendcoach

**Termin:** 12. April, 19.00 Uhr

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

**Kosten:** freiwillige Spende

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

### „Lehre on Air – Open Air Werkeln für Eltern und ihre Kinder“

Jugendliche der 7. und 8. Schulstufe sind gemeinsam mit ihren Eltern eingeladen, zahlreiche Berufe unter freiem Himmel praktisch zu erkunden und auszuprobieren. Infos zu Ausbildung, Karrierechancen und vielem mehr.

**Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten

**Termin:** 30. September, 13.00–18.00 (Ersatztermin bei Schlechtwetter: Freitag, 7. Oktober)

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Details werden noch bekannt gegeben

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** nicht erforderlich, nähere Infos unter  
www.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.<sup>a</sup> Birgit Bierbaumer

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Rudolfsbahngürtel 2/2.Stock

**Anmeldung:** 0664/3951163,

klagenfurt.ik@betrifftintegration.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.<sup>a</sup> Petra Pöschl-Lubei, Sozialpädagogin, Diplom-Lebensberaterin

**Termin:** 9. April, 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



## 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.<sup>a</sup> Christiane Eberwein, Klinische und Gesundheitspsychologin, Hypnotherapeutin, Entspannungstrainerin

**Termin:** 16. März, 13. April, 18. Mai, 15. Juni, 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

### Begleitender Abend für Betroffene nach Suizid

Wenn sich ein nahestehender Mensch das Leben nimmt, sind Angehörige von der Intensität der Gefühle und Gedanken überwältigt. Schuldgefühle, Wut, Scham oder Ohnmacht erschweren den Alltag. Nicht selten werden diese inneren Vorgänge von äußeren Umständen wie Ablehnung, Schuldzuweisungen oder Stigmatisierungen erschwert. An den einzelnen Abenden können sich Betroffene im geschützten Rahmen über ihre Fragen, Gefühle und Gedanken austauschen. Trauernde werden in ihrem Prozess entsprechend ihrer Bedürfnisse kompetent begleitet, um in kleinen Schritten neue Perspektiven zu entwickeln.

**Veranstalter:** Referat für Trauerpastoral, Plattform „Verwaiste Eltern“

**Leitung:** Mag. Karlheinz Six, Krisen-, Sterbe- und Trauerbegleiter

**Termin:** 25. Februar, 30. März, 28. April, 25. Mai, 30. Juni, 28. Juli, 18.00–20.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### **Lesestunde für kleine Kinder zum Thema Verlust in der eigenen Familie**

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren  
Kindergartenkinder und auch Volksschulkinder begreifen den Verlust eines Menschen anders als Erwachsene. Sie können es oft nicht verstehen oder „begreifen“, warum die Person nicht wieder kommt. Mit Hilfe eines Bilderbuches, wo Kinder nicht reden müssen, sondern zuhören und schauen dürfen, wird das Thema Tod und Sterben sowie Trauer spielerisch und einfühlsam näher gebracht.  
Mitzubringen: Eventuell Polster zum Kuschneln und ein Stofftier.

**Veranstalter:** Referat für Trauerpastoral, Plattform „Verwaiste Eltern“  
**Leitung:** Elke Mahnert, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Krisenintervention und Trauerbegleiterin, Gestaltpädagogin  
**Termin:** 26. Februar, 22. April, 16.00–17.00 Uhr  
**Kosten:** 5,-/Kind, Geschwisterkinder 8,-  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Referat für Trauerpastoral/Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4  
**Anmeldung:** bis eine Woche vor dem 1. Termin unter 0676/8772 2132 oder astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### **Ein Erinnerungsbuch an...**

Für Kinder/Jugendliche/Erwachsene  
Wir gestalten ein Erinnerungsbuch, um den/die Verstorbenen/Verstorbene nicht zu vergessen. Erinnerungen können etwas ganz wunderbares sein, vor allem wenn man sie auch angreifen kann. Der Kreativität und auch der Trauer wird hier Raum gegeben. Freies Gestalten, Worte finden für Gefühle, persönliche Erinnerungsgeschichten und Erlebnisse aufschreiben. So entsteht ein individuelles Buch, welches mit getrockneten Blumen und Gräsern, Fotos, Kino- oder Theaterkarten an schönere und andere Zeiten erinnert. Ein persönliches Erinnerungsbuch, das nur Ihnen gehört und nur bei Ihnen einen Platz in Ihrem Herzen bekommt. Kreatives Material zur Buchgestaltung wird zur Verfügung gestellt.

**Veranstalter:** Referat für Trauerpastoral, Plattform „Verwaiste Eltern“  
**Leitung:** Elke Mahnert, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Krisenintervention und Trauerbegleiterin, Gestaltpädagogin  
**Termin:** Termin 1: 29. Februar, 7. März, 16. April  
Termin 2: 4., 11. und 25. April  
Termin 3: 2., 9. und 30. Mai  
Termin 4: 6., 13. und 27. Juni, jeweils 18.00–20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Referat für Trauerpastoral/Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4  
**Kosten:** 20,-/Termin

**Anmeldung:** bis eine Woche vor dem 1. Termin unter 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### **Ostern – Fest der Hoffnung**

Für Kinder ab 5 Jahren  
Ostern macht Hoffnung! An diesem christlichen Fest feiern wir, dass Jesus den Tod besiegt hat. Dass er auferstanden ist, von den Toten erweckt wurde, und uns damit Hoffnung gegeben hat auf ewiges Leben. Behutsam werden die Kinder an das Thema herangeführt und ein Austausch miteinander ermöglicht. Gemeinsam wollen wir an jene denken, die nicht mehr mit uns feiern können. Dieser Nachmittag bietet Kindern die Möglichkeit, für ihre verstorbenen Geschwister und/oder Familienangehörige eine Kerze oder ein Osterbild zu gestalten und unter fachlicher Anleitung eine Osterpinze, ein Osterlamm etc. zum Mitnehmen zu backen.

**Veranstalter:** Referat für Trauerpastoral, Plattform „Verwaiste Eltern“  
**Leitung:** Elke Mahnert, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Krisenintervention und Trauerbegleiterin, Gestaltungspädagogin und Anna Lehner, Großmutter, Trauerbegleiterin i.A.  
**Termin:** 3. März oder 8. März, 16.00–18.00 Uhr  
**Kosten:** 10,-/Kind, Geschwisterkinder 17,-  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Referat für Trauerpastoral/Plattform „Verwaiste Eltern“, Kumpfgasse 4  
**Anmeldung:** bis eine Woche vor dem 1. Termin unter 0676/8772 2132 oder astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at





## BEWEGUNG

### EuGong und Stab EuGong – Kurs

Die Natur in uns strebt nach Ausgleich, nach Harmonie, nach Heilung. Wir haben auf manche Herausforderungen des Lebens mit zu viel und auf andere mit zu wenig Druck reagiert. So sind wir in ein Ungleichgewicht geraten. Die Übungen im EuGong sind unkompliziert und für jeden hilfreich, um den Stress zu reduzieren, den Geist zu beruhigen und zu tiefem, inneren Frieden zurückzufinden. Sie sind eine Kombination östlicher Langlebensmethoden und westlichem Wissen. Der Ursprung von EuGong kommt aus dem QiGong und ist 2500 Jahre alt. Es sind Übungen zur Verfeinerung der Wahrnehmung und Innenschau. Sie helfen uns dabei, unser Urvertrauen zu stärken, unserer inneren Ordnung zu begegnen, unsere intuitive Wahrheit zu aktivieren.

**Veranstalter:** USI – Universitätsinstitut

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Tomislava Radoš, psychologische Beratung, EuGong und Yogalehrerin

**Termin:** jeden Montag, 19.00–20.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Kindergarten Marienheim, Kanaltaler Straße 32

**Kosten:** 45,-/Semester

**Anmeldung:** keine

### ChiYoga – Kurzaufnahme 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.<sup>a</sup> Christa Maria Ambika Cvejanov, Yogalehrerin

**Termin:** ganzjährig, 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, Probestunde kostenfrei

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

## GESUNDHEIT

### „Ein Tag für mich“ – Seminar

Selbsterfahrung ermöglicht es, den Weg zur eigenen Mitte zu finden. Sie bietet Freiraum für persönliches Wachstum und arbeitet präventiv und vorbeugend (Burn-Out, Erschöpfungszustände). Heute mangelt es oft an Zeit, für uns selbst und unsere wahren Bedürfnisse zu sorgen. Viele sehnen sich nach mehr Kontakt zu ihrer Mitte. Dort liegen Energien, Ressourcen und Potenziale, die uns als individuelle Persönlichkeiten auszeichnen, die es uns aber auch ermöglichen, über stressgeladene und schwierige Zeiten hinwegzukommen. Dieses Seminar fördert die Entfaltung von Selbstvertrauen, wodurch Fähigkeiten und Potenziale entdeckt und entwickelt werden können.

**Veranstalter:** Bildungshaus Schloss Krastowitz

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Susanne Puntschart, Psychotherapeutin

**Termin:** 20. Februar, 9.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Schloss Krastowitz, Krastowitz 1

**Kosten:** 85,-

**Anmeldung:** 0463/5850 2123, www.schlosskrastowitz.at

### Schlaf gut – Workshopreihe

Schlafstörungen sind individuell und haben vielfältige Ursachen. Um den gesunden Schlaf und somit die körperliche und geistige Erholung zu fördern gibt es als Alternative zu Medikamenten viele Möglichkeiten. Den Schwerpunkt bilden Techniken und Tipps aus der energetischen Körperarbeit und dem Mentaltraining.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Hermine Jausz, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Dipl. Mentaltrainerin

**Termin:** 2. März, 6. April, 4. Mai, 18.00–21.00 Uhr

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

**Kosten:** 60,- für die gesamte Reihe!

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



## 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

**Termin:** ab 22. Februar, 16.00–16.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Wilsonstrasse 25

**Kosten:** 60,- für 10 Semestereinheiten

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

### Teenie Yoga – Kurs

Für Kinder von 10 bis 16 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

**Termin:** Für Kinder von 10 bis 14 Jahre:

ab 22. Februar, 17.00–17.50 Uhr,

Klagenfurt a. Ws, Wilsonstrasse 25

Für Kinder von 12 bis 16 Jahre:

ab 24. Februar, 18.30–19.30 Uhr,

Klagenfurt a. Ws, Universitätsstrasse 2

**Kosten:** 70,- für 10 Semestereinheiten

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

### Dynamic Pilates für Teenies – Kurs

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 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

**Termin:** ab 22. Februar, 18.00–19.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Wilsonstraße 25

**Kosten:** 80,- für 10 Semestereinheiten

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

### deepWork für Teenies – Kurs

Für Kinder und Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

deepWORK™ ist die neueste Trendsportart im Group-Fitness Bereich. Ein athletisches Ganzkörpertraining, das ausgleichend auf Körper und Geist wirkt und den Prinzipien von Yin und Yang folgt.

**Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

**Termin:** ab 24. Februar, 18.30–19.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Universitätsstraße 102

**Kosten:** 80,- für 10 Semestereinheiten

**Anmeldung:** 0680/4454342, office@superkids.at

### Kinderyoga – Kurs

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir begeben uns auf eine spannende Reise, in der Dein Kind die Welt des Yoga auf spielerische Weise entdecken kann. Diese Einheit verbindet kraftvolles, energiegeladenes Üben mit Ruhe- und Entspannungsphasen, flexibel abgestimmt auf die Bedürfnisse der teilnehmenden Kinder. Wie für Erwachsene hat Yoga auch positive Wirkungen für Kinder. Yoga unterstützt den natürlichen Drang nach Bewegung und körperlichem Erleben. Es hilft dem Kind dabei, sich selbst besser wahrzunehmen und so ein stärkeres Körper- und Raumgefühl zu entwickeln.

**Veranstalter:** Aktivraum Kinderleben

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Tamara Verma, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin

**Termin:** 29. März, 24. Mai, 19. Juli, 13. September, 15.15–16.15 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Aktivraum KINDERLEBEN,  
Dammgasse 26

**Kosten:** 95,-

**Anmeldung:** 0660/8079600, office@verma-ayurveda.at,  
www.verma-ayurveda.at

# PÄDAGOGIK

## Leben in einer vielfältigen Welt.

Forum Theater zur Prävention von Vorurteilen!

Oft denken wir, dass vorgefertigte Meinungen nur die anderen haben. Dies stimmt aber vielfach nicht. Sie beeinflussen unser aller Verhalten, aber zum Glück sind wir ihnen nicht ausgeliefert. Die Jugendlichen lernen in diesem Theaterworkshop nachhaltige Erfahrungen auf kognitiver, körperlicher und emotionaler Weise kennen. Unsere Methoden ermöglichen ein tiefgehendes Einfühlen in die eigenen Verhaltensweisen und in jene der Anderen. Wir versuchen strukturell angelebte Passivität und Konformität abzulegen und Zivilcourage wiederzuentdecken.

**Veranstalter:** Youth Point St. Ruprecht (pro mente: kinder jugend familie GmbH)

**Leitung:** Kristin Riegel, Sportmanagerin, Jugendarbeiterin, Theater Forum

**Termin:** 26. März, 2. und 9. April, 11.30–14.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt am Ws, Youth Point St. Ruprecht, St. Ruprechterstraße 49

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** 0463/319084, birgit.ebner@promente-kijufa.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:** Kinder ab 4 Jahren: Jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr  
Rapunzel: 18. und 26. Februar

Hänsel und Gretel: 11. und 16. März, 1. April  
Der Wolf und die sieben jungen Geißlein: 14., 22. und 28. April

Dornröschen: 23. Mai, 2. und 15. Juni  
Die Bremer Stadtmusikanten: 15. und 22. September, 12. Oktober

Kinder ab 2,5 Jahren: Jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr  
Das Hirtenbublein: 17. und 25. Februar  
Die alte Mühle: 10., 14. und 31. März  
Die dicke Raupe Blau: 13., 18. und 27. April  
Das Schlösschen: 19. Mai, 1. und 10. Juni  
Die drei Böcklein und der gierige, garstige Troll: 14. und 19. September, 10. 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.at, www.maerchenbuehne.info

### Kasperlfreunde aufgepasst!

Für Kinder ab 2 Jahren

Im Youthpoint St. Ruprecht gibt es jeden zweiten Samstag im Mai und Juni ein Kasperltheater. Es findet bei Schlechtwetter im Jugend- und Beratungszentrum „Youth Point St. Ruprecht“ und bei Schönwetter auf der Wiese vor dem Jugendzentrum statt. Das Besondere an diesem Kasperspiel ist, dass die Geschichten auf die Bedürfnisse der Zuschauerinnen und Zuschauer abgestimmt sind. Eine Vorstellung dauert ca. 20 Minuten. Anschließend können sich die Kinder schminken lassen.

**Veranstalter:** Youth Point St. Ruprecht, (pro mente: kinder jugend familie GmbH)

**Termin:** 7. und 21. Mai, 4. und 18. Juni, 14.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt am Ws, Jugend- und Beratungszentrum Youth Point, St. Ruprechterstr. 49

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** 0463/319084, birgit.ebner@promente-kijufa.at



## BEWEGUNG

### Vollmondwanderung mit Papa

Wer traut sich gemeinsam mit Papa auf eine kleine Wanderung durch die Nacht? Der Vollmond wird den Weg beleuchten und unterwegs gibt es die eine oder andere Geschichte sowie den Anblick des Nachthimmels.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk und Katholische Männerbewegung Salzburg  
**Leitung:** Robert Weilharter, Erlebnispädagoge, Sozialpädagoge, Lebens- und Sozialberater  
**Termin:** 22. April, 20.00–24.00 Uhr  
**Ort:** Seeboden am Milsstättersee, Südufer  
**Kosten:** 10,-/Vater mit Kind  
**Anmeldung:** 0463/5877 2440 oder 0676/8772 2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten

### Let's train our bodies – Kurs

Für Väter mit Sprösslingen von 9 bis 13 Jahren  
Kraftvolle Muskelübungen für Väter und ihre Kinder! Wer Lust darauf hat, ist im Jugendzentrum Youth Point St. Ruprecht richtig. Ein fitnessbegeisterter Jugendbetreuer zeigt euch Übungen für den Bizeps und Trizeps, Schultern- und Beinbereich. Nach Erlernen des richtigen Bewegungsablaufs gibt es abschließend einen kleinen Wettbewerb, bei dem jeder zeigen kann, welches Powerpaket in ihm steckt. Zudem werden auch Übungen für den ganzen Körper mit dem Fitnessstube gezeigt. Neben sportlichen Acts wird mit euch auch ein Fitnessdrink bzw. ein eiweißreicher Imbiss zubereitet.

**Veranstalter:** Youthpoint St. Ruprecht (pro mente: kinder jugend familie GmbH)  
**Leitung:** Mag. Markus Micheler  
**Termin:** 5. und 6. Mai, 16.00–17.30 Uhr; 19. und 20. Mai, 16.00–17.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Jugend- und Beratungszentrum St. Ruprecht, St. Ruprechterstr. 49,  
**Anmeldung:** 0463/319084

## 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:** 5. März, 16. April, 14.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 4,-/Familie  
**Anmeldung:** keine



## BETREUUNG

### Babysitter – Kurs

Qualifizierung zur Kinderbetreuungsperson nach EStG 2008  
Dieser Kurs ist vom Bundesministerium für Familien 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 in Erziehungsfragen auf den neuesten Stand bringen und ihre Erfahrungen mit anderen austauschen möchten. Der Kursinhalt ist eine sinnvolle Kombination von praktischer Erfahrung und pädagogisch-psychologisches Fachwissen.

**Veranstalter:** Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch

**Leitung:** Barbara Hassler

**Termin:** Kurs 1: 13. und 14. Februar

Kurs 2: 9. und 10. April, 9.00–13.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Bildungsforum Institut  
Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6

**Kosten:** 98,-

**Anmeldung:** 0463/509509

### Unser Kind in guten Händen – Seminar

Für Großeltern

Ein Seminar zur Unterstützung von Großeltern in ihrer Beziehungs- und Erziehungskompetenz bei der Betreuung von Enkelkindern. Dieser für die Betreuung von Kindern zwischen 0 bis 10 Jahren maßgeschneiderte Kurs gilt als Nachweis für die steuerliche Absetzbarkeit von Kinderbetreuungskosten!

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk

**Leitung:** Judith Kienzer, Kindergartenpädagogin,  
Waldpädagogin, Erwachsenenbildnerin

**Termin:** 16. April, 9.00–17.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Caritas Lebensberatung,  
Hubertusstraße 5c

**Kosten:** 40,-/Person, 50,-/Paar

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

## 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:** Ferdinand-Seeland-Straße 16,  
Dienstag 14.00–16.00 Uhr

**Welzenegg:** Rilkestraße 1, Donnerstag 14.00–16.00 Uhr

### Elternberatung – Extremismus:

Information und Beratung für Eltern und Angehörige zum Thema Extremismus und Radikalismus. Wer mit seinem Kind mit diesem Thema konfrontiert ist und sich und sein Kind vor Übergriffen schützen möchte, kann hier Hilfe und eine Beratung bekommen.

**Veranstalter:** pro mente: kinder jugend familie GmbH

**Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Birgit Ebner

**Termin:** nach Vereinbarung

**Ort:** Klagenfurt am Ws, Youthpoint St. Ruprecht,  
St. Ruprechterstr. 49

**Anmeldung:** 0463 319084, birgit.ebner@promente-kijufa.at

### 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.<sup>a</sup> 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:** 263,- für 3 Elterngespräche und 14 Kindertreffen  
**Anmeldung:** 0463/5877 2441, 0676/87722441, www.rainbows.at,  
rainbows@kath-kirche-kaernten.at

## GESUNDHEIT

### 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: 0664/620 30 40.

**Veranstalter:** KiB children care, Verein rund ums erkrankte Kind  
**Ort:** 4841 Ungenach 51  
**Anmeldung:** 0664/6203040, www.kib.or.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  
**Kosten:** Kostenfrei für KGKK-Versicherte  
**Termin:** Nach individueller Terminvereinbarung  
**Anmeldung:** Klagenfurt unter 050 5855 5430 oder DW 5431, Villach, Spittal/Drau und Hermagor unter 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 Nichtraucherverhaltens“ 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.<sup>in</sup> Elisabeth Kessler und Dr.<sup>in</sup> Silvia Wieser-Mitzner  
**Termin:** nach individueller telefonischer Vereinbarung  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Gebietskrankenkasse, Kempfstr. 8  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** Bei der Raucher-Helpline der Kärntner Gebietskrankenkasse unter 050 5855 2122 oder unter raucherhelpline@kgkk.at

### „ZÖLIKIDS“ – Ihr seid nicht alleine! – Treff

Treffen für Kinder mit Zöliakie und deren Eltern  
In schöner, kindgerechter Umgebung bieten wir Platz, um Informationen auszutauschen, Tipps zu geben und welche zu erhalten. Unser großes Anliegen ist, den Kindern zu vermitteln – ihr seid nicht alleine! Sehr wertvoll ist, dass die betroffenen Kinder neue Familien und Kinder mit gleichen Anliegen und Problemen kennenlernen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Angelika Zuschlag, Psychologin  
**Termin:** 19. Februar, 4. und 18. März, 1., 15. und 29. April, 13. und 27. Mai, 10. und 24. Juni, 15.00–17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 5,- pro Familie  
**Anmeldung:** 0676/4564105, hallo@ekiz.at

### 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  
**Leitung:** Elisabeth Binter, Lehrbeauftragte des österreichischen Roten Kreuzes  
**Termin:** 9. April, 9.00–15.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Diözesanhaus, Tarviser Straße 30  
**Kosten:** 30,-/Teilnehmer bzw. 50,-/Paar  
**Anmeldung:** 0463/5877 2440, 0676/8772 2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

## KUDELNUDEL

### Nähkurs – „Grosses für die Kleinen selbst gemacht“ – Kurs

Für alle Interessierte, auch Anfängerinnen  
Wer hat Lust, nähen zu lernen und selber wunderschöne, individuelle Kinderkleidung und Accessoires anzufertigen? In einem unkomplizierten, spannenden Crashkurs wird nicht nur graue Theorie gebracht, sondern gleich mit der Praxis begonnen. Die ersten kleinen Meisterstücke können entstehen! Mitzubringen: 1 Nähmaschine, 1 m Jerseystoff nach Wahl (zb Happy Home Gang 2), 1/2 m Bündchenstoff (zb Happy Home Gang 5). Von uns werden bereitgestellt: Schmitze, Nähkreide und Nähscere, die man mit nach Hause nehmen kann.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Isabella Schnoby, von dem beliebten Label NÄHVERRÜCKT!  
**Termin:** ab 18. Februar, Termin 1: Kennenlernen, Maschine, Utensilien; Termin 2: Beanie und Loop – ein Accessoire für alle Fälle; Termin 3: Juhu, ich nähe ein Kleid/Hose; Termin 4: Wunschteil – zb eine Wickeltasche; jeweils 19.30–21.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 69,-/59,- für Mitglieder  
**Anmeldung:** 0650/2602255, hallo@ekiz.at

### Frühlingszeit – Workshop

Für alle Eltern und Interessierte  
So eine schöne bunte Vielfalt im Garten, auf der Wiese und im Wald! Im Workshop lernen die TeilnehmerInnen Kräuter kennen und wie daraus schmackhafte Kräutersmoothies sowie Cremes und eine Kräuterkörpermilch hergestellt werden können.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Heike Kern, Kräuterfachfrau, Bach Blütenberaterin  
**Termin:** 30. Mai, 18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 28,- inkl. Materialkosten und Essen  
**Anmeldung:** 0664/4283574

### Wie stelle ich eine Salbe selbst her? – Workshop

In diesem Workshop erfährt man Schritt für Schritt die Salbenherstellung nach alter Tradition. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen aus frischen Kräutern Öle und Tinkturen herzustellen. Aus diesen selbst erzeugten Grundlagen werden fix fertige Salben gerührt. Viele Salbenrezepte und Herstellungsweisen werden erprobt. Bitte leere Marmeladengläser mitnehmen!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Heike Kern, Kräuterfachfrau, med. Masseurin, Bach- Blütenberaterin  
**Termin:** 1. und 30. Juni, 18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 34,- inkl. Material  
**Anmeldung:** 0664/4283574

### „...der Sommer kann kommen“ – Workshop

Für Eltern und Interessierte  
An diesem Abend werden ein Insektenspray und ein Insektengel hergestellt. Das ideale, natürliche Insektenschutzpaket für die ganze Familie. Kennengelernt wird auch das Herstellen einer Notfallsalbe, die eine beruhigende und heilsame Wirkung hat.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Heike Kern, Kräuterfachfrau, Bach-Blütenberaterin  
**Termin:** 7. Juni, 18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 34,- inkl. Materialkosten  
**Anmeldung:** 0664/4283574

# PÄDAGOGIK

## Neu: Family Support – Kompaktkurs

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.<sup>a</sup> 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:** 150,-/Kurs (gefördert vom BM), inkl. umfangreicher Unterlagen
- Anmeldung:** 0664/73590936, [www.familien-coach.at](http://www.familien-coach.at)

## NEU! Ich schreibe – „Mama/Papa, erzähl mir wie war das damals so...“ – Seminar

Für Eltern und alle Interessierte  
Eine Biografie schreiben oder sie für jemanden verfassen, Tagebuch schreiben, alte Fotos sammeln und in Buchform bringen. In diesem Schreibseminar mit praktischen Tipps und Tricks für das Verfassen der Lebenserinnerungen kann das Handwerkzeug dazu erlernt werden. Lassen Sie sich auf eine Reise in die Vergangenheit ein! Schreiben Sie die Geschichte ihrer Familie auf! Es lohnt sich, auch die vielen kleinen, lustigen und alltäglichen Familienerlebnisse festzuhalten. „Jeder kann schreiben! Wer Talent hat, ist nur schneller.“

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Katharina Springer, „Die Biografin“
- Termin:** 1. März, 5. April, 10. Mai, 19.00–20.30 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36
- Kosten:** 17,-
- Anmeldung:** [hallo@ekiz.at](mailto:hallo@ekiz.at), [www.facebook.com/eltern.kindzentrum.klagenfurt](http://www.facebook.com/eltern.kindzentrum.klagenfurt)

## Elternkommunikation – Workshop

Ein Kind zu bekommen verändert vieles, im alltäglichen Leben wie auch in der Beziehung der Eltern zueinander. Dieser Workshop unterstützt mit Tipps und Hilfestellungen, um Kommunikationsfallen zu vermeiden und Situationen mit Konfliktpotenzial in der Partnerschaft zu entschärfen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
- Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ulrike Scheiring-Vogl, Sozialpädagogin, Dominik Scheiring-Vogl, Mediator

- Termin:** 12. März, 21. Mai, 14.00–17.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36
- Kosten:** 50,-/Paar, 45,- für EKIZ Mitglieder
- Anmeldung:** [ulrike.scheiring@gmail.com](mailto:ulrike.scheiring@gmail.com)

## Family Support – Elternworkshop

Grundkurs für Eltern und Interessierte  
Grundwissen über kindliche Entwicklungsaufgaben und einfache, so wie effiziente Strategien, tragen zu einem gelungenen Zusammenleben bei. In einer von Ruhe und Liebe getragenen Atmosphäre kann sich jedes Familienglied optimal entfalten und entwickeln.

- Veranstalter:** Family Support – gemeinsam für ein liebevolles Miteinander
- Leitung:** MMag.<sup>a</sup> Irmgard Ebenberger, Family Support Trainerin, Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin
- Termin:** 4 Abende, jeweils 2 Stunden  
12. Mai: Liebevolle Erziehungshaltung und klare Werte  
19. Mai: Was beinhaltet eine entwicklungsfördernde Erziehung?  
2. Juni: Erkennen kontraproduktiver Handlungsmuster  
9. Juni: Umgang mit auftretenden Problemverhalten
- Ort:** Klagenfurt a. Ws, Pfarre St. Josef/Siebenhügel
- Kosten:** 40,-/Person (gefördert vom BM), inkl. umfangreicher Unterlagen
- Anmeldung:** 0664/73590936, [www.familien-coach.at](http://www.familien-coach.at)



# Ferienhits for kids

## ComputerKids – Kurse

Mit Spiel und Spaß lernen!

Sicherer Umgang mit Internet, PC, Tablet, Handy und Social Networks (Facebook, Twitter & Co), Cloud Computing, Datensicherheit, Technik ABC, Google Arbeitsblätter, Recherche im Internet, Erstellen von Internetseiten, Mediendesgin, kennenlernen des Innenlebens eines PC's, schnuppern in der Computerwerkstatt, fotografieren und filmen, Bildbearbeitung, Office 2013 u.v.m. Für Kinder und Jugendliche, die schon öfter bei den Kursen waren und/oder vertieftes Wissen im Bereich Mediendesign und MS Office erwerben wollen werden Kleingruppentrainings angeboten. In der komputa-designwerkstatt werden auch heuer wieder trendiger Schmuck, Gebrauchsgegenstände und vieles mehr gefertigt.

**Veranstalter:** 4everyoung.at

**Leitung:** Ing. Harald Reinisch

**Termin:** Kurs 1: 11.07.–15.07. 2016

Kurs 2: 18.07.–22.07. 2016

Kurs 3: 25.07.–29.07. 2016

Kurs 4: 01.08.–05.08. 2016

Kurs 5: 08.08.–12.08. 2016

Kurs 6: 22.08.–26.08. 2016

Kurs 7: 29.08.–02.09. 2016

Kurs 8: 05.09.–09.09. 2016

**Uhrzeit:** Mo–Do: 8.00–15.00 Uhr; Fr: 8.00–13.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt am Ws, 4everyoung.at, Feschnigstraße 78/1

**Kosten:** 79,- pro Kind und Woche inkl. Obstjause, Getränke und warmes Mittagessen

**Anmeldung:** 0463/481287, office@4everyoung.at, www.4everyoung.at

# Osterspecial

## **KUDELMUDEL**

### FOTOTREFF im EKiz – Osterfotoshooting

Ab jetzt gibt es bei uns einen tollen Fototreff für die ganze Familie! Es wird ein interessantes Set in einem eigenen Raum im Eltern Kind Zentrum aufgebaut und in ruhiger Atmosphäre werden Bilder gemacht, zum Beispiel für die Osterkarten. Wir freuen uns auf euch!

**Veranstalter:** Eltern–Kind–Zentrum

**Leitung:** Andrea Cechak Pötscher, Christina Suppanz

**Termin:** 26. Februar (es folgen Termine für Schwangerschaftsshooting, Muttertagsshooting, Sommeroutdoorshooting), 13.30–18.30 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern–Kind–Zentrum, Troyerstr. 36

**Kosten:** 30,-/Familie, 10,-/Bild als Download

**Anmeldung:** 0650/260 2255, hallo@ekiz.at, www.ekiz.at

### „DER HASE IST LOS!“ – Professionelles Fotoshooting

Für Eltern mit Kindern ab 6 Monate

Martina Schurian fotografiert die Kinder vor 2 verschiedenen Kulissen: Frühlingswiese, Baum, Schmetterlinge, bunte Vögel, Sonnenschein und dunkles Holz als Hintergrund oder mit Garten und Streichelhase aus Juttas Kleintierzoo. Paket 1 „Süßer Osterhase“ beinhaltet ein 45 Minuten Fotoshooting vor 2 Kulissen. 5 Bilder digital und ein Fachabzug 15x20 cm werden in einer individuell handgefertigten Fotobox übergeben. Paket 2 „Buntes Osternest“ beinhaltet ebenso ein 45 Minuten Fotoshooting vor 2 Kulissen. Hier werden 10 Bilder digital und ein Fachabzug 15x20 cm in einer individuell handgefertigten Fotobox übergeben.

**Veranstalter:** Aktivraum KINDerLEBEN

**Leitung:** Fotografin Martina Schurian

**Termin:** 5. März, 10.00–16.00 Uhr

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

**Kosten:** 99,- Paket 1; 199,- Paket 2

**Anmeldung:** 0650/6731920, martina.schurian@gmail.com, www.maschuting.com

### Osterhasen und Ostereier Malwerkstatt – Workshop

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Karin Glaser  
**Termin:** 12. März, 9.30–11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 12,-/10,- für Mitglieder, inkl. Material und Jause  
**Anmeldung:** 0650/3802112

## SPIEL

### Osterdekoration: Filzen mit der Nadel – Workshop

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren  
Für Ostern basteln und dabei Spaß haben! Es entstehen bunte, unzerbrechliche Ostereier, kuschelige Osterhasen und Hühner, Türkränze, Frühlingsdeko und Blumen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Karin Müllner, Hobbykünstlerin und Filzbuchautorin  
**Termin:** 27. Februar, 14.00–18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstr. 36  
**Kosten:** 20,-/16,- für Mitglieder, exkl. Material  
**Anmeldung:** 0650/3802112



### 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

Termine für Kinder ab 4 Jahren  
**Rapunzel:** 18. und 26. Februar  
**Hänsel und Gretel:** 11. und 16. März, 1. April  
**Der Wolf und die sieben jungen Geißlein:** 14., 22. und 28. April  
**Dornröschen:** 23. Mai, 2. und 15. Juni  
**Die Bremer Stadtmusikanten:** 15. und 22. September, 12. Oktober

Termine für Kinder ab 2,5 Jahre  
**Das Hirtenbüblein:** 17. und 25. Februar  
**Die alte Mühle:** 10., 14. und 31. März  
**Die dicke Raupe Blau:** 13., 18. und 27. April  
**Das Schlösschen:** 19. Mai, 1. und 10. Juni  
**Die drei Böcklein und der gierige, garstige Troll:** 14. und 19. September,  
10. Oktober

**Zeit:** jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Europahaus, Reitschulgasse 4  
**Kosten:** 9,50/Person (Märchenbühne), 7,50/Person  
(kleine Märchenbühne)  
**Anmeldung:** keine; Karten: 0677/61397972,  
office@maerchenbuehne.at,  
www.maerchenbuehne.info

  
Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee  
Frauen.Chancengleichheit.Generationen.

 familienfreundliche Gemeinde

  
Jugend und Familie  
Klagenfurt am Wörthersee

  
ZEVER.YOUNG.AVI  
Gemeinnützige Kommunikations-Gesellschaft

  
SuperKids  
Netzwerk zur Förderung der Inklusion in Kärnten

  
Rainboord  
für Kinder und Jugendliche

  
HK  
Integration können  
praktisch sein!

  
KinderKompass  
Gefahrens-free Wege in Übernitz

  
PROJEKT  
GRUPPE  
FRAUEN

  
Aktivraum  
KINderLEBEN

  
Shiatsu  
Evelyn  
Eberhardt

  
familien<sup>V</sup>  
Der Katholische  
Familienverband

  
Kärntner Wohnen  
Energie

  
Richtigessen  
von Anfang an

  
die kärntner  
volkshochschulen

  
Berufs- und Bildungs-  
orientierung Kärnten

  
Lasst  
mir  
Zeit  
Was die Bedeutung der Natur ist



Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee  
Frauen.Chancengleichheit.Generationen.