



ELTERNBILDUNG

September 2018 bis März 2019

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!

Für das kommende Halbjahr wurde wieder ein sehr attraktives Programm erstellt, das viel Lehrreiches, Spaß und Abwechslung garantiert. In gemütlicher Atmosphäre können spannende Abenteuer erlebt werden, kann man gemeinsam kreativ sein und schöne Stunden miteinander haben. Im gemeinsamen Tun und Erleben wird die Beziehung zwischen Eltern, Großeltern und Kindern gestärkt. Herzlich eingeladen sind auch Familien mit Migrationshintergrund. Anmeldung zur Teilnahme ist unbedingt erforderlich!

- Veranstalter:** Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee und das Katholische Familienwerk
- Leitung:** Mag. Wolfgang Unterlercher
- Termin:**
- 29. September: Wir bauen bunte Drachen, 10.00–12.00 Uhr
 - 13. Oktober: Mit meiner Familie auf der Schokoladenseite, 9.30–14.00 Uhr
 - 23. November: Eltern-Kind-Adventkranzbinden, 15.00–17.30 Uhr
 - 15. Dezember: Das große, bunte Weihnachtsfilzen, 10.00–12.00 Uhr
 - 24. Dezember: Immer Zirkus mit meiner Familie, 10.00–12.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30 und Friesach in Kärnten
- Kosten:** 5,-/ Erwachsene; 2,-/ Kind
- Anmeldung:** unbedingt erforderlich; 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	30
Für Eltern mit Schulkindern	35
Für Eltern mit behinderten/beeinträchtigten Kindern	37
Für Eltern verstorbener Kinder	39
Für Eltern mit pubertierenden Kindern	42
Für mich	43
Für Kinder	46
Für Väter	48
Für alle	49
Weihnachtsspecial	60

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 sowie Pädagogen 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 LH Klagenfurt am Wörthersee, Neuer Platz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee. **Redaktion:** Astrid Kumer-Daxerer, Kumpfgasse 20, T +43 463 537-4681, **Fotos:** Bigstock; **Grafik & Druck:** StadtDruckerei, Abt. Stadtkommunikation, Paulitschgasse 13, 9020 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!

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 die beste mögliche Unterstützung zukommen lassen. In dieser kompakten Broschüre finden Sie sämtliche Vorträge, Workshops, Seminare und Kurse, die in der Stadt angeboten werden. 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!

Nicht nur als Jugendreferent, sondern vor allem als Vater möchte ich Ihnen auch in diesem Jahr wieder die Elternbildungsbroschüre empfehlen, die heuer wieder viele neue Inhalte bietet, um Eltern bei der Erziehung zu unterstützen und zu beraten.

Kinder sind etwas Wunderbares und als Eltern begleiten wir sie vor allem in den ersten 18 Lebensjahren meist intensiv durch ihr Leben.

Diese Aufgabe ist allerdings gerade für die Erziehenden nicht immer einfach und kann in den verschiedenen Lebenslagen auch viele Schwierigkeiten und offene Fragen, wie man mit einer Situation umgehen soll, bieten.

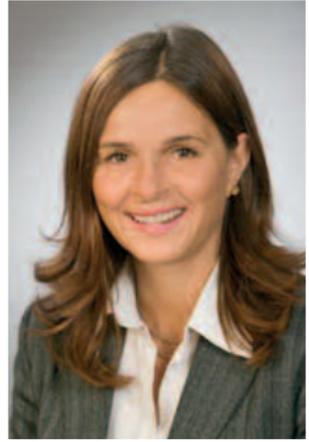
Die Elternbildungsbroschüre umfasst ein Programm, das Ihnen Vorträge, Workshops, Seminare und Kurse anbietet, die Ihnen helfen für den Familienalltag gerüstet zu sein. Von Schwangerschaft bis Trauerarbeit, von Krankheitsfällen bis zur Hilfe für Alleinerziehende, können Sie hier aus jeden Bereich des Familienlebens etwas entdecken.

Ich kann es Ihnen nur ans Herz legen einen Blick hinein zu werfen, um vielleicht etwas zu finden, dass Ihnen weiterhelfen kann oder eine neue Erkenntnis bieten wird.

Ihr Stadtrat Markus Geiger
Jugendreferent der Stadt Klagenfurt am Wörthersee

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

Markus Geiger



Liebe Familien!

Die aktuelle Herbst/Winter-Broschüre für Elternbildung liegt vor. Die Angebotspalette ist umfangreich und bietet für Kinder aller Altersklassen attraktive Angebote.

Viele Angebote werden von der Stadt Klagenfurt finanziell unterstützt, eines der Highlights ist das „Familien-Kreuzbergeln“ mit den Wanderungen für die ganze Familie in Begleitung von zwei Waldpädagoginnen. Sollten Sie die Angebote der städtischen family-Reihe „Hoch hinaus, kreuz & quer“ interessant finden, so möchte ich Ihnen den Ausflug mit dem Zug in die Craigher-Schokoladen-Manufaktur nach Friesach ganz besonders ans Herz legen.

Wir, das Team des Büros für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Stadt Klagenfurt möchten – neben den von der Politik zu schaffenden Rahmenbedingungen – mit dazu beitragen, dass die Landeshauptstadt als familien- und kinderfreundliche Gemeinde noch mehr an Attraktivität für Sie gewinnt.

Mit besten Grüßen

Mag^a Astrid Malle

Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen
der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

VERANSTALTER

Akademie de La Tour, 0463/32303304, www.akademie-delatour.at
Aktivraum, 0676/3298866, www.aktivraum.at
Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten,
0676/6744909, www.bbo-kaernten.at
Bindungswerkstatt, 0664/4780590
Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, 0463/509509
Die Krabbelkiste, 0660/4484043, www.diekrabbelkiste.at
Domkirche Klagenfurt, Kirchenkinder, 0664/2634090
Eltern-Kind-Zentrum, hallo@ekiz-klagenfurt.at, 0650/2602255
Family Support, 0664/73590936, www.familien-coach.at
4everyoung.at, 0463/481287, www.4everyoung.at
Freiberufliche Hebammen aus Kärnten, www.hebammen.at/kaernten
Gesundheitsnetzwerk kärngesund, www.kaern-gesund.at
GKK, Richtig Essen von Anfang an, 05058552409,
www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at
GKK, Abteilung Gesundheit, 050585582122, www.kgkk.at
Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“, 0676/9336300,
praxis@sonnenblau.at
INKLUSION:KÄRNTEN, 0677/61401654 www.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
Landesverband der Elternvereine Kärnten, 0463/536-16185,
elternvereine@ktn.gv.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
Mädchenzentrum Klagenfurt, 0463/508821, www.maedchenzentrum.at
Märchenbühne, 0677/61397972, www.maerchenbuehne.at
Ma'Schu-ting Fotodesign, Mag^a Martina Schurian, info@maschuting.com
Pikler-SpielRaum und ElternRaum, 0664/5126036, www.lasst-mir-zeit.at
Plattform Familie, Mag^a Stefanie Melischnigg, 0650/9539899
Plattform „Verwaiste Eltern“, 0676/8772 2132
www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern
Projektgruppe Frauen, 0463/502338, www.projektgruppe-frauen.at
Rainbows Kärnten, 0463/5877-2441,
www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php
Shiatsu Klagenfurt, Evelyn Eberhardt, 0699/12135753
SuperKids, 0680/4454342, www.superkids.at
Trageberatung, Tschuschnig Antonia, 0650/5825119
Verein „naturkontakt“, 0650/6026351
VHS Klagenfurt, 0504777003, www.vhsktn.at
Yogatime, MMag^a Sabine Schutting, 0699/10700112
Yogalicious, DIⁱⁿ Sabine Markut, 0660/4484043

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

MamaFIT Outdoor – Kurs

MamaFIT ist ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept, das speziell für die Bedürfnisse von Schwangeren und Jungmamas entwickelt wurde. Es ist das ultimative Outdoor-Workout für Schwangere und Jungmamas, die Lust auf Bewegung in der Natur haben. Bei unseren Kursen sind die Kinder entweder noch im Bauch, im Kinderwagen oder in einer Tragehilfe. Mamas können aber auch ohne Kind kommen, wenn die Geburt der Kinder schon Jahre zurückliegt: Es gilt den Beckenboden und die Mitte zu stärken sowie den gesamten Körper zu kräftigen.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	montags, 18.00–19.00 Uhr; mittwochs, 10.00–11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt am Ws., Kreuzberggl, Fischerwirt, Ziggulnstraße 37
Kosten:	120,- für 12 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superactive.at , office@superactive.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 – Kurs

Ab der vollendeten 12. Schwangerschaftswoche

Yoga ist eine herrliche Geburtsvorbereitung. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen verbessert sich das Gefühl für deinen Körper und die Wahrnehmung deines Babys im Bauch.

Yoga bringt Sie in dieser Zeit voller Veränderungen zurück in Ihre Mitte. Vertiefen Sie die Bindung zu Ihrem Kind. Entspannen, loslassen, Zeit für Sie, Zeit für ihr Baby!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und Stillkissen (begrenzt auch vorhanden).

Veranstalter:	YOGATIME
Leitung:	MMag ^a Sabine Schutting, zert. Schwangeren-Yogalehrerin
Termin:	mittwochs, 10.45–12.00 Uhr sowie 16.45–18.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Gesundheitszentrum Vitalità, Pharmaziegasse 5
Kosten:	82,- für sechs Einheiten, Kurseinstieg jederzeit möglich!
Anmeldung:	0699/10700112, info@yogatime.at

Schwangerschaftsyoga – Kurs

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

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

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	mittwochs, 17.00-18.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, ÖSD, Universitätsstraße 102
Kosten:	120,-/ 12 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superkids.at, www.superactive.at, office@superkids.at

Bauchzeit – Yoga für Schwangere – Kurs

Ab der 13. Schwangerschaftswoche

Bauchzeit bringt werdenden Müttern eine besondere Yogapraxis für eine ganz besondere Zeit. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt und bei der Höchstleistung, ein neues Leben zu schaffen, unterstützt. Körperliche Beschwerden, die während der Schwangerschaft auftreten können, werden durch gezielte Asanas vorgebeugt und gelindert; Atem- und Entspannungsübungen runden die Einheit ab und helfen diese wundervolle Zeit ganz bewusst zu erleben und der Geburt ruhig entgegen zu blicken. Kurseinstieg jederzeit möglich!!

Veranstalter:	YOGAlicious
Leitung:	DI ⁱⁿ Sabine Markut, Yogalehrerin und Personal-Trainer
Termin:	donnerstags, 17.30–18.45 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., YOGalicious Studio, Hoffmangasse 12
Kosten:	145,- für zehn Einheiten, 75,- für fünf Einheiten
Anmeldung:	0660/4484043, office@yogalicious.at, www.yogalicious.at

BEZIEHUNG

Bindungswerkstatt – Kurs

Für alle werdenden Mütter und Väter und Alleinerzieherinnen.

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

- 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

- 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

Tragen und getragen werden – Workshop

Im Workshop erfahren Sie Wissenswertes übers richtige Tragen und worauf Sie achten müssen. Der Workshop kann Ihnen dabei helfen, die für Sie geeignete Tragehilfe zu finden (Tragetuch, Tragesack). Es gibt viele Tipps für den Alltag. Sinnvoll ist es, den Trageworkshop schon in der Schwangerschaft zu besuchen.

- Veranstalter:** Antonia Tschuschnig, Trageberaterin, Stillberaterin, Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin, Dipl. Elternbildnerin, Dipl. Paar-, Familien- u. Lebensberaterin
- Termin:** jeden 1. Freitag im Monat, 18.00–20.00 Uhr (außer Feier- und Fenstertage)
- Ort:** Klagenfurt am Ws., LUK'S Praxis, Bahndammgasse 3
- Kosten:** 16,- plus 8,- für PartnerIn (Oma, Opa)
- Anmeldung:** 0650/5825119

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 Mutter 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 3 Stunden
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 ein zu einem Seminar zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft. An fünf 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 drei 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: 19. November 2018, 21. Jänner 2019 und im Rahmen der
Geburtsvorbereitungskurse
(genaue Termine unter 0463/5374851), 19.15–21.15 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
Kosten: keine
Anmeldung: keine

TREFF

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

Sie sind schwanger? Dann ist es immer schön und lustig gleich Gesinnte zu treffen. Hier besteht die Möglichkeit, sich bei Getränken und Jause mit anderen zu vernetzen und alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft zu klären. Laufend werden interessante Vortragende eingeladen!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Christine Jeremias
Termin: jeden 1. Freitag im Monat, ab 5. Oktober, 9.00–11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: keine; Infos: hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ELTERN MIT BABYS UND KLEINKINDERN

BEWEGUNG

Babylicious-Mama-Baby-Yoga – Kurs

Babylicious steht für viel Spaß, viel Beobachten und viel bewusster Zeit zwischen Mutter und Baby. Gezielte Übungen zur Beckenboden-Wahrnehmung, Beckenbodenkräftigung und Rückbildung unterstützen die Mutter dabei, ihren Körper nach der Geburt wieder zu stärken und sorgen für ein gutes Körpergefühl. Die Übungen werden so vermittelt, dass sie auch zuhause geübt werden können. Die Babys sind während der Einheit immer in Mamas Nähe und können von ihrem Platz aus sich selbst oder die vorbereitete Umgebung für sich erkunden. In diesem Kurs werden Ansätze der Pikler-Pädagogik einfließen. Kursteilnahme ab dem postnatalen Check durch den Frauenarzt möglich.

Veranstalter:	YOGAlicious
Leitung:	Dl ⁱⁿ Sabine Markut, Yogalehrerin und Personal-Trainer
Termin:	montags, 10.15–11.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious-Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten:	145,- für 10 Einheiten, 75,- für 5 Einheiten
Anmeldung:	0660/4484043, office@yogalicious.at, www.yogalicious.at

BabyShiatsu: Mama, drück mich mal! – Kurs

Für Babys ab acht Wochen

Bauchweh? Zahnen? Einschlafen? Mama drück mich mal! Beim BabyShiatsu-Kurs werden einfache Shiatsu-Techniken gelernt, um das Baby in seinen anstehenden Entwicklungsschritten zu unterstützen und Beschwerden zu lindern. Die liebevolle Berührung bringt eine besondere Atmosphäre zum gegenseitigen Kennenlernen und Vertrauen aufbauen. Und: Babys lieben es, berührt zu werden!

Veranstalter:	Shiatsu Klagenfurt
Leitung:	Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Shōnishin Akupunkteurin
Termin:	mittwochs, viermal, 10.00–11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Mamiladen Klagenfurt
Kosten:	59,-
Anmelden:	0699/12135753, www.shiatsuklagenfurt.at/kurstermine

ELTERN-KIND-TURNEN – Kurs

Für Kinder von eineinhalb bis drei Jahren

Beim Laufen, Klettern, Springen und Balancieren im Turnsaal haben die Kleinsten nicht nur Spaß, sondern lernen ihren Körper auch bewusst einzusetzen. Die Eltern können ihr Kind im geschützten Umfeld beobachten und so Vertrauen in die Geschicklichkeit ihres Kindes gewinnen. Es ist schön zu beobachten, wie schnell die Kinder in diesem Alter Fortschritte machen.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	mittwochs, 16.00–16.50 Uhr, VS 1 Benediktinerschule, Lichtenfelsgasse 1

mittwochs, 16.00–16.50 Uhr, VS Annabichl, Dammgasse 44
montags, 9.15–10.05 Uhr, Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
160,– für 30 Einheiten

Kosten:

Anmeldung:

0650/2206020, www.superkids.at, office@superkids.at

Breathwalk-Yoga Walking – Kurs

Mamas mit Babys im Tragetuch

Über den Atem mit sich selbst mehr verbunden sein und die wunderbare Natur genießen! Dieser „Spaziergang mit dem Baby“ erfrischt, stärkt und öffnet die Sinne. Das Baby wird dabei im Tragetuch mitgeführt. Breathwalk verbindet achtsames Gehen (Walking), rhythmische und bewusste Atmung, einfache (Yoga) Übungen und Meditation. Er stammt aus der Tradition des Kundalini Yoga, erfordert aber keinerlei Vorkenntnisse. Outdoor!

Veranstalter:

Eltern-Kind-Zentrum

Leitung:

Alexandra Einberger, Breathwalk-Trainerin

Termin:

ab 6. September bis März, donnerstags, zweimal wöchentlich,
9.30–11.00 Uhr

Ort:

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

Kosten:

19,–/ 16,– für Mitglieder

Anmeldung:

alexandra@dein-raum.at

Bewegungsraum

Für Kinder im Laufflernalter bis zweieinhalb 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 und Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

Leitung:

MMag^a Gabriele Eizenberger, Kid-Fit-Fun[®]-Trainerin

Termin:

ab 24. September, 26. November, 18. Februar,
Gruppe 1: 8.45–09.35 Uhr; Gruppe 2: 9.50–10.40 Uhr;
Gruppe 3: 14.40–15.30 Uhr; Gruppe 4: 15.45–16.35

Ort:

Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26

Kosten:

80,– für acht Einheiten

Anmeldung:

0676/3298866, www.aktivraum.at

fitdankbaby[®] KIDS – Workout für Eltern mit Kind im Lauf-Alter

Für Eltern mit Kindern ab 15 bis 30 Monate

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

Veranstalter:

Aktivraum und Die Kärntner Volkshochschulen Klagenfurt

Leitung:

MMag^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby[®]-Trainerin

Termin: dienstags, ab 25. September, 27. November,
19. Februar, 16.10–17.10 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Dammgasse 26, Aktivraum
Kosten: 125,- für acht Einheiten, der 100,- Euro-Bildungsscheck
der AK ist einlösbar
Anmeldung: 050 477 7070, www.vhsktn.at, www.aktivraum.at,
0676/3298866

fitdankbaby® MINI und MAXI

Workout für Mutter und Kind

Für Babys ab drei 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 Mutter. Geeignet für Einsteigerinnen als auch für geübte Sportlerinnen! Der 100-Euro-Bildungsgutschein der Arbeiterkammer kann eingelöst werden!

Veranstalter: Aktivraum und Kärntner Volkshochschulen
Leitung: MMag.^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin
Termin: Minis (Kinder 3 bis 8 Monate): ab 26. September, 28. November,
20. Februar; 10.20–11.20 Uhr und 11.40–12.40 Uhr;
Maxis (Kinder 9 bis 14 Monate): ab 26. September, 28. November,
20. Februar, 9.00–10.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 125,- für acht Einheiten, der 100-Euro-Bildungsscheck
der AK ist einlösbar
Anmeldung: 050 477 7070, 0676/3298866, www.vhsktn.at,
www.aktivraum.at

Zwergerturnen im Turnsaal – Kurs

Für Kinder ab zweieinhalb Jahre bis fünf Jahre mit Begleitperson

Gemeinsam mit ihren Eltern probieren die Kinder ganz nach ihrem Tempo verschiedene Stationen aus: klettern, laufen, schaukeln, runterspringen, balancieren uvm. Die Freude am Spiel und der Spaß an der Bewegung stehen im Vordergrund. Für den Auf- und Abbau der Stationen wird die Mithilfe der Eltern benötigt.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Christine Jeremias, Karin Glaser
Termin: ab 2. Oktober, 13 Treffen, 1. Gruppe: 14.45–15.45 Uhr;
2. Gruppe: 15.45–16.45 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., VS 4 Annabichl, Dammgasse 44
Kosten: 95,-/ 65,- für Mitglieder,
Familientarif ab zwei Kinder ab 2 Jahre:
145,-/ 115,- für Mitglieder
Anmeldung: Christine Jeremias, 0650/3788000

BEZIEHUNG

(Groß-)Eltern-Kind-Gruppen

Für (Groß-)Eltern mit Kindern von null bis drei 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, Tarviser Straße 30, Montag, 9.00–11.00 Uhr (wöchentlich)

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

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

EKI-Gruppe Feschnig, Pfarrhof St. Hemma, Feldkirchner Str. 70, Freitag 9.30–11.30 (wöchentlich)

EKI-Gruppe Viktring/Stein, Pfarrhof Viktring, Stift-Viktring-Straße 25, Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr, 14täglich

Mutter-Kind-Treff Hörtdorf, Pfarrzentrum Hörtdorf, 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, Pfarrzentrum Ebenthal, Goeßstraße 1, Montag, 9.30–11.00 Uhr (wöchentlich)

Klang-Erlebnis-Stunde – Kurs

Für Mamas und Babys ab 1 Jahr

Eine bewusste Zeit der Entspannung und Geborgenheit für Mütter und ihre Babys. Die sanften, wohltuenden Töne und Schwingungen der Klangschale helfen zur Ruhe zu kommen, das innere Gleichgewicht zu finden sowie beim Ein- und Durchschlafen. Die sinnliche Wahrnehmung und das Spüren mit allen Sinnen werden gefördert.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Alexandra Einberger, Klangschalenpraktikerin, Klangpädagogin
Termin: 9. Oktober, 20. November, 9.30–10.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 19,-/ 15,- für Mitglieder
Anmeldung: alexandra@dein-raum.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? In diesem Seminar geht es um Themen wie: Kann ich das Erstgeborene auf das Geschwisterchen einstimmen? Wie kann ich das „große“ Kind in der neuen Familiensituation unterstützen? Was tun bei Geschwister-Eifersucht? Wie kann ich dem Baby helfen, seinen Platz in der Familie zu finden? Neuordnung der Positionen in der Familie sowie Tipps zur Alltagsbewältigung. Es gibt auch genügend Zeit für Ihre Fragen.

Vorausschau: 22. und 23. März Frühlingsseminar!

- Veranstalter:** Antonia Tschuschnig, Dipl. Paar-, Familien- und Lebensberaterin; Dipl. Elternbildnerin; Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin; Krisenbegleiterin für Baby, Kleinkind und Familie; Stillberaterin, Trageberaterin
- Termin:** 18. Oktober, 18.00–21.00 Uhr; 19. Oktober, 9.00–12.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., LUK'S Praxis, Bahndammgasse 3
- Kosten:** 60,-/ Person, 30,-/ 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 fünf Monate und Kleinkinder bis dreieinhalb 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:** 5. September, 14. November, 16. Jänner 2019
- Uhrzeit:** 19.00–21.00 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 Herbst/Winter

- Termin:** ab 17. September
(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, vier 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 360,-/ 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 Frühjahr

- Termin:** ab 29. Jänner
(ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)
- Anmeldung:** Mag.^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,
www.lasst-mir-zeit.at

Pikler®-Säuglingsgruppe: Miteinander vertraut werden – Kurs

Für Eltern mit Babys von zwei bis fünf 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 17. September
(ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich)
- Uhrzeit:** Sechs Termine zu je eineinviertel Stunden (wöchentlich),
entweder vormittags oder nachmittags
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
- Kosten:** 124,-/ für 7,5 Stunden
- Anmeldung:** Mag.^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,
www.lasst-mir-zeit.at

GesprächsRaum für ehemalige SpielRaum-Eltern – Kurs

Ausgehend von den Fragestellungen und Themen der Eltern beschäftigen wir uns in einer gleichbleibenden Gruppe mit der Frage nach den Bedingungen für die Entwicklung eines gleichwürdigen, respektvollen und entwicklungsfördernden Umgangs im familiären Miteinander.

Ziele: Ein Mehr an Freude und Leichtigkeit im täglichen Zusammenleben, Entwicklung von Vertrauen in den eigenen Weg sowie zunehmende Sicherheit in der Umsetzung. Diese Kursreihe ist für Eltern mit Kindern aller Altersstufen offen, die zumindest an einer SpielRaum-Reihe teilgenommen haben.

- Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“
- Leitung:** Mag.^a Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin,
Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor
- Termin:** geplanter Start Oktober 2018
Kursreihe in Form einer Jahresgruppe
8 Termine zu je drei Stunden pro Monat (Oktober–Mai/Juni),
18.00–21.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
- Kosten:** Gesamtkosten 399,-/für 24 Stunden – auch in Teilbeträgen zahlbar
- Anmeldung:** Mag.^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at

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: DIⁱⁿ Sabine Markut, Pikler-Pädagogin (i.A.), Spielraum-Leiterin
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

Infoabende

Termin: 12. September, 19. Dezember
Uhrzeit: 14.30–16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten: 10,–
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

Spielraum Herbst

Termin: mittwochs ab 19. September
(Quereinstieg ist bei freien Plätzen immer möglich)
Uhrzeit: Spielraum von 8.30–9.45 Uhr bzw. 10.15–11.30 Uhr
bzw. 14.30–15.45
Elternraum von 17.00–19.00 Uhr bzw. 19.15–21.15 Uhr
Ort: Spielraum und Elternraum: Klagenfurt a. Ws.,
YOGAlicious Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten: 198,– für 12 Spielräume und drei Elternräume
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

Spielraum Winter

Termin: mittwochs ab 9. Jänner 2019
(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 und Elternraum: Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio,
Hoffmannngasse 12
Kosten: 198,– für 12 Spielräume und drei Elternräume
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

Spielraum Frühling

Termin: mittwochs ab 24. April 2019
(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 und Elternraum: Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio,
Hoffmannngasse 12

Kosten: 198,- für 12 Spielräume und drei Elternräume
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

ERNÄHRUNG

„Babys erstes Löffelchen“

Ernährung im ersten Lebensjahr des Kindes – Workshop

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

Veranstalter: REVAN „Richtig essen von Anfang an“ – KGKK und Land Kärnten
Leitung: Ing.ⁱⁿ Waltraud Eisner, Diätologin
Termin: 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 esse ich mit den Großen“

Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern – Workshop

Die Ernährung im Kleinkindalter ist das Hauptthema in diesem Ernährungs-Workshop. 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 praxisnah 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 unter www.revan-kaernten.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., KGKK Klagenfurt, Kempfstraße 8
Kosten: keine
Anmeldung: 050 5855 2409, revan@kgkk.at, www.revan-kaernten.at

GESUNDHEIT

„Kindern hören helfen“

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

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

Anbieter:

Nähere Informationen erhalten Sie bei den Fachärztinnen 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

Musikgarten®

Für Kinder von zwei bis viereinhalb 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

Termine: donnerstags, ab 27. September, 29. November, 21. Februar 2019
15.30–16.15 Uhr und 16.30–17.15 Uhr

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

Kosten: 80,- für acht Einheiten

Anmeldung: www.aktivraum.at, 0676/3298866

Singzwerge – Kurs

Für Mamas, Papas und Babys bis zu 18 Monaten

Es werden Lieder für die Kleinen gesungen: Gutenmorgen- 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: ab 2. Oktober: fünf Treffen, 10.00–11.00 Uhr;
ab 8. Oktober: vier Treffen, 14.30–15.30 Uhr

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

Kosten: 40,-/ 32,- für Mitglieder (Termin 1);

52,-/ 40,- für Mitglieder (Termin 2)

Anmeldung: Karin Glaser, 0650/3802112

PÄDAGOGIK

Tragen von Babys und Kleinkindern – Workshop

In diesem Workshop üben Interessierte mit einer Puppe nach ein wenig Theorie das Babytragetuch binden. Anschließend werden alternative Tragehilfen besprochen.
Mitzubringen: Das Kind, das getragen werden soll; falls schon vorhanden Tragetuch oder Tragehilfe.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Cynthia Gröchenig, Trageberaterin
Termin:	7. September, 5. Oktober, 23. November, 14. Dezember, 1. Februar 2019, 9.30–11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	45,–
Anmeldung:	cynthia.groechenig@trageweisen.at

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:	20. September, 17.00–20.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten:	39,–
Anmeldung:	0463/509509, www.bildungsforum.at

Montessori für Kinder von 0 bis 3 Jahren – Workshop

Montessori-Pädagogik in Kinderhäusern und Schulen ist gängige Praxis. Die Montessori-Arbeit für Kinder unter drei Jahren ist in Europa noch nicht sehr bekannt und wird erst in relativ wenigen Einrichtungen gelebt. Der Workshop gibt einen Einblick in die Arbeit der Montessori-Kleinkind-Gemeinschaft, zeigt Materialien für diese Altersgruppe und gibt den TeilnehmerInnen ausreichend Gelegenheit für Fragen aus Theorie und Praxis.

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Monika Ullmann
Termin:	12. und 13. Oktober, Fr:16.30–20 Uhr; Sa: 9.00–16.00 Uhr
Ort:	Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten:	264,– inkl. 10 Prozent Ust.
Anmeldung:	Mag. ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Babyzeichensprache – Workshop

Für Mamas/Papas und Babys und Kleinkinder von 6 bis 18 Monate
Gemeinsam auf dem Weg zur Sprache! Die Zwergensprache ermöglicht unseren Kleinsten ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Für Tiere, Musik und alles was in der Welt der Babys wichtig ist, gibt es einfache Handzeichen. Die ermöglichen es dem Baby zu zeigen, was es gerade beschäftigt. Mit vielen theoretischen Anwendungsbeispielen und Zeichen für den Alltag.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Melanie Karrer, Kursleiterin Zwergensprache
Termin: ab 13. Oktober oder 1. Dezember, 9.00–12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 40,-/ 60,- für Paare inkl. Unterlagen
Anmeldung: Melanie Karrer, melanie.karrer@babyzeichensprache.com

Einführung in die Pikler®-Pädagogik

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: 9. und 10. November; 23. und 24. April 2019; Fr: 14.00–18.00 Uhr;
Sa: 9.00–17.00 Uhr
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 363,- inkl. 10 Prozent Ust.
Anmeldung: Mag.^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

STILLEN

Stillgruppe – Treff

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

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

Stillen! Innig verbunden sein mit meinem Baby – Treff

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

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Kergi Leitgeb, Cynthia Gröchenig, Stillberaterinnen (LLL und IBCLC)
Termin: 2. Oktober, 6. November, 4. Dezember 2018,
8. Jänner, 5. Februar 2019, 9.00–11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 4,-
Anmeldung: keine

SPIEL

Kreative Spiele und Bastelideen – Seminar

Für Erwachsene und Kinder ab zwei Jahre

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

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

Strohmaus und Feldhase – Workshop

Für Eltern und Kinder von 0 bis 12 Jahren

Bauernhofspielgruppe! Bei uns dürfen die Kinder spielend eine „neue Welt“ erobern, Erfahrungen in der Gruppe sammeln, Freundschaften schließen, Machtkämpfe austragen, Selbstvertrauen und vor allem die Natur hautnah erleben. Vom Tiere füttern bis zum Traktorfahren ist hier viel für die Kleinen und Großen dabei! Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak
Termin:	auf Anfrage
Ort:	Buschenschank Schifferl, Tessendorf
Kosten:	5,–/ Kind ab 1 Jahr
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

Die kleinen RaumFORSCHER – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 10 bis 16 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:	Kurs 1: ab 24. September, 10.00–11.00 Uhr; Kurs 2: ab 26. November, jeweils neun Treffen, 10.00–11.00 Uhr
Kosten:	92,–/ 72,– für Mitglieder
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung:	Gabriele Grossl, 0664/6527717

10 kleine Winzelzirzel – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von eineinhalb bis zweieinhalb 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. Wir räumen gemeinsam auf. Als Abschluss gibt es noch ein Lied oder ein Tänzchen. Geschwisterkinder ab 18 Monaten haben 50 Prozent Ermäßigung.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreuzsch-Jacob
Termin: Kurs 1: ab 27. September, 10 Treffen, 10.00–11.30 Uhr;
 Kurs 2: ab 10. Jänner 2019, 6 Treffen, 10.00–11.30 Uhr
Kosten: 120,-/ 100,- für Mitglieder, inkl. Jause, Saft, Kaffee/Tee (Kurs 1); 74,-/ 54,- für Mitglieder (Kurs 2)
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 zwei bis viereinhalb Jahren
 Verschiedene Spielstationen mit Sinnes- und Montessorimaterialien. Der Aufbau der Stationen bleibt bei jedem Treffen gleich, denn Vertrautes schafft Sicherheit. Die Kinder können auch malen und Salzteigkneten. Gemeinsames Jausnen und Singen beenden das Treffen. Geschwisterkinder ab 18 Monaten haben 50 Prozent Ermäßigung.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreuzsch-Jacob
Termin: Kurs 1: ab 27. September, 10 Treffen, 15.00–16.30 Uhr;
 Kurs 2: ab 10. Jänner 2019, sechs Treffen, 15.00–16.30 Uhr
Kosten: 127,-/ 107,- für Mitglieder; 79,-/ 59,- für Mitglieder
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung: Gabriele Grossl, 0664/6527717

TREFFS

Internationale Eltern-Kind-Gruppe

- Veranstalter:** Projektgruppe Frauen
Leitung: Marie Magnidong, BA, Msc
Termin: unter www.projektgruppe-frauen.at, 9.30–11.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Radetzkystraße 2 (Achtung: neue Adresse!)
Kosten: keine
Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich, www.projektgruppe-frauen.at

Kirchenkinder Babytreff

Offene Gruppe mit Kindern von 0 bis sechs 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 14tägig 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 Mütter Netzwerken und neue Freunde finden. Austauschen, sich entspannen, spielen!

- Veranstalter:** Klagenfurt-Dom
Leitung: Marina-Anna Virgolini
Termin: ab September mit vielen Ausflugs-Highlights während des Kirchenjahres; regelmäßige Treffen jeweils um 15.00 Uhr mit Singen, Basteln, Kasperltheater.

Ort: Klagenfurt a. Ws., Dompfarre Klagenfurt, Lidmanskyygasse 14 und Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: keine: Bitte Kuchen, Gebäck, Obst oder Knabbereien mitbringen
Anmeldung: keine, einfach vorbeikommen; 0463/54950, 0664/4172626, office@dom-klagenfurt.at

Baby- und Stöpseltreff – offener Treff

Für Kinder von 0 bis vier 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

Zwengerlcafé – Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis fünf 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

English Playgroup – offener Treff

Let's get together! You are an english speaking Family looking for a fun time for your kids with space to play and a chance to make new friends, an opportunity to chat with other moms or dads and get to know new people while you are enjoying coffee and a little snack!?! Then join us! We are looking forward to meeting you!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Kerstin Pachmüller
Termin: ab 14. September bis März 2019, 14tägig, freitags, 15.30–17.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 8,–/ 5,– für Mitglieder pro Familie und Treffen
Anmeldung: keine; Kerstin Pachmüller, 0680/1117510, ke_mueller@gmx.net

„Krabbelkäfer“ – Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis eineinhalb 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: Christine Jeremias

Termin: ab 21. September, 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

Oma-Opa-Enkertreff – offener Treff

Wir genießen die Zeit miteinander beim Spiel und am Bewegungs-Parcours für die Kleinen, erleben interessanten Erfahrungsaustausch und gemütliche Plaudereien beim Kaffee. Wir freuen uns auf einen bewegten Vormittag für Klein und Groß, für Junge und Junggebliebene.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum

Leitung: Sylvia Raninger

Termin: 20. Oktober, 24. November, 2. Februar 2019, 9.00–11.00 Uhr

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

Kosten: 5,-/ Familie

Anmeldung: keine; Sylvia Raninger, 0660/4072692

FÜR ELTERN MIT KINDERGARTENKINDERN

BEWEGUNG

Eltern-Kind-Turnen – Kurs

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

Veranstalter: SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit

Termin: jeden Montag, 17.00–17.50 Uhr

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

Termin: jeden Dienstag, 17.00–17.50 Uhr

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

Termin: jeden Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., VS Benediktinerschule, Lichtenfelsgasse 1

Termin: jeden Mittwoch, 15.00–15.50 Uhr

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

Termin: jeden Donnerstag, 17.00–17.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., ASO Waidmannsdorf, Schubertstraße 29

Kosten: 160,- für 30 Einheiten

Anmeldung: 0680/4454342, office@superkids.at

Kinderyoga – Kurs

Für Eltern mit Kindern ab vier bis sieben 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: ab Oktober, montags, 16.00–16.50 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Wilsonstraße 25

Kosten: 90,- für 15 Semestereinheiten

Anmeldung: 0680/4454342, office@superkids.at

Turnzwerge – Kurs

Für Kinder von vier bis sieben Jahren

Unsere Turnzwerge erlernen in diesem Kurs nicht nur neue Bewegungsformen, sondern auch auf spielerische Weise die Grundlagen des Geräteturnens. Rollen, springen, hängen, stützen, schaukeln und die eigene Körperwahrnehmung schärfen – das steht neben viel Spaß und Spiel im Vordergrund.

Die Kinder können unterschiedlichste Geräte ausprobieren und so ihre Bewegungsmöglichkeiten und ihr Selbstvertrauen stärken. Die Turnstunde ist eine altersgerechte Förderung und dient als Grundlage für späteres Erlernen verschiedenster Sportarten.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	ab Oktober, donnerstags, 17.00–17.50 Uhr,
Ort:	Klagenfurt a. Ws., ASO Waidmannsdorf, Schubertstraße 29
Kosten:	160,- für 30 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superkids.at , office@superkids.at

KUDELIMUDEL

Zahnpasta & Kräutersalz – Workshop

Für Eltern und Kinder ab drei Jahren

Welcher Duft passt in meine Zahnpasta, kann ich diesen auch blind erraten? Mit einem magischen Zauberspruch rührt jeder selbst seine eigene Zahnpasta und nimmt sie natürlich mit nach Hause. Ein Kräutersalz fürs Butterbrot wird auch nach eigenen Wünschen zusammengemischt, mit dem Mörser bearbeitet, schön verpackt, bemalt und mitgenommen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Müllner, FNL-Kräuterfachfrau
Termin:	23. Oktober, 16.00–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	10,-/ Kind
Anmeldung:	Karin Müllner, 0676/4102893

Mini Wai Wai – Faschingsfest

Ein kräftiges WAI WAI aus dem EKIZ! Endlich ist es soweit, der Fasching erreicht seinen Höhepunkt! Die kleinen Mininarren dürfen sich auf einen lustigen Nachmittag freuen! Gemeinsam wird gebastelt, getanzt und gelacht.

Höhepunkt: Faschingskrapfen essen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung
Termin:	26. oder 27. Februar 2019, 15.00–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Don-Bosco-Kirche (Erdgeschoss großer Saal)
Kosten:	15,-/ 10,- für Mitglieder
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

PÄDAGOGIK

Malwerkstatt – Workshop

Für Eltern und Kinder ab vier Jahren

Freies Experimentieren mit Farbe steht im Vordergrund. Fingerfarben und Tapetenkleister, Pinsel, Schwämmchen, Walzen, Rollen und verschiedene andere Utensilien liegen bereit und warten darauf ausprobiert zu werden.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Glaser
Termin: 24. September, 22. Oktober, 26. November, 28. Jänner 2019,
15.00–16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 62,-/ 50,- für Mitglieder
Anmeldung: Karin Glaser, 0650/3802112

Therapeutisches Zaubern – Kurs

Für Eltern und Kinder ab vier Jahren

Zaubern und bezaubern lassen! Willst du auch einmal hexen wie Harry Potter oder Bibi Blocksberg? Dann bist du hier genau richtig! Bei diesem Zauberkurs stehen die Kids im Mittelpunkt. Durch die Zauberkunststücke werden in den Kindern Fähigkeiten und Ressourcen geweckt. Ängste können überwunden, neues gelernt werden. Und wer weiß, vielleicht wird der eine oder andere Trick sogar verraten...!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Mag.^a Claudia Wadsack, Klein & Gesund Trainerin
Termin: 5. und 19. Oktober, 2. November, 15.00–16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 55,-/ Familie
Anmeldung: Mag.^a Claudia Wadsack, cmischku@gmail.com

Bücherwurm und Lesemaus – Kurs

Für Kinder ab drei Jahren

Ein Bilderbuch erleben! Das ist Lesespaß für die Kleinsten! Das Thema lautet: eine Phantasiereise mit allen Sinnen zum Kinderbuchklassiker Gruffelo. Mitsingen, bewegen, gestalten, schmecken und vor allem lesen! Gemeinsam leisten wir einen Beitrag zur Leseförderung und wecken Spaß am Lesen für Groß und Klein! Für Geschwisterkinder ab 18 Monaten halber Preis!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher
Termin: 15. Jänner 2019, 15.30–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 18,-/ 13,- für Mitglieder
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

SPIEL

Abenteuer Klangschale – Workshop

Für Eltern und Kinder ab drei Jahren

Ein Weg zur Förderung der Wahrnehmung. Hier gibt es Klangspiele, die alle Sinne fördern und miteinbeziehen, sowie Klangreisen und -geschichten.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Alexandra Einberger
Termin:	25. September, 20. November, 16. Jänner 2019, 15.30–16.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	19,-/ 15,- für Mitglieder
Anmeldung:	einberger_alexandra@hotmail.com

Karneval der Tiere – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab drei Jahren

In einem bunten Reigen aus Geschichten, Tänzen, Liedern, Fingerspielen und vielen Basteleien beschäftigt sich die Gruppe mit verschiedenen Tieren. Freies Spiel der Kinder, Erfahrungsaustausch der Eltern und gemeinsames Jausnen und Aufräumen. Bewohner des Pflegeheimes sind uns herzlich willkommen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	ab 1. Oktober, 13 Treffen, 9.30–11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Franziskusheim der Caritas, Feldkirchner Straße 51
Kosten:	156,-/ 126,- für Mitglieder
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

„Leis, leis, leis... wir machen einen Kreis“ – Workshop

Für Eltern und Kinder ab drei Jahren

Finger-, Sing- und Tanzspiele sprechen die Kinder ganzheitlich an – durch singen, sprechen, klatschen, Tanz und Bewegung werden die Kinder rhythmisch-musikalisch gefördert. Wir wollen dieses liebenswürdige alte Spiel- und Kulturgut wieder beleben und erhalten.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	8. Oktober, 19. November, 10. Dezember, 14. Jänner 2019, 14.30–15.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	40,-/ 32,- für Mitglieder
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Kunterbunter Basteltreff – Workshop

Für Eltern und Kinder ab drei Jahren

Wir basteln gemeinsam an verschiedenen Stationen schöne Sachen aus Alltagsgegenständen, die fast jeder zu Hause hat oder die leicht zu besorgen sind. Schneiden, kleben, malen, Musikinstrumente selber machen. Für jedes Kind wird das Passende dabei sein. Eine kleine Jause und Getränke runden das Zusammentreffen ab.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Rainer
Termin: 9. Oktober, 15.00–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-/ 12,- für Mitglieder
Anmeldung: Karin Rainer, 0650/8803614

„Little People“ – Englische Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab vier Jahren

„Little People“ ist eine englische Spielgruppe für Kleinkinder, die mittels entwicklungsfördernder Aktivitäten, mit Liedern und Reimen, Grundlagen fürs Englisch sprechen schafft. Zusammen erleben wir die neue Sprache und haben vor allem viel Spaß! Bewegung, Musik und Zeit zum freien Spiel sind dabei! Keine Vorkenntnisse nötig!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Anna Pötscher, Bernadette Kaiser
Termin: 8. Jänner „Animals“; 22. Jänner „Food“; 29. Jänner 2019 „Body“;
15.30–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 17,-/ 12,- für Mitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ELTERN MIT SCHULKINDERN

BEWEGUNG

Kinderyoga – Kurs

Für Kinder von vier bis sieben Jahren und sieben bis zehn 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:	ab Oktober, montags, 16.00–16.50 Uhr (Kinder von 4 bis 7 Jahren); 17.00–17.50 (Kinder von 7 bis 10 Jahren)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Wilsonstraße 25
Kosten:	90,- für 15 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

Teenie Yoga – Kurs

Für Kinder und Jugendliche von 11 bis 15 Jahren
Im Teenager-Alter haben Kids ganz andere Bedürfnisse als Erwachsene oder Kleinkinder. Deshalb ist dieser Yogakurs speziell auf Teenies abgestimmt. Bei Teenieyoga finden die Jugendlichen Ausgleich zum stressigen (Schul-)Alltag, können bei Lieblingsmusik entspannen und bauen ganz nebenbei Selbstvertrauen und mentale Kraft auf. Diese Wohlfühloase kann im Alltag eine wichtige Hilfe sein.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	ab Oktober, dienstags, 17.00–17.50 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Wilsonstraße 25
Kosten:	90,- für 15 Semestereinheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superkids.at, office@superkids.at

PÄDAGOGIK

Kreuzbergl/Abenteuer Wald – Kurse

Für Eltern und Kinder bis 12 Jahren
(Kinder unter sechs 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: Mag.^a Gisela Schwarz, DI^m Hillary Plasch
Termin: 14. September: Wir bauen eine Waldkugelbahn
 28. September: Baumwissen pur
 05. Oktober: Tarnen und Täuschen
 19. Oktober: Ein Kunstwerk aus bunten Blättern
 02. November: Begegnung mit den Waldgeistern
 16. November: Ersatztermin
 jeweils 14.00–16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt Kreuzberglwiese/Spielplatz
Kosten: 5,-
Anmeldung: 0650/6026351, office@naturkontakt.at

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

Jugendliche der 7. und 8. Schulstufe sind gemeinsam mit ihren Eltern eingeladen, zahlreiche Berufe unter freiem Himmel praktisch zu erkunden und auszuprobieren. In luftiger Höhe, am oberen Parkdeck der City Arkaden, wird den BesucherInnen auf einem Areal von 1500 m² die Möglichkeit geboten, zu mehr als 48 Lehrberufen selbst zu werkeln. Mehr als 28 Unternehmen stellen ihre Ausbildungsmöglichkeiten vor. Alle Interessierten können dabei zu den jeweiligen Berufen typische Handgriffe und Tätigkeiten ausprobieren. Viele Infos zu Ausbildung, Karrierechancen uvm.

Veranstalter: Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten, AMS Klagenfurt, City Arkaden Klagenfurt
Leitung: Team der BBOK
Termin: 28. September, 13.00–17.00
 (Ersatztermin bei Schlechtwetter: Freitag, 5. Oktober)
Ort: Klagenfurt a. Ws., Heuplatz 5, City Arkaden Klagenfurt, oberes Parkdeck
Kosten: keine
Anmeldung: nicht erforderlich, nähere Infos unter www.bbo-kaernten.at

Elternschulung „Elternvertretung leicht gemacht“

Praxiswissen für Elternvertreter aller Schultypen

Hier erfahren Sie alles über Verein, Statuten, Möglichkeiten der Mitwirkung und Mitgestaltung, Rechte und Pflichten, Kassaführung bis hin zur Datenschutzgrundverordnung. Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch sowie Kennenlernen und Vernetzen mit Elternvertreter/innen.

Veranstalter: Landesverband der Elternvereine Kärnten
Leitung: Mag. Klaus Schöffmann
Termin: 16. Oktober, 18.30–20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Lerchenfeldgymnasium, Lerchenfeldstraße 22
Kosten: 10,-/ für Mitglieder kostenlos
Anmeldung: elternvereine@ktn.gv.at

Die Rolle der Eltern im Berufs- und Bildungsorientierungsprozess

und wie sie ihre Kinder dabei aktiv unterstützen können“ – Input und Austausch
Die Wahl des richtigen oder vielmehr „passenden“ Berufs ist eine schwierige, die wohl überlegt werden will. Welche Schule soll mein Kind dafür besuchen, welcher Ausbildungsweg ist der zielführendste? In welchem Bereich hat mein Kind die besten Berufschancen? All diese Fragen beschäftigen sowohl Jugendliche als auch Eltern. Doch der Prozess, der diese Antworten hervorbringt, kann kompetent begleitet und unterstützt werden: Durch dieses Angebot werden Eltern in ihrer wichtigen Rolle unterstützt und zum Nachdenken angeregt.

- Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten in Kooperation mit dem Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen
Leitung: Mag.^a Melanie Buchacher
Termin: 22. Oktober, 28. Jänner 2019, jeweils 18.00–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Reitschulgasse 4, Europahaus
Kosten: keine
Anmeldung: bis jeweils zwei Werktage vor dem Termin: 0676/6744909, melanie.buchacher@bbo-kaernten.at

FÜR ELTERN MIT BEHINDERTEN/ BEEINTRÄCHTIGTEN KINDERN

PÄDAGOGIK

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-kt.n.at, www.facebook.com/inklusion.kaernten

„Mein Kind hat Autismus“ – Workshop

Für Eltern und Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Die Diagnose „Autismus“ beim eigenen Kind wirft sehr viele Fragen auf. Unsicherheit, Schuldgefühle und Ratlosigkeit können die Situation belasten. Anfangs unverständliche Verhaltensweisen und Entwicklungsprobleme des Kindes können zwar nun durch die Diagnose zugeordnet werden, bedürfen aber einer Erklärung der Zusammenhänge und Hintergründe. Diese Workshop-Reihe soll Eltern und Angehörigen Verständnis und grundlegendes Wissen rund um das Thema Autismus sowie wirksame Methoden im Umgang mit dem Kind vermitteln.

Veranstalter: Heilpädagogische Praxis sonnenblau
Leitung: Mag.^a Christin Einsiedler, Mag.^a Silke Karolina Saurer,
Pädagoginnen und Special-Trainer für Menschen mit Autismus,
Heilpädagoginnen nach TEACCH
Termin: auf Anfrage
Ort: auf Anfrage
Kosten: auf Anfrage
Anmeldung: 0676/9336300, praxis@sonnenblau.at, www.sonnenblau.at

Sozialkompetenz-Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Wie man sich einem anderen Menschen gegenüber verhält hängt stark davon ab, ob man die sozialen Regeln einer Gemeinschaft kennt und einhalten will. Ebenso wichtig ist, ob man die Gefühle des anderen richtig versteht. Menschen mit ASS können soziales Verhalten in einem speziellen Rahmen trainieren. In kleinen, aufeinander aufbauenden Schritten soll soziales Verhalten verstehbar und anwendbar gemacht werden.

Veranstalter: Heilpädagogische Praxis sonnenblau
Leitung: Mag.^a Christin Einsiedler, Mag.^a Silke Karolina Saurer,
Pädagoginnen und Special-Trainer für Menschen mit Autismus,
Heilpädagoginnen nach TEACCH
Termin: auf Anfrage
Ort: auf Anfrage
Kosten: auf Anfrage
Anmeldung: 0676/9336300, praxis@sonnenblau.at, www.sonnenblau.at#

PÄDAGOGIK

LAUT und BUNT – Treff

Ihr Kind ist an AD(H)S erkrankt. An wen können sich Betroffene wenden, wenn sie Hilfe benötigen? Mit wem können Sie sich austauschen? Wer versteht sie? Mit regelmäßigen Treffen für Eltern von Kindern mit AD(H)S soll Raum geschaffen werden, in 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 BA
Termin: unter www.kath-kirche-kaernten.at/kbw
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: 3,-
Anmeldung: 0463/58772 2422, cindy.sablatnig@kath-kirche-kaernten.at

FÜR ELTERN VERSTORBENER KINDER

BEZIEHUNG

Gesprächsgruppe für Sternenkinder-Eltern – 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: 25. September, 6. November, 11. Dezember, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform Verwaiste Eltern, Mariannengasse 4
Kosten: 5,-/ Termin
Anmeldung: Plattform Verwaiste Eltern, 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Begleiteter Abend für Betroffene nach Suizid – Vortrag

Für alle, die nach einem Suizid nach einem Menschen 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 Abenden 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. Gesprächsrunde!

- Veranstalter:** Plattform Verwaiste Eltern
Referent: Mag. Karlheinz Six
Termin: 27. September, 25. Oktober, 22. November, 20. Dezember, 24. Jänner, 21. Februar 2019, jeweils von 8.30–20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform Verwaiste Eltern, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter 0676/87722132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

PÄDAGOGIK

„Du fehlst mir so!“ - Vortragsreihe

Umgang mit Verlust und Abschied

Kinder sind spontan mit ihren Fragen, wenn sie etwas beschäftigt und wir Erwachsene sind oft nicht vorbereitet darauf. Es macht Sinn, sich Gedanken über Abschiede, Verlust, Tod und Trauer zu machen, um Kindern ein guter und verlässlicher Begleiter zu sein. Mit einer Trilogie möchten wir Sie in die Welt des Abschiednehmens, Vermissens und Erinnern begleiten.

Veranstalter: Referat für Trauerpastoral und Katholisches Familienwerk
Referentin: Mag.^a Christiane Eberwein
Termin: 26. September, Kinder brauchen Erwachsene als Orientierung
17. Oktober, Hilfestellung im Ernstfall
21. November, Rituale geben Sicherheit bei Lebensveränderungen
jeweils 18.30–20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: Plattform Verwaiste Eltern, 0676/8772 2132,
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

„50 Farben der Trauer“ – Kurs

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

Veranstalter: Plattform Verwaiste Eltern
Leitung: Mag.^a Manuela Sattlegger
Termin: 2. und 16. Oktober, 6. und 20. November, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., School of life, Pharmaziegasse 5 (1. Stock)
Kosten: 95,-/ Person (inklusive Materialkosten)
Anmeldung: bis 25. September, Mag.^a Manuela Sattlegger, 0680/2074492,
manuela.sattlegger@malfreude.at

„Mein – dein – unser Kind“ – Vortrag

Für Paare in der Trauer

Frauen und Männer, Mütter und Väter zeigen häufig unterschiedliche Reaktions- und Verhaltensweisen in der Trauer um ihr Kind. Unterschiede sind u.a. geprägt durch gesellschaftliche Rollenzuweisungen und Wertvorstellungen, gerade bei frühem Verlust eines Kindes. Neben oft stark voneinander abweichenden und nicht zeitgleich ablaufenden Trauerreaktionen erleben sich Eltern auch in ihrer Paarbeziehung zueinander erschüttert. Das Unbegreifliche erscheint oft unteilbar. Zwei Menschen, die zuvor eins geworden sind, trauern als zwei Hinterbliebene – ein jeder Elternteil, ein jeder Partner für sich. Der Gesprächsabend richtet sich an trauernde Eltern und soll Gelegenheit zu Informationsvermittlung als auch Erfahrungsaustausch zu unterschiedlichen Aspekten (u.a. Umgang mit veränderten Beziehungen und Rollenbildern; Elternschaft/Partnerschaft; Sexualität nach Verlust eines Kindes; hilfreiche Anregungen für den Umgang miteinander; neue Schwangerschaft) im geschützten Rahmen bieten.

Leitung: Plattform Verwaiste Eltern
Referentin: Mag.^a Sigrid Pemberger-Mike
Termin: 3. Oktober, 18.30–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform Verwaiste Eltern, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter 0676/87722132,
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Der Alltag kommt, die Trauer bleibt – Vortrag

Der Weg zurück in den (Berufs-)Alltag

Nach Verlust eines Kindes erscheint die Rückkehr in ein „normales“ Alltagsleben oft schier unmöglich. Betroffene sehen sich im sozialen Umfeld häufig mit Sprach- und Hilflosigkeit konfrontiert, erleben sich oft „wie ausgeschlossen aus der normalen Alltagswelt“ und zu dieser als nicht mehr zugehörig. Die Wiederaufnahme von (beruflichen, sozialen) Aktivitäten kann einerseits helfen, in emotional sehr herausfordernden Zeiten wieder Halt und Struktur zu erlangen, andererseits aber auch wiederum Ängste und Unsicherheit bedingen. Im Rahmen eines gemeinsamen Austausches wollen wir uns verschiedenen Aspekten widmen: Wie trete ich meinen Arbeitskollegen nach dem Verlust des geliebten Kindes entgegen? Was soll, darf, kann ich sagen? Wie reagiere ich auf Fragen? Wie gestalte ich wann den beruflichen Wiedereinstieg?

- Veranstalter:** Plattform Verwaiste Eltern
Referentin: Mag.^a Sigrid Pemberger-Mike
Termin: 30. Jänner 2019, 18.30–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform Verwaiste Eltern, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter 0676/87722132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

FÜR ELTERN MIT PUBERTIERENDEN KINDERN

PUBERTÄT

Was soll aus ihm/ihr werden? - Vortrag

Beruf ist Berufung! Immer weniger Jugendliche kommen mit den heutigen Anforderungen in der Schule, im Lehrberuf zurecht. Dafür gibt es viele Gründe! Bei diesem Vortrag erfahren sie, was die Hintergründe sein können, und wie Sie als Elternteil unterstützen können.

Näher beleuchtet werden: Die richtige Schule/der richtige Lehrberuf/ Grenzen und Möglichkeiten im Wirtschaftsleben/ Identitätsentwicklung von Jugendlichen.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Dipl. LSB Annemarie Weilharter: Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Coach
Termin:	15. Oktober, 19.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten:	freiwillige Spende
Anmeldung:	0676/8772-2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

FÜR MICH

BEWEGUNG

Babylicious – Mama-Baby-Yoga – Kurs

Babylicious steht für viel Spaß, viel Beobachten und viel bewusster Zeit zwischen Mama und Baby. Gezielte Übungen zur Beckenboden-Wahrnehmung, Beckenbodenkräftigung und Rückbildung unterstützen Mama dabei, ihren Körper nach der Geburt wieder zu stärken und sorgen für ein gutes Körpergefühl. Die Übungen werden so vermittelt, dass sie auch zuhause geübt werden können. Die Babys sind während der Einheit immer in Mamas Nähe und können von ihrem Platz aus sich selbst oder die vorbereitete Umgebung für sich erkunden. In diesem Kurs werden Ansätze der Pikler-Pädagogik einfließen. Kursteilnahme ab dem postnatalen Check durch den Frauenarzt möglich.

Veranstalter:	YOGAlicious
Leitung:	DI ⁱⁿ Sabine Markut, Yogalehrerin und Personal-Trainer
Termin:	montags, 10.15–11.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten:	145,- (10er Block), 75,- (5er Block)
Anmeldung:	0660/4484043, office@yogalicious.at, www.yogalicious.at

SuperMama! Fit nach der Geburt – Kurs

Dieser Kurs richtet sich speziell an die Bedürfnisse der Mutter nach der Geburt und hat den Fokus auf die Rückbildung gerichtet. Übungen für den Alltag und für zwi-schendurch sowie Übungen für Entlastung bei asymmetrischen Haltungproblemen (zum Beispiel durch einseitiges Tragen...) bringen Hilfe und Entspannung. Bei dem sanften Ausdauer- und Krafttraining nach der Geburt kann das Baby mit dabei sein.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	montags, 10.15–11.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten:	120,- für 12 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superactive.at, office@superactive.at

MamaFIT Outdoor – Kurs

MamaFIT ist ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept, das speziell für die Bedürfnisse von Mamas entwickelt wurde. Es ist das ultimative Outdoor-Workout für die Frauen, auch für Schwangere und Jungmamas geeignet.

Mitzubringen: Lust auf Bewegung in der Natur. Mamas können auch kommen, wenn die Geburt der Kinder schon Jahre zurückliegt: Es gilt den Beckenboden und die Mitte zu stärken sowie den gesamten Körper zu kräftigen.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	montags, 18.00–19.00 Uhr; mittwochs, 10.00–11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Kreuzbergl, Fischerwirt, Ziggulnstraße 37
Kosten:	120,- für 12 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superactive.at, office@superactive.at

Pilates – Kurs

Pilates umfasst kontrollierte Kraftübungen für den ganzen Körper, Stretching, bewusste Atmung und spricht vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskelgruppen an, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. So wird ein starkes und stabiles Körperzentrum aufgebaut. Das Pilates-Training beinhaltet sehr einfache als auch komplexe, schwierige Übungen. Das ist anstrengend und fordernd, trotzdem fühlt man sich danach nicht völlig ausgepowert. Im Gegenteil, es stellt sich ein Gefühl der Stärke und Ausgeglichenheit ein, denn die Übungen werden ruhig und kontrolliert ausgeführt. Indem man sich voll auf den Körper und die bewusste Atmung konzentriert, wird der Kopf frei!

Veranstalter:	Aktivraum
Leitung:	MMag ^a Gabriele Eizenberger, Pilates- und Yogalehrerin
Termine:	donnerstags, laufender Einstieg, 17.45–18.45 Uhr und 19.00–20.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten:	120,- für 10er-Block, kann in 12 Einheiten aufgebraucht werden
Anmeldung:	www.aktivraum.at, 0676/3298866

BeBo® – Beckenbodentraining und Rückbildung – Kurs

Ab sechs Wochen bis ein Jahr nach der 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
Termin:	ab 21. September, 30. November und 22. Februar 2019, 10.20–11.20 Uhr und 11.40–12.40 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten:	145,- für acht Einheiten, der 100-Euro-Bildungsgutschein der AK ist einlösbar
Anmeldung:	www.vhsktn.at, 050 477 7070, www.aktivraum.at, 0676/3298866

Drehungen – Selbstbewusstsein/Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung – Seminar

Für Frauen und Mädchen (Tochter/Nichte/Enkelin von 10 bis 12 Jahren)
Frauen wissen aus eigener Erfahrung, dass Mädchen* und Frauen* verschiedensten Übergriffssituationen ausgesetzt sind. Sie wollen sich selbst und ihre Töchter, Nichten, Enkelinnen schützen, ohne sie zu verängstigen. Wir arbeiten teilweise gemeinsam in der Großgruppe und teilweise getrennt in der Frauen- bzw. Mädchengruppe.

Veranstalterin:	Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung:	Mag ^a Eva Krainer, Mag ^a (FH) Martina Kugi, (Zertifizierte Drehungen-Trainerinnen)
Termin:	28. September, 15.00–19.00 Uhr (inkl. Pausen); Sa, 29. September, 09.00–12.00 und 13.00–16.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Mädchenzentrum Klagenfurt, Karfreitstraße 8/II
Kosten: 20,-/ Paar
Anmeldung: bis 21. 9. unter 0463/508821, kugi@maedchenzentrum.at

BeBo® – Beckenbodentraining für Frauen – Kurs

Dieser Kurs ist für alle Frauen, die unter fachkundiger Anleitung ihre Beckenbodenkraft (wieder)aufbauen wollen – präventiv oder aufgrund bereits bestehender Beckenboden-Beschwerden. Denn nur ein aktiver Beckenboden hält die inneren Organe am Platz und beugt Folgebeschwerden wie Inkontinenz oder Organsenkungen vor. Lerne, wie der Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt. Eine gute Mischung aus Praxis und Theorie macht Beckenboden-FIT.

Veranstalter: Aktivraum
Leitung: MMag.^a Gabriele Eizenberger, BeBo®-Trainerin, Pilates- und Yogalehrerin
Termine: ab 2. Oktober, 27. November, 19. Februar 2019, 18.45–20.15 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 148,- für sieben Einheiten á 90 min.
Anmeldung: www.aktivraum.at, 0676/3298866

GESUNDHEIT

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 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße. 8/2. Stock
Anmeldung: 0463/508821, vonkorff@maedchenzentrum.at

FÜR KINDER

BEWEGUNG

Turnzwerge – Kurs

Für Kinder von vier bis sieben Jahren

Unsere Turnzwerge erlernen in diesem Kurs nicht nur neue Bewegungsformen, sondern auch auf spielerische Weise die Grundlagen des Geräteturnens. Rollen, springen, hängen, stützen, schaukeln und die eigene Körperwahrnehmung schärfen – das steht neben viel Spaß und Spiel im Vordergrund.

Die Kinder können unterschiedlichste Geräte ausprobieren und so ihre Bewegungsmöglichkeiten und ihr Selbstvertrauen stärken. Die Turnstunde ist eine altersgerechte Förderung und dient als Grundlage für späteres Erlernen verschiedenster Sportarten.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	ab Oktober, donnerstags, 17.00-17.50 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., ASO Waidmannsdorf, Schubertstraße 29
Kosten:	160,- für 30 Einheiten
Anmeldung:	www.superkids.at office@superkids.at, 0650/2206020

Kinder Yoga – Kurs

Für Kinder von vier bis sieben und für sieben bis zehn Jahren

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

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

KUDELIMUDEL

Märchenbühne

Für Kinder ab zweieinhalb und ab vier Jahren

Ein Figurentheater, welches Kinder und Erwachsene gleichsam zum Staunen bringt. Im Saal gehen die Lichter aus, Kerzen brennen, ein Märchenzweig tritt auf, begleitet von sanften Klängen! Er begrüßt die Kinder mit Gedichten und einem Lied. Die Verzauberung beginnt. Im Saal breitet sich Stille aus, die Bühne wird abgedeckt, das Geschichtenerzählen beginnt. Klare, einfache Bilder und Klänge entführen in eine Welt

aus längst vergangenen Tagen. Zauberer, Feen, Könige, Prinzessinnen spielen mit, aber auch Drachen, die böse Schwiegermutter und listige Zwerge. Kommt und staunt, denn „Wo du erzählst, wird Himmel“ (Else Lasker-Schüler, „An Senna Hoy“).

Veranstalter: Märchenbühne
Leitung: Emilia Schöffel und Sabine Ottenschläger,
Erzählerinnen und Puppenspielerinnen
Termin: Jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr

Kinder ab vier Jahren:

Rapunzel: 13., 17. und 27. September
Das Waldhaus: 12., 18. und 29. Oktober, 8. November
Der Wolf und die sieben Geißlein: 23. und 27. November,
7. und 11. Dezember
Vom Hirtenmädchen Magdalena: 14. und 21. Dezember
Frau Holle: 12., 15. und 24. Jänner, 1. Februar 2019
Rumpelstilzchen: 15. und 20. Februar, 9. März 2019

Kinder ab zweieinhalb Jahren:

Der Birnenzweig: 19. und 24. September, 11. Oktober
Brummelhänschen: 15. und 25. Oktober, 8. November
Sterntaler: 14. und 22. November, 3. und 17. Dezember
Der dicke, fette Pfannkuchen: 09., 14., 24. und 30. Jänner 2019
Das Eselein: 10., 16., 25. und 31. Jänner 2019

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

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.

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

FÜR VÄTER

TREFF

PAPA Nachmittag – Offener Treff

Für Papas mit Kindern von 0 bis sechs Jahren

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

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Stephan Karrer, Dominik Scheiring-Vogl
Termin:	13. Oktober, 1. Dezember, 14.30–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,- pro Familie und Termin
Anmeldung:	keine, hallo@ekiz-klagenfurt.at

PÄDAGOGIK

Die Heilkraft der Gefühle für Männerherzen – Männerseminar

Gefühle sind die treibende Kraft unseres Lebens. Sie entscheiden über Wohlbefinden und Gesundheit. Wir sind ihnen jedoch nicht ausgeliefert, sondern können ihre Wirkungsweise bewusst zum Guten verwenden. Mit Hilfe von Kontemplation, Phantasie und Kreativität können wir unseren Gefühlshaushalt nach eigenen Vorstellungen beeinflussen und in nur drei Wochen neu aufbauen.

Wer auf natürliche Art mit seinen Gefühlen umgeht, bleibt lange gesund oder kann es wieder werden und aus eigener Kraft Gefühle wie Glück, Freude oder Liebe in sein Leben bringen. Die Kunst zu fühlen ist die Kunst zu leben. Die Inhalte des Seminars lassen sich sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld einsetzen.

Veranstalter:	Bildungshaus Sodalitas und Katholisches Familienwerk
Leitung:	Michael Weger, Regisseur, Theaterpädagoge, Intendant der neubuehnevillach, Professor für Schauspiel am Kärntner Landeskonservatorium
Termin:	10. November, 9.30–16.00 Uhr
Ort:	Tainach, Katholisches Bildungshaus Sodalitas, Propsteiweg 1
Kosten:	95,-
Anmeldung:	04239/2642, Fax: 04239/2642-76, office@sodalitas.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., Tarviser Straße 30
Anmeldung:	0463/5877 2445, 0676/8772 2444, omadienst-ktn@familie.at, www.familie.at/kaernten

BEZIEHUNG

Elternberatung

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

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

Beratungsstellen

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

RAINBOWS

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

Veranstalter:	Rainbows Kärnten – Katholisches Familienwerk
Leitung:	Mag. ^a Ulla Nettek und unterschiedliche Rainbows-GruppenleiterInnen
Termin:	nachmittags bei Anmeldung von vier bis fünf Kindern in der gleichen Altersgruppe

Ort: Klagenfurt a. Ws., Tarviser Straße 30
Kosten: 293,- für drei 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 und 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

Raucherentwöhnung für Erwachsene und Jugendliche

Alles kann man lernen – auch das Nichtrauchen! Die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet Unterstützung beim Rauchstopp. In den sechs 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:	Zahnprophylaxe-AssistentInnen der Kärntner Gebietskrankenkasse
Termin:	nach Vereinbarung
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Kärntner Gebietskrankenkasse Klagenfurt, Kempfstraße 8
Kosten:	kostenfrei
Anmeldung:	050 5855 5066

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 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße. 8/2. Stock
Anmeldung:	0463/50882, vonkorff@maedchenzentrum.at

DU ROCKST! Gesunder Lebensstil für die ganze Familie

Für Kinder von sechs und 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 ernstesten Erkrankungen führen. Um dem vorzubeugen, will das Projekt DU ROCKST! Sie und Ihr Kind unterstützen, gemeinsam einen gesunden Weg zu gehen. Das DU ROCKST!-Gruppenprogramm (Dauer ca. acht Wochen) besteht aus 16 Workshops zu je 90 Minuten.

Ziel: Ein gesundes Körpergewicht, Genuss an gesundem Essen und mehr Spass an der Bewegung.

- Veranstalter:** Kärntner Gebietskrankenkasse
Termin: 24. und 25. September; 22. und 23. November;
Details finden Sie unter www.kgkk.at/durockst
Kosten: 65,—
Anmeldung: 050 5855 213, durockst@kgkk.at

KiB – stellt sich vor! Unterstützung im Krankheitsfall

Wer bleibt beim kranken Kind zu Hause, wenn Papa und Mama zur Arbeit gehen müssen und niemand aus dem familiären Umfeld für die Betreuung zur Verfügung steht? Oder wenn Mama/Papa erkranken und als Betreuungsperson ausfallen? Außergewöhnliche Situationen erfordern besondere Lösungen! Der Familienselbsthilfeverein KiB hat die Initiative Notfallmama ins Leben gerufen, um Familien im Krankheitsfall bestmöglich und rasch zu unterstützen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: KiB, EKiz Team
Termin: 17. Oktober, 15.00–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Kindernotfallkurs

Die Erste-Hilfe-Ausbildung, Kindernotfälle, fokussiert sich auf die Vermittlung lebensrettender Maßnahmen an Kindern. Je nach Zielgruppe können darauf aufbauend weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen für Kinder vermittelt werden.

- Veranstalter:** Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Paul Pridnig
Termin: Kurs 1: 27. Oktober, Kurs 2: 12. Jänner 2019, 9.00–16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten: 48,— (8 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Naturheilkunde für Babys und Kinder – Workshop

In diesem Workshop werden sanfte Heilmittel für unsere Jüngsten in der Erkältungszeit, zarte Hautpflege, Badezusätze, natürliche Hilfe bei kleinen Wunden, Stärkung der Kinderpsyche und alte Hausmittel bei diversen Krankheiten besprochen. Im Anschluss daran wird gemeinsam eine Spitzwegerich-Salbe für kleine Wunden gerührt sowie ein kleines Kräuterdufterz für unsere Jüngsten befüllt.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Müllner, FNL-Kräuterfachfrau
Termin: 15. Oktober, 18.00–20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 30,-/ Person, inkl. Material
Anmeldung: Karin Müllner, 0676/4102893

Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs – Seminar

Ziel ist, bei Neugeborenen bis zum Jugendlichen professionell helfen zu können. Wie leistet man erste Hilfe, wie erfolgt richtiges reanimieren, Rettungskette in Gang setzen, wohin wendet man sich bei Gefahr einer Vergiftung? Diese und andere Themen werden in diesem Kurs angesprochen. Bitte bequeme Kleidung und Jause mitnehmen.

Veranstalter: Katholisches Familienwerk und Katholischer Familienverband
Leitung: Lehrbeauftragte des österreichischen Roten Kreuzes
Termin: 20. Oktober, 9.00–15.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: 35,-/ Teilnehmer bzw. 60,-/ Paar
Anmeldung: 0676/8772 2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

„Stress lass nach“ – Workshop

Dieser zweistündige Workshop dient einerseits dem Austausch der TeilnehmerInnen und darüber hinaus dem Erlernen von verschiedenen Tools, wie der manchmal recht stressige Alltag besser bewältigt werden kann. Es wird ebenso vermittelt, wie sich Eltern auch mit kurzen Interventionen zwischendurch stärken und erholen können! Gemütliches Gewand und ev. eine Matte mitbringen!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: MMag^a Dr.ⁱⁿ Jasmin Sadeghian
Termin: 12. Jänner, 9.00–11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 40,-
Anmeldung: jasmin.sadeghian@aon.at

Erste-Hilfe-Kurs – Kindernotfallkurs

In nur einem Tag erhalten sie einen praxisnahen Leitfaden für Notfallsituationen vom Säuglings- bis zum Schulkindalter. Selbstverständlich legen wir großen Wert auf Praxisnähe und trainieren deshalb die Notfalltechniken mit ihnen. Sie lernen, Ihrem Kind in einem Notfall sicher und richtig zu helfen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Rot-Kreuz-Team
Termin: 26. Jänner 2019, 9.00–15.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 49,-/ 39,- für Mitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Kräuter – Entschlackung nach Krankheit – Workshop

Ist die Krankheit überstanden denkt selten jemand daran, noch weiter an der Gesundheit zu arbeiten. Doch gerade jetzt gehört entschlackt, damit es zu keinem Jo-Jo-Effekt kommt und die angesammelten „Schlackstoffe“ abtransportiert werden. (Wild-)Kräuter können uns hierbei sehr gut helfen. Nach dem Vortrag stellen wir gemeinsam für jeden ein entschlackendes Kräuterbadesalz und eine basische Zahnpasta her.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Müllner, FNL-Kräuterfachfrau
Termin:	4. Februar 2019, 18.00–20.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	30,-/ Person, inkl. Material
Anmeldung:	Karin Müllner, 0676/4102893

KUDELLEMUDEL

MAMAs in Aktion! Do it yourself Tages- und Wochenplaner! – Workshop

Bastelabend für Mamas in gemütlicher Atmosphäre! Hergestellt wird ein hochwertiges Board, welches für Kinder jeden Alters geeignet ist. Durch seine bildliche Darstellung erleichtert es die Tages- und Wochenplanung. Das Board wird individuell gestaltet und kann immer wieder abgeändert werden.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Sandra Schmucker, dipl. Sozialpädagogin in Ausbildung
Termin:	3. September, 18.00–21.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	25,-/ 20,- für Mitglieder
Anmeldung:	sandra.schmucker@gmail.com, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Handmade-Secondhand-Flohmarkt

Du stehst auf farbenfrohe und fröhliche Einzelstücke für deine Kids? Du gehst gerne auf Schnäppchenjagd? Du genießt das Shoppen bei Kuchen und Kaffee? Dann bist du beim Handmade-Secondhand-Flohmarkt im EKIZ richtig!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Yvonne Webernig, Elisabeth Petschnig
Termin:	29. September, 9.00–15.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	7,-/ Verkäufer und Stand
Anmeldung:	für Verkäufer unter webernig3@gmail.com

Nähcafé – offener Treff

Du bist Anfängerin und hast Lust Nähen zu lernen? Du bist schon sehr erfahren im Nähen? Hier können Anfängerinnen, aber auch erfahrene Näherinnen mit oder ohne Kinder Gleichgesinnte treffen, Werkstücke nähen, sich bei Kaffee und Kuchen austauschen sowie Tipps holen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Yvonne Webernig
Termin:	16. Oktober; 27. November, 15. Jänner 2019, jew. 9.00–10.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 5,-
Anmeldung: webernig3@gmail.com

PÄDAGOGIK

Kindermalschule – Workshop

Der Workshop stellt das bewährte Programm der Kärntner Kindermalschule 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, Kärntner Malschule
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gerda Madl-Kren
Termin: www.bildungsforum.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten: 70,- (4 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Materialien nach Montessori für Kindergartenkinder – Workshop

In diesem Workshop werden gemeinsam in Kleingruppen Arbeits- und Zusatzmaterialien aus der Montessoripädagogik für 3- bis sechsjährige Kinder hergestellt. Erfahrung bezüglich Montessoripädagogik ist nicht Voraussetzung und nicht erforderlich!

Veranstalter: Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Nicole Bauer
Termin: www.bildungsforum.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten: 110,- (8 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

„Neue Autorität“ – Das Geheimnis starker Eltern – Seminar

Dieses dreitägige Seminar nach dem Konzept „Neue Autorität“ von Prof. Haim Omer bietet Eltern großartige Werkzeuge, um sie in ihrer Rolle zu stärken und ein gelingendes Miteinander in der Familie zu ermöglichen. Antworten auf Fragen, wie setzt man wertschätzend und klar Grenzen, wie sehen Reaktionen bei verbalen und körperlichen Übergriffen aus und was können wir tun, wenn uns nichts mehr einfällt und wir uns hilflos und ohnmächtig fühlen, werden in diesen drei Tagen erarbeitet.

Veranstalter: Plattform Familie in Kooperation mit dem Land Kärnten, Abt. 4, und der Stadt Klagenfurt, Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen
Leitung: Mag.^a Stefanie Melischnigg, BEd MA
Termin: 22. September, 27. Oktober, 24. November; 9.00–17.00 Uhr
Ort: St. Georgen am Längsee, Stift St. Georgen, Schlossallee 6
Kosten: 390,- inkl. Verpflegung und Seminarunterlagen
Anmeldung: bildung@stift-stgeorgen.at, www.bildungshaus.at, 04213/2046600

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: 28. September, Fr: 14.00–18.00 Uhr, 29. September, Sa: 9.00–17.00, 5. Oktober, Fr: 14.00–18.00, 6. Oktober, Sa: 9.00–17.00 Uhr.
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten: 525,- (24 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Heilende Geschichten für Kinder schreiben – Seminar

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie eine Geschichte mit heilender Wirkung für ein Kind schreiben können. Dabei werden Sie nicht nur lernen warum eine Geschichte heilend wirken kann, sondern auch wie. Am besten funktioniert der vermittelte Ansatz für Kinder von 3 bis 11 Jahren, allerdings gibt es auch Teilnehmer, die für ihr eigenes „inneres“ Kind erfolgreich eine Geschichte erfasst haben. Im Seminar werden beispielhaft mehrere – schon erfolgreiche – Geschichten besprochen.

- Veranstalter:** Akademie de La Tour
Leitung: Chris Vos
Termin: 1. und 2. Oktober, 9.00–17.00 Uhr (16 UE)
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 220,- inkl. 10 Prozent Ust.
Anmeldung: Mag.^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Wickel – Workshop

Viele Eltern sind daran interessiert, ihre Gesundheit und die der Kinder wieder in die eigenen Hände zu nehmen! Wie viel man mit Hausmitteln und alltäglichen Dingen Gutes tun kann, ist oftmals in Vergessenheit geraten. Die Schatzkiste der Natur bietet Hilfe. Wickelanwendungen, wohltuende Massagen, Güsse und Teilbäder, Wissenswertes über Fieber, Heilsames bei kleinen Verletzungen und Hilfe beim kindlichen Schmerz sind nur einige der besprochenen Themen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Rebekka Steinwender
Termin: 6. Oktober oder 19. Jänner, 10.00–13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 55,-/ Person
Anmeldung: rebekka.steinwender@aon.at

Meistens kommt es anders...

mit Stolpersteinen in der Familie richtig umgehen – Vortrag

In dieser Vortragsreihe werden unterschiedliche Themenschwerpunkte über Elternbeziehung, Erziehung der Kinder, Überforderung und Neubeginn behandelt. Im ersten Vortrag geht es darum, wie sich ein Paar verhalten soll, wenn es Elternschaft übernimmt und es vielen Hätetesten ausgesetzt ist.

Nicht nur der Lebensrhythmus hat sich absolut verändert, auch die Beziehung zwischen Mann und Frau. Wie kommen sie damit klar? Im zweiten Vortrag geht es um das Leben der Mütter, die sich aufopfern, hegen und pflegen, wenig Schlaf bekommen. Viele gelangen so an den Rand ihrer Kräfte. Wie schaffen sie es, aus dieser Belastung heraus zu kommen? Im dritten Vortrag werden die Karten nach dem Ausziehen der Kinder neu gemischt. Wie wird der Alltag ohne Kind sein? Wie werden meine Kinder klarkommen? Wie können wir unsere Kinder loslassen? Es wird aufgezeigt, wie ein gesunder Ablösungsprozess nach einer Trauerphase ablaufen kann und wie man eigene Ressourcen wieder aktivieren kann

Veranstalter: Katholisches Familienwerk
Leitung: Mag.^a Claudia Nindler, Psychosoziale Beratung, Personal Coaching, Sprachtraining
Termin: 16. Oktober: „Eltern werden – Partner bleiben“; 19.00 Uhr
30. Oktober: „Wenn Mama nicht mehr kann“; 19.00 Uhr
20. November: „Meine Kinder ziehen aus – und jetzt?“; 19.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: 0676/8772-2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Family Support – Grundkurs

Elternsein ist nicht immer einfach. Ein Family-Support-Workshop stattet alle, die Kinder erziehen und begleiten mit viel Werkzeug für den Erziehungsalltag aus, bereichert das Zusammenleben und beugt Verhaltensauffälligkeiten vor.

Veranstalter: Verein Family Support
Leitung: MMag.^a Irmgard Ebenberger, Family-Support-Trainerin, Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin
Termin: 18. Oktober (Liebevoller Erziehungshaltung und klare Werte),
25. Oktober (Was beinhaltet eine entwicklungsfördernde Erziehung?), 8. November (Brav sein ist manchmal schwer),
15. November (Erste Hilfe in schwierigen Situationen), 18.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Pfarrzentrum St. Josef, Siebenhügelstraße 64
Kosten: 55,-/ Kurs; 90,-/ Paar (gefördert vom BM),
inkl. umfangreicher Unterlagen
Anmeldung: 0664/73590936, irmgard.ebenberger@aon.at,
www.familien-coach.at

„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, aber wie? Genau dafür gibt es diesen Workshop, wo gemeinsam neue Lieder, Kreisspiele und Tänze mit einfachen Schrittfolgen erlernt werden. Auch der Umgang mit einfachen Instrumenten wird erarbeitet.

Veranstalter: Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Melanie Kogler
Termin: 20. Oktober, 8.30–16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch,
Karfreitstraße 6
Kosten: 110,- (8 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Buben sind anders, sind Buben anders? – Workshop

Bei allen Bemühungen Benachteiligungen von Mädchen abzubauen und deren Bedürfnisse stärker zu berücksichtigen, wird oft die Zufriedenheit und Glück von Buben stillschweigend angenommen. Die Bubenerziehung benötigt ein positives, neues sensibles Konzept. Langzeitstudien beweisen die unterschiedliche physiologische als auch psychologische Entwicklung und die daraus resultierenden Bedürfnisse von Buben. Wie können wir pädagogisch darauf reagieren? Dazu sollen Antworten gegeben werden.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Herker
Termin: 16. November, 14.30–18.30 Uhr (4 UE)
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 88,- inkl. 10 Prozent Ust.
Anmeldung: Mag.^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Sonnensprache für Kinder - Seminar

Das Konzept in „Sieben plus EINS für Sonnensprache für Kinder“ ist in sieben Stufen aufgebaut. Es stellt eine Möglichkeit dar, die zwischenmenschliche Kommunikation so zu gestalten, dass eine verbindende Sprache entsteht. Je früher Kinder diese Sprache kennen lernen, je eher können sie das Vokabular beibehalten und in ihren eigenen Alltag mitnehmen. PädagogInnen sind Vorbilder, von denen sie lernen. Insgesamt ist es ein Grundlagentraining in empathischer Kommunikation nach M. Rosenberg und der Anwendung des Konzeptes Sonnensprache für den Alltag in ihrem Arbeitsumfeld.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Christina Fischer-Kienberger, BA MA
Termin: 27. und 28. November, Fr: 14.00–18.00 Uhr,
Sa: 9.00–17.00 Uhr (12 UE)
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 176,- inkl. 10 Prozent Ust.
Anmeldung: Mag.^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Montessori-Pädagogik im Kleinkindalter – Kurs

Der Lehrgang vermittelt in den verschiedenen Kursmodulen die Montessori-Pädagogik in ihrer Aktualität und bietet sowohl praktische als auch theoretische Inhalte und Diskussionspunkte. Ein großes Augenmerk wird darauf gelegt, Montessori-Material selbst zu erfahren und gleichzeitig den Blick auf das Kind zu schärfen.

Veranstalter: Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Barbara Kucher
Termin: ab 13. Oktober (einjährig)
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch,
Karfreitstraße 6
Kosten: 2025,- plus Prüfungsgebühr 198,-
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Montessori-Pädagogik der Elementarstufe – Kurs

Dieser Lehrgang basiert auf dem Konzept „Sieben plus Eins für Sonnensprache für Kinder“ und ist in sieben Stufen aufgebaut. Es stellt eine Möglichkeit dar, die zwischenmenschliche Kommunikation so zu gestalten, dass eine verbindende Sprache entsteht. Je früher Kinder diese Sprache kennen lernen, je eher können sie das Vokabular beibehalten und in ihren eigenen Alltag mitnehmen. PädagogInnen sind Vorbilder, von denen sie lernen. Insgesamt ist es ein Grundlagentraining in empathischer Kommunikation nach M. Rosenberg und der Anwendung des Konzeptes Sonnensprache für den Alltag in ihrem Arbeitsumfeld.

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Monika Ullmann
Termin:	ab 1. Februar (15 Module)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Festsaal Diakonie de La Tour, Harbacher Str. 70
Kosten:	2.750,- inkl. 10 Prozent Ust.
Anmeldung:	Mag. ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

BEWEGUNG

Jonglieren, ein Sport für Körper und Geist – Seminar

Übungen zu Körperwahrnehmungen, Achtsamkeit, Atem und Rhythmus; Grundkenntnisse der Jonglage.

Veranstalter:	Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Boróka Müller-Pál
Termin:	13. Oktober, 15.00–18.00 Uhr; 14. Oktober, 9.00–12.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstraße 6
Kosten:	95,- (6 UE)
Anmeldung:	www.bildungsforum.at

TREFF

Alleinerzieher-Treff ! NEU!

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird das Netzwerk erweitert und alltägliche Probleme des Lebens besprochen (Trennungsschmerz, Alimentation, finanzielle und soziale Unterstützungen, Vereinbarkeit von Beruf und Kind sowie Kinderbetreuung, neuer Partner oder neue Partnerin des Ex-Partners, Feiern und Feste, Krankheit, Ferienüberbrückung usw.).

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Sandra Schmucker
Termin:	aktuelle Termine auf homepage, facebook und auf Anfrage
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-
Anmeldung:	sandra.schmucker@gmail.com

WEIHNACHTSSPECIAL

Foto-Shooting: Das Christkind kommt!

Wir freuen uns schon alle auf die fantastische Vorweihnachtszeit und können es kaum erwarten, bis das Christkind kommt. Um die Zeit des Wartens zu verkürzen, gibt es ein weihnachtliches Foto-Shooting im Aktivraum, um so richtig in Stimmung zu kommen. Detailinfos werden noch auf der Homepage www.maschuting.com ausgeschrieben.

Veranstalter:	Ma'Schu-ting Fotodesign
Leitung:	Mag. ^a Martina Schurian, Berufsfotografin mit Herz
Termin:	1. Dezember, 10.00–16.00 Uhr; 30. Dezember, 14.00–18.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Aktivraum Klagenfurt, Dammgasse 26
Kosten:	ab 95,- (verschiedene Bildpakete)
Anmeldung:	info@maschuting.com , https://maschuting.weebly.com/termine.html

Kinder-Advents-Nachmittage im Diözesanhaus

Für Kinder ab drei Jahren

Auch heuer laden das Katholische Familienwerk und die Kirchenkinder Klagenfurt alle Familien zu drei besinnlichen und gleichzeitig spannenden Adventssonntag-Nachmittagen ein. Mit Adventkranz entzünden, Geschichten erzählen, gemeinsamen Singen, Basteln und Spielen, Nikolausbesuch und vielen Überraschungen kann man sich auf Weihnachten vorbereiten. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk und Kirchenkinder Klagenfurt
Leitung:	Mag. Wolfgang Unterlercher, Marina Virgolini
Termin:	2. Dezember, 9. und 16. Dezember, jeweils ab 14.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten:	freiwillige Spende (auch Kuchen, Kekse und Obst)
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich!

Warten aufs Christkind – Workshop

Wer macht mit und wartet mit uns auf das Christkind? Wir singen Weihnachtslieder, machen Fingerspiele, basteln etwas Weihnachtliches und backen leckere Kekse, die wir dann gemeinsam essen! Genießt mit uns die schönste Zeit im Jahr! Für Jause und Materialien ist gesorgt! Wir freuen uns auf ein gemütliches Zusammensein!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung
Termin:	11. und 18. Dezember, 15.00–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Don-Bosco-Kirche (Erdgeschoss, großer Saal)
Kosten:	20,-/ 16,- für Mitglieder
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

Wir singen Weihnachtslieder

Zauber der schönen Weihnachtszeit! Bald steht das Christkind vor der Tür! Um uns die Zeit bis dahin zu verkürzen und es uns schön zu machen, singen wir gemeinsam stimmungsvolle Weihnachtslieder.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser mit Gitarre
Termin:	17. Dezember, 15.30–16.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	10,-/ 8,- für Mitglieder, inkl. Kopien
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Waldkäuzchen! Wir feiern Waldweihnacht – Workshop

Gemeinsam schmücken wir für die Waldtiere mit Naturmaterialien einen Christbaum! Befüllen eine Futterkrippe, singen Weihnachtslieder, genießen aber auch die Stille und die besinnliche Atmosphäre des Winterwaldes! Für eine kleine, gemeinsame Jause ist gesorgt, Getränke bitte mitbringen! Jüngere Kinder, die getragen werden, sowie Geschwisterkinder in jedem Alter sind willkommen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung
Termin:	19. Dezember, 14.30–15.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Parkplatz Ende Dr.-Primus-Lessiak-Weg / Kreuzbergl
Kosten:	10,-/ 8,- für Mitglieder
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at



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