



ELTERNBILDUNG

März 2018 bis
September 2018

Im Namen von Bürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz lädt Sie das Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee gemeinsam mit dem Katholischen Familienwerk herzlich ein!

HOCH HINAUS, KREUZ & QUER

**Spannende Abenteuer für Kinder in Begleitung von Vätern,
Müttern und Großeltern.**

Nach dem großen Erfolg im Jahr 2017 setzen das Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen und das Katholische Familienwerk ihre monatlichen Treffpunkte für Eltern und Kinder fort. In gemütlicher Atmosphäre kann man gemeinsam spannende Abenteuer erleben und kreativ sein. Im gemeinsamen Tun und Erleben wird die Beziehung zwischen Eltern/Großeltern und Kindern gestärkt. Herzlich eingeladen sind auch Familien mit Migrationshintergrund. Für das kommende Halbjahr wurde wieder ein sehr attraktives Programm erstellt, das viel Lehrreiches, Spaß und Abwechslung garantiert.

- Veranstalter:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt und das Katholische Familienwerk
- Leitung:** Mag. Wolfgang Unterlercher
- Termin:** 24. März (Keine Angst vor Heu- und Osterhasen; Treffpunkt Diözesanhaus, Tarviserstraße 30. Gemeinsam wird in der buntesten und schönsten Osterwerkstatt Klagenfurts gebastelt.);
14. April (Willst du hoch hinaus? Treffpunkt Stadtpfarrkirche St. Egid, Pfarrplatz. Besichtigung des Stadtpfarrturmes inkl. anhören spannender Türmer-Geschichten);
26. Mai (Als Kräuterspion unterwegs, Treffpunkt Gasthaus Schlosswirt in Ebenthal, Schlosstraße 26. Kennenlernen der wichtigsten Wildkräuter; Quiz und Urkunde für Kräuterspione);
8. Juni - Achtung: ausnahmsweise ein Freitagstermin (Gemeinsames Fußballfilzen, Treffpunkt Diözesanhaus, Tarviserstraße 30, rechtzeitig zur Fußball-WM wird ein Fanartikel gestaltet);
16. Juni (Schiff ahoi am Wörthersee, Treffpunkt Schiffsanlegestelle Klagenfurt am Friedelstrand, Abfahrt 10.00 Uhr. Die Fahrt geht mit dem Elektroschiff Maria Wörth bis nach Pörschach und wieder zurück). Alle Treffen: 10.00-12.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Tarviserstraße 30, Pfarrplatz 7, Friedelstrand und Ebenthal, Schlosstraße 26
- Kosten:** 5,-/Erwachsener; 2,-/Kind
- Anmeldung:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,
0463/537 4681, 0676/87722440
www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen



INHALT

Vorwörter	5
Die Veranstalter	8

Angebote

Für werdende Eltern.....	9
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern	15
Für Eltern mit Kindergartenkindern.....	34
Für Eltern mit Schulkindern	38
Für Eltern mit behinderten/beeinträchtigten Kindern	42
Für Eltern verstorbener Kinder	43
Für mich.....	45
Für Kinder.....	48
Für Väter	51
Für Alle.....	52
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.

Kostenlose Bestellung

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,

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

www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen

Impressum:

Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Neuer Platz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee; **Redaktion:** Astrid Kumer-Daxerer, Kumpfgasse 20, T +43 463 537-4681; **Fotos:** Bigstock, Mag. Wolfgang Unterlercher; **Grafik & Druck:** Stadt-Druckerei, Abt. StadtKommunikation, Neuer Platz 1, 9010 Klagenfurt am Wörthersee
Diese Broschüre ist eine Initiative des Büros für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee.



Liebe Eltern!
Liebe Großeltern!
Geschätzte Erziehungsberechtigte!

Ein Kind bestmöglich zu fördern und es in seiner Entwicklung optimal zu unterstützen, ist eine schöne, aber auch anspruchsvolle Aufgabe. Ob Baby, Kleinkind oder Teenager, jede Lebensphase des Kindes stellt die Eltern vor neue Herausforderungen, die es zu meistern gilt. Klagenfurt, als erste zertifizierte familienfreundliche Landeshauptstadt, möchte alle Mütter, Väter, Großeltern und Erziehungsberechtigten in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen eine gute Unterstützung zukommen lassen und hat daher sämtliche Vorträge, Workshops, Seminare und Kurse, die in der Stadt angeboten werden, in einer kompakten Broschüre zusammengefasst. Die Angebote reichen von der Schwangerschaftsgymnastik über spezielle Programme für alleinerziehende Elternteile, bis hin zu Tipps für Eltern erkrankter Kinder.

Ich bin mir sicher, dass Sie in diesem umfangreichen Programm das eine oder andere finden werden, was ihren Kindern Spaß macht und Ihnen im Umgang mit der einen oder anderen Frage im Bereich Erziehung weiter helfen wird!

Dr. Maria-Luise Mathiaschitz

Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee



Liebe Eltern!

Sie halten die neue Elternbildungsbroschüre in Händen. Auch heuer wieder ist sie randvoll mit Angeboten, die ich Ihnen als Jugendreferent gerne ans Herz legen will. Lassen Sie mich hier auf drei Aspekte eingehen, die ich persönlich als besonders wichtig erachte.

Wer Elternbildung als Orchideen-Thema betrachtet, liegt falsch. Moderne Angebote, wie das Vorliegende, orientieren sich am bestehenden Bedarf und unterstützen Erziehungsberechtigte konkret bei ihren fordernden Aufgaben.

Die vorliegenden Angebote sollen auch den Austausch der Eltern untereinander fördern. So stellen sie einen Rahmen dar, in dem man auch einmal ordentlich durchschnaufen kann. Und jeder, der Erziehungsarbeit leistet, der Kinder fördern und gleichzeitig fordern will, muss manchmal durchschnaufen!

Erziehung braucht beide Elternteile. Ja, das kann erstmal jeder unterschreiben. Die Realität ist vielfach ein andere und zeigt, dass die tägliche Erziehungsarbeit in den Familien vor allem von Müttern wahrgenommen wird. Sie sind die Managerinnen und Treiberinnen, wenn es um Erziehung, Schule oder Lehrstelle geht. Dabei sehnen sich vor allem Burschen nach männlichen Bezugspersonen. Rolemodels sozusagen, die sie in Kindergarten, Hort und Volksschule meist vergeblich suchen. Die negativen Auswirkungen davon sind durch Langzeitstudien belegt.

Auch vor diesem Hintergrund sehe ich die Angebote in dieser Broschüre als besonders wertvoll an. Damit Beziehung und Erziehung gelingt, dazu braucht es immer liebevolle Eltern!

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Geiger Markus". The signature is fluid and cursive.

Stadtrat Markus Geiger

Jugendreferent der Stadt Klagenfurt am Wörthersee



Liebe Familien!

Unsere Broschüre „Elternbildung“ versteht sich als Angebot für Mütter, Väter, Großeltern und alle, die mit Care-Arbeit von Kindern betraut sind. Was ist eigentlich Elternbildung?

Elternbildung unterstützt Interessierte dabei, ihre Erziehungsaufgaben zu erkennen und wahrzunehmen, eine für Kinder förderliche Haltung zu entwickeln, um in der jeweiligen Situation adäquat zu handeln. Demzufolge soll Elternbildung Lernprozesse auslösen, durch die sich die Kenntnisse, Fertigkeiten, Haltungen und Wertungen der Erwachsenen in Bezug auf den Umgang mit Kindern erweitern. Elternbildung stärkt die elterliche Kompetenz und die Erziehungsfähigkeit und stellt daher einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Schwierigkeiten in der Eltern-Kind-Beziehung dar.

Die wichtigsten Prinzipien der Elternbildung kennen Sie sicher:

- achtsamer, respektvoller, wertschätzender Umgang
- das Begleiten und Unterstützen statt Belehren
- das Aufzeigen von Wegen gewaltfreier Erziehung
- die Beachtung der Kinderrechte

Wir möchten Sie ermutigen, eigene und geeignete Wege im Zusammenleben mit Kindern zu gehen und nicht immerzu „perfekt“ sein zu müssen. Lassen Sie es sich, gemeinsam mit ihren Kindern gut gehen!

Mit besten Grüßen



Mag^a Astrid Malle

VERANSTALTER

- Akademie de La Tour**, 0463/32303304, www.akademie-delatour.at
Aktivraum, 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at
Berufs-und Bildungsorientierung Kärnten, 0676/6744909, www.bbo-kaernten.at
Bindungswerkstatt, 0664/4780590
Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, 0463/509509
Domkirche Klagenfurt, Kirchenkinder, 0664/2634090
EKIZ, 0650/2602255, www.ekiz-klagenfurt.at/
Family Support, 0664/73590936, www.familien-coach.at
4everyoung.at, 0463/481287, www.4everyoung.at
Freiberufliche Hebammen aus Kärnten, www.hebammen.at/kaernten
Gesundheitsnetzwerk kärngesund, www.kaern-gesund.at
GKK, Richtig Essen von Anfang an, 05058552409,
www.richtigessenvonanfangen-kaernten.at
GKK, 3Abteilung Gesundheit, 050585582122, www.kgkk.at
Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“, 0676/9336300, praxis@sonnenblau.at
INKLUSION:KÄRNTEN, 0677/61401654, www.inklusionkaernten.at
Katholisches Bildungswerk, 0463/5877 2422,
www.kath-kirche-kaernten.at/bildungswerk
Katholisches Familienwerk, 0463/5877 2440, www.kath-kirche-kaernten.at/kfw
Katholischer Familienverband Kärnten, 0463/58772445, www.familie.at
KiB children care, www.kib.or.at
Magistrat Klagenfurt/Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,
0463/537 4681, www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at
Magistrat Klagenfurt/Abteilung Jugend und Familie,
0463/537 4851, www.klagenfurt.at
MamaBabyWelt, 0676/9386194, www.mamababywelt.at
Mädchenzentrum Klagenfurt, 0463/508821, www.maedchenzentrum.at
Die Märchenbühne, 0677/61397972, www.maerchenbuehne.at
Pikler-SpielRaum und ElternRaum, 0664/5126036, www.lasst-mir-zeit.at
Plattform „Verwaiste Eltern“, 0676/8772 2132,
www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern
Projektgruppe Frauen, 0463/502338, www.projektgruppe-frauen.at
Pro mente:kinder jugend familie GmbH, 0463/319084, www.promente-kijufa.at
Rainbows Kärnten, 0463/5877-2441,
www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php
SuperKids, 0680/4454342, www.superkids.at
Tschuschnig Antonia, Still-und Trageberaterin, 0650/5825119
Verein „naturkontakt“, 0650/6026351
VHS Klagenfurt, 0504777003, www.vhsktn.at
Guggenberger-Holl Corinna, Mag^a, 0650/4801053
Yoga und Genusswerkstatt, Mag^a Heidi Allesch, 0650/4100708
Yogatime, MMag^a Sabine Schuttnig, 0699/10700112

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:	montags, 18.00-19.00 Uhr
Ort:	Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Babybauch-Yoga

Kundalini Yoga in der Schwangerschaft ist ein wundervolles Instrument dich und dein Baby wahrzunehmen, im tiefen Atmen eine Möglichkeit zu finden, Kontakt mit deinem Baby aufzunehmen und Spannung abfließen zu lassen. Bewusst zu atmen hilft dir, dir bewusst zu werden, dass du aus eigener Kraft, frei von Ängsten dein Kind auf die Welt bringen kannst. Gezielte sanfte Körperübungen bereiten dich auf die Geburt vor, Atemtechniken und Singen können dich ganz mit dir selbst, deinem Urvertrauen und deiner Kraft als Frau verbinden. Jede Stunde beginnt mit einem Input zu verschiedenen Themen der Schwangerschaft/Geburt/Zeit danach.

Veranstalter:	Yoga. und Genusswerkstatt
Leitung:	Heidi Allesch
Termin:	montags, 10.00-11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Praxis Sonnenblau, Röschwiesenweg 1
Kosten:	16,-/Einheit (5er Block: 75,-)
Anmeldung:	0650/4100708, info@yoga-werkstatt.at, www.yoga-werkstatt.at

EuGong und Yoga für werdende Mütter - Kurs

Spezielle Form der Geburtsvorbereitung; Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

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

Bald Mama Yoga - Yogakurs

Schwangerenyoga

Sehe der Geburt entspannt und gelassen entgegen. Vertiefe die Bindung zu deinem Kind. Bewegen, entspannen, loslassen, Zeit für dich, Zeit für dein Baby! Mit bestimmten Körperübungen werden gezielt Schwangerschaftsbeschwerden gemildert. Aber nicht nur dein Körper wird durch sanfte Übungen gestärkt, sondern auch dein Geist durch mentales Training. Voraussetzung: Vollendete 12. Schwangerschaftswoche. Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Yogamatte.

Veranstalter:	YOGATIME
Leitung:	MMag ^a Sabine Schutting, zert. Schwangerenyogalehrerin
Termin:	mittwochs, 17.30-18.45 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Gesundheitszentrum Vitalità, Pharmaziegasse
Kosten:	82,- für 6 Einheiten, 120,- für 10 Einheiten, Kurseinstieg jederzeit möglich!
Anmeldung:	info@yogatime.at, 699/10700112, www.yogatime.at

Schwangerschaftsyoga - Kurs

Während der Schwangerschaft gibt es viele Veränderungen im weiblichen Körper, welche die werdende Mama erst kennenlernen muss. Yoga hilft, den Körper besser wahrzunehmen und Kontakt zum Baby aufzubauen. Ziel ist es, Wohlbefinden für Körper und Geist zu erreichen und mittels gezielter Übungen auftretenden Verspannungen wie Rückenschmerzen oder Krämpfen entgegenzuwirken. Gezielte Atemübungen helfen bei der Vorbereitung auf die Geburt. Der Kurs kann von Schwangeren ab der 14. Schwangerschaftswoche und nach Absprache mit dem/der Frauenarzt/ärztin besucht werden! Mitzubringen: Polster und eine Decke.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu
Termin:	freitags, 9.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten:	120,-/10 Einheiten, 60,-/5 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superkids.at , www.superactive.at , office@superkids.at

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

Du bist schwanger? Egal ob zum 1. Mal oder Wiederholungstäter - es ist immer schön und lustig Gleichgesinnte zu treffen! Nutze bei Getränken und Jause die Möglichkeit, dich mit anderen zu vernetzen und Fragen rund ums Thema Schwangerschaft, Geburt und frühe Elternschaft zu stellen. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen! Es werden laufend interessante Vortragende eingeladen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
Termin:	jeder 1. Freitag im Monat, 9.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	freiwillige Spende
Anmeldung:	keine, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Schwangerschaftsfitness-Kurs

Dieser Kurs ist für jene Frauen gedacht, die sich während der Schwangerschaft fit halten und Stärke für die Geburt aufbauen möchten. Mit und ohne Kleingeräte werden gezielt die großen Muskelgruppen gekräftigt. Die Übungen helfen zum Beispiel Rückenschmerzen entgegenzuwirken.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Termin:	18. September, 10.15 Uhr (schnuppern)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten:	120,-/10 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superkids.at , www.superactive.at , office@superkids.at

BEZIEHUNG

Tragen und getragen werden - Workshop

Dieser Workshop bietet Wissenswertes übers Tragen. Richtiges Tragen, worauf muss man achten? Nimmt man ein Tragetuch oder einen Tragesack? Diese Fragen werden geklärt und es gibt viele Tipps rund um das Tragen wie auch Tragehilfen ausprobiert werden können. Sinnvoll ist es, den Trageworkshop schon in der Schwangerschaft zu besuchen.

- Leitung:** Antonia Tschuschnig, Trageberaterin, Stillberaterin, Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin, Dipl. Elternbildnerin, Dipl. Paar-, Familien- und Lebensberaterin
- Termin:** jeden 1. Freitag im Monat, ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden (außer Feier- und Fenstertage)
- Ort:** Klagenfurt am Ws., LUK'S Praxis, Bahndammgasse 3
- Kosten:** 16,- plus 8,- für PartnerIn, Oma, Opa
- Anmeldung:** 0650/5825119

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 angesprochen: Pränataldiagnostik, In-vitroFertilisation und Bindung, Stressvermeidung in der Schwangerschaft, Nestbau, Bindungsaufbau durch Berührung und Tragen, natürliche Geburt oder Kaiserschnitt u. v. a. Ist das Baby auf der Welt geht es um den feinfühligem Umgang, Stillen und Pflege, Entwicklungsschritte des Kindes, Deuten des Weinens, Schlafen, Ersatzbindungspersonen oder auch um die Veränderungen in der Paarbeziehung.

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

SAFE - Sichere Ausbildung für Eltern

Für werdende Mütter ab der 20. Schwangerschaftswoche, für Väter und Alleinerzieherinnen

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 nach Möglichkeit eine sichere Bindungsperson suchen, die ihm Schutz, Pflege und Unterstützung zukommen lässt.

Alle Eltern wollen nur das Beste für Ihre Kinder, sie handeln nach bestem Wissen und Gewissen! Trotzdem kann es passieren, dass sie aufgrund 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 ist kein herkömmlicher Elternkurs, sondern hat als Ziel den Aufbau einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind. Eine sichere frühe Bindung ist die Basis für ein gelungenes Leben! Die Gruppe von Gleichgesinnten bietet eine zusätzliche Alltagshilfe. Es wird praxisorientiert in einem geschützten Raum gearbeitet.

- Leitung:** Mag^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin; Mag^a Dr.ⁱⁿ 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 von 10.00-17.00 Uhr mit Pausenverpflegung und gemeinsamen Mittagessen, Einzelgespräche und Beratungen, Feinfühligkeitstraining mit Videoanalyse etc.
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Jugendgästehaus Klagenfurt und Bildungshaus Kloster Wernberg
- 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

ERNÄHRUNG

„Mein Baby isst mit“ - Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit - Workshop

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

- Veranstalter:** REVAN „Richtig essen von Anfang an“ - Kärntner Gebietskrankenkasse und Land Kärnten
- Leitung:** Ing.ⁱⁿ Waltraud Eisner, Diätologin
- Termin:** www.revan-kaernten.at
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** 050 5855 2409, revan@kgkk.at; www.revan-kaernten.at

GEBURT

Hebammenbetreuung rund um die Geburt

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

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

Geburtsvorbereitung - Kurs

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

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

Ein Kind erwarten - Seminar

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

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

STILLEN

Stillvorbereitung - für einen guten Start - Vortrag

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

- Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.,
Abteilung Jugend und Familie
- Referentin:** Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
Arzthelferin
- Termin:** 26. März, 28. Mai, 23. Juli, 24. September und im Rahmen der
Geburtsvorbereitungskurse (genaue Termine unter
0463/537-4851), 19.15-21.15 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

TREFF

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

„Der Geburtstermin ist das einzige Blind Date bei dem du sicher sein kannst, die Liebe deines Lebens kennen zu lernen.“ Es werden laufend Vortragende zu interessanten Themen eingeladen. Dabei können in kleiner Runde Fragen gestellt und Tipps geholt werden. Am 19. Jänner nimmt auch eine Doula daran teil. Doulas sind eigens geschulte Frauen, die werdende Mütter durch die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten. Stefanie Hattenperger ist eine Doula und freut sich darauf, sich bei diesem Treffen den verschiedensten Fragen zu stellen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
- Leitung:** Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
- Termin:** freitags, 14tägig, 9.00-11.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
- Kosten:** freiwillige Spende
- Anmeldung:** keine; 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ELTERN MIT BABYS UND KLEINKINDERN

BEWEGUNG

Meditativer Mama-Baby-Walk - Kurs

Komm mit dem Baby zu einem Waldspaziergang der anderen Art. Es werden verschiedene Atemmuster und bewusstes Gehen gelernt. Es kommt dabei zu mehr geistiger Klarheit, zu einem höheren Energieniveau, guter Stimmung und ein Gefühl von Verbundenheit. Sanfte Körperübungen und eine Meditation stärken jede Mama für den Alltag. Das Baby kuschelt in der Tragehilfe!

Veranstalter:	Yoga. und Genusswerkstatt
Leitung:	Heidi Allesch
Termin:	dienstags, 10.00-11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Kreuzbergl beim Kinderspielplatz
Kosten:	13,-/Termine (Schnuppern in der 1. Stunde möglich 12,-)
Anmeldung:	0650/4100708, info@yoga-werkstatt.at, www.yoga-werkstatt.at

Babybauch - Klang und Kundalini Yoga - Kurs

Umgib dich und dein Baby im Bauch mit feiner Yoga- und Klangenergie. Wohltuende Übungen, (Klang)Meditationen und Atemtechniken sollen dir helfen, ganz bei dir anzukommen. Verbinde dich mit deiner Weiblichkeit, nimm deine Kraft wahr und sehe der Geburt mit Freude entgegen. Es gibt Raum, dich mit anderen werdenden Mamis bei Getränken und gesunden Snacks auszutauschen.

Veranstalter:	Yoga. und Genusswerkstatt
Leitung:	Heidi Allesch, Alexandra Einberber
Termin:	April, Mai, Juni, September, ca. 1x/Monat, 3h
Ort:	Klagenfurt, genauer Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Kosten:	49,-
Anmeldung:	0650/4100708, info@yoga-werkstatt.at, www.yoga-werkstatt.at

Happy 2Gether - Mama Baby Yoga - Kurs

Gemeinsam mit deinem Baby findest du durch bewusstes Stärken und Dehnen wieder zurück zu deinem körperlichen Wohlbefinden. Spezielle Asanas fördern die Rückbildung und kräftigen Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur und dehnen, den durch Stillen und Tragen viel beanspruchten Schulter- und Nackenbereich. Genieße gleichzeitig auch Momente der Entspannung im Beisein deines kleinen Sonnenschein und schenke deinem Baby bei der Massage und dem gemeinsamen Babyplausch wertvolle Zeit. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte

Veranstalter:	YOGATIME
Leitung:	MMag ^a Sabine Schutting
Termin:	mittwochs, 9.30-10.30 Uhr sowie 15.30-16.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Gesundheitszentrum Vitalità, Pharmaziegasse 5
Kosten:	78,- für 6 Einheiten, Kurseinstieg jederzeit möglich!
Anmeldung:	0699/10700112, info@yogatime.at

Bewegungsraum - Kurs

Für Kinder im Lauflernalter bis 2,5 Jahre mit Begleitperson
Gerätelandschaften laden zum Experimentieren ein! Die Kinder sammeln erste Bewegungserfahrungen und 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, springen. So lernen die Kinder durch Spiel und Bewegung die eigenen Grenzen kennen, das fördert ihr Selbstvertrauen und die Eigenständigkeit. Begleitpersonen werden aktiv eingebunden, machen mit oder leisten Hilfe.

- Veranstalter:** Aktivraum
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, Kid-Fit-Fun® Trainerin
Termin: ab 19. Februar; Gruppe 1: 9.00-09.50 Uhr;
Gruppe 2: 10.05-10.55 Uhr; Gruppe 3: 14.40-15.30 Uhr,
Gruppe 4: 15.45-16.35 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 68,- für 6 Einheiten
Anmeldung: 0676/3298866, www.aktivraum.at

Zwergerturnen im Turnsaal - Bewegungsgruppe

Für Kinder ab 2,5 Jahren mit Begleitperson
Verschiedene Stationen laden ein zum Ausprobieren: Steigen, klettern, runterspringen, balancieren, laufen, schaukeln. Es wird Freude am Spiel und Spaß an der Bewegung vermittelt. Beim Auf- und Abbau der Stationen wird die Mithilfe der Eltern benötigt.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Christine Jeremias, Karin Glaser
Termin: 21. Februar, 13 Treffen; Gruppe 1: 15.15-16.30 Uhr;
Gruppe 2: 16.30-17.45 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Turnsaal Süd der VS 6 Westschule,
Lerchenfeldstraße 35
Kosten: 95,-/65,- für Mitglieder, Familientarif ab 2 Kinder
ab 2J 135,- /115,- für Mitglieder
Anmeldung: Christine Jeremias, 0650/3788000

Tragen von Babys und Kleinkindern - Workshop

In diesem Workshop wird nach ein wenig Theorie das Tragetuch-Binden mit einer Puppe geübt und anschließend alternative Tragehilfen besprochen. Mitzubringen: Das Kind, das getragen werden soll; falls schon vorhanden Tragetuch/Tragehilfe.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Cynthia Gröchenig, Trageberaterin
Termin: 2. März, 13. April, 4. Mai, 8. Juni, 9.30-11.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 45,- pro Teilnehmer/Paar
Anmeldung: cynthia.groechenig@trageweisen.at

Purzelbäumchen - Bewegungsgruppe

Für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

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

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
Termin: 5. März und 7. Mai, jeweils 6 Treffen, 9.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 79,-/64,- für Mitglieder
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

BeBo® - Beckenbodentraining & Rückbildung

Ab 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, eine aufrechte Haltung und beugen Rückenbeschwerden vor. Teilnahme nach dem postnatalen Check durch den Gynäkologen, Babys dürfen mit.

- Veranstalter:** Aktivraum und Kärntner Volkshochschulen
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, BeBo®-Trainerin, Pilates- und Yogalehrerin
Termine: ab 10. April, 10.20-11.20 und 11.40-12.40 Uhr
ab 25. Juni, 9.00-10.00 und 10.20-11.20 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 140,- für 8 Einheiten, der 100,- Bildungsgutschein der AK ist einlösbar
Anmeldung: 050 477 7070, www.vhsktn.at, www.aktivraum.at, 0676/3298866

fitdankbaby® MINI und MAXI - das Workout für Mutter UND Kind

Für Babys ab 3 bis 14 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 und Volkshochschule Klagenfurt
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin, Pilates- und Yogalehrerin
Termin: Minis (3-8 Mo): ab 11. April, 10.20-11.20 Uhr und 11.40-12.40 Uhr
Maxis (9-14 Mo): ab 10. und 11. April, 9.00-10.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 120,- für 8 Einheiten, der 100,- Gutschein der AK ist einlösbar
Anmeldung: 050 477 7070, 0676/3298866, www.vhsktn.at, ww.aktivraum.at

fitdankbaby® KIDS - Workout für Eltern mit Kind im Laufalter

Für Eltern mit Kindern ab 15 bis 30 Monate

Das herausfordernde Training für die Eltern wird kombiniert mit ansprechenden Spielideen für Kinder ab dem Laufalter. Hüpfen, Klettern, Tanzen - in diesem Kurs wird Abwechslung groß geschrieben! Du begleitest Dein Kind spielend beim Erweitern seiner motorischen Fähigkeiten und trainierst dabei selbst Kraft, Ausdauer und Koordination. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärken Deine gesamte Muskulatur und machen fit für den Alltag mit Kleinkind. Geeignet für Einsteiger und geübte Sportler!

- Veranstalter:** Aktivraum und Kärntner Volkshochschulen
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin, Pilates- und Yogalehrerin
Termin: ab 12. April, 15.10-16.10 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 120,- für 8 Einheiten, der 100,- Euro Bildungsgutschein der AK ist einlösbar
Anmeldung: 0676/3298866, www.aktivraum.at

fitdankbaby® OUTDOOR - Workout für Mamas mit Kind

Babys ab 3 Monate bis Kleinkindalter

Die Frischluftvariante für alle Draußensportler und Naturliebhaber! Das Training fördert die Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbrennt überflüssige Kalorien. Kleingeräte und alles, was der Park so hergibt, werden in das Workout mit einbezogen. Der Sport in freier Natur sorgt für gute Laune, baut Stress ab und liefert neue Energien für den Alltag mit Kind. fitdankbaby-OUTDOOR ist geeignet für Anfänger und geübte Sportler, es ist kein spezieller Kinderwagen notwendig!

- Veranstalter:** Aktivraum
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby® Trainerin, Pilates- und Yogalehrerin
Termin: ab 30. April, 9.00-10.00 und 10.10-11.10 Uhr
ab 18. Juni, 8.30-9.30 und 9.40-10.40 Uhr
ab 21. August, 9.00-10.00 und 10.10-11.10 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Europapark
Kosten: 72,- für 6 Einheiten
Anmeldung: 0676 3298866, www.aktivraum.at

BEZIEHUNG

(Groß)Eltern-Kind-Gruppen

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

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

Veranstalter: Katholische Aktion

Leitung: Katharina Wagner

Anmeldung: 0676/8772 2407, katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at

EKI-Gruppe Klagenfurt Stadt, International Parent-Child-Group, Diözesanhaus, Tarviserstraße 30, Dienstag, 9.00-11.00 Uhr (wöchentlich)

EKI-Gruppe Annabichl, Pfarrhof Annabichl, Thomas-Schmid-Gasse 10, Freitag, 9.00-11.00 Uhr (14tägig)

EKI-Gruppe St. Teresia, Pfarrzentrum St. Theresia, Auer-von-Welsbachstraße 15, Dienstag, 9.30-11.30 Uhr (wöchentlich)

EKI-Gruppe Viktring/Stein, Pfarrhof Viktring, Stift-Viktring-Str. 25, Donnerstag, 15.45-17.00 Uhr, 14tägig

Mutter-Kind-Treff Hörtendorf, Pfarrzentrum Hörtendorf, Mangartweg 9, Montag, 15.00-16.30 Uhr (monatlich)

EKI-Gruppe Kunterbunt, Pfarre Don Bosco, Bischof-Dr.-Köstner-Platz 2, Dienstag, 16.00-18.00 Uhr und Donnerstag, 9.00-11.00 Uhr (abwechselnd)

EKI-Gruppe Ebenthal, Pfarrsaal Ebenthal, Goeßstr. 1, Mittwoch, 8.30-11.00 Uhr (wöchentlich)

Die Krabbelkiste - Spielraum nach Emmi Pikler - Kurs

Kinder sind wunderbare Wesen, die alles was sie zum Wachsen und Lernen brauchen mit auf diese Erde bringen. Es ist nicht unsere Aufgabe ihnen etwas beizubringen, sondern vielmehr sie in ihrer Einzigartigkeit zu bestärken und ihnen den Raum und die Zeit zu geben, ihre eigenen Schritte in ihrem jeweiligen Tempo zu setzen. Der Spielraum nach Emmi Pikler ist ein Ort der freien Entfaltung, in dem die Kinder in einer vorbereiteten Spielumgebung dem Erforschen vom eigenen Körper, der eigenen Fähigkeiten und verschiedenster Spiel- und Bewegungsmaterialien freien Lauf lassen können.

In regelmäßigen Abständen erfolgen Gesprächsrunden zwischen Eltern und Spielraumleitung zum Reflektieren, was im Spielraum passiert und auch zum Austausch über aktuelle Fragen, die sich aus dem Zusammenleben mit dem Kind ergeben.

Veranstalter: Die Krabbelkiste

Leitung: DI Sabine Markut, Pikler-Pädagogin (i.A.), Spielraum-Leiterin

Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at, www.diekrabbelkiste.at

Infoabende

- Termin:** 2. März, 8. Juni
Uhrzeit: 15.00-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Physiohandwerk, Josef-Gruber-Straße 8/25
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

Spielraum Frühling

- Termin:** freitags ab 23. März
(Quereinstieg ist bei freien Plätzen immer möglich)
Uhrzeit: Spielraum von 8.30-9.45 Uhr bzw. 10.15-11.30 Uhr
Elternraum von 17.00-19.00 Uhr bzw. 19.15-21.15 Uhr
Ort: Spielraum: Klagenfurt, Aktivraum Kinderleben, Dammgasse 26
Elternraum: Klagenfurt, Physiohandwerk,
Josef-Gruber-Straße 8/25
Kosten: 175,- für 10 Spielräume und 3 Elternräume
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

Spielraum Sommer

- Termin:** freitags ab 6. Juli
(Quereinstieg ist bei freien Plätzen immer möglich)
Uhrzeit: Spielraum von 8.30-9.45 bzw. 10.15-11.30
Elternraum von 17.00-19.00 Uhr bzw. 19.15-21.15 Uhr
Ort: Spielraum: Klagenfurt, Aktivraum Kinderleben, Dammgasse 26
Elternraum: Klagenfurt, Physiohandwerk, Josef-Gruber-Straße 8/25
Kosten: 98,- für 5 Spielräume und 3 Elternräume
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

Unsere Familie wird größer - Seminar

Ist ein zweites Kind unterwegs kommen auf das Erstgeborene und die Eltern große Veränderungen zu. Möchten Sie sich darauf vorbereiten? Dieses Seminar bietet Hilfe-stellung bei Themen wie richtige Unterstützung des Erstgeborenen auf das Ge-schwisterchen und die neue Familiensituation, Hilfe bei möglicher Geschwistereifersucht und wie kann dem Baby geholfen werden, seinen Platz in der Familie zu finden. Neuordnung der Positionen in der Familie sowie Tipps zur Alltagsbewältigung.

- Leitung:** Antonia Tschuschnig, Dipl. Paar-, Familien- und Lebensberaterin;
Dipl. Elternbildnerin; Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin;
Krisenbegleiterin für Baby, Kleinkind und Familie; Stillberaterin,
Trageberaterin
Termin: 27./28. April; 24./25. August; Fr. 18.00-21.00 Uhr,
Sa. 9.00-12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt am Ws., LUK'S Praxis, Bahndammgasse 3
Kosten: 60,- plus 30,- für PartnerIn
Anmeldung: 0650/5825119

Spiel- und ElternRaum nach Emmi Pikler - Einführung und Kurs

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

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

Einführungsvorträge

Termin: 18. April, 5. September
Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
Kosten: 10,-/Person, 15,-/Elternpaar
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,
www.lasst-mir-zeit.at

Spiel- und ElternRaum Frühjahr

Termin: ab 22. Jänner
(ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)
Uhrzeit: SpielRaum: 12 Termine zu je 1,5 Stunden wöchentlich,
entweder vormittags oder nachmittags
ElternRaum: 18.00-20.00 Uhr, 4 Termine, zu je 2 Stunden
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
Kosten: Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen
Gesamtkosten 348,-/für 26 Stunden, auch in Teilbeträgen
zahlbar
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,
www.lasst-mir-zeit.at

Spiel- und ElternRaum Sommer

Termin: ab 28. 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, 2 Termine, zu je 2 Stunden
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
Kosten: Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen
Gesamtkosten 174,-/für 13 Stunden
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,
www.lasst-mir-zeit.at

Pikler Säuglingsgruppe: Miteinander vertraut werden - Kurs

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

- Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“
Leitung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor
Termin: ab 22. Jänner
(ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)
Uhrzeit: 6 Termine zu je 1 ¼ Stunden (wöchentlich), entweder vormittags oder nachmittags
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
Kosten: 120,-
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Vorankündigung:

Spiel- und ElternRaum Herbst 2018

- Termin:** ab 17. September 2018
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

GesprächsRaum für ehemalige SpielRaumeltern - Jahresgruppe - Vorankündigung

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

ERNÄHRUNG

„Babys erstes Löffelchen“ - Ernährung im ersten Lebensjahr des Kindes - Workshop

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

Veranstalter: REVAN „Richtig essen von Anfang an“ - KGKK und Land Kärnten
Leitung: Ing.ⁱⁿ Waltraud Eisner, Diätologin, Katja Winkler
Termin: Termine finden Sie unter www.revan-kaernten.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8
Kosten: keine
Anmeldung: 050 5855 2409, revan@kgkk.at; www.revan-kaernten.at

„Jetzt ess´ ich mit den Großen“ - Ernährung von ein bis dreijährigen Kindern - Workshop

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

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

„Hilfe, mein Kind isst kein Gemüse“ - Vortrag

Kinderernährung von 1 bis 6 Jahren

Die Weichen für einen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil werden im Kleinkindalter gestellt. Der Vortrag gibt einen Überblick über zwei große Themen: Ernährungsinfos - Was soll mein Kind essen? Ernährungserziehung - Wie lasse ich mein Kind essen? Ziel des Vortrags ist ein entspanntes Elternverhalten bei Tisch mit solidem Hintergrundwissen bei der Auswahl des Lebensmittelangebots.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Mag^a Katharina Demoly, dipl. Ernährungstrainerin
Termin: 17. März oder 2. Juni, 9.00-12.00 Uhr
Kosten: 30,- pro Teilnehmer
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung: Mag^a Katharina Demoly, 0650/4274808

GESUNDHEIT

„Kindern hören helfen“

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

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

Anbieter:

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

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

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

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

OA Dr.ⁱⁿ Brigitte Schmedler, 0463/538 21744

MUSIK

Singzwerge - Kurs

Für Mamas/Papas und Babys bis zu 18 Monate

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

Termin: 6. März, 10. April, 8. Mai, 5. Juni, 10.00-11.00 od. 14.00-15.00 Uhr

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

Kosten: 44,-/32,- für Mitglieder

Anmeldung: 0650/3802112

„Singen, tanzen, musizieren - jeden Tag“ - Workshop

Durch Singen, Bewegen, Musizieren und Musikhören wird die natürliche, musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Deshalb sollte „Musik“ auch jeden Tag in elementaren Bildungseinrichtungen lustig und abwechslungsreich zum Einsatz kommen. Dieser Workshop zeigt, wie gemeinsam mit neuen Liedern, Kreispielen, Tänzern und mit einfachen Instrumenten die Freude an Musik geweckt werden kann.

Veranstalter: Bildungsforum - Institut Dr. Rampitsch

Leitung: Melanie Kogler

Termin: 7. April, 8.30-16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch,
Karfreitstraße 6
Kosten: 110,- (8 UE)
Anmeldung: 0463/509509

Musikgarten®

Für Kinder ab 2 bis 4,5 Jahren mit Begleitperson

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 zur Musik. 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
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, Musikgarten®-Lehrkraft
Termin: ab 12. April, 15.25-16.10 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 80,- für 8 Einheiten
Anmeldung: 0676/3298866, www.aktivraum.at

PÄDAGOGIK

Babyzeichensprache - Kurs

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

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

Bücherwurm und Lesemaus

Für Kinder ab 1 Jahr

Vom kleinen Marienkäfer, der nicht spazieren gehen wollte! - Lesespaß
Wir entdecken und erleben mit unserem Marienkäfer die spannende Bilderbuch-Welt unterstützt von Babyzeichen, Liedern, Reimen etc. Kann von jedem (mit oder ohne Babyzeichenerfahrung) gebucht werden - auch als Schnupperstunde geeignet! Für Geschwisterkinder ab 18 Monaten halber Preis!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Melanie Karrer
Termin: 26. Februar, 10.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 12,-/8,- für Mitglieder
Anmeldung: Melanie Karrer, melanie.karrer@babyzeichensprache.com

Malwerkstatt - Workshop

Für Eltern und Kinder von 2,5 bis 6 Jahren

Wir malen und schmieren mit Farben, Pinsel, Schwämmchen und Walzen auf Staffeleien. Einmal im Monat so richtig mit Farben experimentieren. Welche Freude!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	13. März, 17. April, 22. Mai und 12. Juni, 15.00-16.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	62,-/50,- für Mitglieder
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Babyzeichensprache - Gemeinsam auf dem Weg zur Sprache - Workshop

Mit Hilfe von einfachen Handzeichen kann ein Baby kommunizieren, bevor es richtig sprechen kann. Bereits mit 6 bis 9 Monaten kann es sagen, ob es Hunger oder Durst hat oder einfach nur nach Hause möchte. Für Tiere, Musik und alles was in Babys Welt wichtig ist gibt es einfache Handzeichen, die es dem Baby ermöglichen zu zeigen, was es gerade beschäftigt.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Melanie Karrer, Kursleiterin
Termine:	7. April oder 16. Juni, 9.00-12.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	40,-/Teilnehmer /60,- Paarpreis inkl. Unterlagen
Anmeldung:	Melanie Karrer, melanie.karrer@babyzeichensprache.com

STILLEN

Stillgruppe - Treff

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

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

Stillen! innig verbunden sein mit meinem Baby - Treff

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

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Kergi Leitgeb, Cynthia Gröchenig, Stillberaterinnen (LLL und IBCLC)
Termin:	6. März, 10. April, 8. Mai, 5. Juni, 3. Juli, 9.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	4,-
Anmeldung:	keine

SPIEL

10 kleine Winzelzirzel - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahren

Wir spielen und singen mit Bällchen und Fingerpuppen, lernen erste Lieder, auch Klanginstrumente werden verwendet. Nach einer gesunden Jause können die Kleinen frei spielen, danach wird gemeinsam aufgeräumt. Als Abschluss gibt es noch ein Lied oder ein Tänzchen. Für Geschwisterkinder ab 18 Monate gibt es eine 50% Ermäßigung.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreuzsch-Jacob
Termin:	ab 1. März, 10 Treffen, 15.00-16.30 Uhr
Kosten:	120,-/100,- für Mitglieder, inkl. Jause, Saft, Kaffee/Tee
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung:	Gabriele Grossl, 0664/6527717

Lasst mir Zeit - den eigenen Rhythmus entdecken - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4,5 Jahren

Es werden verschiedene Spielstationen mit Sinnes- und Montessorimaterialien aufgebaut. Der Aufbau der Stationen bleibt bei jedem Treffen gleich, denn Vertrautes schafft Sicherheit. Die Kinder können auch malen und Salzteigkneten. Gemeinsames Jausnen und Singen beenden das Treffen. Für Geschwisterkinder ab 18 Monaten gibt es eine 50% Ermäßigung.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreuzsch-Jacob
Termin:	ab 1. März, 10 Treffen, 10.00-11.30 Uhr
Kosten:	127,-/107,- für Mitglieder
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung:	Gabriele Grossl, 0664 6527717

Babyzeichensprache - Spielgruppe

Für Mamas/Papas und Babys von ca. 6 bis 18 Monaten

Die „Zwergensprache“ ermöglicht es bereits den Kleinsten ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Beginnend mit einem 2 Stunden Workshop werden die Grundlagen zur Babyzeichensprache erläutert, Zeichen gelernt und Tipps für das Umsetzen zu Hause gegeben. Anschließend folgen 5 Einzelstunden, in denen wir singen, Fingerspiele lernen, Instrumente entdecken und viele Babyzeichen lernen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Melanie Karrer, Kursleiterin
Termin: 3. März, 10.00-12.00 (Workshop), 9. März, 10.00-11.00 (Kurs)
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 95,-/72,- für Mitglieder
Anmeldung: Melanie Karrer, melanie.karrer@babyzeichensprache.com

Die kleinen RaumFORSCHER - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 8 bis 12 Monaten

Mit großer Neugier und Freude entdecken die Kleinen Hürden, die es zu überwinden gibt, sowie unterschiedliche Materialien zum Greifen, Spüren und Spielen. Entwicklung der Sinne, der Geschicklichkeit und das Kennenlernen anderer RaumFORSCHER werden dadurch gefördert. Mit einem Lied klingt der Vormittag aus.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Gabriele Grossl
Termin: 13. März, 3. April, 17. April, 15. Mai, 29. Mai, 12. Juni, 10.00-11.00
Kosten: 60,-/48,- für Mitglieder
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung: Gabriele Grossl, 0664 6527717

Bewegen. Singen. Spielen - Workshop

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

Am Parcours können die Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben. In den Pausen wird im Sitzkreis miteinander gesungen, gespielt oder es werden einander Geschichten erzählt. Mit dabei sind Plüschtiere, Musikinstrumente und andere Materialien.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Glaser
Termin: 20. März, 24. April und 15. Mai, 15.15-16.45 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 40,-/30,- für Mitglieder
Anmeldung: Karin Glaser, 0650/3802112

Waldkäuzchen - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab ca. 2,5 Jahren

Wir erforschen den Wald, spazieren zu einem geheimen Treffpunkt und erleben zusammen Zeit in der Natur! Mit Becherlupe (darf behalten werden) erforschen wir Boden und Krabbeltiere. Für eine kleine Jause ist gesorgt, Getränke bitte mitbringen! Jeder Termin hat einen eigenen Schwerpunkt! Geschwisterkinder ab 2 Jahren zahlen 50%. Jüngere Tragekinder sind willkommen!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleiterin
Termin: 19. April, 3. Mai, 17. Mai, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Parkplatz Ende Dr. Primus Lessiak Weg/Kreuzberg
Kosten: 28,-/21,- für Mitglieder pro Familie
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Gartenzwerge - Das EKIZ in der Gärtnerei

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

„Ärmelhoch und los geht es!“ Alle kleinen Gartenfreunde werden staunen! Ein lustiger Nachmittag wartet auf alle im Eltern-Kind-Zentrum! Blumenlieder singen, basteln, garteln und eine Gartenjause genießen! Am Samstag öffnet die Gärtnerei Toschkov für die Gartenzwerge ihre Tore! Geschwisterkinder ab 1,5 Jahren zahlen halben Preis! Natürlich können die Kleinen in Gartenmontur kommen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher
Termin:	4. und 5. Mai, 15.30-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	30,-/20,- für Mitglieder pro Kind
Anmeldung:	Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Dinomania - Workshop

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Dinosaurier sind schon lange ausgestorben, aber sie scheinen in jeder neuen Generation ein Comeback zu erleben. Für viele kleine Kinder sind Dinosaurier sehr interessant. Es gibt sogar Kinder, die noch Schwierigkeiten haben das Wort Schmelzkäse auszusprechen, aber plötzlich über Parasaurolophus und Triceratops sprechen. Es wird nicht nur gespielt, es werden auch Dinos gebastelt und eine gesunde Jause kredenzt!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher
Termin:	16. Mai, 15.00-16.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	15,-/12,- für Mitglieder pro Familie
Anmeldung:	Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Mit Baby die Natur entdecken und erforschen - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder bis 2 Jahren

Auch schon die kleinsten Kinder lieben es in der Natur zu sein und frei zu spielen. Gemeinsam geben wir diesem natürlichen Entdeckerdrang Raum und Zeit und genießen die Freude der Kinder beim Spielen in der Natur.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Selina Spengler
Termin:	ab 31. Mai, 5 Treffen, jeweils 10.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws.; Umgebung
Kosten:	54,-
Anmeldung:	Selina Spengler, janissun@gmx.de

Seifenblasenspaß im Garten - Workshop

Seifenblasen begeistern jedes Kind, schon die kleinsten Babys verfolgen die lustigen Bälle mit ihren Augen oder versuchen Seifenblasen mit der Hand zu berühren. Herrlich die erstaunten Augen, wenn auf einmal die schillernde Blase platzt. Wir spielen ausgelassen mit großen und kleinen Seifenblasen und fertigen unsere eigene Lauge an, die auch mitgenommen werden kann. Lasst Euch überraschen!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher
Termin: 23. Mai, 15.00-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-/12,- für Mitglieder pro Familie
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Buntes Wasser & Pipetten - Workshop

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

Bei dieser Veranstaltung werden Tropfbilder angefertigt. Der Workshop findet nur bei trockenem Wetter im Garten des Eltern-Kind-Zentrums statt.

Leitung: Karin Glaser
Termin: 6. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 6,-/Kind, für Geschwister 50% Ermäßigung
Anmeldung: Karin Glaser, 0650/3802112

Kunterbuntes Allerlei - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Wir singen, spielen, laufen, purzeln, wir basteln, malen und kneten. Freies Spielen soll auch nicht zu kurz kommen. Gemütliches und lustiges Beisammensein für groß und klein. Bitte beachten: Für Geschwisterkinder ab dem 18. Monat gibt es eine 50% Ermäßigung.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreuzsch-Jacob
Termin: 7., 14., 21. und 28. Juni, 10.00-11.30 Uhr oder 15.00-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 44,-/32,- für Mitglieder
Anmeldung: Gabriele Grossl, 0664/6527717

Tatü Tata! - Das EKIZ bei der Feuerwehr

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

„Alarm, es kommt ein Notruf rein!“ Alle kleinen Feuerwehrmänner und -frauen werden staunen! Auf die Kinder wartet ein lustiger Nachmittag im EKIZ, wo Feuerwehrlieder gesungen und viel gebastelt wird. Am Samstag öffnet die Hauptfeuerwehrwache für uns die Tore! Geschwisterkinder ab 1,5 Jahren zahlen halben Preis! Natürlich können die kleinen Feuerwehrfans verkleidet kommen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher
Termin: 8. und 9. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 30,-/20,- für Mitglieder pro Kind
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Zahnbürste, Farbe & Sieb - Workshop

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

In diesem Workshop werden mit unterschiedlichen Farben Spritzbilder angefertigt.

Leitung:	Karin Glaser
Termin:	13. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	6,-/Kind, Geschwister 50% Ermäßigung
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Mit allen Sinnen ErLEBEN - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

Beim Singen, Vorlesen und beim Experimentieren werden die fünf Sinnesorgane kennengelernt und erlebt. Auch eine sinnliche Jause wartet auf die kleinen Erforscher. Geschwisterkinder ab 18 Monate haben 50% Ermäßigung.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Mag ^a Claudia Wadsack, klein & gesund Trainerin
Termin:	18. und 25. Juni; 2., 9. und 16. Juli; 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	80,-/Kind
Anmeldung:	Mag ^a Claudia Wadsack, 0650/8901382

Wir rollen den Farbball - Workshop

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

Es werden mit Farbe getränkte Tennisbälle gerollt und die spannenden, bunten Spuren am Papier verfolgt. Diese Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter im EKIZ Garten statt.

Leitung:	Karin Glaser
Termin:	20. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	6,-/Kind, Geschwister 50% Ermäßigung
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

TREFFS

Baby- und Stöpseltreff- offener Treff

Für Kinder von 0 bis 4 Jahren

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

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

Zwergercafé - Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 5 Jahren

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

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

Kirchenkinder Baby- Kindertreff - Treff

Offene Gruppe mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

Neue Freundschaften finden, Glaube und Kirche den Kindern spielerisch näherbringen, gemeinsam beten, spielen, reden! Das und vieles mehr erwartet die Besucher und Besucherinnen bei den Treffen in der Dompfarre sowie im Diözesanhaus. Die Treffen finden 14täglich statt. Bei schönem Wetter im idyllischen Dompfarrgarten, wo ein großer Spielplatz inkl. Sandkiste die Kinder zum Spielen einlädt. 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:	Treffen mit verschiedenen Themenschwerpunkten, jeweils um 15.00 Uhr, mit Singen, Basteln, Spielen und Kasperltheater
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Dompfarre Klagenfurt, Lidmanskýgasse 14 und Diözesanhaus, Tarivserstraße 30
Kosten:	keine: Bitte Kuchen, Gebäck, Obst oder Knabbereien mitbringen
Anmeldung:	keine, einfach vorbeikommen; 0463/54950, 0664/4172626, office@dom-klagenfurt.at

„Krabbelkäfer“ - Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 1,5 Jahren

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

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
Termin:	jeden 2., 3. und 4. Freitag im Monat, 9.00-11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-
Anmeldung:	0650/2602255, hallo@ekiz.at

Internationale Eltern-Kind-Gruppe

Veranstalter:	Projektgruppe Frauen
Leitung:	Marie Magnidong Epse Chedjou BA
Termin:	14. März, 11. April, 16. Mai, 13. Juni, 9.30-11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Radetzkystraße 1/2
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich, www.projektgruppe-frauen.at

Wasserspiele - Treff

Für Eltern und Kinder ab 1,5 Jahren

Wannen, Becken, Kübel, Rinnen, Gießkannen, Trichter, Schläuche...alles was das Kinderherz höher schlagen lässt. Findet nur bei entsprechendem Wetter im EKIZ Garten statt.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	27. Juni, 15.30-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	6,-/Kind, Geschwister 50%
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

FÜR ELTERN MIT KINDERGARTENKINDERN

BEWEGUNG

Eltern-Kind-Turnen - Kurs

Für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 5 Jahren

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

Veranstalter: SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

Termin: jeden Montag, 17.00-17.50 Uhr (Start: 17. September)

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

Termin: jeden Dienstag, 17.00-17.50 Uhr (Start: 19. September)

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

Termin: jeden Mittwoch, 16.00-16.50 Uhr (Start: 19. September)

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

Termin: jeden Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr (Start: 19. September)

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

Kosten: 180,- für 30 Einheiten /Geschwisterkinder 300,-

Anmeldung: 0680/4454342, office@superkids.at

Eltern Kind Yoga (time 4 mini-yogini) - Kurs

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitung

Durch Bewegungsspiele, Fantasiereisen, Atem- und Entspannungsübungen sowie kreativem Basteln und Malen hilft Yoga den Kindern einen Platz in sich zu entdecken, den sie jederzeit aufsuchen können, um zur Ruhe zu kommen. Die dynamischen Körperübungen werden immer wiederholt, Vertrautes schafft Sicherheit. Sie machen großen Spaß, sprechen die Fantasie an, fördern die Koordinationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, räumliches Denken, Konzentration etc. - aber vor allem das Selbstvertrauen! So kann sich ein eher schwächeres Kind als starken, großen Bär erleben, ein eher quirligeres Kind wird zu einem ruhigen Boot auf dem See. Kleingruppe mit max. 5 Kinder!

Veranstalter: YOGATIME

Leitung: MMag^a Sabine Schutting, zert. Kinderyogalehrerin

Termin: freitags, 15.00-16.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Haus Harbach, Harbacherstraße 68

Kosten: 82,- für 6 Einheiten, Kurseinstieg jederzeit möglich!

Anmeldung: 0699/10700112, info@yogatime.at

Kinderyoga - Kurs

Für Eltern mit Kindern ab 4 bis 6 Jahren

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

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	7. September, 16.00 Uhr (Schnuppern), Start: 1. Oktober
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Wilsonstraße 25
Kosten:	180,- für 30 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

Eltern-Kind-Turnen- Kurs

Für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Egal ob mit Mama, Papa, Oma oder Opa: Gemeinsames Toben macht Spaß! Wir laufen, springen, hüpfen, tanzen, balancieren, klettern und trainieren unsere Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kreativität. Der Turnsaal ist unser Spielplatz! Mach mit und zeige, was du schon alles kannst.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	19. September, 9.00 Uhr (Schnuppern), Start: 2. Oktober
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten:	180,- für 30 Semestereinheiten /Geschwisterkinder 300,-
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

PÄDAGOGIK

Lesespaß - Workshop

Für Kinder ab 3 Jahren

Bücherwurm und Lesemaus! Lesespaß für alle! Eine Phantasiereise mit allen Sinnen zu diversen Kinderbüchern. Dabei handelt es sich um Bilderbücher zum Erleben! Mit singen, bewegen, gestalten, schmecken und vor allem lesen! Gemeinsam wird ein Beitrag zur Leseförderung geleistet und Spaß am Lesen für Groß und Klein geweckt! Für Geschwisterkinder ab 18 Monate halber Preis!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	MMag ^a Sabine Schutting, Melanie Karrer, Andrea Cechak-Pötscher
Termin:	Der größte Schatz der Welt: 2. März Wenn sieben freche Hasen...: 23. März Der Regenbogenfisch: 7. Mai; jeweils 15.30-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	18,-/13,- für Mitglieder
Anmeldung:	Sabine Schutting, 0699/10700112, info@yogatime.at, hallo@ekiz.at

Kosmische Erziehung im Kindergarten

Maria Montessori geht von dem Gedanken aus, dass sich die gesamte Schöpfung nach einem göttlichen Plan entwickelt. Im Kinderhaus wird für das eigentlich von Montessori benannte „kosmische Alter von 6 bis 12 Jahren“ eine wesentliche Vorarbeit geleistet. Die Neugierde und die Freude am Begreifen von Zusammenhängen werden grundgelegt und gefördert. Diesem Auftrag werden wir im Kinderhaus-Modul zur Kosmischen Erziehung intensiv nachspüren.

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Monika Ullmann
Termin:	13. und 14. April, Fr 16.30-20.00 Uhr, Sa 9.00-16.00 Uhr (12 UE)
Ort:	Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	264,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

SPIEL

Kunterbuntes für die Sinne - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

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

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser, Ausbildung in Motopädagogik
Termin:	5. März, 12 Treffen, 1x wöchentlich, 9.30-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Franziskusheim, Feldkirchnerstraße 51/Deutenhofenstraße
Kosten:	150,-/120,- für Mitglieder
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

„Giochiamo insieme“ - Kurs

Für Eltern und Kinder ab 3,5 Jahren

Wir spielen, reimen, singen, malen, basteln und werden dabei die Italienische Sprache kennenlernen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Annarosa Lamprecht, native speaker
Termin:	5. März bis 23. April, 15.30-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	79,-/65,- für Mitglieder
Anmeldung:	Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Mit allen Sinnen ErLEBEN - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

An fünf Terminen werden die Sinne bei Spiel und Spaß kennengelernt. Beim Singen, Vorlesen, (Wissens)-Spielen und Experimentieren erfahren die Kinder mehr über unsere Augen, unseren Mund, unsere Nase, unseren Tastsinn und unsere Ohren. Auch eine sinnliche Jause wartet auf die kleinen Erforscher. Geschwisterkinder ab 18 Monate haben eine 50% Ermäßigung.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Mag ^a Claudia Wadsack, klein & gesund Trainerin
Termin:	9. und 23. März, 6. und 20. April, 4. Mai; 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	80,-/Kind
Anmeldung:	Mag ^a Claudia Wadsack, 0650/8901382

Pferdespaß mit Christina Wirtitsch - Reitpädagogik

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Reitpädagogische Betreuung, Spiel und Spaß mit dem Pferd. Mit der reitpädagogischen Betreuung können Kinder einen besonders liebevollen und verantwortungsbewussten Umgang mit Tieren lernen. Sie erfahren eine Schulung des Körpergefühls und Gleichgewichts und erfahren einen guten sozialen Umgang in der Gruppe, indem sie aufeinander eingehen und sich beistehen und helfen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Christina Wirtitsch, Reitpädagogin, Andrea Cechak-Pötscher
Termin:	21. und 28. April, 5. Mai, 10.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Trettnigstraße 121
Kosten:	19,- pro Termin
Anmeldung:	Christina Wirtitsch, 0676/83555870

„Little People“ - Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

„Little People“ ist eine englische Spielgruppe für Kleinkinder, die mittels entwicklungsfördernder Aktivitäten, Lieder und Reime Grundlagen fürs Englisch sprechen schafft. In der Gruppe erleben die Kinder die englische Sprache und haben vor allem viel Spaß dabei! Bewegung, Musik und Zeit zum freien Spiel ist dabei! Keine Vorkenntnisse nötig! Sanftes Erforschen der englischen Sprache!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Anna Pötscher und Bernadette Kaiser
Termin:	Animals: 28. Mai; Food: 4. Juni; Body: 11. Juni; 15.30-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	17,-/12,- für Mitglieder/Termin
Anmeldung:	Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ELTERN MIT SCHULKINDERN

BEWEGUNG

Kinderyoga - Kurs

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren und von 7 bis 10 Jahren

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

- Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Sara Katu, Manuela Huss
Termin: montags, 16.00-16.50 Uhr (für Kinder von 7 bis 10 Jahre);
17.00-17.50 (für Kinder von 4 bis 7 Jahre)
Ort: Klagenfurt a. Ws., Wilsonstraße 25
Kosten: 90,- für 15 Semestereinheiten
Anmeldung: 0680/4454342, office@superkids.at

Kinder Yoga (time 4 yogi-kids) - Kurs

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren (ohne Begleitung)

Yoga ist für diese Altersgruppe ganz besonders wertvoll da hier viele mit Alltagsstress und Leistungsdruck im Schulalltag konfrontiert sind, ständiges Sitzen und Lernen finden hier ein wunderbares Pendant: Bewegung, Spiel und viel Spaß. Die Kinder sind unter sich und können „ihre“ Lieblingsspiele mal auf yogische Art und Weise spielen. Auch der kreative Part und der gemeinsame Austausch kommen hier nicht zu kurz.

- Veranstalter:** YOGATIME
Leitung: MMag^a Sabine Schutting, zert. Kinderyogalehrerin
Termin: freitags, 17.00-18.00 Uhr, Haus Harbach, Harbacherstraße 68
Ort: Klagenfurt a. Ws., Habacherstr. 68 und Dammgasse 26
Kosten: 82,- für 6 Einheiten (Kurseinstieg jederzeit möglich)
Anmeldung: 0699/10700112, info@yogatime.at

Kinderyoga - Fit in den Frühling - Kurs

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Nach der Winterpause freut sich unser Körper wieder auf Bewegung. In der Natur finden wir viele Beispiele wie alles wieder zu neuem Leben erwacht und an Biene, Schmetterling etc. wollen wir uns orientieren, wenn wir gemeinsame lustige, entspannte und aktive Stunden verbringen. „Mit allen Sinnen“ wollen wir fit ins Frühjahr starten. Dazu gehört auch eine kleine Stärkung am Ende jeder Yogaeinheit.

- Veranstalter:** VHS Klagenfurt
Leitung: Mag^a Corinna Guggenberger-Holl, Kinderyogalehrerin,
ggf klein und gesund[®] Trainerin
Termin: 2., 9. und 16. März, 6. und 20. April, jeweils 17.00-18.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31A
Kosten: 75,- für alle 5 Einheiten/(Mitglieder bekommen 10% Rabatt)
Anmeldung: 0650/4801053, info@mitallensinnen.co.at,
www.mitallensinnen.co.at

Kinderyoga - Kurs

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Zwei zauberhafte Kinderyogaworkshops, die uns auf den Frühling und auf Ostern einstimmen. Den Frühling mit allen Sinnen erleben, Lieder singen, Geschichten erzählen und Asanas trainieren. Und damit kein kleiner Yogi mit hungrigem Bauch nach Hause geht, bereiten wir gemeinsam auch eine gesunde, vegetarische Jause zu.

Veranstalter:	VHS Klagenfurt
Leitung:	Mag ^a Corinna Guggenberger-Holl Kinderyogalehrerin, ggf klein und gesund [®] Trainerin
Termin:	3. und 17. März, jeweils 14.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31A
Kosten:	18,- je Termin
Anmeldung:	050 477 70 70, www.vhsktn.at , www.mitallensinnen.co.at , info@mitallensinnen.co.at

Kinderyoga - Kurs

Für Kinder von 5 bis 6 Jahren (Schulanfänger)

Besonders für angehende Taferlklässler ist Kinderyoga eine gute Möglichkeit, die Kleinen auf die vielen Anforderungen in der Schule gut vorzubereiten. Mit gezielten Übungen wird die Konzentration und Koordination geschult. Die Kinder lernen, wie sie sich selber in Stresssituationen helfen können. Eine Förderung der Wahrnehmung mit allen Sinnen führt ganz nebenbei zur besseren Lernfähigkeit, da freudvolle Bewegung die Gehirnentwicklung positiv beeinflusst. Dieser kreative Freiraum ermöglicht es den Kindern, sich bestens all den Herausforderungen, auf die es im Laufe seines Lebens treffen wird, zu stellen und diese zu meistern.

Veranstalter:	VHS Klagenfurt
Leitung:	Mag ^a Corinna Guggenberger-Holl, Kinderyogalehrerin, ggf klein und gesund [®] Trainerin
Termin:	2., 9., 16. und 23. Juni, jeweils 9.30-10.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31A
Kosten:	50,- (Mitglieder bekommen 10% Rabatt)
Anmeldung:	0650/4801053, info@mitallensinnen.co.at , www.mitallensinnen.co.at

ERNÄHRUNG

Bunte Farbenküche: Tag der offenen Tür

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Alle kleinen Hobbyköchinnen sind herzlich eingeladen, sich an diesem Tag einmal die Räumlichkeiten der Farbenküche anzusehen. Gemeinsam werden kleine, farbenfrohe Häppchen zubereitet, an der Malwand gemalt oder im Freien getobt. Elternfragen zu Kurseinheiten werden gerne beantwortet.

Veranstalter:	VHS Kärnten
Leitung:	Mag ^a Corinna Guggenberger-Holl, Sozialpädagogin, ggf klein und gesund [®] Trainerin
Termin:	21. April, ganztägig
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31
Kosten:	28,-
Anmeldung:	050 477 70 70, www.vhsktn.at , www.mitallensinnen.co.at

Bunte Farbenküche: Gemeinsam kochen - Kurs

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

So bunt wie die Welt sind auch die Lebensmittel, mit denen wir gemeinsam ein Menü von Vorspeise über Suppe bis hin zur Hauptspeise und Nachspeise zubereiten. Das Essen wird am Ende natürlich genussvoll von allen verspeist. Aber nicht nur kochen und essen steht auf dem Programm: Malen an der riesigen Malwand und eine freudvolle Bewegungseinheit im Außenbereich sind ebenso möglich.

Veranstalter:	VHS Kärnten
Leitung:	Mag ^a Corinna Guggenberger-Holl, Sozialpädagogin, ggf klein und gesund [®] Trainerin
Termin:	26. Mai, 9.00-13.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31
Kosten:	28,-
Anmeldung:	050 477 70 70, www.vhsktn.at

KUDELMUDEL

Pferdeabenteuer im Wald - Ausflug

Für Kinder von 5 bis 14 Jahren (ohne Eltern)

Die Kinder werden direkt am Hof abgegeben. Dort wird das Pferd Olli für das Waldabenteuer vorbereitet. Wir erkunden den Wald mit und am Pferd und treffen um ca. 11.30 beim Waldwirt ein. Den Kindern bietet sich neben dem Reit- und naturgenüß auch die Gelegenheit, beim Waldspielen viel zu lernen. Den Abschluss macht eine Rast mit Jause im Wald.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Christina Wirtitsch, Reitpädagogin, Andrea Cechak-Pötscher
Termin:	26. Mai, 9.30-11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Trettnigstraße 121
Kosten:	35,-/29,- für Mitglieder
Anmeldung:	Christina Wirtitsch, 0676/83555870

PÄDAGOGIK

Kreuzbergl/Abenteuer Wald - Kurse

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

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

Veranstalter:	Verein „naturkontakt“
Leitung:	Giesela Schwarz, DI ⁱⁿ Hillary Plasch

- Termin:** 6. April: Auf der Suche nach dem Waldschatz
 20. April: Forschungsexpedition ins tote Holz
 4. Mai: Zauberwald - der Riese Fridolin und die magische 3
 25. Mai: Lagerbauen und Essen aus der Natur
 8. Juni: Ahoi - Segelregatta am Kreuzberglteich
 15. Juni: Ersatztermin
 jeweils 14.00-16.30 Uhr, freitags
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt Kreuzberglwiese/Spielplatz
- Kosten:** freiwillige Spende
- Anmeldung:** 0650/6026351, office@naturkontakt.at

Schmetterlinge im Bauch...“ - Vortrag

Ein Vortrag für Eltern rund um kindliche Sexualentwicklung und -erziehung. Kinder sind sexuelle Wesen und das von Anfang an. Spielend lernen sie ihren Körper kennen, sind neugierig, unbefangen und gehen spontan auf sinnliche Entdeckungsreisen, mit sich und manchmal auch gemeinsam mit anderen. Die Ausdrucksformen kindlicher Sexualität sind vielfältig, daher kann es auch zu Verunsicherungen und Irritationen im Umgang mit diesem so wichtigen Entwicklungsbereich kommen. Der Vortrag bietet einen Einblick in die kindliche Sexualentwicklung und gibt Eltern Anregungen für eine entwicklungsgerechte, gesunde Sexualerziehung.

- Veranstalter:** Katholisches Familienwerk
- Referentin:** Mag^a (FH) Christiane Hintermann, Sexualpädagogin, Klinische Sexologin, Gesundheits- und Pflegemanagerin
- Termin:** 10. April, 19.00 Uhr
- Ort:** Diözesanhaus Klagenfurt, Tarviser Straße 30
- Kosten:** freiwillige Spende
- Anmeldung:** 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Jetzt konzentrier dich mal - Seminar

In diesem Seminar geht es um die Vermittlung von Übungen zur Entspannung und Aktivierung, die der Konzentrationsförderung dienen und damit eine allgemein lernerunterstützende Atmosphäre für PädagogInnen und SchülerInnen schaffen. Vielfältige praktische Beispiele werden vorgestellt und erprobt. Weiter werden Sie exemplarisch das Marburger Konzentrationstraining kennenlernen und ausprobieren.

- Veranstalter:** Akademie de La Tour
- Leitung:** Anita Hinke
- Termin:** 26. und 27. April; Fr 9.00-18.00 Uhr, Sa 9.00-17.00 Uhr (16 UE)
- Ort:** Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
- Kosten:** 294,- inkl. 10% Ust.
- Anmeldung:** Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Waldpädagogik schulfit - Kurs

Für Kinder ab 6 Jahren, ohne Eltern
 Draußen lernen anhand von praktischen (Bei)Spielen. Im Wald gibt es keine Tafel und Kreide die Natur selbst bietet genug Anschauungsunterricht für Zusammenhänge. Lernhund Akira macht dabei unterstützend mit. Die soziale Kompetenz der Gruppe und des Einzelnen wird gestärkt. Die Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten begünstigt die Entwicklung von Sprachfähigkeit und Denkvermögen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Ingrid Laußegger, zert. Waldpädagogin
Termin: 16., 23., 30. Mai und 6. Juni, 17.00-19.00 Uhr
„SchulFit“ Sommerwoche im Wald:
13. bis 28. August; 7.00-13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Parkplatz Ende Dr. Primus Lessiak Weg
Kosten: 99,- pro Kind/169,- Sommerwoche
Anmeldung: Ingrid Laußegger, 0664/4102162, ingridlaussegger@gmx.at

Kosmische Erziehung in den Schulen des 21. Jahrhunderts - Seminar

Mit dieser Fortbildung möchte ich aufzeigen, dass für die heutige Werteerziehung sowie einen achtsamen, verantwortungsvollen Umgang mit dem Kosmos und unter den Menschen die Kosmische Erziehung für alle Altersstufen von 3 bis 18 Jahren von größter Bedeutung ist. Es werden die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder aus der 1. Entwicklungsstufe (3 bis 6 Jahre); der 2. Entwicklungsstufe (6 bis 12 Jahre) und der 3. Entwicklungsstufe (12 bis 18 Jahre) berücksichtigt und Möglichkeiten von stufenvernetztem Arbeiten aufgezeigt.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Claus-Dieter Kaul
Termin: 14. Juli, 9.00-17.00 Uhr (8 UE)
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 121,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

FÜR ELTERN MIT BEHINDERTEN/ BEEINTRÄCHTIGTEN KINDERN

INKLUSION KÄRNTEN

Familienberatung mit dem Schwerpunkt Inklusion 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: INKLUSION KÄRNTEN
Leitung: Mag^a Birgit Bierbaumer
Ort: Klagenfurt a. Ws., Rudolfsbahngürtel 2/2.Stock
Kosten: keine
Anmeldung: 0664/3951163, beratung.kl@i-ktn.at, www.facebook.com/inklusion.kaernten

FÜR ELTERN VERSTORBENER KINDER BEZIEHUNG

Großeltern zwischen Himmel und Erde - Vortrag

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

- Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“
Referentin: Elisabeth Malle
Termin: 20. März, 24. April, 22. Mai, 26. Juni; 18.00-20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Kosten: 5,-/Termin
Anmeldung: bis 3. März, 0676/87722132,
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Begleiteter Abend für Betroffene nach Suizid - Workshop

Für alle, die um einen Menschen nach Suizid trauern
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 Gesprächsabenden können sich Betroffene nach Suizid 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:** Plattform „Verwaiste Eltern“
Leitung: Mag. Karlheinz Six
Termin: 22. Februar, 22. März, 26. April, 24. Mai, 28. Juni,
26. Juli, 18.30-20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Gesprächsgruppe für Sternenkindereltern - Vortrag

Mit dem Tod des eigenen Kindes in der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt, geht der Verlust von Träumen, Hoffnungen und Erwartungen für sich und das Kind einher. Das Elternpaar kann sehr unterschiedlich auf diesen frühen Verlust reagieren. Die Reaktionen des Umfelds können ebenso als Belastung empfunden werden. Manchmal haben Eltern das Gefühl, ganz alleine mit ihrer Trauer zu sein. Sie fühlen sich unverstanden und unter Druck gesetzt. Man spricht dabei von „aberkannter Trauer“. In der Begegnungsgruppe wird ein moderierter Austausch unter Betroffenen in einem geschützten Rahmen möglich gemacht.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“
Referentin: Anita Ogris
Termin: 28. Februar, 11. April, 18.30-20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform “Verwaiste Eltern”, Mariannengasse 4
Kosten: 5,-/Termin
Anmeldung: 676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Pubertät und Trauer - Vortrag

Die Pubertät ist für sich schon eine große Zeit der Veränderung. Stirbt in dieser Zeit eine wichtige Person aus dem Umfeld des oder der Jugendlichen, bedeutet das eine besondere Herausforderung. Der Vortrag möchte die besonderen Themen, die sich nach einem solchen Ereignis stellen, in den Mittelpunkt stellen. Rückzug und Gesprächsbedürfnis, Übernahme von elterlichen Rollen, jugendliche Kommunikation, Soziale Medien etc.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“
Referent: Mag. Karlheinz Six
Termin: 10. April, 19.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Pfarre St. Theresia, Auer-von-Welsbach-Straße 15
Kosten: 5,-/Termin
Anmeldung: 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

FÜR MICH

BEWEGUNG

Meditativer Frauen-Walk

Komm mit zu einem Waldspaziergang der anderen Art, um deine Batterien wieder aufzuladen. Wir lernen verschiedene Atemmuster bewusst mit dem Gehen zu verbinden. Das führt zu mehr geistiger Klarheit, höheren Energieniveau, guter Stimmung und ein Gefühl von Verbundenheit. Sanfte Körperübungen und eine Meditation stärken für deinen Alltag!

Veranstalter:	Yoga. und Genusswerkstatt
Leitung:	Heidi Allesch
Termin:	freitags, jeweils 9.00-10.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Kreuzbergl beim Kinderspielplatz
Kosten:	72,- für 6 Termine (Schnuppern in der 1. Stunde möglich 12,-)
Anmeldung:	0650/4100708, info@yoga-werkstatt.at, www.yoga-werkstatt.at

Beckenboden Training - Workshop

Für alle Frauen, die ihren Beckenboden kennenlernen, neu entdecken und trainieren wollen. Mit gezieltem Beckenbodentraining wird der Beckenboden elastisch und kräftig. Die Frauen gewinnen mehr Lebensqualität, Freude und Selbstbewusstsein.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Anna Bock
Termin:	18. Februar, 9.30-12.30 Uhr (Theorie); 14.00-17.00 Uhr (Praxis)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten:	84,- (early bird); 102,- (late bird)
Anmeldung:	www.superactive.at

SuperMama: Fit nach der Geburt - Kurs

Komme in unseren SuperMama Kurs und werde gemeinsam mit deinem Baby wieder fit! Dieser Kurs richtet sich speziell an die Bedürfnisse der Mutter nach der Geburt mit Fokus auf die Rückbildung. Es werden Übungen für den Alltag und für zwischendurch gezeigt sowie Übungen für die Entlastung der asymmetrischen Haltungsprobleme. Ein Ausdauer- und Krafttraining nach der Geburt.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu
Termin:	20. September, 9.00-10.00 Uhr (schnuppern)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., ÖSD, Universitätsstraße 102
Kosten:	120,-/12 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, office@superkids.at, www.superkids.at, www.superactive.at

Mama-Baby-Tanz - Kurs

MAWIBA ist ein neues Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, ein wunderbarer Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas Choreografien tanzen, die den Beckenboden, die Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe an sie. Mama Baby Tanz garantiert Spaß für die Mama und Entspannung für das Baby!

Veranstalter: SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Sara Katu
Termin: 20. September, 9.00-10.00 Uhr (schnuppern); Kursstart: ab 4. Okt.
Ort: Klagenfurt a. Ws., ÖSD, Universitätsstraße 102
Kosten: 120,-/12 Einheiten
Anmeldung: 0650/2206020, office@superkids.at, www.superkids.at, www.superactive.at

GESUNDHEIT

Sprechstunde für Mädchen und junge Frauen

Für Mädchen und Frauen von 12 bis 27 Jahren

Du weißt nicht weiter? Du möchtest mit jemandem reden? Du bist oft traurig? Du hast Stress zuhause, mit Freundinnen oder in der Schule? Du hast körperliche oder seelische Gewalt erlebt? Du denkst, niemand mag dich? Wir nehmen uns gerne Zeit für dich und hören dir zu!

Veranstalter: Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung: Mag^a Caroline von Korff
Termin: dienstags, 14.00-15.30
Ort: Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße 8/2. Stock
Kosten: keine
Anmeldung: 0463/508821, vonkorff@maedchenzentrum.at

Drehungen - Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - Workshop

Für Mädchen von 10 bis 13 Jahren

Ich steh´ meine Frau! Ich kenn´ mich genau! Ich wehre mich schlau! Sag nein und wehre dich! Mit einfachen Techniken blöde Sprüche, abwertende Kommentare, Lästerereien on- und offline, grabschende oder festklammernde Hände, Schubereien, fliegende Fäuste abwehren. Jeder hat ein Menschenrecht auf körperliche, seelische und geistige Würde! Niemand darf dich beschimpfen oder mobben und nur du allein bestimmst, wer dich anfassen darf!

Veranstalter: Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung: Mag^a (FH) Martina Kugi (zertifizierte drehungen-Trainerin)
Termin: 10. und 12. Juli, 9.00-13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße 8/2. Stock
Kosten: 10,-/Teilnehmerin
Anmeldung: bis 5. Juli unter 0463/508821, kugi@maedchenzentrum.at

PÄDAGOGIK

Halbzeit! Männer entwickeln Strategien für die zweite Spielhälfte - Seminar

Für Männer in der Lebensmitte

Die erste Halbzeit haben wir gut überstanden. Wir liegen leicht in Führung! Der Sturm hat sehr gut funktioniert. Die Verteidigung musste kaum eingreifen. Wir haben einige Tore geschossen und den Jubel genossen - und leider auch welche nicht reinbekommen. Die erste Halbzeit war anstrengend und erfolgreich - jetzt heißt es Bilanz ziehen und die Pause nutzen. Wie sollen wir in die zweite Spielhälfte gehen? Was ist unsere Strategie? Können wir durchhalten, wenn wir so rackern wie in der ersten Halbzeit? Nur noch kontern, ansonsten „hinten reinstellen“ und verteidigen? Oder weiter stürmen? Wie teilen wir unsere Kräfte für die 2. Spielhälfte ein?

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Dr. Hubert Klingenberger, Lernen-Führen-Persönlichkeitsentwicklung
Termin:	Fr 13. April, 16.00 Uhr; Sa 14. April, 9.00-17.00Uhr Uhr
Ort:	Völkermarkt, Katholisches Bildungshaus Sodalitas Tainach, Propsteiweg 1
Kosten:	95,-
Anmeldung:	0676/8772 2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

„Impulse fürs Mann- und Frausein heute!“

Gesprächsrunde für Frauen und Männer

Das Katholische Familienwerk lädt alle Männer und Frauen sehr herzlich dazu ein, dem eigenen „Mann-/Frausein“ mehr auf die Spur zu kommen. Auftanken unter Männern und Frauen mit spannenden, parallelen Themenblöcken, die auch einzeln besucht werden können, sowie drei gemeinsame Abende. Es gibt zahlreiche Kurz-Impulse und Reflexionsmöglichkeiten.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Roland Jaritz, Ehe-/Paar-/Familien- u. Lebensberater (Männer), Mag. ^a Daniela Trattnigg, Paar- und Sexualtherapeutin (Frauen)
Termin:	14. März, 4. und 24. April, 16. Mai, 6. Juni, jeweils 17.30-20.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Praxis Welten-verbinden, Lexergasse 6 (Männer) Klagenfurt a. Ws., Praxis Freiraum, Mozartstraße 54 (Frauen)
Kosten:	20,- /Person und Abend
Anmeldung:	Roland Jaritz, 0664/2052685, roland.jaritz@welten-verbinden.at Daniela Trattnigg, 0650/5426263, daniela.trattnigg@gmx.at

FÜR KINDER

BEWEGUNG

Kinder Yoga - Kurs

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren ohne Begleitung

Yoga ist für diese Altersgruppe ganz besonders wertvoll, da hier viele mit Alltagsstress und Leistungsdruck im Schulalltag konfrontiert sind, ständiges Sitzen und Lernen finden hier ein wunderbares Pendant: Bewegung, Spiel und viel Spaß. Die Kinder sind unter sich und können „ihre“ Lieblingsspiele auf yogische Art und Weise spielen. Auch der kreative Part und gemeinsame Austausch kommen hier nicht zu kurz.

Veranstalter:	Aktivraum mit YOGATIME
Leitung:	MMag ^a Sabine Schutting, zert. Kinderyogalehrerin
Termin:	freitags, 17.00-18.00 Uhr, Kurseinstieg jederzeit möglich
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten:	82,-/6 Einheiten
Anmeldung:	0699/10700112, info@yogatime.at

Kinder Yoga-Kurs

Für Kinder von 4 bis 6 und für 7 bis 10 Jahre

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

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	montags, 16.00-16.50 Uhr (4 bis 6 Jahre); 17.00-17.50 Uhr (7 bis 10 Jahre)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten:	90,-/15 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

GESUNDHEIT

Bunte Farbenküche: Gemeinsam kochen - Kurs

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

So bunt wie die Welt sind auch die Lebensmittel, mit denen wir gemeinsam ein Menü von Vorspeise über Suppe bis hin zur Hauptspeise und Nachspeise zubereiten. Das Essen wird am Ende natürlich genussvoll von allen verspeist. Aber nicht nur kochen und essen steht auf dem Programm: Malen an der riesigen Malwand und eine freudvolle Bewegungseinheit im Außenbereich sind ebenso möglich.

Veranstalter:	VHS Kärnten
Leitung:	Corinna Guggenberger-Holl, Sozialpädagogin, klein und gesund Trainerin

Termin: 26. Mai, 9.00-13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31
Kosten: 28,-
Anmeldung: 050 477 70 70, www.vhsktn.at

KUDELMUDEL

Märchenbühne

Für Kinder ab 2,5 und ab 4 Jahren

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

Veranstalter: Märchenbühne
Leitung: Emilia Schöffel und Sabine Ottenschläger,
Erzählerinnen und Puppenspielerinnen
Termin: Jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr
Kinder ab 4 J:
Rumpelstilzchen: 15., 20., 21. Februar, 9. März
Dornröschen: 12., 21. März, 6., 12., 25. April,
Schneeweißchen und Rosenrot: 16., 25. April, 3. Mai
Die Bremer Stadtmusikanten: 28. Mai, 8., 14., 21. Juni
Kinder ab 2,5 J:
Das Hirtenbüblein: 14., 22. Februar, 5. März
Osterhäschens Abenteuer: 15., 19. März, 5. April
Die Raupe Blau: 19., 23. April, 9. Mai
Die drei Böckchen: 24. Mai, 5., 25. Juni
Ort: Klagenfurt a. Ws., Europahaus, Reitschulgasse 4
Kosten: 9,50/Person (Märchenbühne), 7,50/Person (kleine Märchenbühne)
Anmeldung: keine; Karten: 0677/61397972, office@maerchenbuehne.info,
www.maerchenbuehne.info

Kindermalschule - Workshop

Der Workshop in Kooperation mit der Kärntner Kindermalschule stellt ein bewährtes Programm vor, berichtet über Erkenntnisse und Erfahrungen und über Anregungen für die Elementarpädagogik. Er wird für zwei von den erforderlichen vier Modulen zur anerkannten Qualifikation für Malbegleitung der Kärntner Kindermalschule angerechnet.

Veranstalter: Bildungsforum - Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gerda Madl-Kren
Termin: 24. Februar, 9.00-12.00 Uhr (Theorie), anschl. Selbsterfahrung
Ort: Klagenfurt, Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten: 70,- (4 UE)
Anmeldung: 0463/509509

PÄDAGOGIK

Computerkurse für Kids

Ferienworkshops für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren

Themenschwerpunkte: Internet via Smartphone und Tablet, ab ins Internet, aber sicher, Video und Bildbearbeitung, Spiel und Spaß! Ganz spezielles Augenmerk wird auf Sicherheit im Internet und auf den Handycheck gelegt. Für Kinder und Jugendliche, die schon öfter dabei waren und/oder vertieftes Wissen im Bereich Mediendesign, Microsoft Office, Homepageprogrammierung, Gebärdensprache, Mathematik etc. erwerben wollen, werden Kleingruppentrainings angeboten. Auch heuer können interessierte Kids in den Kreativwerkstätten wieder trendigen Schmuck, Taschen und vieles mehr anfertigen. Spiel und Spaß im Freien kommen dabei auch nicht zu kurz! Getränke, Obstjause und Mittagessen sind im Kurspreis enthalten.

Veranstalter:	4everyoung.at
Leitung:	Sonja Mitsche und Team
Termin:	09.07.-13.07. Mo bis Do, 8.00-15.00; Fr 8.00-13.00 16.07.-20.07. Mo bis Do, 8.00-15.00; Fr 8.00-13.00 23.07.-27.07. Mo bis Do, 8.00-15.00; Fr 8.00-13.00 30.07.-03.08. Mo bis Do, 8.00-15.00; Fr 8.00-13.00 06.08.-10.08. Mo bis Do, 8.00-15.00; Fr 8.00-13.00 20.08.-24.08. Mo bis Do, 8.00-15.00; Fr 8.00-13.00 27.08.-31.08. Mo bis Do, 8.00-15.00; Fr 8.00-13.00 03.09.-07.09. Mo bis Do, 8.00-15.00; Fr 8.00-13.00
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Feschnigstraße 78/1
Kosten:	85,- inkl. Obstjause und warmes Mittagessen
Anmeldung:	0463/4812871, office@4everyoung.at, www.4everyoung.at

TREFF

Mädchen*treff

Für Mädchen ab 10 Jahren

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

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

FÜR VÄTER

BEZIEHUNG

Hoch hinaus, kreuz und quer: Fußball filzen - Workshop

Rechtzeitig zur Fußball-WM filzen wir uns unsere eigenen Fanartikel. Egal ob Anstecker, Flaggen oder kleine Deko-Fußbälle, der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesteckt. Das Filzen mit der Nadel ist für Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

Veranstalter:	Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt und das Katholische Familienwerk
Leitung:	Mag. Wolfgang Unterlercher
Termin:	8. Juni, 16.00-18.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviserstraße 30
Kosten:	6,-/Person
Anmeldung:	0463/537 4681, 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at, frauen.chancengleichheit.generationen@klagenfurt.at

Kreativwerkstatt Vatertag - Workshop

Zusammen werden wir mit Naturmaterialien kreativ sein und lassen ein einzigartiges Vatertagsgeschenk entstehen. Natürlich bleibt noch Zeit für ein Vatertagsgedicht und eine kleine gemeinsame Jause sowie freie Spielzeit.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Anela Knes, Hobbykünstlerin
Termin:	9. Juni, 9.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	15,-/12,- für Mitglieder
Anmeldung:	Anela Knes, 0650/3032749

TREFF

PAPA Nachmittag - Offener Treff

Für Papas mit ihren Kindern von 0 bis 6 Jahren

An diesem Nachmittag haben Väter und werdende Väter die Möglichkeit sich auszutauschen und einen entspannten Nachmittag bei Kaffee und Snacks zu verbringen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Stephan Karrer, Dominik Scheiring-Vogl
Termin:	10. März, 14. April, 14.30-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-/Familie
Anmeldung:	keine, Infos unter hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ALLE

BETREUUNG

Omadienst

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

- Veranstalter:** Omadienst des Katholischen Familienverbandes Kärnten
Leitung: Mag^a Eva Ludescher
Termin: dienstags, 13.00-17.00 Uhr; donnerstags 8.00-12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Tarviserstraße 30
Anmeldung: 0463/5877 2445, 0676/8772 2444, omadienst-ktn@familie.at, www.familie.at/kaernten

BEWEGUNG

BASIC Yoga - Kurs

Die Basics im Yoga! Für alle, die abwechslungsreiches Yoga lieben! Die Stunden beinhalten nicht nur kräftigende, körperbetonte Vinyasa Sequenzen sondern auch länger gehaltene Übungen ganz im Stil von Yin-Yoga. Neben den Asanas (Körperübungen) werden auch Pranayama (Atemübungen), Achtsamkeitsübungen und eine Endentspannung die Einheit abrunden.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: MMag^a Sabine Schutting, zert.INSIDE Yogateacher
Termin: ab 27. Februar, Einstieg jederzeit möglich, 19.15-20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 84,- für 6 Termine
Anmeldung: Sabine Schutting, 0699/10700112, info@yogatime.at

Kreuzbergln/Abenteuer Wald - Kurse

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

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

- Veranstalter:** Verein „naturkontakt“
Leitung: Giesela Schwarz, DIⁱⁿ Hillary Plasch
Termin: 6. April: „Wald-Ralley: Auf der Suche nach dem Waldschatz!“
20. April: „Forschungsexpedition ins tote Holz“
4. Mai: „Zauberwald - der Riese Fridolin und die magische „3““
25. Mai: „Lagerbauen und Essen aus der Natur“
8. Juni: „Ahoi - Segelregatta am Kreuzbergteich“
15. Juni: Ersatztermin,
jeweils 14.00-16.30 Uhr, freitags

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

ZEN Yoga - Kurs

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die nach einem ereignisreichen Tag mit den Kindern oder im Büro ein wenig zur Ruhe kommen, sich aber dennoch körperlich betätigen wollen. ZEN Yoga ist eine Kombination aus Atemübungen (Pranayama), Meditation und Bewegung. Die Bewegungen setzen sich dabei aus Elementen der 108 ZEN Gymnastik, des Qui Gong und aus Yoga-Asanas zusammen. Sie werden langsam und bewusst im eigenen Atemrhythmus durchgeführt. Das Ziel ist im Hier und Jetzt zu fließen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, etwas Warmes zum Anziehen für den Entspannungsteil (Fleece Jacke, Kuschelsocken), Trinkflasche, Yogamatte. Kurseinstieg jederzeit möglich!

Veranstalter: YOGATIME
Leitung: MMag^a Sabine Schutting, zert. ZEN-Yogalehrerin
Termin: mittwochs, 12.15-13.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gesundheitszentrum Vitalità, Pharmaziegasse 5
Kosten: 84,- für 6 Einheiten
Anmeldung: 0699/10700112, info@yogatime.at

GESUNDHEITS Yoga - Kurs

Habe den Mut selbst die Verantwortung für deinen Körper und deine Gesundheit zu übernehmen. Yoga hilft bei so vielem, was aber, wenn man schon mal einen Bandscheibenvorfall hatte? Jede Einheit rückt ein spezifisches Thema in den Vordergrund, sei es rückschonendes Üben, Übungen für Meniskusschäden etc. Geübt werden auch Entspannungstechniken, Atemübungen, Bodyscans sowie Tipps und Tricks für gesundheitsfördernde Bewegung im Alltag gezeigt. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich! Mitzubringen: Bequeme Kleidung, etwas Warmes zum Anziehen für den Entspannungsteil (Fleece Jacke, Kuschelsocken), Trinkflasche, Yogamatte.

Veranstalter: YOGATIME
Leitung: MMag^a Sabine Schutting, zert. Gesundheitsyogalehrerin
Termin: mittwochs, 12.15-13.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gesundheitszentrum Vitalità, Pharmaziegasse 5
Kosten: 84,- für 6 Einheiten
Anmeldung: 0699/10700112, info@yogatime.at

Family Yoga (time 4 everybody) - Kurs

Für Kinder und Eltern von 3 bis 99 Jahren
Hier sind alle willkommen, ob Mama, Papa, Geschwister, Oma, Opa, Tante, Onkel oder Cousins! Yoga für die ganze Familie ist eine tolle Gelegenheit den Alltag gemeinsam hinter sich zu lassen, die Beziehung zueinander bei Spiel und Spaß zu stärken und gemeinsam achtsamer zu leben. Kindergerechtes Yoga macht ausgeglichener, entspannter, fördert die Konzentration und hilft mit negativen Gefühlen besser umzugehen! Der Kurs ist abwechslungsreich und kreativ!

Veranstalter: YOGATIME
Leitung: MMag^a Sabine Schutting, zert. Kinderyogalehrerin
Termin: ab 9. Februar, freitags, einmal im Monat, 15.00-16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Haus Habach, Habacherstr. 68
Kosten: 13,-/1 Kind mit Begleitung, jede weitere Person 7,-
Anmeldung: 0699/10700112, info@yogatime.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:	Schubertstraße 31, Dienstag 14.00-16.00 Uhr
Welzenegg:	Rilkestraße 1, Donnerstag 14.00-16.00 Uhr

Sprechstunde im Mädchenzentrum Klagenfurt

Im Rahmen der Sprechstunde erhalten Mädchen, junge Frauen und ihre Bezugspersonen Hilfestellung und Beratung zu Anliegen jeder Art (alle Themen psychische Gesundheit betreffend).

Veranstalter:	Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung:	Mag. ^a Caroline von Korff
Termin:	dienstags, 14.00-15.30
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße. 8/2
Anmeldung:	0463/50882, vonkorff@maedchenzentrum.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 auszudrücken 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 und Katholisches Familienwerk
Leitung:	Mag. ^a Ulla Nettek und unterschiedliche Rainbows-GruppenleiterInnen
Termin:	nachmittags bei Anmeldung von 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Tarviser Straße 30
Kosten:	293,- für 3 Elterngespräche und 12 Kindertreffen
Anmeldung:	0463/5877 2447, 0676/87722441, www.rainbows.at , rainbows@kath-kirche-kaernten.at

GESUNDHEIT

Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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

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

Gute Idee - „Ernährungsmythen aufgedeckt - Workshop

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

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung:	Mag ^a Julia Rhinehart
Termin:	Sämtliche Termine und Orte sind unter www.kgkk.at/guteidee
Kosten:	kostenfrei für alle ab dem 18 Lj.
Anmeldung:	050 5855 7000, guteidee@kgkk.at

Gute Idee - „Einfach und gesund - in der Küche geht's rund!“ - Workshop

In diesem Workshop erfahren Sie, wie einfach es ist gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Unter Anleitung werden Gerichte vom Frühstück bis zur Nachspeise gekocht und dabei erhält jeder viele gesunde Tipps und weitere Rezeptideen für den Alltag!

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung:	Mag ^a Julia Rhinehart
Termin:	Sämtliche Termine und Orte sind unter www.kgkk.at/guteidee
Kosten:	kostenfrei für alle ab dem 18 Lj.
Anmeldung:	050 5855 7000, guteidee@kgkk.at

Gute Idee - „Individuelle Bewegungsberatung“ - Workshop

Persönliche Beratung durch Bewegungsexperten plus individuellen Bewegungcheck, Tipps und Übungsempfehlungen für zu Hause. Mitzubringen: Lockere Kleidung. Für Versicherte aller Kassen.

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung:	Mag ^a Julia Rhinehart
Termin:	alle Termine und Orte unter www.kgkk.at/guteidee
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	050 5855 7000, guteidee@kgkk.at

Gute Idee - „Kraft und Koordination“ - Workshop

Gesunde Bewegung ist immer eine gute Idee, dabei möchten Sie die Kärntner Gebietskrankenkasse und der Kärntner Gesundheitsfonds unterstützen. Der Workshop zum Thema Kraft und Koordination hilft Ihnen dank praktischer Übungen für zu Hause, den Alltag beweglicher zu gestalten.

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung:	Mag ^a Julia Rhinehart
Termin:	alle Termine und Orte unter www.kgkk.at/guteidee
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	050 5855 7000, guteidee@kgkk.at

Raucherentwöhnung für Erwachsene und Jugendliche

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

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

Notfallmamas! Wenn Kinder erkranken!

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

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

Gesundheitsnetzwerk „kärngesund“

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

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

Zahngesundheitsvorsorge

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

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

DU ROCKST! Gesunder Lebensstil für die ganze Familie - Workshop

Für Erwachsene mit Kindern von 6 bis 14 Jahren
 Gesunde Ernährung und Bewegung haben bereits im Kindesalter einen starken Einfluss auf die weitere körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung Ihres Kindes. Übergewicht und damit verbundene Schwierigkeiten können Ihrem Kind den Spaß am Sport nehmen und im weiteren Lebensverlauf zu ernstern Erkrankungen führen. Um dem vorzubeugen will dieses Projekt Sie und Ihr Kind unterstützen, gemeinsam einen gesunden Weg zu gehen. Das Leben cooler gestalten, mehr Spaß und Genuss haben, ein gesundes Körpergewicht bei mehr Sport erhalten u.v.m.! Erfahren Sie und ihr Kind in der Informationsveranstaltung alles über das DU ROCKST!-Gruppenprogramm!

- Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung: Katrin Bajrami, BSc
Termin: 22. und 23. Februar, 4., 18., 19. April, 24. und 29. September, jeweils 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt, Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8, 5. Stock
Kosten: 65,-
Anmeldung: 050 5855 2131, durockst@kgkk.at

KUDELN

Maminähkurs - Großes für die Kleinsten selbstgemacht - Kurs

Du bist Anfängerin und hast Lust nähen zu lernen? Du willst auch schöne, individuelle, bunte Kinderkleidung und Accessoires anfertigen? Gemeinsam mit anderen Mamis lernen kreativ werden und Spaß haben? In einem unkomplizierten, spannenden Crashkurs ist das möglich! Im kleinen Rahmen lernst du nicht nur graue Theorie, sondern nähst deine ersten kleinen Meisterstücke.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Isabella Schoby
Termin:	Kurs 1: 5. April; Kurs 2: 7. Juni, jeweils 19.00-21.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	79,-/65,- für Mitglieder
Anmeldung:	Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Häkeln ist Trend - Kurs

Kurs für Einsteiger

Häkeln ist Trend! Aus verschiedenen Garnen lassen sich schicke Accessoires, witzige Figuren oder Kleidungsstücke herstellen. Alles was man dazu braucht ist ein passendes Garn und eine Häkelnadel - schon kann es losgehen! Hier lernt man Grundlagentechniken anhand eines konkreten Projekts. So können schon mit einigen Basics tolle kuschelige Häkelräume realisiert werden. Inkl. Starterset!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Kerstin Gappitz
Termin:	18. und 25. April, 2. und 9. Mai, 19.00-21.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	65,-/49,- für Mitglieder, inkl. Starterset
Anmeldung:	Kerstin Gappitz, 0676/7087734

Kreativwerkstatt Muttertag - Workshop

Insbesondere für Papas, aber auch Mamas mit ihren Kindern

Wir basteln ein wunderschönes Muttertagsherz. Es wird gemalt, gehämmert, geschnitten und gefädelt. Lasst Euch überraschen. Natürlich bleibt noch Zeit für ein Muttertagsgedicht und eine kleine gemeinsame Jause sowie freie Spielzeit.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Anela Knes, Hobbykünstlerin
Termin:	9. Mai, 15.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	15,-/12,- für Mitglieder
Anmeldung:	Anela Knes, 0650/3032749

Familienkräuterlustwandeln - Workshop

Ein Einblick in die Vielfalt der heimischen Kräuter. Welchen Zahn kann man essen? Wie kann man Brennnessel angreifen ohne dass sie brennen? Welche Pflanze hilft, wenn eine Gelse gestochen hat? Diese und andere Fragen werden gemeinsam gelöst wie auch gemeinsam entsprechende Heilpflanzen gesucht und benannt werden. Die erwachsenen Begleitpersonen bekommen viele Zusatzinfos. Zum Abschluss wird ein individuelles Kräuterbild zum Mitnehmen gebastelt.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Müllner, FNL Kräuterexpertin
Termin: 25. Mai, 14.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt Gasthof Schlosswirt/Ebental, Konvoi-Fahrt zum Radsberg
Kosten: 10,-/Erwachsener, 5,-/Kind ab 4 Jahren (jüngere gratis)
Anmeldung: Karin Müllner, 0676/4102893

„Kräuterlustwandeln“ - Familienwanderung

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Hoch hinaus, kreuz und quer“ findet diese Familienwanderung mit Kräutersuche in Ebenthal statt. Wir erlernen gemeinsam das Bestimmen der wichtigsten Wildkräuter, erfahren mehr über ihre Inhaltsstoffe und Wirkweisen und besprechen viele praktische Anwendungsbeispiele. Die Kinder dürfen daneben sammeln und ein Erinnerungsbild kleben. Zum Abschluss gibt es ein kleines Quiz und die Ernennung samt Urkunde zum „Kräuterspion“. Ein kurzer Wanderweg - aber viel zu erkunden! Mitzubringen: Festes Schuhwerk (geschlossene Schuhe), ev. Fotoapparat.

Veranstalter: Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der LH Klagenfurt am Wörthersee und das Katholische Familienwerk
Leitung: Karin Müllner, FNL-Kräuterexpertin, Hobbykünstlerin, Filzbuch-Autorin
Termin: 26. Mai, 10.00-12.00 Uhr
Ort: Ebenthal, Treffpunkt 9.45 Uhr vor dem Gasthaus Schlosswirt, anschl. gem. Weiterfahrt mit Privat-PKWs. auf den Radsberg
Kosten: keine
Anmeldung: 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Kräuterverarbeitungen kennenlernen - Workshop

Neue Möglichkeiten erfahren, um Kräuter aus dem Garten und aus der Natur weiter zu verarbeiten. Kräuter sind sehr vielfältig in ihrer Verwendung und der Garten und die Natur sind voll mit den besonderen Wunderlingen. Die Verarbeitung von Rosmarin, Girsch, Thymian, Ringelblume, Gundelrebe, Minze und Co zu hochwertigen Ölen, Tinkturen, einem Kräuterelexier und eine selbst gerührte Körperpflege.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Heike Kern, Kräuterfachfrau
Termin: 29. Mai und 3. Juli, 18.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 38,- pro Abend inkl. Material & Snack
Anmeldung: Heike Kern, 0664/4283574

„... der Sommer kann kommen“ - Workshop

An diesem Abend werden ein Insektenspray und ein Insektengel hergestellt. Das ideale, natürliche Insektenschutzpaket für die ganze Familie! Weiters wird eine Notfallsalbe, die eine beruhigende und heilsame Wirkung hat, hergestellt.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Heike Kern, Kräuterfachfrau
Termin: 12. Juni, 18.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 39,- pro Person inkl. Material & Snack
Anmeldung: Heike Kern, 0664/4283574

MAMAs in AKTION - Aloha Muschelbastelei - Workshop

Lustiger Mädelsabend im EKIZ! Wir genießen einen Hawaiiabend und basteln uns aus Muscheln einen tollen Rahmen für Urlaubserinnerungen. Es wird geredet und gelacht und eine schöne Zeit mit anderen Mamas verbracht. Für die Verpflegung ist gesorgt und alle Materialien sind im Preis inkludiert!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher und Anela Knes
Termin: 2. Juli, 18.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 22,-/19,- für Mitglieder
Anmeldung: Anela Knes, 0650/3032749

PÄDAGOGIK

Family Support home & friends - Kurs

Das ist ein Kurs im vertrauten Kreis, welcher speziell auf die Bedürfnisse ihrer Familie abgestimmt ist. Eltern und wichtige Bezugspersonen wählen Themen aus dem Family Support Kurs aus.

- Veranstalter:** Verein Family Support
Leitung: MMag^a Irmgard Ebenberger, Family Support Trainerin, Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin
Termin: 2 x 3 Stunden nach persönlicher Terminvereinbarung
Ort: Klagenfurt a. Ws., bei den Klienten zuhause oder im Pfarrzentrum, Siebenhügelstr. 64
Kosten: 90,-/Kurs (gefördert vom BM), inkl. umfangreicher Unterlagen
Anmeldung: 0664/73590936, irmgard.ebenberger@aon.at, www.familien-coach.at

Babysitter - Kurs

Qualifizierung zur Kinderbetreuungsperson nach EStG 2008

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

- Veranstalter:** Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Barbara Hassler
Termin: www.bildungsforum.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten: 225,- (35 Stunden)
Anmeldung: 0463/509509

Lehrgang zur Kindergartenassistenz und Tagesmutter/-vater - Kurs

Die Ausbildung entspricht dem aktuellen Kärntner Kinderbetreuungsgesetz.

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

Aufbaulehrgang für Kindergartenassistenz und Kleinkinderziehung - Kurs

Für Tagesmütter/-väter

Die Ausbildung entspricht dem aktuellen Kärntner Kinderbetreuungsgesetz bezogen auf Kinderbetreuungseinrichtungen, 1. Abschnitt, §30. Zielgruppe: Personen, die bereits eine Ausbildung als Tagesmutter/-vater absolviert haben und im Bereich der Kindergartenassistenz und Kleinkinderziehung tätig werden möchten.

Veranstalter:	Bildungsforum - Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Andrea Hölzl
Termin:	Start Januar und August
Ort:	Klagenfurt, Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten:	1380,- (plus Prüfungsgebühr: 198,-)
Anmeldung:	0463/509509

Zertifikatslehrgang Reggiopädagogik - Kurs

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

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Monika Seyrl
Termin:	26. Jänner bis 29. September Fr 17.30-20.30, Sa 9.00-17.00 Uhr (84 UE)
Ort:	Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	770,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Einführung in die Pikler Pädagogik - Seminar

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

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Mag ^a Birgit Zesar-Bergmair

Termin: 23. und 24. Februar, 16. und 17. März, Fr 14.00-18.00;
Sa 9.00-17.00 Uhr
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 363,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Erzählfiguren herstellen - Kurs

Erzählfiguren sind voll bewegliche, zirka 30 Zentimeter große, standfeste Figuren. Durch ihre Konstruktion (Sisalgestell und Bleifüße) können sie vielfältig menschlichem Körperausdruck und menschlicher Bewegung nachgestaltet werden. Die Figuren können stehen, knien, liegen, sitzen und verschiedene Haltungen einnehmen, die Gefühle und Stimmungen zum Ausdruck bringen. Texte und Geschichten lassen sich vielfältig, ganzheitlich und meditativ gestalten. Diese Figuren eignen sich hervorragend um biblische Geschichten mit Figuren darzustellen und zu erzählen.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Ingrid Hohensasser
Termin: 2. und 3. März ; Fr 14.00-18.00 Uhr, Sa 9.00-17.00 Uhr (12 UE)
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 88,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Forschen in Kindergarten und Volksschule - Kurs

In dieser Fortbildung werden anhand der vier Elemente die Grundlagen des Forschens mit Kindern vermittelt. Mit ansprechenden Versuchen werden Alltagsphänomene erklärt und Kindern wie Erwachsenen Lust aufs Experimentieren gemacht. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, gemeinsam ihre Erfahrungen auszutauschen und weitere Hilfestellung zu erhalten.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Dr.ⁱⁿ Karin Hecke
Termin: 14. April, 9.00-17.00 Uhr (8 UE)
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 143,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Family Support - Basiskurs

Wissen über kindliche Entwicklungsaufgaben und einfache, so wie effiziente Strategien im Erziehungsalltag tragen zu einem gelungenen und entwicklungsfördernden Zusammenleben bei.

Veranstalter: Verein Family Support
Leitung: MMag^a Irmgard Ebenberger, Family Support Trainerin, Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin
Termin: 6. Juni (Meine Familie und ich), 14. Juni (Was beinhaltet liebevolle Erziehung), 21. Juni (Brav sein ist manchmal schwer), 28. Juni (Erste Hilfe in schwierigen Situationen), jeweils 18.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Pfarrzentrum, Siebenhügelstr. 64
Kosten: 40,-/Kurs (gefördert vom BM), inkl. umfangreicher Unterlagen
Anmeldung: 0664/73590936, irmgard.ebenberger@aon.at,
www.familien-coach.at

Mitmachgeschichten für Weltentdecker - Kurs

Im Kurs lernen Sie zum einen Geschichten kennen, in denen „Wissen“ und „Handeln“ eingebunden sind. Zum anderen erfinden wir gemeinsam Geschichten, in denen wir mit den Kindern aktiv werden. Dabei verinnerlichen wir den Bauplan von Geschichten und polieren das Handwerkzeug zum Erzählen. Das alles mit Freude am Tun und am Entdecken der in jedem von uns schlummernden Fähigkeiten. Wer gerne zu einem konkreten Thema arbeiten möchte, ist herzlich eingeladen „Bausteine“ mitzubringen!

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Gudrun Rathke
Termin:	15. und 16. Juni, 9.00-17.00 Uhr (16 UE)
Ort:	Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	220,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Motopädagogik - Seminar

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

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Mag ^a Helga Thaler
Termin:	15. und 22. September, 9.00-17.00 Uhr (16 UE)
Ort:	Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	220,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Einführung in die Pikler Pädagogik - Seminar

Aufbauend auf dem Erfahrungshintergrund und den Erkenntnissen der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler befassen wir uns im Rahmen dieses Seminars mit den Entwicklungsbedürfnissen des Kindes im Säuglings- und Kleinkindalter.

Veranstalter:	Bildungsforum-Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Mag ^a Birgit Zesar-Bergmair
Termin:	Fr 28. September, 14.00-18.00 Uhr, Sa 29. September, 9.00-17.00 Uhr, Fr 5. Oktober, 14.00-18.00 Uhr; Sa 6. Oktober, 9.00-17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt, Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten:	525,- (24 UE)
Anmeldung:	0463/509509

Lehrgang zum Legasthenie- und Dyskalkuliecoach - Kurs

Der Lehrgang zum Legasthenie- und Dyskalkuliecoach vermittelt eine fundierte, praxisorientierte Ausbildung zur/zum professionellen Begleiter/in von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Legasthenie (Lese-Rechtschreibschwäche) und/oder Dyskalkulie (Rechenschwäche) und anderen Lernstörungen (z.B. Konzentrationschwäche, „AD(H)S“).

Veranstalter:	Bildungsforum - Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Mag ^a Agnes Stephenson
Termin:	Start Oktober
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten:	2198,- (plus Prüfungsgebühr 198,-)
Anmeldung:	0463/509509

TREFF

LAUT und BUNT - Treff

Für Eltern mit Kindern, die an AD(H)S oder am Asperger Syndrom leiden
An wen können sich Betroffene wenden, von wem Hilfe bekommen? Mit wem können sich die Betroffenen austauschen? Wer versteht sie? Mit regelmäßigen Treffen der betroffenen Eltern soll Raum geschaffen werden, im dem sich Gleichgesinnte anerkennend und wertschätzend begegnen und austauschen können. Gemeinsame Gespräche, gegenseitige Stärkung und Unterstützung, professionelle Inputs und Workshops runden diese Treffen ab.

Veranstalter:	Katholisches Bildungswerk Kärnten
Leitung:	Katrin Winter, Cindy Sablatnig MA, B.A.
Termin:	www.kath-kirche-kaernten.at/kbw , jeweils 14 tägig
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviserstraße 30
Kosten:	3,-
Anmeldung:	0463/58772 2422, cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at

Oma-Opa-Enkerl-Treff

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

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Sylvia Ranninger
Termin:	10. März, 14. April, 12. Mai, 9.00-11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-/Familie
Anmeldung:	Sylvia Ranninger, 0660/4972692

OSTERSPECIAL

MAMAs in Aktion! Palmbuschbinden! - Workshop

Für Mamas

Wir wollen mit Euch einen lustigen Abend verbringen und gleichzeitig kreativ werden. Es wird geklebt, gebohrt, geschliffen und vor allem gelacht! Dies ist ein Workshop ohne Kinder - und wer Lust hat einen netten Abend zu verbringen, einfach kommen!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Anela Knes
Termin: 12. März, 18.00-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-/13,- für Mitglieder,
Preis inklusive Verpflegung und aller Materialien
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Kinderyoga „Ein Tag mit dem Osterhasen“

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Wir machen uns auf die Suche nach dem Osterhasen und helfen ihm bei seiner Arbeit. Danach richten wir uns zur Stärkung eine gesunde vegetarische Osterjause.

- Veranstalter:** VHS Kärnten
Leitung: Mag^a Corinna Guggenberger-Holl, Sozialpädagogin
Termin: 17. März, 14.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31
Kosten: 18,-
Anmeldung: 050 477 70 70

Ei Ei Ei - Osterworkshop

Für Kinder ab 2,5 Jahren

Wer wartet mit uns wieder auf den Osterhasen? Wir singen Osterlieder, machen Fingerspiele und gestalten ein Osterei! Für Jause und Materialien ist gesorgt!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher
Termin: 20. März, 15.00-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Kirche Erdgeschoss großer Saal
Kosten: 14,-/10,- für Mitglieder
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Oster-Filzwerkstatt - Workshop

Osterdekoration filzen mit der Nadel für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Unzerbrechliche Ostereier, kuschelige Osterhasen und Hühner, Türkränze, Blumen und Frühlingsdekoration in bunten Farben, der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Wir filzen mit der Nadel, die Hände bleiben sauber und alles darf natürlich mit nach Hause genommen werden.

- Veranstalter:** Katholisches Familienwerk
Leitung: Karin Müllner, FNL-Kräuterexpertin, Filzbuch-Autorin
Termin: 24. März, 9.00-12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus Klagenfurt, Tarviser Straße 30
Kosten: Materialkosten: 6,-/Person (alle Materialien im Kurs inkludiert, eine Nadel und Filzunterlagen werden mit nach Hause genommen).
Anmeldung: 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Im Namen von Bürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz lädt Sie das Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee gemeinsam mit der Projektgruppe Frauen herzlich ein!

KLAGENFURTER FAMILIENGESCHICHTEN

Fotoausstellung mit Rahmenprogramm

500 Jahre Klagenfurt heißt auch 500 Jahre Familienleben in Klagenfurt. Die Schau erstreckt sich von historischen bis aktuellen Familienfotos. Dabei werden Alltagssituationen wie Feste, gemeinsames Essen, Urlaub, Haushaltsarbeit, Erwerbsarbeit und Freizeitgestaltung von Familien in Klagenfurt gezeigt.

4. Mai, 19.00 Uhr **Eröffnung der Fotoausstellung
„Klagenfurter FamiliengeschichteN“**
„Das Mystische wird bleiben“ -
Zur Kulturgeschichte der Geburt in Kärnten,
Alexandra Schmidt, Theatralisch-musikalischen
Inszenierung Katharina Schmörlzer, Karin Loitsch
und Jozej Stikar
8. Mai, 18.00 Uhr **Im Gespräch mit der
Klagenfurter Familie Jäger**
mit Dr.ⁱⁿ Rosemarie Lederer
15. Mai, 19.00 Uhr **Familienrecht gestern - heute**
mit Quiz für Eheleute, Verpartnerte sowie
LebensgefährtInnen und solche, die es werden
wollen, Mag.^a Doris Hattenberger
29. Mai, 19.00 Uhr **FamiliengeschichteN**
Autorinnenverein scribaria
8. Juni, 19.00 Uhr **FamilienspracheN**
Dr.ⁱⁿ Karin Martin
15. Juni, 19.00 Uhr **Im Gespräch mit der
Klagenfurter Familie Chedjou**
mit Dr.ⁱⁿ Rosemarie Lederer
22. Juni, 19.00 Uhr **Finissage
Erdbeerbowle**
Die Klagenfurter Frauenplattform präsentiert
FamilienAlltagsLeben - vom Aufstehen bis zum
Schlafengehen, fruchtiges Buffet

Alle Veranstaltungen finden im Living Studio in der
Klagenfurter Stadtgalerie, Theatergasse 4, statt.

Weitere Informationen unter Tel. +43 463 537-4681.

EINTRITT FREI!



Kostenlose Broschüren-Bestellung:

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen

Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

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

www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen