



**ELTERNBILDUNG**  
FEBRUAR BIS SEPTEMBER 2023



Kinderfreundliche Gemeinde  
Zertifikat seit 2019



Familienreferentin Mag<sup>a</sup> Corinna Smrecnik und das  
Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der  
Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee  
laden im Namen von Bürgermeister Christian Scheider herzlich ein!

# HOCH HINAUS, KREUZ & QUER!

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

**25. Februar**  
**10 bis 13 Uhr**

### **Luftsprünge im Jump Dome Klagenfurt!**

**Für die ersten 30 Anmeldungen gratis!** Spiel, Spaß und Sprung! Wir besuchen den modernen Funpark mit seinen zahlreichen Trampolin-Innovationen. Riesen-Airbags, Ninja Warrior Parcours, Wallrinning und eine Freejump Area warten auf dich. Leichte Kleidung anziehen, Sprungsocken mitnehmen oder vor Ort um 3,- Euro kaufen und los geht's. Treffpunkt beim Jump Dome, Magazingasse 14.

**25. März**  
**10 bis 13 Uhr**

### **Die faszinierende Welt der Kobras, Leguane und Vogelspinnen**

Rund 1000 Tiere leben im Reptilienzoo Happ, darunter 60 Schlangenarten, 20 verschiedene Schildkröten und 20 Echsenarten. Mambas, Kobras, Klapperschlangen, Giffrösche, Echsen, Spinnen, Fische und Schildkröten. Erlebe diese exotischen Tiere hautnah!

Treffpunkt vor dem Reptilienzoo, Villacher Straße 237.

**22. April**  
**10 bis 13 Uhr**

### **Calisthenics im Stadtgraben**

Hängen, drücken, ziehen - interessante Übungen allein mit dem eigenen Körpergewicht vornehmen. Trainiere auch du an der frischen Luft, lerne die neuen, ruhigen und rhythmischen Bewegungen und stärke so deine Muskeln. Ein/e Trainer:in zeigt dir, wie es genau geht und wie Dips, Push-Up's und Squats gelingen. Treffpunkt im Stadtgraben Klagenfurt, Villacher Ring.

**10. Juni**  
**10 bis 13 Uhr**

### **Auf den Papa! Vatertag = Familientag!**

Verbringe den Vatertag am besten mit der ganzen Familie am Wörthersee. Wir laden Väter samt Familien zu einem Schiffsausflug auf den Wörthersee ein. Für Unterhaltung und Snacks ist gesorgt. Die Kids dürfen sich auf das Kinderprogramm freuen. Treffpunkt ist bei der Schiffsanlegestelle Villa Lido in der Wörthersee-Ost-Bucht. **In Kooperation mit dem Familienreferat des Landes Kärnten.**

**24. Juni**  
**10 bis 13 Uhr**

### **Besuch der Klagenfurter Spieletage**

Taktieren, würfeln, basteln, spielen und jede Menge Spaß haben. Angeboten werden Brett-, Karten- und Knobelspiele wie „Scrabble“, „DKT“ und viele brandaktuelle Neuerscheinungen wie „Mariposas“ oder „Paleo“. Treffpunkt im Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3.

### **Anmeldung zur Teilnahme unbedingt erforderlich!**

T +43 463 537-4681 oder +43 676 87722440

Ihr Beitrag pro Termin: 5,-/Erwachsene; 2,-/Kind, mit Familienkarte des Landes Kärnten gratis!

Bitte die geltenden Coronaregeln beachten!

# INHALT

Vorwörter .....	4
-----------------	---

## Angebote:

Für werdende Eltern .....	9
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern .....	16
Für Eltern mit Kindergartenkindern .....	29
Für Eltern mit beeinträchtigten Kindern .....	32
Für Eltern mit verstorbenen Kindern .....	34
Für Kinder .....	37
Für Väter .....	41
Für Alle .....	43
Für Alleinerziehende .....	53

## Suche:

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

## Themen:

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

Unter der Bezeichnung Eltern verstehen wir leibliche Eltern, Adoptiveltern, Pflegeeltern, Stiefeltern, Alleinerzieher:innen, Großeltern. Die Angebote sind auch für Tagesmütter/-väter und Pädagog:innen ausgerichtet.

## Kostenlose Bestellung

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen

T +43 463 537-4681 oder online abrufbar:

<https://www.klagenfurt.at/stadt-service/familie-gesellschaft/frauen/-/chancengleichheit>

---

## Impressum:

**Herausgeber:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Neuer Platz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee;

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

Diese Broschüre ist eine Initiative von Stadträtin Mag<sup>a</sup> Corinna Smrecnik und des Büros für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee.



## Liebe Eltern!

Für ein Kind ist alles faszinierend - die Farben sind heller und das Glück scheint immer gleich um die Ecke. Sie entdecken die Welt spielerisch und das macht diese frühen Jahre so bedeutend. Es gibt viele Dinge, die wir Eltern unseren Kindern mitgeben können, aber ihnen zu helfen, einen soliden Charakter zu entwickeln, ist das wertvollste Geschenk. „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ — hat bereits Johann Wolfgang von Goethe treffend formuliert.

Die Elternrolle ist erfüllend und herausfordernd zugleich. Und manchmal braucht es für bestimmte Situationen den Rat von Expertinnen und Experten. Und genau diese Hilfestellungen bietet die Broschüre der Stadt Klagenfurt, die Sie gerade in Ihren Händen halten, an. In Zusammenarbeit mit vielen Vereinen, Organisationen und Institutionen wurden sämtliche Vorträge, Workshops, Seminare und Kurse kompakt und übersichtlich zusammengefasst. Ob für werdende Eltern, Kleinkinder oder pubertierende Teenager - in der Broschüre werden alle Bereiche abgedeckt.

Die Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee ist offiziell zertifizierte „familienfreundliche Gemeinde“ und auch mit dem UNICEF-Zertifikat „kinderfreundliche Gemeinde“ ausgezeichnet. Mir als Bürgermeister und als Familienvater liegt das Wohl unserer Kinder besonders am Herzen. Daher ist es unsere Aufgabe als Stadt das Angebot für Familien immer weiter auszubauen.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen Mitwirkenden an dieser Broschüre sowie vor allem den Mitarbeiterinnen des Büros für Frauen, Chancengleichheit und Generationen.

Herzlichst  
Ihr Bürgermeister

Christian Scheider



## **Liebe Eltern und Großeltern!**

Es gibt nichts Schöneres, als Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten und sie in ihrer Entfaltung zu unterstützen. Gleichzeitig stellt uns die Elternrolle aber immer wieder vor große Herausforderungen und je nach Entwicklungsstufe des Kindes vor neue, noch unbekannte Aufgaben. Von der Dichterin Ruth W. Lingenfeller stammt das Zitat „Kinder erfordern ein dickes Fell - aber ein ganz weiches“. Manchmal braucht es einen guten Rat, um diesen fast widersprüchlichen Anforderungen gerecht zu werden.

In Klagenfurt gibt es viele Einrichtungen, Organisationen und Vereine, die Eltern und Großeltern bei ihren Aufgaben unterstützen können. Für alle Alters- und Entwicklungsstufen der Kinder und Jugendlichen und zu fast allen Themenbereichen gibt es interessante Workshops, Kurse und Seminare. Mit dieser Broschüre wollen wir Sie über das vielfältige Angebot informieren und einladen, etwas davon in Anspruch zu nehmen. Es heißt „Bildung eröffnet uns nicht nur neue Möglichkeiten, sie ist auch eine Investition in die Zukunft.“ (Ed Markey). Dies gilt nicht nur für die Bildung im beruflichen Kontext, sondern auch oder ganz besonders im privaten Bereich.

Ihr Bildungsreferent

  
Mag. Philipp Liesnig  
1. Vizebürgermeister



### **Liebe Eltern, geschätzte Großeltern,**

Familie ist Rückzug und Schutz, aber auch der Ort an dem Konflikte aufgrund der Nähe stärker und vehementer ausgetragen werden als anderswo. Familie ist daher zeitgleich unser größter Förderer, aber auch Forderer. Doch wie anstrengend es auch sein mag, man rauft sich als Familie zusammen. Besonders zwischen den Generationen treffen oftmals Welten aufeinander und auch der kühlfeste Kopf wird hitzig, da Familie stets die emotionale Seite in uns anspricht - Reflexion Fehlanzeige. Hier braucht es den einen oder anderen Schubs von außen, ein unparteiisches und professionelles Ohr, das verständnisvoll zuhört und hilft eingefahrene Denkmuster wieder zu öffnen und der Ratio wieder Raum zu geben. Das alleinige Aufzeigen neuer Wege kann hier ebenso Barrieren aufbrechen und manchmal braucht man lediglich die Gewissheit - man ist nicht allein.

Diese Broschüre ist mehr als ein Katalog unterschiedlicher Leistungsträger, Vereine und Organisationen der Stadt Klagenfurt für ein gelingenderes Miteinander, es ist ein Werkzeugkasten mit vielen unterschiedlichen Instrumenten, die bei pubertierenden Jugendlichen ebenso unterstützen, wie bei den Herausforderungen werdender Eltern und Schicksalsschlägen. Nutzen Sie diese und genießen Sie die Zeit mit ihren Lieben.

Gemeinsam, mutig und bunt - so gestalten wir die Zukunft, denn eines meiner zentralen Herzensanliegen ist es unsere Angebote noch weiter auszubauen, um zur familienfreundlichsten Stadt Österreichs im Herzen der kinderfreundlichsten Region Europas zu werden.

Ihre

Mag.ª Corinna Smrečnik  
Stadträtin



## **Alles Familie!**

Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.

Schon Goethe wusste, dass es wichtig ist, Kindern eine sichere Grundlage zu geben, aber sie nicht festzuhalten, wenn sie sich entfalten wollen. Weise Zitate und lustige Sprüche zum Thema Kinder und Familie gibt es viele. Die Corona-Zeit hat viele Familienmitglieder besonders gefordert, manchmal überfordert. Frauen, die Kinder in dieser schwierigen Zeit geboren haben, die mit den Schließtagen in Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen zu kämpfen hatten, die unter der Doppelbelastung Beruf und Familie noch mehr leisten mussten. Kinder, die ihr gewohntes Umfeld und ihre Freundinnen und Freunde vermissten. Männer, die neue Wege bei aufbrechenden Konflikten in der Familie, Streitgesprächen mit ihren Partnerinnen und herausfordernden Kindern suchen mussten. Das alles eingebettet in großen wirtschaftlichen Umbrüchen, die teilweise mit Jobverlust, Arbeitsplatzwechsel oder Umschulungen einhergingen.

Wir befinden uns in schwierigen Zeiten.

Die Stadt Klagenfurt versucht bestmöglich gegenzusteuern, ein Beitrag dazu ist die neu gestaltete Elternbildungsbroschüre.

Viel Spaß beim Durchblättern, suchen Sie sich zumindest ein Angebot aus und nützen Sie die Möglichkeit der aktiven Teilhabe!

Ich wünsche Ihnen allen Wurzel und Flügel.

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Astrid Malle'. The signature is fluid and cursive.

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

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



### **Akademie de La Tour**

0463/32303304, [www.akademie-delatour.at](http://www.akademie-delatour.at)

### **Aktivraum**

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

### **BBRZ, charactAURisTic**

0664/88957323, [www.bbrz.at](http://www.bbrz.at)

### **Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten**

0676/6744909, [www.bbo-kaernten.at](http://www.bbo-kaernten.at)

### **Bildungsforum Klagenfurt**

0463/509509, [www.bildungsforum.at](http://www.bildungsforum.at)

### **Birgit Berndt, Bakk**

0664/2259334, [www.birgitberndt.com](http://www.birgitberndt.com)

**Cynthia Gröchenig**, Still- und Laktations-beraterin IBCLC und LLL, 0699/10942467

### **Domkirche Klagenfurt, Kirchenkinder**

0664/2634090

### **Eltern-Kind-Zentrum (EKIZ)**

0650/2602255, [www.ekiz-klagenfurt.at](http://www.ekiz-klagenfurt.at)

### **Eltern-Kind-Cafe Nimmerland**

0665/65332833,  
[www.nimmerlandcafe-klagenfurt.at](http://www.nimmerlandcafe-klagenfurt.at)

### **4everyoung.at**

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

### **Freiberufliche Hebammen aus Kärnten**

[www.hebammen.at/kaernten](http://www.hebammen.at/kaernten)

### **Gesellschaft für Gesundheitsförderung**

**Kärnten ggf**, Corinna Guggenberger,  
0650/4801053

### **Gustav Mahler Privatuniversität**

050 536-16535, [www.gmpu.ac.at](http://www.gmpu.ac.at)

### **Gut begleitet - Frühe Hilfen Kärnten**

050 536-15199, [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)

### **Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“**

0676/9336300, [praxis@sonnenblau.at](mailto:praxis@sonnenblau.at)

### **INKLUSION:KÄRNTEN**

0677/61401654, [www.inklusionkaernten.at](http://www.inklusionkaernten.at)

**Jutta Reumüller**, DGKS, 0676/3920772

**Katholisches Bildungswerk**, 0463/5877-2422,  
[www.kath-kirche-kaernten.at/bildungswerk](http://www.kath-kirche-kaernten.at/bildungswerk)

### **Katholisches Familienwerk - Omadienst**

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

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

### **Magistrat Klagenfurt/Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen**

0463/537-4681,  
[www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at](http://www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at)

### **Magistrat Klagenfurt/Abt. Jugend und Familie**

0463/537-4851, [www.klagenfurt.at](http://www.klagenfurt.at)

**EqualIZ**, 0463/508821, [www.equaliz.at](http://www.equaliz.at)

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

**Österreichische Gesundheitskasse Kärnten (ÖGK)**, 050 7661-61000

### **Pikler-SpielRaum und ElternRaum**

Mag<sup>a</sup> Zesar-Bergmair, 0664/5126036,  
[www.lasst-mir-zeit.at](http://www.lasst-mir-zeit.at)

**Plattform „Verwaiste Eltern“**, 0676/87722132,  
[www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern](http://www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern)

### **Projektgruppe Frauen**

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

### **Pro mente:kinder jugend familie GmbH**

0463/319084, [www.promente-kijufa.at](http://www.promente-kijufa.at)

### **Rainbows Kärnten**, 0676/88144946,

[www.sos-kinderdorf.at](http://www.sos-kinderdorf.at), [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)

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

### **Mag<sup>a</sup> Theresa Steinhuber, MSc.**

Klinische Psychologin u. Gesundheitspsychologin, 0676/5981564

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

**Wieserkreativ**, Mag<sup>a</sup> Marlies Wieser,  
[www.wieserkreativ.com](http://www.wieserkreativ.com), 0699/11031655

### **YOGAlicious**,

0660/4484043, [www.yogylicious.at](http://www.yogylicious.at)

**Youthpoint Don Bosco Siebenhügel**

0650/2147871





**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 LH Klagenfurt a. Ws.,  
Abt. Gesundheit, Jugend und Familie  
**Leitung:** Barbara Hasler, Dipl. Hebammen  
**Termin:** montags, 18.00-19.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestr. 1  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine

### Dancing for Birth™ - Kurs

Dancing For Birth™ ist ein lust- und freudvoller Weg sich auf die Geburt einzustimmen. Die Kurse kombinieren Entspannung und Bindungsaufbau mit dem Baby, pränatale (Tanz-)Fitness mit div. Übungen zur Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper und fördern den Zugang zu dem jeder Frau innewohnenden, urangelegten Geburtswissen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Veranstalter:** Rundum gut begleitet von Anfang an  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Theresa Steinhuber, MSc,  
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, DiA Doula,  
Dancing For Birth™ - Kursleiterin  
**Termin:** wöchentlich,  
genaue Termine und Daten auf Anfrage  
online via Zoom  
**Ort:** 15.- / Einzelstunde; 85,- / 6er Block  
**Kosten:** 0676/5981564,  
**Anmeldung:** thesesa@rundum-gut-begleitet.at

### Verbunden.sein - Workshop

Für Schwangere und Interessierte  
Ein Wochenende zur achtsamen Annäherung an die Körperlichkeit. Ein Genussworkshop mit Rebozo, zum Ankommen und mehr Geborgenheit zu fühlen. Ein Tuch, Bewegung, Rhythmus, zur Ruhe kommen und sich sinken lassen. Spüre dich selbst und deine Grenzen, sei du selbst.

**Veranstalter:** Rundum gut begleitet von Anfang an  
**Leitung:** Nicole Chalusch, Rebozo Kursleiterin,  
Shiatsu Praktikerin, Doula,  
Bindungsanalytikerin i.A.u.S.  
**Termin:** 3. Februar, 15.00 Uhr;  
4. Februar, 19.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt, Aktivraum, Dammgasse 26  
**Kosten:** 175,- / Person; 150,- / Paar  
**Anmeldung:** thesesa@rundum-gut-begleitet.at,  
0676/5981564

### Yoga für werdende Mütter - Kurs

Spezielle Form der Geburtsvorbereitung; Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

**Veranstalter:** Magistrat der LH Klagenfurt a. Ws.,  
Abt. Gesundheit, Jugend und Familie  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sandra Sabitzer  
**Termin:** dienstags, 18.30-19.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle  
Annabichl, Ehrentaler Straße 22  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine

### Schwangerschaftsyoga - Kurs

Während der Schwangerschaft gibt es viele Veränderungen im weiblichen Körper. Yoga hilft, den Körper besser wahrzunehmen und Kontakt zum Baby aufzubauen. Ziel ist es, Wohlbefinden für Körper und Geist zu erreichen und mit gezielten Übungen den Verspannungen im Rücken oder Krämpfen entgegenzuwirken. Einige Atemübungen helfen bei der Vorbereitung auf die Geburt.

**Veranstalter:** SuperActive  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** dienstags, 16.30-17.45 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H  
**Kosten:** 140,- / 12 Einheiten  
**Anmeldung:** 0650/2206020, [www.superkids.at](http://www.superkids.at),  
[www.superactive.at](http://www.superactive.at), [office@superkids.at](mailto:office@superkids.at)

### MamaFIT Outdoor - Kurs

MamaFIT ist das ultimative Outdoor-Workout für Schwangere und Jungmamas, die Lust auf Bewegung in der Natur haben. Sie trainieren mit dem Kind und haben Spaß dabei, ihre Figur wieder in Form zu bringen! Bei diesen Kursen sind die Kinder entweder noch im Bauch, im Kinderwagen oder in einer Tragehilfe.

**Veranstalter:** SuperKids-Verein zur  
Förderung der Kindergesundheit  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** mittwochs, 10.00-11.00 Uhr; ganztätig  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Kreuzberg,  
Fischerwirt, Ziggulnstraße 37  
**Kosten:** 140,- / 14 Einheiten  
**Anmeldung:** [www.superactive.at](http://www.superactive.at),  
[office@superactive.at](mailto:office@superactive.at), 0650/2206020

### Beckenbodenyoga für Frauen - Kurs

Du möchtest dich als schwangere Frau optimal auf die Geburt und danach auf die Rückbildungszeit vorbereiten? Es ist erwiesen, ein aktiver und gut trainierter Beckenboden kann die Geburt erleichtern,

indem er sich leichter öffnet. Das kann wiederum die gesamte Geburt verkürzen. Auch der spätere Rückbildungsprozess fällt leichter, wenn man sich schon vorher mit dem Beckenboden auseinander gesetzt hat.

**Veranstalter:** SuperActive  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** donnerstags, 9.00-10.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H  
**Kosten:** 140,- / 12 Einheiten  
**Anmeldung:** [www.superactive.at](http://www.superactive.at), [office@superactive.at](mailto:office@superactive.at), 0650/2206020

### Mamalicious - Yoga für Schwangere - Kurs

YOGAlicious Bauchzeit bringt werdenden Mamis eine besondere Yogapraxis für eine ganz besondere Zeit. Körperliche Beschwerden, die während der Schwangerschaft auftreten können, werden durch gezielte Asanas vorgebeugt und gelindert; der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt und bei der Höchstleistung, ein neues Leben zu schaffen, unterstützt. Atem- und Entspannungsübungen runden die Einheit ab und helfen dir, diese wundervolle Zeit ganz bewusst zu erleben.

**Veranstalter:** VHS Klagenfurt  
**Leitung:** Sabine Markut  
**Termin:** 9. Februar bis 30. März, donnerstags, 17.00-18.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious, Hofmannngasse 12  
**Kosten:** 125,-  
**Anmeldung:** 050 477 7000, [vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at](mailto:vhs-klagenfurt@vhs-ktn.at)

### Schwangerschaftsturnen - Kurs

Für werdende Eltern, Schwangere ab der 14 SSW Sanfter Sport in der Schwangerschaft ist ein wunderbares Mittel, um die bestehende Fitness und den Gesundheitsstatus aufrecht zu erhalten. Geboten wird ein Rundumprogramm mit Herz-Kreislauf-Training, Körperkräftigung zum Teil mit Kleingeräten, Stretching und wohlthuender Entspannung. Gezielte Übungen verbessern die Kraft, Beweglichkeit und Koordination und helfen dabei, Beschwerden vorzubeugen und zu lindern. Viele praktische Tipps für eine schöne Zeit mit Babybauch.

**Veranstalter:** Aktivraum & Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Gabi Eizenberger, BeBo<sup>®</sup>-Trainerin, Prä/postnatal Trainerin, Pilateslehrerin  
**Termin:** dienstags, laufender Einstieg, 17.45-18.45 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Damngasse 26  
**Kosten:** 100,- für 8 Einheiten, der 100 Euro Bildungsgutschein der AK ist einlösbar  
**Anmeldung:** [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at), 0676/3298866

## BEZIEHUNG

### Doulabegleitung

Für werdende und frischgebackene Eltern Das Wort „Doula“ kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Dienerin der Frau“. Sie kann als „geburtserfahrene Freundin auf Zeit“ verstanden werden. In diesem Sinne steht die Doula werdenden Eltern - als nicht medizinische Fachkraft - rund um das Geburtserlebnis liebevoll, kompetent und einfühlsam zur Seite. Nähere Informationen: [www.doula.at](http://www.doula.at)



**Veranstalter:** DiA Doulas Kärnten  
**Leitung:** DiA Doulas Team  
**Termin:** nach Vereinbarung  
**Ort:** in der jeweiligen Praxis oder Hausbesuche  
**Kosten:** nach Vereinbarung  
**Anmeldung:** [www.doula.at/eine-doula-finden](http://www.doula.at/eine-doula-finden)

### Entwicklungsfördernde Betreuung von Neugeborenen - Workshop

Für werdende Eltern Der Alltag mit einem Neugeborenen ist geprägt von körperlichen Kontakten und sanften Berührungen. Dazu zählen hochnehmen, tragen, kuscheln, niederlegen, schlafen, anlegen, stillen, füttern, wickeln, baden, massieren und beruhigen. Nach diesem Workshop wird klar sein, wie wichtig diese Berührungen für die Weiterentwicklung des Babys sind und wie einfach durch optimal angepasste Handgriffe diese Entwicklung unterstützt werden kann. Hintergrundinformationen, Tipps für das Handling und ein Erfahrungsaustausch über das Leben mit Babys runden diese Veranstaltung ab.

**Leitung:** Jutta Reumüller, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin (Kinderkranken- und Säuglingspflege), Neugeborenen Nachsorge, Rota-Helferin für Basis- Prophylaxe, CranioSacrale Osteopathie für Kinder, Dipl. HIC-Pulserin  
**Termin:** alle 4-6 Wochen, ca. 3h, genaue Termine unter [www.jutareumueller-ichbinda.at](http://www.jutareumueller-ichbinda.at)  
**Ort:** Klagenfurt am Ws., genauer Veranstaltungsort wird auf [www.jutareumueller-ichbinda.at](http://www.jutareumueller-ichbinda.at) bekanntgegeben  
**Kosten:** 49,- / Schwangere, Partner sind herzlich eingeladen  
**Anmeldung:** [reumueller.jutta@gmail.com](mailto:reumueller.jutta@gmail.com), 0676/3920772



## Ich baue mir ein Nest - Workshop

Zur Vorbereitung auf das Wochenbett

Die meisten Frauen und Paare machen sich viele Gedanken über die Geburt und was das Baby alles brauchen wird. Doch was ist mit dem Wochenbett, den ersten 6 bis 8 Wochen nach der Geburt? Was braucht vor allem die frischgebackene Mutter, damit sie sich in dieser einzigartigen Zeit ganz auf die Versorgung ihres Babys, den Bindungsaufbau sowie das Heilwerden konzentrieren kann?

**Veranstalter:** Rundum gut begleitet von Anfang an  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Theresa Steinhuber, MSc, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, DiA Doula, Dancing For Birth™ -Kursleiterin  
**Termin:** 16. Februar, 20. April, 15. Juni, 17. August, 19.00-21.00 Uhr online via Zoom  
**Ort:**  
**Kosten:** 45,- / Person bzw. Paar  
**Anmeldung:** 0676/5981564, [theresa@rundum-gut-begleitet.at](mailto:theresa@rundum-gut-begleitet.at)

## Partner:innen bei der Geburt - Workshop

Unterstütze die Frau, die du liebst, bei der Geburt! Dieser Workshop richtet sich an Paare bzw. Schwangere und ihre Geburtspartner:innen, um etwas über die Psychologie der Geburt zu erfahren. Es werden Unterstützungs- und Komfortmaßnahmen gezeigt und auch gleich geübt.

**Veranstalter:** Rundum gut begleitet von Anfang an  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Theresa Steinhuber, MSc, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, DiA Doula, Dancing For Birth™ - Kursleiterin  
**Termin:** 16. März, 25. Mai, 19. Juli, 28. September, 19.00-21.30 Uhr online via Zoom  
**Ort:**  
**Kosten:** 55,- / Paar  
**Anmeldung:** 0676/5981564, [theresa@rundum-gut-begleitet.at](mailto:theresa@rundum-gut-begleitet.at)

## GESUNDHEIT

### „Gesunde Zähne von Anfang an“ - Vortrag

Die richtige Zahnpflege und eine zahngesunde Ernährung bilden bereits in der Schwangerschaft die Basis für einen guten Start, sowohl für die Mutter als auch für das Kind. Kindern sollte von Anfang an ein positives „Zahn-bewusstsein“ vermittelt werden.

**Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse  
**Referentin:** Sabrina Thalhammer, Dipl. Zahnprophylaxeassistentin

**Termin:** 7. März, 27. Juni, 26. September, 15.30-17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., ÖGK Kärnten, 5. Stock, Zimmer 524, Kempfstraße 8  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** [mundhygiene-klagenfurt@oegk.at](mailto:mundhygiene-klagenfurt@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at/zahn-16](http://www.gesundheitskasse.at/zahn-16)

## ERNÄHRUNG

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

Bei diesen Workshops und Webinaren steht die Ernährung der werdenden bzw. stillenden Mutter im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit aussehen soll, um sich selbst gut zu versorgen und um Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen. Mit der richtigen Ernährung wird der Grundstein dafür gelegt, dass Ihr Kind gesund heranwächst - von Anfang an!

**Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse  
**Leitung:** Referent:innen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“  
[www.revan-kaernten.at/termine](http://www.revan-kaernten.at/termine)  
**Termin:** [www.revan-kaernten.at/termine](http://www.revan-kaernten.at/termine)  
**Ort:**  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 05 0766-162409, [revan-16@oegk.at](mailto:revan-16@oegk.at)  
[www.revan-kaernten.at](http://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](http://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 LH Klagenfurt a. Ws.,  
Abt. Gesundheit, Jugend und Familie
- Leitung:** Barbara Hasler, Mirjam Fritz, Dipl.  
Hebammen, Dr. Rebecca Auer-Brunsch,  
Still- und Laktationsberaterin
- Termin:** 5 Abende, zu je 3h; Termine werden  
schriftlich bekannt gegeben
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle  
Welzenegg, Rilkestraße 1
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** 0463/5374851

## Ein Kind erwarten - Seminarreihe

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

- Veranstalter:** Katholisches Familienwerk
- Leitung:** Elisabeth Aichinger,  
Elternbildnerin und Stillberaterin und  
Andrea Leitner, Hebamme
- Termin:** laufend, sobald mindestens 3 Paare  
angemeldet sind
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus,  
Tarviser Straße 30
- Kosten:** 95,- / Paar und 70,- / Einzelperson
- Anmeldung:** 0676/87722440,  
ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

## HypnoBirthing -

### Vorbereitung auf die Geburt - Workshop

Für Schwangere ab 20. SSW mit Partner  
HypnoBirthing ist eine mentale und körperliche Vorbereitung auf eine sanfte, leichte und selbstbestimmte Geburt. Mittels (Selbst)Hypnose, Tiefenentspannung, Atemtechniken, positiver Affirmationen und das Wissen über die natürlichen Kräfte und Fähigkeiten einer gebärenden Frau, werden Ängste und Blockaden aufgelöst und durch eine positive Erwartungshaltung ersetzt.

- Veranstalter:** Aktivraum
- Leitung:** MMag<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger,  
zertifizierte Kursleiterin der Hypno  
Birthing Gesellschaft Europa (HBGE)

- Termin:** freitags, 17.00-20.00 Uhr,  
4er-Block, Infos unter [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at)
- Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Aktivraum, Dammgasse 26
- Kosten:** werden noch bekannt gegeben
- Anmeldung:** [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at), 0676/3298866



## MUSIK

### Bauchklänge - Kurs

Elementares Musizieren mit werdenden Müttern  
Schon im Bauch der Mutter ist ein Kind von Musik umgeben. Der Rhythmus des Herzens, Töne und Melodien werden vom Kind wahrgenommen und später wiedererkannt. Beim gemeinsamen Singen, Tanzen, Bewegen, Musizieren und Experimentieren wird die eigene Freude an der Musik auf das Kind übertragen. Wichtig dabei: sich Zeit nehmen für das Kind und das bevorstehende Ereignis.

- Veranstalter:** Gustav Mahler Privatuniversität für Musik
- Leitung:** Lehrende der GMPU
- Termin:** dienstags, 18.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gustav Mahler Privat-  
universität für Musik, Mießtaler Str. 8
- Kosten:** 80,- / 8 Einheiten à 1h
- Anmeldung:** [studienervice@gmpu.ac.at](mailto:studienervice@gmpu.ac.at),  
050 536 16535

## 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 LH Klagenfurt a. Ws.,  
Abt. Gesundheit, Jugend und Familie
- Referentin:** Dr. Rebecca Auer-Brunsch,  
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
- Termin:** im Rahmen der Geburtsvorbereitungskurse (genaue Termine unter  
0463 537-4851, 19.15-21.15 Uhr  
Klagenfurt a. Ws.,  
Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
- Ort:**
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine



## TREFF

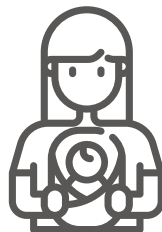


### Schwangerentreff mit Hebamme - offener Treff

Du bist schwanger? Es ist immer schön, Gleichgesinnte zu treffen! Bei Getränken und Jause besteht die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre besser kennenzulernen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt können dabei gerne beantwortet werden. Es gibt auch laufend interessante Vorträge. Kinder sind herzlich willkommen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sara Rauch mit Hebamme  
**Termin:** 3. März, 5. Mai, 2. Juni, 14.30-16.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** [hallo@ekiz-klagenfurt.at](mailto:hallo@ekiz-klagenfurt.at), 0676/3625833





**FÜR ELTERN MIT  
BABYS UND  
KLEINKINDERN**



## BEWEGUNG

### fitdankbaby®-Workout für Eltern mit Baby - Kurs

Für Mamas/Eltern mit Babys von 3 bis 8 Monaten  
Das bewährte Trainingskonzept geht speziell auf die Bedürfnisse der Frauen nach Schwangerschaft und Geburt ein. Es wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert, das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht und überschüssige Kalorien verbrannt. Kleingeräte sorgen für viel Abwechslung. Und auch die Babys profitieren davon: es werden soziale Kontakte geknüpft, Singspiele gelernt, Bewegungstänze und rhythmische Kniereiter kennengelernt. Alles stressfrei und angenehm.

**Veranstalter:** Volkshochschule Klagenfurt, Aktivraum  
**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin, BeBo®-Trainerin, zertif. Pilatetrainerin, Yogalehrerin  
**Termin:** dienstags, ab 21. Februar, 2. Mai, 10.20-11.20 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26  
**Kosten:** 125,- für 8 Einheiten (der 100,- Euro Bildungsgutschein der AK ist einlösbar)  
**Anmeldung:** 050 477 7000, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at), 0676/3298866, [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at)

### MamaFIT - Outdoorkurs

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. Trainiert wird mit dem Kind, aber Mamas können auch ohne Kind kommen. Die Übungen sind wichtig zur Stärkung des Beckenbodens. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Veranstalter:** SuperActive  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** mittwochs, 10.00-11.00 Uhr, ganzjährig  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Kreuzberg, Fischerwirt, Ziggulnstraße 37  
**Kosten:** 140,- für 14 Einheiten  
**Anmeldung:** [www.superactive.at](http://www.superactive.at), [office@superactive.at](mailto:office@superactive.at), 0650/2206020

### Beckenbodenyoga für Frauen - Kurs

Der Beckenboden wird auch als Zentrum des Lebens bezeichnet. Er ist für die weibliche Gesundheit enorm wichtig. Egal, ob du gerade vor einigen Wochen Mama geworden bist, schon länger Mama bist, deine Kinder bereits aus dem Haus sind oder du einfach spürst, dass du für deinen Beckenboden etwas tun solltest - dann ist dieser Kurs genau der Richtige für dich! Jede Frau ist willkommen. In diesem Kurs wird auf die Bedeutung des Beckenbodens und wie du ihn besser schützt ganz genau eingegangen.

**Veranstalter:** SuperActive  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** donnerstags, 9.00-10.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H  
**Kosten:** 140,- / 12 Einheiten  
**Anmeldung:** [www.superactive.at](http://www.superactive.at), [office@superactive.at](mailto:office@superactive.at), 0650/2206020



### BeBo® - Beckenbodentraining für alle Frauen - Kurs

Dieser Kurs ist für alle Frauen (schwanger, nach der Geburt, präventiv, bei Beschwerden), die unter Anleitung ihre Beckenbodenkraft aufbauen wollen. Denn nur ein wohl trainierter, aktiver Beckenboden hält die inneren Organe am Platz und beugt Folgebeschwerden wie Inkontinenz oder Organsenkungen vor. Gezielte Übungen stärken die Beckenbodenmuskulatur, kräftigen die Tiefen- sowie Bauchmuskulatur und wirken Rückenschmerzen entgegen. Gelehrt wird auch, wie der Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammen wirkt. Teilnahme nach dem postnatalen Check, das Baby kann mit.

**Veranstalter:** Aktivraum & Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Gabi Eizenberger, BeBo®-Trainerin, Prä- und postnatal Trainerin, Pilateslehrerin  
**Termin:** vormittags: ab 14. Februar, 5. Mai, 14. Juli, 10.15-11.15 Uhr  
abends: ab 23. Februar, 4. Mai, 13. Juli, 19.00-20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammg. 26  
**Kosten:** 145,- / 8 Einheiten, (der 100,- Euro Bildungsgutschein der AK ist einlösbar)  
**Anmeldung:** [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at), 0676/3298866



## Bewegungsgruppe Purzelbäumchen - Kurs

Für Eltern und Kinder ab Laufalter bis ca. 3 Jahren  
Die Turnzwerge und Sausemäuse erleben zusammen mit Mama/Papa erste Bewegungsbaustellen. Das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Nach der Bewegung gibt es eine kleine Jause, bei der sich unsere Purzelkinder stärken und sich die Eltern austauschen können. Wöchentlicher Kurs.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak, KidFitFun-Trainerin  
**Termin:** ab 9. März und ab 27. April,  
jeweils 9.30-11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum,  
Troyerstraße 36  
**Kosten:** 69,- / 85,- für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Tierische Bewegungsstunde - Kurs

Für Kinder ab 1 bis 3 Jahren  
Bewegungen von den Tieren lernen. Der Frosch springt, der Hase hoppelt, der Käfer krabbelt, die Schlange kriecht - das können wir auch alles. Komm und entdecke mit Freude die neuen Bewegungen und lass dich dabei von den Tieren inspirieren.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sara Rauch  
**Termin:** 14. März, 11. April, 30. Mai, 11. Juli,  
jeweils 14.30-16.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum,  
Troyerstraße 36  
**Kosten:** 10,- / 12,- für Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** 0676/3625833

## Bewegungszwerge - Kurs

Für Babys ab ca. 8 Monaten bis Laufalter  
Greifen, robben, krabbeln, hochziehen und an Möbeln entlang spazieren gehen - das alles ist auch Bewegung und macht Spaß. Komm mit deinem Kind zu den Bewegungszwergen, triff auf Gleichgesinnte und lass die Babys neue Bewegungen lernen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sara Rauch  
**Termin:** 28. März, 28. April, 23. Mai, 4. Juli,  
9.00-10.00 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum,  
Troyerstraße 36  
**Kosten:** 10,-/12,- für Nichtmitglieder  
(inkl. Kaffee und Kuchen)  
**Anmeldung:** 0676/3625833

## Eltern-Kind-Turnen - Kurs

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 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. Voranmeldung notwendig!

**Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung  
der Kindergesundheit  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** Mo: 16.00-16.50 Uhr, VS Krumpendorf,  
Kirchenweg 1  
Mo: 9.15-10.05 Uhr und 10.15-11.05  
Uhr, Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25  
Mi: 16.00-16.50 Uhr,  
VS Annabichl, Dammgasse 44  
Fr: 17.00-17.50 Uhr, Ballspielhalle  
St. Peter, Reichenbergstraße 28  
**Kosten:** 90,-/Semester  
**Anmeldung:** www.superkids.at,  
office@superkids.at, 0650/2206020

## MamaSport - Outdoorkurs

Für Eltern mit Babys ab 3 Monaten bis Kleinkindalter  
An der frischen Luft wird so richtig Gas gegeben! Muskelaufbau, Fettverbrennung und Ausdauer sind das Ziel. Aufgewärmt wird mit Powerwalking und kreativen Schrittkombinationen. Um die Übungen zu intensivieren werden Kinderwagen, Kleingeräte und örtliche Gegebenheiten miteinbezogen. Effektive Ganzkörperübungen auf der Matte kräftigen die gesamte Körpermuskulatur und verbrennen überschüssige Kalorien. Das Kind kann währenddessen im Wagen schlafen, zusehen oder mitmachen. Auch Geschwisterkinder sind willkommen. Geeignet für Anfänger und Geübte.

**Veranstalter:** Aktivraum & Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Gabi Eizenberger,  
BeBo®-Trainerin, Prä/postnatal Trainerin,  
Pilateslehrerin

**Termin:** mittwochs, ab 26. April, 10.00-11.00 Uhr  
montags, ab 26. Juni, 9.30-10.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Europapark Klagenfurt  
**Kosten:** 125,- / 8 Einheiten, (der 100,- Euro  
Bildungsgutschein der AK ist einlösbar)  
**Anmeldung:** [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at), 0676/3298866

## BEZIEHUNG

### (Groß)Eltern-Kind-Gruppen

Für (Groß)Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren  
Nicht nur Kinder brauchen andere Kinder, um sich entwickeln zu können. Auch Eltern, Großeltern und Mit-erziehende 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. Auf der Homepage [www.kath-kirche-kaernten.at/bildung](http://www.kath-kirche-kaernten.at/bildung) finden Sie auch zahlreiche online Veranstaltungen für Eltern.

**Veranstalter:** Katholisches Bildungswerk Kärnten  
**Leitung:** Katharina Wagner  
**Anmeldung:** 0676/8772 2407,  
[katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at](mailto:katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at)

**EKI-Gruppe „Stöpseltreff“**,  
Pfarrhof St. Hemma, Feldkirchner Straße 70,  
Freitag, 9.30-11.00 Uhr (wöchentlich)

**EKI-Gruppe „St. Theresien Zwerge“**,  
Pfarrzentrum St. Theresia, Auer-von-Welsbachstraße 15,  
Dienstag, 9.30-11.30 Uhr (wöchentlich)

**EKI-Gruppe „Kunterbunt“**,  
Franz von Sales Seelsorgezentrum,  
Franz-von-Sales-Platz 1, Dienstag, 9.30-11.30 Uhr

**EKI-Gruppe „Wirbelwind“**,  
Don Bosco Schülerheim, Kirchengasse 31,  
Dienstag, 15.00-16.30 Uhr (wöchentlich)

**EKI-Gruppe „Wichtelstube“**,  
Probstei Gurnitz, Kirchenstraße 36, Ebenthal,  
Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr (wöchentlich)

**EKI-Gruppe „Kleine Wölfe“**,  
Pfarrheim Wölfnitz, Römerweg 6, Wölfnitz,  
Donnerstag 15.30-17.00 Uhr (wöchentlich)

### Pikler®-SpielRaum und ElternRaum - Einführung und Kurs

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern von  
5 Monaten bis 3,5 Jahren  
Begleitete Mutter/Vater-Kind-Gruppen

Der Pikler®-SpielRaum ist ein Ort für Kinder, der zum selbstständigen Erforschen, Experimentieren und Entdecken einlädt. Die Eltern erfahren mehr über den Wert der selbstständigen Bewegungs- und Spielaktivität als wesentlichen Moment der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung. Sie erhalten vielfältige Anregungen für ein friedliches Miteinander und lernen ihr Kind als aktiven Partner kennen. Der ElternRaum bietet Zeit zur Nachbesprechung des SpielRaumes und die Möglichkeit zum Austausch über persönliche oder ganz allgemeine Fragen, die sich im Zusammenleben mit Kindern stellen.

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

#### Einführungsvorträge

Der Einstieg in den Pikler®-SpielRaum erfolgt über den Besuch eines Einführungsvortrages oder bei einem Quereinstieg über ein persönliches Einführungsgespräch.

**Termin:** 18. Jänner und 6. September 2023  
**Uhrzeit:** 19.00-21.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum  
St. Ruprecht, Kinoplatz 3  
**Kosten:** 10,-/Person, 15,-/Elternpaar  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair,  
0664/5126036, [birgit.zesar@aon.at](mailto:birgit.zesar@aon.at),  
[www.lasst-mir-zeit.at](http://www.lasst-mir-zeit.at)

### Pikler®-SpielRaum und ElternRaum Frühjahrssemester - Kurs

**Termin** ab 21. Februar 2023 - ein Quereinstieg  
ist bei freien Plätzen jederzeit möglich!

### Pikler®-SpielRaum und ElternRaum Herbst-/Wintersemester - Kurs

**Termin** ab 12. Sept. 2023 - ein Quereinstieg  
ist bei freien Plätzen jederzeit möglich!  
**Uhrzeit:** SpielRaum: Vormittags- und  
Nachmittagsgruppen  
12 Termine zu je 1,5 Stunden  
(wöchentlich)





ElternRaum: 18.00-20.00 Uhr,  
3 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 410,- für 24 Stunden -  
auch in Teilbeträgen zahlbar  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair,  
0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,  
www.lasst-mir-zeit.at

### **Pikler®-Säuglingsgruppe: Miteinander vertraut werden - Kurs**

Für Eltern mit Säuglingen von 2 bis 5 Monaten  
Begleitete Mutter/Vater-Kind-Gruppen  
Von Beginn an ist der Säugling eine eigenständige  
Person. Schon das ganz junge Kind teilt sich durch unzählige  
Zeichen und Signale mit. Durch gemeinsames  
und teilhabendes Beobachten gelingt es zunehmend,  
diese Zeichen und Signale der Kinder immer klarer zu  
erfassen und die damit im Zusammenhang stehenden  
Entwicklungsbedürfnisse zu erkennen. Wir finden Zeit  
und Raum uns mit Themen wie schlafen, stillen, essen,  
weinen, beziehungsvolle Pflege, selbstbestimmte  
Bewegungs- und Spielentwicklung sowie sprachliche  
Orientierung zu beschäftigen. Für ihre ganz persönlichen  
Fragestellungen erarbeiten wir individuelle Lösungsansätze.

**Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung  
der frühen Jahre“  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair,  
Pikler®-Pädagogin, Lebens- und  
Sozialberaterin, Family Counselor  
**Termin:** Frühjahrstrimester: ab 21. Februar 2023  
Herbst-Wintertrimester: ab 12. Sept. 2023  
Ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen  
jederzeit möglich!  
**Uhrzeit:** Vormittags- und/oder Nachmittags-  
gruppe, 6 Termine zu je 1 ¼ Stunden  
(wöchentlich)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum  
St. Ruprecht, Kinoplatz 3  
**Kosten:** 134,- für 7,5 Stunden  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair,  
0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,  
www.lasst-mir-zeit.at

### **GesprächsRaum für ehemalige SpielRaumeltern - 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 Mit-  
einander.

**Ziele:** Ein Mehr an Freude und Leichtigkeit im täglichen  
Zusammenleben, Entwicklung von Vertrauen in den  
eigenen Weg sowie zunehmende Sicherheit in der Um-  
setzung. 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<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair,  
Pikler®-Pädagogin, Lebens- und  
Sozialberaterin, Family Counselor  
**Termin:** geplanter Start: 8. Februar 2023  
Kursreihe in Form einer Jahresgruppe  
(1 Treffen/Monat)  
5 Termine zu je 3 Stunden,  
Februar bis Juni 2023  
**Uhrzeit:** 18.00-21.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum  
St. Ruprecht, Kinoplatz 3  
**Kosten:** Gesamtkosten 270,-/für 15 Stunden -  
auch in Teilbeträgen zahlbar  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Birgit Zesar-Bergmair,  
0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,  
www.lasst-mir-zeit.at

### **Babymassage und Yoga - Kurs**

Es werden die klassischen Babymassagehandgriffe ge-  
zeigt sowie Massagetechniken, die bei Bauchschmer-  
zen, Blähungen und Koliken helfen. Alle können lernen,  
die Signale des Babys besser zu deuten. In dem Kurs  
geht es aber auch um dich als Mama/Papa. Beide sol-  
len eine entspannte Zeit mit dem Kind haben, zur Ruhe  
kommen und die Zeit genießen. Und nebenbei kann man  
sich mit Gleichgesinnten vernetzen.

**Veranstalter:** Aktivraum & Birgit Berndt  
**Leitung:** Birgit Berndt, Kursleiterin Babymassage,  
Trageberaterin, Schlafberaterin,  
Dipl. Ernährungspädagogin  
**Termin:** 30. Jänner, 6. März, 17. April, 12. Juni,  
18. September, 9.00-9.50 Uhr

**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Aktivraum,  
Dammgasse 26  
**Kosten:** 75,-/4 Einheiten  
**Anmeldung:** 0664/2259334, www.birgitberndt.com

### Babymassage - Kurs

Für Babys ab der 2. Lebenswoche bis ca. 8 Monaten  
Die harmonische Babymassage bietet die Möglichkeit, optimale physische und psychische Entwicklungsvoraussetzungen für Babys zu schaffen. Eine Babymassage ist ein sanftes, rhythmisches Streicheln der Hände über den Körper des Babys. Es ist eine wunderbare Art, die liebevolle Beziehung, Verbundenheit und Zweisamkeit in den ersten Lebensmonaten zu fördern.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak,  
Babymassagekursleitung  
**Termin:** 14. März, 11. April, 13. Juni, 11. Juli,  
9.30-10.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 12,- (15,- für Nichtmitglieder),  
inklusive Öl und Unterlagen für zu Hause  
**Anmeldung:** 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at,  
aramsamsam.andrea@gmail.com

### Baby Sensory Playtime - Kurs

Für Babys ab 1 Jahr bis 2,5 Jahren  
Ein Kurs zur Unterstützung der motorischen Entwicklung. Kleine Händchen entdecken unterschiedliche Formen und Materialien. Dabei laden verschiedene Sinnesbaustellen zum Erkunden und Erforschen ein!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak, Spielgruppenleitung  
**Termin:** 3. April oder 10. Juli, 15.30-17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 11,- (13,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## ERNÄHRUNG

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

In diesen Workshops geht es zu 100% um den Nachwuchs und seine richtige Ernährung. Sie erfahren, wie der Übergang von der Milchnahrung zur Beikosternährung langsam und in einem individuellen Tempo erfolgen kann.



**Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse  
Kärnten (ÖGK Kärnten)  
**Leitung:** Referent:innen des Programms  
„Richtig essen von Anfang an!“  
**Termin:** www.revan-kaernten.at/termine  
**Ort:** www.revan-kaernten.at/termine  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 05 0766-162409, revan-16@oegk.at,  
www.revan-kaernten.at

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

Fragen wie z. B. „Welche Lebensmittelmengen braucht mein Kind in diesem Alter“ oder „sind spezielle Kinderlebensmittel wichtig?“, werden in den Workshops und Webinaren ausführlich, verständlich und praxisnahe beantwortet.

**Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse  
(ÖGK Kärnten)  
**Leitung:** Referent:innen des Programms  
„Richtig essen von Anfang an!“  
**Termin:** www.revan-kaernten.at/termine  
**Ort:** www.revan-kaernten.at/termine  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 05 0766-162409, revan-16@oegk.at,  
www.revan-kaernten.at

Ergänzend zu den Webinaren von „Richtig essen von Anfang an!“ besteht auch die Möglichkeit, über die regionale Homepage unter „**Kurz gefragt**“, [www.revan-kaernten.at/kontakt/](http://www.revan-kaernten.at/kontakt/), individuelle Ernährungsfragen zu stellen, die von einer Diätologin der ÖGK via E-Mail beantwortet werden. Außerdem finden Sie auf der regionalen Website auch leckere und gesunde Rezeptideen für Sie und Ihr Kind: [www.revan-kaernten.at/rezepte](http://www.revan-kaernten.at/rezepte).



## 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 ÖGK Kärnten sowie den bundesweiten Krankenversicherungsträgern und der Kärntner Ärztekammer das Projekt „Kindern hören helfen“ ins Leben gerufen. Damit kann jedem Kind in Kärnten die bestmögliche Diagnostik und Behandlung zu teil werden.

#### Anbieter:

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

#### Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Prim. Univ.-Prof. Dr. Hans Edmund Eckel, 0463/538 22753 oder hno.abteilung@lkh- klu.at sowie Spezialambulanzen wie Dysphagieambulanz, HNO-Tumornachsorge - Ambulanz, Interdisziplinäre Onkologische Ambulanz für PatientInnen mit Kopf-Hals-Tumoren, Allergiediagnostik, Ohrenambulanz, Pädaudiologische Ambulanz, Sprachambulanz, Facharztambulanz, Phoniatrieambulanz, CI-Ambulanz, Allgemeinambulanz Logopädische Spezialambulanzen. Erreichbar unter +43 463/538 32770.

### Anwendung ätherischer Öle bei Kindern

Neben dem vertrauten Duft der Eltern sind Naturdüfte wesentliche Begleiter der Kinder. Die feinen Sinne des Riechens und Berührens prägen die kindliche Wahrnehmung und Entwicklung besonders. Die richtige Dosierung und Auswahl ätherischer Öle vom Säugling, Kleinkind bis zum pubertierenden Jugendlichen erweisen sich als duftende Begleiter in ihren Entwicklungsphasen und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Naturreine Pflanzenöle eignen sich hervorragend zur natürlichen Pflege sensibler Kinderhaut.



**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Barbara Schmöler, DGKP und Dipl. Aromapraktikerin  
**Termin:** 10. März, 9.00-17.00 Uhr (8 UE)  
**Ort:** 9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 165,- inkl. 10% USt.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

## KUDEL MUDEL

### Willkommenspaket für Jungfamilien

Babybonus im Wert von 70 Euro City Zehnern! Die Stadt Klagenfurt gratuliert Ihnen herzlichst zu Ihrem Nachwuchs und wünscht Ihnen für Ihr Kind und für den Neustart als Familie das Beste. Serviceeinrichtungen wie die Eltern- und Mutterberatungsstellen in den Stadtbezirken haben für Sie bei Fragen rund um ärztliche sowie sozialtherapeutische Anliegen rund um das Neugeborene Hilfe und Antworten parat. Ab sofort erhalten Klagenfurter Gemeindebürger:innen dort auch einen Antrag für das Willkommenspaket für Jungfamilien! Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen (als Klagenfurter Gemeindebürger:in sind Sie wahlberechtigt nach der Kärntner Gemeinderats- und Bürgermeisterwahlordnung 2002, die Einkommensgrenze der in einem gemeinsamen Haushalt lebenden Elternteile wird nicht überschritten bzw. Sie sind Alleinerzieher:in), kann der Antrag ausgefüllt und in der Abteilung Soziales abgegeben werden.

**Abteilung Soziales, Bahnhofstraße 35, Klagenfurt am Wörthersee +43 463 537 - 4777 oder -4738, sozialinfo@klagenfurt.at.**

## MUSIK

### Singzweige - Kurs

Für Eltern und Kinder von 0 bis 1,5 Jahren  
 Für alle, die gerne singen! Lieder zum Schaukeln, Trösten, Kuscheln und Streicheln, aber auch Frühlingslieder und bekannte Kinderlieder stehen auf dem Programm. Einfache Musikinstrumente liegen bereit zum Ausprobieren, Noten und Texte liegen auf.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Corinna Guggenberger-Holl, Spielgruppenleitung

**Termin:** montags, 14.30-15.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 9,- (12,- für Nichtmitglieder); gesamter  
 Kurs 40,- (50,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** info@mitallensinnen.co.at

## Klangspielplatz - Kurs

Für Kinder von 1 bis 4 Jahren in Begleitung  
 Elementares Musizieren für Eltern-Kind-Gruppen  
 Durch gemeinsames Singen, Musizieren, Bewegen und  
 Tanzen wird in der Gruppe Musik geschaffen, entdeckt,  
 erforscht, wahrgenommen und soziale Interaktion er-  
 möglicht. Spielerisch und durch vielerlei Sinneseindrücke  
 lernen die Kinder Musik auf unterschiedliche Weise  
 kennen. Dabei wird auch ihre eigene musikalische Ent-  
 wicklung gefördert. Es ist ein musikalisches Erlebnis für  
 Groß und Klein.

**Veranstalter:** Gustav Mahler Privatuniversität  
 für Musik  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Patricia Gallob,  
 Mag<sup>a</sup> Cornelia Doppelhofer,  
 Mag<sup>a</sup> Janina Kropfitch  
**Termin:** montags und dienstags, 16.15 Uhr,  
 mittwochs 15.15 Uhr,  
 donnerstags 10.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** auf Anfrage  
**Anmeldung:** 050 536 16535,  
 studienservice@gmpu.ac.at

## Rasselbande - Kurs

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren  
 Ein ganz besonderer Musikkurs! Im Mittelpunkt steht ein  
 kleines Minimonster, welches am Montag immer wieder  
 singen und springen muss. Ja und was macht es dann  
 am Dienstag und am Mittwoch sowie dem Rest der Wo-  
 che? Das und vieles mehr werden wir gemeinsam beim  
 Singen und Mitmachen herausfinden.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Corinna Guggenberger-Holl,  
 Spielgruppenleitung  
**Termin:** Termin 1: 20. Februar  
 Termin 2: 17. April,  
 jeweils von 16.00-17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 79,- (89,- für Nichtmitglieder);  
**Anmeldung:** info@mitallensinnen.co.at

## „10 Kleine Winzelzirzel“ - Musikkurs

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahren  
 Es wird mit Bällchen und Fingerpuppen gespielt, erste  
 Lieder gelernt und auch Klanginstrumente wie Stäbe,  
 Rasseln, Trommeln und Glöckchen werden eingesetzt.  
 Mit Klatschen und Stampfen wird der Rhythmus zur  
 Musik gemacht. Ein großer Spaß für alle. Nach einer ge-  
 sunden Jause können die Kleinen frei spielen. Der Kurs  
 geht über 4 Treffen / 4 Wochen.



**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Corinna Guggenberger-Holl  
**Termin:** 2. März; 30. März, 25. Mai,  
 jeweils 15.00-16.30Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 49,- (65,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** info@mitallensinnen.co.at

## Sing & Play for Babies & Toddlers

Für Eltern mit Babys ab 7 bis ca. 24 Monaten  
 Die englische Sprache wird leicht und spielerisch ver-  
 mittelt. Spaß und gute Laune sowie der Wunsch, Neu-  
 es kennenzulernen stehen dabei im Vordergrund. Auch  
 die Mamas und Papas müssen nicht Englisch sprechen  
 können. Der Aufbau ist einfach. Alle können mitmachen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sara Rauch, Kleinkindpädagogin  
**Termin:** 4. April, 9. Mai, 30. Juni  
 (Uhrzeit auf Anfrage)  
**Kosten:** 10,- / 12,- für Nichtmitglieder  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Anmeldung:** 0676/3625833

## Musikgarten®

Für Kinder ab 2 bis 4,5 Jahren mit Begleitperson  
 Musik weckt Lebensfreude und Begeisterung! Im  
 Musikgarten führen einfache Instrumente wie Klang-  
 hölzer, Glöckchen und Maracas in die Welt der Klänge  
 ein und vermitteln ein erstes Gefühl für die Schönheit  
 und Vielfalt 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<sup>a</sup> Gabriele Eizenberger,  
Musikgarten<sup>®</sup>-Lehrkraft  
**Termin:** Montag, ab 17. April,  
15.15-16.00 und 16.15-17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Aktivraum,  
Dammgasse 26  
**Kosten:** 95,- (8 Einheiten)  
**Anmeldung:** 0676/3298866, www.aktivraum.at

## PÄDAGOGIK

### Trageberatung - Mit Liebe getragen - Workshop

Für jede interessierte Frau, die gerade Mama geworden ist oder noch keine Vorstellungen vom Tragen hat, wird in diesem Workshop genau gezeigt, wie Tragehilfen zum Einsatz kommen. Alle Fragen bezüglich Tuch oder Tragehilfen werden beantwortet und die richtige Lösung für jede Mama gefunden.

**Veranstalter:** SuperActive  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** frei wählbar  
**Ort:** im eigenen Heim  
**Kosten:** Kilometergeld außerhalb von  
Klagenfurt 0,42  
**Anmeldung:** 0650/2206020, www.superkids.at  
www.superactive.at, office@superkids.at

### Tragen von Babys und Kleinkindern - Workshop

In diesem Workshop wird nach ein wenig Theorie das Tragetuch binden mit einer Puppe geübt und alternative Tragehilfen besprochen. Es soll für alle Eltern eine individuelle und bequeme Lösung gefunden werden. Mitzubringen: das Kind, falls vorhanden ein Tragetuch/Tragehilfe.

**Veranstalter:** www.trageweisen.at  
**Leitung:** Cynthia Gröchenig, Trageberaterin  
**Termin:** nach Vereinbarung  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 50,- / Teilnehmer oder Paar  
**Anmeldung:** Cynthia Gröchenig, cynth@gmx.at,  
069910942467

### Schnuller, Flascherl und Co - Workshop

Ein Workshop für Eltern mit vielen wichtigen Informationen zum Thema Schnuller und Fläschchen. Was braucht mein Baby für seine gesunde Entwicklung? Auf was soll beim Kauf geachtet werden?

**Veranstalter:** Cynthia Gröchenig  
**Leitung:** Cynthia Gröchenig, Still- und Laktations-  
beraterin IBCLC und LLL  
**Termin:** nach Vereinbarung  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 20,- / Teilnehmer oder Paar  
**Anmeldung:** Cynthia Gröchenig, cynth@gmx.at  
0699/10942467

### Schläft es schon durch? - Workshop

Wie schlafen Babys? Was brauchen Familien, um gut zu schlafen? Wie sieht die kindliche Schlafentwicklung aus? Co-Sleeping - ja oder nein? Der Workshop wird auch online abgehalten.

**Veranstalter:** Cynthia Gröchenig  
**Leitung:** Cynthia Gröchenig, Schlafberaterin  
1001kindemacht, Stillberaterin LLL und IBCLC  
**Termin:** nach Vereinbarung  
**Ort:** Klagenfurt am Ws.,  
Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 25,-/Teilnehmer/Paar  
**Anmeldung:** Cynthia Gröchenig, cynth@gmx.at  
0699/10942467

### Büchermurm und Lesemaus

Für Kinder ab ca. 2 Jahren

Eine Fantasiereise mit allen Sinnen zum Kinderbuchklassiker „Der Regenbogenfisch“. Ein Bilderbuch erleben! Mit Singen, 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,  
Spielgruppenleitung  
**Termin:** 19. April, 15.30-17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 15,- (18,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at



## STILLEN

### Kostenlose Stillberatung - Workshop

Von jeher ist Muttermilch die natürliche Säuglingsnahrung. Doch Stillen als ein natürlicher Prozess funktioniert oft nicht so wie gedacht. Deshalb sind aktuelle Informationen in der Schwangerschaft sowie eine kompetente, einfühlsame und vor allem individuelle Begleitung nach der Geburt die Grundlagen für eine gute Stillbeziehung.

- Veranstalter:** Land Kärnten  
**Leitung:** Cynthia Gröchenig, Still- und Laktationsberaterin IBCLC und LLL  
**Termin:** aktuelle Termine unter <https://www.gesundheitsland.at/schwerpunkte/stillberatung>  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Villa Maria, Roseggerstraße 24  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** Cynthia Gröchenig, [cynth@gmx.at](mailto:cynth@gmx.at)  
0699/10942467

### La Leche Liga Stillgruppe Klagenfurt - Workshop

Wer sein Kind gerne stillen möchte, ist hier richtig. Fernab von Mythen findet ein entspannter Austausch von Erfahrungen und Informationen statt. Unterstützung gibt es von erfahrenen Stillmüttern und ausgebildeten Stillberaterinnen. Willkommen sind auch Väter, Omas und Opas.

- Veranstalter:** La Leche Liga  
**Leitung:** Kergi Leitgeb, Anna Wieser und Cynthia Gröchenig  
**Termin:** 1. Dienstag im Monat, 9.00-11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 4,-  
**Anmeldung:** Cynthia Gröchenig, [cynth@gmx.at](mailto:cynth@gmx.at)  
0699/10942467

### Stillberatung - offener Treff

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

- Veranstalter:** Land Kärnten, Abt. 5, Gesundheitsprävention  
**Leitung:** Cynthia Gröchenig, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

- Termin:** jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Stadt, Lidmanskyygasse 20  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine

### Stillen! Verbunden von Anfang an - Treff

Für Schwangere und Stillende

Stillen ist für einige Mütter eine neue, große Herausforderung, für manche Frauen jedoch 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 einen Austausch und zum Netzwerken.

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

## SPIEL

### Bauernhofspielgruppe Strohmäuse und Feldhasen

Für Kinder jeden Alters

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. Ein besonderes Erlebnis für die Kleinen ist die Tiere zu füttern oder den Traktor und andere landwirtschaftlichen Geräte näher unter die Lupe zu nehmen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleiterin  
**Termin:** Termin auf Anfrage  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Buschenschank Schifferl, Tessendorfer Straße 140  
**Kosten:** 8,-  
**Anmeldung:** [hallo@ekiz-klagenfurt.at](mailto:hallo@ekiz-klagenfurt.at)





## Spielen mit und für Babys - Kurs

Für Babys von 0 bis 12 Monaten

Blicke, Gesten und Laute - Babys können mit uns Kontakt aufnehmen. Aus diesem Grund ist spielen mit den Babys vom ersten Tag an möglich. Die Interaktion im Spiel kann die Bindung zum Kind stärken. Finde mit Gleichgesinnten auf spielerische Art und Weise Wege, mit deinem Baby in Kontakt zu treten. In der Gruppe gibt es Anregungen und Ideen für das praktische Tun.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sara Rauch  
**Termin:** 21. März, 18. April, 16. Mai,  
 9.00-10.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 10,- (12,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Spiel und Basteln mit und für Kinder - Workshop

Ab ca 1,5 bis 4 Jahren

Basteln kann man schon mit den Kleinsten. Im Jahreskreislauf gibt es viele Themen - Ostern, Muttertag, Vatertag - wir planen, besorgen die Materialien und basteln schöne Geschenke oder einfach aus Spaß und Freude am Tun. Pro Basteleinheit werden zwei bis drei Anregungen gegeben. Die Kinder entscheiden selbst, wieviel und was sie mitmachen. Außerdem basteln wir auch immer etwas mit dem man spielen kann.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Sara Rauch  
**Termin:** 5. April, 13. Juni, 18. Juli,  
 jeweils 14.30-16.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 12,- (15,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** 0676/3625833

## Dinomania im Eltern-Kind-Zentrum - Workshop

Für Kinder ab 2,5 bis 5 Jahren

Dinosaurier sind schon lange ausgestorben, aber sie scheinen in jeder neuen Generation ein Comeback zu erleben. Für viele kleine Kinder sind Dinosaurier sehr interessant. Und manche sind so begeistert, dass sie zwar beim Aussprechen des Wortes Schmelzkäse Schwierigkeiten haben, nicht jedoch bei Parasaurolophus und Tri-

ceratops. Wir spielen und basteln an diesem Tag Dinos und freuen uns über eine dinostarke, gesunde Jause!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak-Pötscher,  
 Spielgruppenleiterin  
**Termin:** 26. April, 15.30-17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 13,- (15,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Waldkäuzchen Waldspielgruppe - Workshop

Für Kinder ab ca. 2,5 Jahren

An diesen Nachmittagen wird der Wald erforscht! Gemeinsam spazieren wir zu einem geheimen Treffpunkt und erleben eine schöne Zeit in der Natur! Mit Becherlupe erforschen wir den Boden und seine Krabbeltiere. Für eine kleine Jause ist gesorgt, Getränke bitte mitbringen! Jeder Termin hat einen eigenen Schwerpunkt! Geschwisterkinder ab 2 Jahren zahlen die Hälfte!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin  
**Termin:** 4., 11. und 25. Mai, 1. Juni,  
 15.00-16.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt St. Martin/  
 Ende Dr.-Primus-Lessiak-Weg, Parkplatz  
**Kosten:** 32,- (40,- für Nichtmitglieder),  
 inklusive Becherlupe  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Bunte Steine - Workshop

Für Kinder jeden Alters

Bunt bemalt, einfarbig oder nur mit kleinen Farbtupfern und Mustern versehen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kommt und gestaltet mit uns unterschiedliche Steine! Wir freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit euch im EKIZ Garten!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak-Pötscher,  
 Spielgruppenleiterin  
**Termin:** 6. Juni, 15.30-17.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 10,- (12,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Seifenblasen-Spaß im Garten - Kurs

Für Kinder jeden Alters

Die Schönheit von Seifenblasen begeistert jedes Kind! Schon die kleinsten Babys verfolgen die bunten Seifenblasen mit ihren Augen oder versuchen Seifenblasen mit der Hand zu berühren. Was für ein Staunen, wenn auf einmal die schillernde Blase platzt. Wir spielen ausgelassen mit großen und kleinen Seifenblasen und fertigen unsere eigene Lauge an, die auch mitgenommen werden kann.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Andrea Cechak-Pötscher,  
Spielgruppenleiterin

**Termin:** 14. Juni, 15.00-16.30 Uhr

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

**Kosten:** 12,- (15,- für Nichtmitglieder)

**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Knete, Mondsand, Fingerfarben - Workshop

Für Kinder ab ca. 2 bis 5 Jahren

Cooler Basteln für Kinder! Wir zeigen euch, wie ihr mit Zaubersand die schönsten Bastelarbeiten selber herstellen könnt. Probiert es einfach aus! Es gibt auch Rezepte, wie ihr die bunte Knete selber herstellen könnt.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Andrea Cechak-Pötscher,  
Spielgruppenleiterin

**Termin:** 28. Juni, 15.30-17.00 Uhr

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

**Kosten:** 13,- (15,- für Nichtmitglieder)

**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## Wasserspiele im EKIZ Garten

In der heißen Jahreszeit bereitet das Pritscheln, Plantaschen und Spritzen mit Wasser ein besonderes Vergnügen. Mit den Behelfen Kübeln, Gießkannen bis hin zu unterschiedlich großen Bechern wird diesem Spaß keine Grenzen gesetzt. Komm und sei dabei! Bei Regenwetter gibt es ein Ersatzprogramm! Wir freuen uns auf euer Kommen!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Carina Ehrlich

**Termin:** 19. und 26. Juli, 2. und 9. August,  
14.30-16.00 Uhr

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

**Kosten:** 7,- (10,- für Nichtmitglieder)

**Anmeldung:** carinaehrlich@gmail.com

## TREFFS

### Baby- und Stöpseltreff - offener Treff

Für Kinder von 0 bis 5 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:** Team Ekiz Klagenfurt

**Termin:** mittwochs, 9.00-11.00 Uhr

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

**Kosten:** 5,-

**Anmeldung:** keine

### „Krabbelkäfer“ - Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 1,5 Jahren

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

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Team Ekiz

**Termin:** freitags, 9.30-11.00 Uhr

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

**Kosten:** 5,-

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





### KITAFREI! - Eltern-Kind-Gruppe - Treff

Für Eltern mit Kindern ab 2,5 bis 5 Jahren  
Bei diesen Treffen gibt es Anregungen und Erfahrungen für Motorik und die Sinne: es gibt Bewegungslandschaften mit Wackelbrücken, Polsterbergen und es werden Reime und Lieder gesungen. Kleine gemeinsame Basteleien, aber auch eine freie Spielzeit und ein Erfahrungsaustausch runden das Angebot ab. Zusammen werden auch Ausflüge und Feste im Jahreskreis besprochen. Spielerisch mit viel Liebe und Geduld wird das Kind auf den Kindergarten vorbereitet. Zum Beispiel gibt es eine gemeinsame Jause und einfache Routinen in der Gruppe. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak,  
 Spielgruppenleitung, KidFitFuntrainerin  
**Termin:** ab 10. April, 9.30-11.00 Uhr (10 Treffen)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 129,- (149,- für Nichtmitglieder)  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

### Babyfrühstück mit Hebamme

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern  
Alle Eltern mit Kindern bis ca. 2 Jahren sind herzlichst eingeladen, in die Dompfarre zum Babyfrühstück zu kommen. Dompfarrer Peter Allmaier und sein Kirchenkinder-Organisationsteam freut sich über zahlreiche Besucher:innen. Begleitet wird die Veranstaltung von Hebamme Bettina Steiner, die viele wertvollen Tipps rund um die Babypflege und -betreuung parat hat. Dompfarrer Peter Allmaier bespricht Themen zu Glaube, Kirche und Kinder. Bei Kaffee und Kuchen können Gespräche und ein entspannter Erfahrungsaustausch stattfinden. Bei Schönwetter finden die Zusammentreffen im wunderschönen Dompfarrgarten statt, sonst im Franziskussaal. Verpflegung für die Kinder bitte selber mitbringen.

- Veranstalter:** Klagenfurt-Dom  
**Leitung:** Marina-Anna Virgolini  
**Termin:** dienstags, 1x im Monat, 9.00-11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Dompfarre  
 Klagenfurt, Lidmanskýgasse 14  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0463/54950, office@dom-klagenfurt.at  
 oder über Facebook

### Wiesenkinder - Treff

Für Mamas und Papas mit Babys und Kleinkindern  
Wundervolle Momente für dich und dein Baby/Kleinkind in der Natur. Das Gras unter den nackten Füßen spüren, den Wiesenduft einatmen und dem Vogelgezwitscher lauschen. Zusammen verbringen wir eine entspannte Zeit mit Spielen, Übungen, Musik und Austausch. Treffpunkt Kunstinstallation am Kreuzbergl. Babys in der Trage als auch im Buggy können mitkommen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin  
**Termin:** 14. Juli, 10.00-11.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt  
 Kunstinstallationen am Kreuzbergl  
**Kosten:** 10,-  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

### Sommertreff

Für Mamas und Papas mit Babys und Kleinkindern  
Ein ungezwungenes Treffen zum Plaudern, Austauschen und gemeinsamen Lachen. Während Mamas und Papas sich kennenlernen, können die Kleinen spielen und sich austoben.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Team EKIZ  
**Termin:** freitags im August  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** keine



**FÜR ELTERN MIT  
KINDERGARTEN-  
KINDERN**



## BEWEGUNG

### Eltern-Kind-Turnen - Kurs

Für Eltern mit Kindern von 2,5 bis 5 Jahren  
Egal ob mit Mama, Papa, Oma oder Opa - gemeinsames Toben macht Spaß! Wir laufen, springen, hüpfen, tanzen, balancieren, klettern und trainieren gleichzeitig unsere Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kreativität. Der Turnsaal ist unser Spielplatz und du erlernst mit viel Spaß und Freude neue Bewegungen. Zeig deinen Eltern was du schon alles kannst, mach mit und sei ein SuperKid! Start laufend!



- Veranstalter:** SuperKids - Verein zur Förderung der Kindergesundheit
- Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss
- Termin:** Mo: 17.00-17.50,  
VS Viktring, Schulstraße 2  
Mo: 17.00-17.50 Uhr,  
VS Krumpendorf, Kirchenweg 1  
Mo: 15.00-15.50 Uhr,  
VS Annabichl, Dammgasse 44  
Di: 17.00-17.50 Uhr,  
VS Spitalberg, Akazienhofstr. 36  
Mi: 15.00-15.50 Uhr,  
VS Annabichl, Dammgasse 44  
Do: 16.00-16.50 Uhr, 17.00-17.50 Uhr,  
VS 1 am Kreuzbergl, Lerchenfeldstr. 35  
Do: 17.00-17.50 Uhr,  
ASO Waidmannsdorf, Schubertstraße 29
- Kosten:** 90,- / Semester
- Anmeldung:** 0650/2206020, [www.superkids.at](http://www.superkids.at),  
[office@superkids.at](mailto:office@superkids.at)

### Turnzwerge - Kurs

Für Kinder von 4 bis 6 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 Turnstunde ist eine altersgerechte Förderung und dient als Grundlage für das spätere Erlernen verschiedenster Sportarten.

- Veranstalter:** SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
- Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Katu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss
- Termin:** Do: 15.00-15.50 Uhr und  
17.00-17.50 Uhr, Klagenfurt,  
VS 1 am Kreuzbergl, Lerchenfeldstr. 35,  
Mo: 16.00-16.50 Uhr,

VS Annabichl, Dammgasse 44

- Kosten:** 90,- / Semester
- Anmeldung:** 0650/2206020, [www.superkids.at](http://www.superkids.at),  
[office@superkids.at](mailto:office@superkids.at)

## MUSIK

### Klangwerkstatt - Kurs

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren  
Mit allen Sinnen wird gemeinsam eine Entdeckungsreise ins Land der Musik unternommen. Mit Singen, Klatschen, Trommeln, Tanzen und Musizieren gestalten die Kinder die Stunden mit und können ihr Körpergefühl sowie ihre kognitiven Fähigkeiten kennenlernen.

- Veranstalter:** Gustav Mahler Privatuniversität für Musik
- Leitung:** Martina Mak, BA MA,  
Mag<sup>a</sup> Cornelia Doppelhofer
- Termin:** montags, 15.15 Uhr,  
dienstags, 15.15 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gustav Mahler Privatuniversität für Musik, Mießtaler Str. 8
- Kosten:** auf Anfrage
- Anmeldung:** [studienervice@gmpu.ac.at](mailto:studienervice@gmpu.ac.at),  
050 536 16535

## PÄDAGOGIK

### Märchenbühne

Für Kinder ab 2,5 und ab 4 Jahren  
Im Rahmen eines Figurentheaters werden seit vielen Jahren Märchen der Gebrüder Grimm sowie Tier- und Reimgeschichten auf die Bühne gebracht. Wenn im Saal die großen Lichter ausgehen wird es ruhig und geheimnisvoll. Der verschlafene Märchenzweig erwacht und begrüßt die Kinder im Lichterschein einer Kerze. Und nun beginnt, begleitet von sanften Klängen, die Reise in die schillernde Märchenwelt. Die Verzauberung ergreift Jung und Alt und lässt eine Welt aus längst vergangenen Tagen mit Prinzessinnen, Königen, Feen, Zauberern, Drachen und listigen Zwergen entstehen. Kommt und staunt, denn „wenn du Märchenaugen hast, ist die Welt voller Wunder“ (Viktor Blüthgen).

- Veranstalter:** Märchenbühne
- Leitung:** Emilia Schöffel, Sabine Ottenschläger,  
Erzählerinnen und Puppenspielerinnen
- Termin:** Für Kinder ab 2,5 J und Kinder ab 4 J;  
jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr  
(2 Aufführungen!); genaue Termine:  
[www.maerchenbuehne.info](http://www.maerchenbuehne.info)

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

**Kosten:** 11,- / Person (Märchenbühne),  
9,- / Person (kleine Märchenbühne)

**Anmeldung:** keine; Karten: [www.märchenbühne.at](http://www.märchenbühne.at),  
[www.maerchenbuehne.info](http://www.maerchenbuehne.info)

## Selbstfürsorge und Happy Painting - Workshop

Der Alltag ist Bereicherung und Herausforderung zugleich. Die Balance zwischen Geben und Nehmen ist eine Gratwanderung, die es zu bewältigen gilt. Hinzu gesellen sich äußere und innere Ansprüche. Die inneren Antreiber zu kennen, sie wahrzunehmen und mit ihnen in Kontakt zu treten ist ein Teil der Selbstfürsorge, um im Alltag die Balance zu finden. Kreatives Tun ist eine adäquate und freudvolle Möglichkeit, sich den inneren Antreibern zu stellen. Happy Painting!® ist eine Malmethode und damit Möglichkeit, sich eine Auszeit zu gönnen und eine „freundliche“ Begegnung mit den inneren Antreibern herzustellen. Der Workshop ist eine Mischung aus theoretischen und praktischen Einheiten sowie dem kreativen Tun mit der besonderen Happy Painting!® Methode nach C. Hagenmeyer®.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Dr<sup>in</sup> Christina Fischer-Kienberger, BA MA

**Termin:** 10. März, 9.00-17.00 Uhr (8 UE)

**Ort:** 9560 Feldkirchen,  
Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1

**Kosten:** 187,- inkl. 10% USt.

**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Annika Hauser, 0664/88654884,  
[office@akademie-delatour.at](mailto:office@akademie-delatour.at)

## Medienkompetenz im Kindergarten vermitteln - Seminar

Medien sind aus unserer Lebenswelt nicht mehr wegzudenken. Welche Medien spielen für Kinder eine Rolle und welche Herausforderungen ergeben sich daraus für Pädagogen:innen und Eltern? In diesem Seminar werden Erfahrungen reflektiert und dadurch die Zukunft verändert und neu gestaltet. Am Beispiel eines Filmprojektes wird aufgezeigt, wie Medienerziehung im Kindergarten gelingen kann und mittels theaterpädagogischer Elemente wird die Medienwelt unserer Kinder näher untersucht.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Martina Pucher

**Termin:** 30. und 31. März,  
9.00-17.00 Uhr (16 UE)

**Ort:** 9560 Feldkirchen,  
Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1

**Kosten:** 330,- inkl. 10% USt.

**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Annika Hauser, 0664/88654884,  
[office@akademie-delatour.at](mailto:office@akademie-delatour.at)

## Veränderte Kindheit - Haben wir es noch im Blick?

Kindheit steht untrennbar in einer engen Verschränkung mit gesellschaftlichen und sozio-kulturellen Entwicklungen. Aber nicht alle technischen Entwicklungen, Dynamisierungen der Arbeits- und Bildungswelt, Rollenveränderungen von Frauen und Männern, veränderte Freizeit- und Konsumangebote, Medienwelten etc. können von den grundsätzlichen Notwendigkeiten für ein altersgerechtes Entwickeln von Kindern hinwegtäuschen. Die rasanten Veränderungen haben vielfach nichts mehr mit den Grundbedürfnissen von Kindern zu tun, um stabile und in sich verankerte Persönlichkeiten entwickeln zu können. Ziel ist, das Erreichen einer gelingenden Kindheit mit der Erlangung von Kompetenz zur Lebensbewältigung.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour

**Leitung:** Prof<sup>in</sup> Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Susanne Herker

**Termin:** 14. Oktober, 8.30-16.00 Uhr (8 UE)

**Ort:** 9560 Feldkirchen, Haus Philippus,  
Martin-Luther-Str. 13

**Kosten:** 220,- inkl. 10% USt.

**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Annika Hauser, 0664/88654884,  
[office@akademie-delatour.at](mailto:office@akademie-delatour.at)

## KUDELUMUDEL

### Kasperl im EKIZ

Das EKIZ-Team möchte sich bei euch bedanken! Mit einem Auftritt des Kasperls und seiner Freunde. Diese Truppe begeistert Jung und Alt! Für die Mitglieder gibt es wieder viele Vorteile. Ab sofort gibt es für euch zwei Kasperltermine, einer im Sommer, einer im Herbst, die ihr kostenlos besuchen könnt! Wir freuen uns auf einen tollen Kasperlbesuch in unserem Garten! Nur bei trockenem Wetter!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** EKIZ Team

**Termin:** 7. Juli, 15.00-16.30 Uhr

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

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** [hallo@ekiz-klagenfurt.at](mailto:hallo@ekiz-klagenfurt.at)





**FÜR ELTERN MIT  
BEEINTRÄCHTIGTEN  
KINDERN**



## PÄDAGOGIK

### INKLUSION KÄRNTEN

Familienberatung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige. Kompetenzzentrum für Menschen im autistischen Spektrum. Elternakademie. Die Institution berät und unterstützt zu Fragestellungen in allen Lebensbereichen. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich, ergebnisoffen.

**Veranstalter:** Inklusion Kärnten  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Birgit Bierbaumer,  
 Klinische- und Gesundheitspsychologin  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Görzer Allee 32  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0664/3951163, leitung@i-ktn.at

### Mein Kind hat Autismus

Beratung und Hilfe bei Autismus, speziellen Syndromen und anderen Beeinträchtigungen der Entwicklung. Individuelles, heilpädagogisches Training - einzeln und in Gruppe: Förderung der Wahrnehmung, Sprache und Kommunikation, Sozialverhalten, Lernen, Selbstständigkeit. Elterntraining und Beratung von Angehörigen.

**Veranstalter:** Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Silke Karolina Sauer,  
 Mag.<sup>a</sup> Christin Einsiedler  
**Termin:** wöchentliche Förderung bzw.  
 intensive Förderwochen  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Heilpädagogische  
 Praxis sonnenblau, St. Veiter Straße 48/1  
**Kosten:** nach Absprache  
**Anmeldung:** 0676/9336300, 0676/9336301,  
 praxis@sonnenblau.at, www.sonnenblau.at

### charactAUrisTic - BBRZ Österreich

Für Personen, bei denen eine diagnostizierte Autismus-Spektrum-Störung oder eine Verdachtsdiagnose vorliegt. Die allgemeine Schulpflicht muss erfüllt worden sein.

Das Angebot umfasst Coaching und Lehrstellen-Vermittlung für Personen im Autismus-Spektrum.

Ein spezialisiertes Team hilft Betroffenen bei der Lehrstellensuche sowie beim Erhalt des Arbeitsplatzes. Die Unterstützung umfasst die Erstellung eines beruflichen Interessens- und Fähigkeitsprofils, so dass Stärken und Kompetenzen optimal eingesetzt werden können. Im Zuge von Einzel- und Gruppencoachings werden die jeweiligen beruflichen Soft Skills erfasst und erweitert. Wer sich bereits in einem aufrechten Ausbildungsverhältnis befindet, mit dem wird gemeinsam am Erhalt des bestehenden Lehrverhältnisses gearbeitet. Das Angebot ist kostenlos, freiwillig und dauert max. 3 Monate.

**Veranstalter:** BBRZ Österreich,  
 Kempfstraße 2-4, Klagenfurt a. Ws.

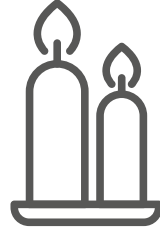
#### Kontaktpersonen:

Gisela Schwarz, B.A. (Coach)  
 Telefon: +43 664/88957323  
 Email: Gisela.Schwarz@fab.at  
 Kempfstraße 2-4, 9020 Klagenfurt

Dipl.Sozpäd.<sup>in</sup> Zechner Claudia (Coach)  
 Telefon: +43 664/88143499  
 Email: Claudia.Zechner@bbrz.at  
 Kempfstraße 2-4, 9020 Klagenfurt

Mag.<sup>a</sup> Gudrun Lassenberger-Eichwalder  
 (VermittlungsService)  
 Telefon: +43 664/8242426  
 Email: gudrun.lassenberger-eichwalder@bbrz.a  
 Kempfstraße 2-4, 9020 Klagenfurt





**FÜR ELTERN MIT  
VERSTORBENEN  
KINDERN**

## BEZIEHUNG

### Eltern-Gesprächsgruppe

Das Angebot richtet sich an Familien nach dem Verlust ihres Kindes, auch wenn dies schon länger zurückliegt. Nichts ist mehr, wie es war. Der Tod des eigenen Kindes stellt die Welt und den Alltag auf den Kopf. Trauer und Schmerz beherrschen den Alltag, der nun notgedrungen umgestaltet werden muss. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, achtsam mit sich umzugehen. Auch, wenn manchmal das Gefühl da ist, alle anderen trösten zu müssen. In regelmäßigen Abständen möchten wir Eltern, die um ihr Kind trauern die Möglichkeit geben, miteinander in Kontakt zu kommen. In einem geschützten, von einer erfahrenen Psychologin geleiteten Rahmen darf erzählt, einfach nur geschwiegen oder dem Schmerz um den Verlust in Worten Ausdruck verliehen werden.

- Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“, Referat für Trauerpastoral
- Leitung:** MMag<sup>a</sup> Magdalena Zuber, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), Hospizausbildung für Erwachsene/Kinder und Jugendliche, Krisenintervention
- Termin:** 10. Jänner, 14. Februar, 16.00-18.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
- Kosten:** freiwillige Spende
- Anmeldung:** 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Trauergruppe für Hinterbliebene nach dem Tod suchtkranker Menschen

Ist eine Suchterkrankung (Drogen-, Spiel-, Mager-, Alkoholsucht) offensichtlich, schwanken Angehörige zwischen starken Gefühlen. Konflikte, Aggressionen, Beschuldigungen und Schuldgefühle stehen dann häufig an der Tagesordnung und es kommt zu Kontaktabbrüchen. Nach dem Tod ihres geliebten Suchtkranken stehen Angehörige oft alleine da. Wir laden Sie ein, in einem geschützten Rahmen mit Gleichbetroffenen ins Gespräch zu kommen! In dieser Gesprächsrunde geht es einfach ums Erzählen dürfen, Zuhören und sich verstanden fühlen.

- Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“, Referat für Trauerpastoral
- Leitung:** Mag<sup>a</sup> Isabella Grote
- Termin:** 12. Jänner, 9. Februar, 9. März, 6. April, 4. Mai, 15. Juni, 18.30-20.30 Uhr

- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Referat für Trauerpastoral, Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
- Kosten:** freiwillige Spende
- Anmeldung:** 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Wenn der Tod am Anfang steht

Gesprächskreis für werdende Mütter

Dieses Angebot soll Frauen und werdende Eltern in einer Zeit auffangen, in der sie erfahren, dass ihr Kind höchstwahrscheinlich nicht lebensfähig sein wird. Plötzlich stehen sie vor der Entscheidung, bricht man die Schwangerschaft ab oder nicht? Betroffene Frauen versuchen oft, mit ihren Sorgen, Ängsten und Gefühlen wie Schuld und Scham alleine zurecht zu kommen. Bei Fortführung der Schwangerschaft können Gedanken wie „schaffe ich es mit dem Wissen, dass mein Kind sterben wird, dass es nicht lebensfähig ist, umzugehen? Bin ich stark genug, mich meiner Umwelt zu stellen, die vielleicht meinen/unseren Entschluss nicht nachvollziehen kann?“ Der Gesprächskreis kann dafür Raum, Zeit, Sicherheit und Gelegenheit bieten und dabei in der Wiedererlangung und Stärkung des seelischen Gleichgewichts hilfreich sein.

- Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“, Referat für Trauerpastoral
- Leitung:** Mag<sup>a</sup> Theresa Steinhuber, Klinische und Gesundheitspsychologin, Lebens- und Sozialberaterin, Gestaltpädagogin, Doula, zertifizierte Trauerbegleiterin
- Termin:** 12. Jänner, 9. Februar, 9. März, 13. April, 11. Mai, 15. Juni, 9.00-11.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
- Kosten:** freiwillige Spende
- Anmeldung:** 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Gesprächsgruppe für trauernde Großeltern

Für Großeltern nach einer Verlusterfahrung, auch wenn diese schon länger zurückliegt.

Die Trauer ist der Preis, den wir für die Liebe zahlen. Großeltern lieben beide, das verstorbene Enkelkind und die trauernden Eltern. Hin- und hergerissen zwischen dem Gefühl der Trauer, ihrer eigenen Rolle innerhalb der Familie, als Unterstützer der Eltern oder als selbst Betroffene und der Frage, wieviel Trauer dürfen sie zeigen oder äußern, kann zu einer Belastung werden.





**Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“  
**Leitung:** Elisabeth Gonzi  
**Termin:** 18. Jänner, 22. März, 10. Mai, 12. Juli,  
 18.00-20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Plattform  
 „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4  
**Anmeldung:** 0676/87722132,  
 astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Gesprächsgruppe für Sternenkind-Eltern

Für Eltern, deren Kinder in der Schwangerschaft, während der Geburt oder kurz danach verstorben sind. Mit dem Tod des eigenen Kindes in der Schwangerschaft, während oder kurz nach der Geburt, verändern sich Träume, Hoffnungen und Erwartungen - für sich als Individuum, für sich als Elternteil, für das Geschwisterkind. Statt Babygeschrei und Freudentränen sehen sich Betroffene mit tiefer Trauer und innerer Leere konfrontiert. Der Austausch mit anderen betroffenen Eltern - unter behutsamer Begleitung und Moderation - kann eine Möglichkeit bieten, Verständnis zu erfahren.

**Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sigrid PEMBERGER-MIKE  
**Termin:** 25. Jänner, 1. März, 26. April, 31. Mai,  
 28. Juni, 18.30-20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste  
 Eltern“, Mariannengasse 4  
**Kosten:** freiwillige Spende  
**Anmeldung:** 0676/8772 2132,  
 astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Begleiteter Abend für Betroffene nach Suizid - Workshop

Für alle, die um einen Menschen nach Suizid trauern. Wenn sich ein nahestehender Mensch das Leben nimmt, sind Angehörige von der Intensität der Gefühle und Gedanken überwältigt. Schuldgefühle, Wut, Scham oder Ohnmacht erschweren den Alltag. Nicht selten werden diese inneren Vorgänge von äußeren Umständen wie Ablehnung, Schuldzuweisungen oder Stigmatisierungen erschwert. An den einzelnen Gesprächsabenden können sich betroffene Angehörige im geschützten Rahmen austauschen.

**Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“,  
 Referat für Trauerpersonal  
**Leitung:** Pfarrer Mag. Johannes Staudacher,  
 Mag<sup>a</sup> Isabella Grote,  
 Klinische und Gesundheitspsychologin  
**Termin:** 26. Jänner, 23. Februar, 23. März,  
 20. April, 25. Mai und 22. Juni,

18.30-20.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus,  
 Tarviser Straße 30  
**Kosten:** freiwillige Spende  
**Anmeldung:** 0676/87722132,  
 astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Trauer - als gesunde und heilsame Fähigkeit - Vortrag

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Wir kennen dieses Gefühl vom ersten Tag unseres Lebens an. Aus diesem Grund sind auch alle notwendigen Ressourcen in uns angelegt, um Trauer zu bewältigen. Wenn wir jedoch den Tod eines geliebten Menschen betrauern, sind wir oft nicht in der Lage, uns an diese Fähigkeiten zu erinnern. Hier hören Sie einige Anregungen dazu, wie wir uns dies wieder ins Gedächtnis rufen und vielleicht auch Neues entdecken können.

**Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“,  
 Referat für Trauerpastoral  
**Referentin:** Mag<sup>a</sup> Christiane Eberwein, Klinische und  
 Gesundheitspsychologin, Psycho-  
 therapeutin (Systemische Familien-  
 therapie), Hypnotherapeutin, fachliche  
 Leiterin Plattform „Verwaiste Eltern“  
**Termin:** 14. März, 18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus,  
 Tarviser Straße 30  
**Kosten:** freiwillige Spende  
**Anmeldung:** 0676/8772 2132,  
 astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

### Die Gefühlswelten eines Verlustes - Workshop

Für Familien in Trauersituationen. Der Schmerz des Verlustes ist der Preis für die Liebe. Die große Sehnsucht zeigt meine große Liebe. In der Trauer werden viele Gefühle lebendig, auch Wut, Zorn, Kränkung. Besonders diesen „negativen“ Gefühlen wollen wir nachspüren, denn alle Gefühle sind richtige und wertvolle Boten.

**Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“,  
 Referat für Trauerpastoral  
**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Irmgard Ebenberger  
**Datum:** Mittwoch, 15. März, 18.00-20.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Plattform  
 „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4  
**Anmeldung:** 0676/8772 2132,  
 astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at





FÜR KINDER



## BEWEGUNG

### Kinderyoga - Kurs

Für Kinder von 7 bis 10 Jahren

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

- Veranstalter:** SuperKids - Verein zur Förderung der Kindergesundheit  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Kattu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** www.superkids.at  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., SuperKids Studio, Kumpfgasse 10H  
**Kosten:** 105,- / Semester  
**Anmeldung:** www.superkids.at  
 office@superkids.at, 0650/2206020



### Teenie Yoga - Kurs

Für Kinder/Jugendliche von 11 bis 15 Jahren

Teenager haben ganz andere Bedürfnisse als Erwachsene oder Kinder. Deshalb ist dieser Yogakurs speziell auf Teenies abgestimmt. Bei Teenie Yoga wird Ausgleich zum stressigen (Schul-) Alltag geboten, kann zur Lieblingsmusik entspannt und so nebenbei Selbstvertrauen und mentale Kraft aufgebaut werden. Kraft und Power für den Körper kombiniert mit dem Yoga-Spirit ergibt eine wundervolle Wohlfühl- und Energieoase im Alltag!

- Veranstalter:** SuperKids - Verein zur Förderung der Kindergesundheit  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Kattu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** www.superkids.at  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., SuperKids Studio, Kumpfgasse 10H  
**Kosten:** 105,- / Semester  
**Anmeldung:** www.superkids.at  
 office@superkids.at, 0650/2206020

### Geräteturnen - Kurs

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Die Kinder erlernen mit viel Spaß die Grundlagen des Geräteturnens. Sie können unterschiedlichste Geräte

ausprobieren und so ihre Bewegungsmöglichkeiten und ihr Selbstvertrauen stärken. Rad, Handstand, Reckturnen, über einen Kasten springen und vieles mehr steht neben viel Spaß und Spiel am Programm. Nur mit Voranmeldung!

- Veranstalter:** SuperKids - Verein zur Förderung der Kindergesundheit  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Sara Kattu, Mag<sup>a</sup> Melanie Huss  
**Termin:** Mo: 16.00-16.50 Uhr und Di: 16.00-16.50 Uhr, Klagenfurt, VS 1 am Kreuzberg, Lerchenfeldstraße 35  
**Kosten:** auf Anfrage  
**Anmeldung:** www.superkids.at, office@superkids.at, 0650/2206020

## KUDELMUDEL

### Kasperl im EKIZ

Das EKIZ-Team möchte sich bei euch bedanken! Mit einem Auftritt des Kasperls und seiner Freunde. Diese Truppe begeistert Jung und Alt! Für die Mitglieder gibt es wieder viele Vorteile. Ab sofort gibt es für euch auch zwei Kasperltermine, einer im Sommer, einer im Herbst, die ihr kostenlos besuchen könnt! Wir freuen uns auf einen tollen Kasperlbesuch in unserem Garten! Bei trockenem Wetter!

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** EKIZ Team  
**Termin:** 7. Juli, 15.00-16.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## MUSIK

### Klangkarussell - Kurs

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Welt der Musik ist vielfältig, so auch die Welt der Instrumente. Zusätzlich zum gemeinsamen ganzheitlichen Musizieren, Rhythmisieren, Singen und Tanzen bekommen die Kinder beim Klangkarussell einen Einblick in die Welt der traditionellen Musikinstrumente. Diese werden den Kindern, in Kooperation mit Lehrenden und Studierenden der GMPU, spielerisch näher gebracht. Es darf gelauscht, getanz, gemeinsam musiziert und ausprobiert werden

**Veranstalter:** Gustav Mahler Privatuniversität für Musik  
**Leitung:** Lehrende der GMPU  
**Termin:** mittwochs, 16.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gustav Mahler Privatuniversität für Musik, Mießtaler Str. 8  
**Kosten:** auf Anfrage  
**Anmeldung:** studienservice@gmpu.ac.at, 050 536 16535

## Elementarer Tanz - Kurs

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Die Freude an tänzerischer Bewegung und am elementaren Musizieren steht in diesem Kurs im Vordergrund. Durch Bewegung, Tanz, Fantasie und Kreativität entdecken die Kinder Möglichkeiten, sich über ihren Körper auszudrücken. Durch gemeinsames Tanzen und Musizieren in Verbindung mit Improvisationsspielen und rhythmischen Erleben lernen Kinder von selbst soziales und rücksichtnehmendes Verhalten und stärken gleichzeitig ihre Selbstwirksamkeit.

**Veranstalter:** Gustav Mahler Privatuniversität für Musik  
**Leitung:** Lehrende der GMPU  
**Termin:** mittwochs, 15.15 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gustav Mahler Privatuniversität für Musik, Mießtaler Str. 8  
**Kosten:** auf Anfrage  
**Anmeldung:** studienservice@gmpu.ac.at, 050 536 16535

## PÄDAGOGIK

### RAINBOWS

Geboten wird eine professionelle Begleitung für Kinder und Jugendliche nach Trennung, Scheidung und nach Todesfällen sowie eine weitgehende Unterstützung der Eltern. Die Kinder im Alter von 4 bis 17 Jahren lernen in gruppenpädagogischen Formen Trauer auszudrücken und zu verarbeiten.

**Veranstalter:** Rainbows Kärnten - Lebenshilfe Kärnten  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ulla Nettek und unterschiedliche Rainbows-Gruppenleiter:innen  
**Termin:** nachmittags bei Anmeldung von 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Pfarre St. Hemma, Feldkirchner Str. 70 und Lebenshilfe Kärnten, Morogasse 20

**Kosten:** 320,- für 3 Elterngespräche und 12 Kindertreffen  
**Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> Ulla Nettek, 0676/848380900, [www.rainbows.at](http://www.rainbows.at)

### Dual Experts

Die „DUAL EXPERTS“ ist eine Exklusiv-Veranstaltung für angehende AHS-Maturant:innen (11. Schulstufe). Den Jugendlichen werden die Möglichkeiten mit einer „Lehre nach der Matura“ vorgestellt. Heimische Betriebe präsentieren ihre Fachkräfteausbildung und geben Tipps für den weiteren beruflichen Werdegang.

**Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Gerrit Fiona Wenzel, Manuel Wunder  
**Termin:** 15. Juni  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Makerspace Carinthia, Lastenstraße 26  
**Kosten:** kostenlos  
**Anmeldung:** keine, freie Messe

### Computerkurse für Kids

Ferienworkshops für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren  
 Themenschwerpunkte: Ab ins Internet, aber sicher, Video und Bildbearbeitung, Soziale Medien, Gebärdensprache, Kreativlabor, Digitale Ethik und vieles mehr. Neu: Jugend forscht! Für Kinder und Jugendliche, die schon öfters dabei waren und vertieftes Wissen im Bereich Mediendesign, Microsoft Office, Homepageprogrammierung, Gebärdensprache, Mathematik etc. erwerben wollen, werden Kleingruppentrainings angeboten. Wer möchte kann in der Kreativwerkstatt trendigen Schmuck, Taschen usw. anfertigen. Spiel und Spaß im Freien kommen dabei auch nicht zur kurz. Getränke, Obstjause und Mittagessen sind im Kurspreis enthalten.

**Veranstalter:** 4everyoung.at  
**Leitung:** Harald Reinisch  
**Termin:** 10. Juli-25. August, Mo-Do 8.00-15.00 Uhr, Fr. bis 13.00 Uhr alle Termine auf [www.4everyoung.at/schulungen](http://www.4everyoung.at/schulungen)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws, Feschnigstraße 78  
**Kosten:** 90,- / Kurswoche  
**Anmeldung:** 0463/481287, [office@4everyoung.at](mailto:office@4everyoung.at)





## Lehre on Air

Eltern mit ihren Kindern sowie Interessierte haben die Gelegenheit, regionale Betriebe kennenzulernen und berufstypische Tätigkeiten in eigens eingerichteten Werkstätten auszuprobieren. Da heißt es Ärmel hochkrempeln und selbst mit anpacken, denn die Besucher:innen können neben dem Knüpfen erster Kontakte auch erste Schritte in den vorgestellten Lehrberufen machen.

- Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Gerrit Fiona Wenzel  
**Termin:** 29. September,  
Schlechtwetterersatztermin 6. Oktober  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
oberes Parkdeck der City Arkaden  
**Kosten:** kostenlos  
**Anmeldung:** nicht notwendig, freie Messe



## TREFF

### Mädchen\*treff

Für Mädchen ab 10 Jahren

Das ist ein offener Treff, der Mädchen Raum bietet, sich ohne Konsumzwang frei zu bewegen und individuell zu entfalten. Spiele spielen, chillen und entspannen, Freund:innen\* treffen und finden, Musik hören und tanzen, kreativ sein, im Internet surfen, gemeinsam kochen und backen, lernen und Hausaufgaben machen, sich handwerklich ausprobieren, bei coolen Workshops mitmachen etc. Aber es gibt auch vertrauliche Beratung und Begleitung zu jugendrelevanten Themen wie Schule, Familie, Gewalt, Arbeit, Sexualität. Der Dienstag im Treff ist „Bunt & Queer“!

- Veranstalter:** EqualiZ Klagenfurt  
**Termin:** Mädchentreff: dienstags, mittwochs,  
donnerstags und freitags  
(an Schultagen), 13.30-17.30 Uhr  
Queer\*treff: Termine auf unserer Homepage, Facebook und/oder Instagram  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., EqualiZ,  
Karfreitstraße 8/2. Stock  
**Kosten:** keine (offener Zugang)  
**Anmeldung:** keine; 0463/508821, office@equaliz.at

### Sprechstunde im EqualiZ Klagenfurt

Für Mädchen und junge Frauen von 10 bis 27 Jahren  
 Du weißt nicht weiter? Du möchtest mit jemandem reden? Du bist oft traurig? Du hast Stress zuhause, mit Freund:innen oder in der Schule? Du hast körperliche oder seelische Gewalt erlebt? Du glaubst, dass du anders bist als die anderen? Du hast Fragen zu Partnerschaft, Sexualität und Verhütung oder zum Thema „Essstörungen“? Wir nehmen uns Zeit für dich und haben ein offenes Ohr für all deine Fragen, Sorgen und Probleme. Wir sind immer für dich da! Anonym, vertraulich und kostenfrei!

- Veranstalter:** EqualiZ Klagenfurt  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Ulli Dobernic  
**Termin:** dienstags, 13.30-14.30,  
mittwochs, 16.30-17.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., EqualiZ,  
Karfreitstraße 8/2  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** 0463/508821-40, dobernic@equaliz.at

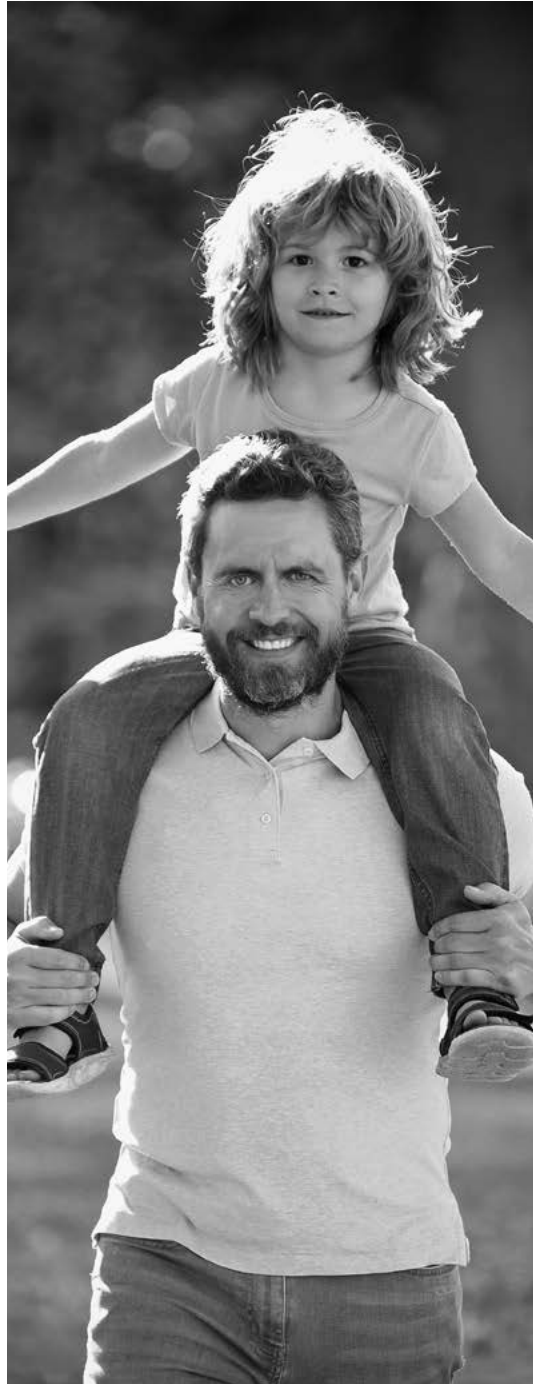
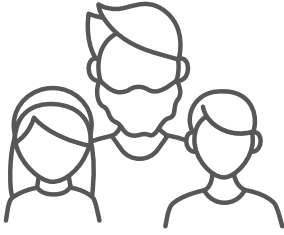
### ALLY - Beratung - Information rund um vielfältige Lebensweisen

Für queere Jugendliche

ALLY stellt Räume für Begegnung, Beratung und Information rund um die Lebens- und Liebenswelten im Kontext von LGBTQI\* zur Verfügung - für Jugendliche, Eltern, Bezugspersonen, Begleiter:innen und Multiplikator:innen. Wir schaffen Räume für Begegnung, Austausch und Kommunikation und möchten Anerkennung für alle Lebensweisen und Liebensformen in der Gesellschaft erreichen.

- Veranstalter:** EqualiZ Klagenfurt  
**Termin:** ALLY Sprechstunde, jeden 1. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr;  
Beratungstermine nach Vereinbarung  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., EqualiZ,  
Karfreitstraße 8/2. Stock  
**Kosten:** kostenlos  
**Anmeldung:** 0463/508821, ally@equaliz.at,  
www.equaliz.at/lebenswelten/ally/





FÜR VÄTER



## BEZIEHUNG

### Mein zauberhafter Papa! - Workshop

Der Profizauberkünstler Mr. Magic Junior lehrt den Teilnehmer:innen höchstpersönlich auf einfache Art und Weise das Zaubern. Die „Zauberlehrlinge“ erhalten ein Zauberheft mit Trickbeschreibungen und alle dazugehörigen Zaubertricks. Nach Vorführung und genauer Erklärung haben die Teilnehmer:innen in ca. 2 Stunden ein kleines Zauberprogramm erlernt, das man dann überall vorführen kann. Es werden bis zu 10 Tricks erklärt.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Leitung:** Mr. Magic Junior  
**Termin:** 25. März, 10.00-12.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus,  
 Tarviser Straße 30  
**Kosten:** freiwillige Spende  
**Anmeldung:** 0676/87722440,  
 ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at



### Mit Papa bei den Alpakas - Workshop

Ein außergewöhnlicher Nachmittag für Väter und Kinder. Wir erfahren Wissenswertes über diese klugen Tiere und gehen dann mit ihnen in den Wald. Wir genießen Stunden in der Natur in voller Achtsamkeit und erleben eine unvergessliche Zeit. Treffpunkt am Alpaka-Hof.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Termin:** 28. April, 15.00-18.00 Uhr  
**Ort:** 9133 Sittersdorf, Alpaka-Hof Cvetka  
 und Karl Mattes, Pogerschützen 10  
**Kosten:** freiwillige Spende  
**Anmeldung:** 0676/87722440,  
 ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at



FÜR ALLE



## BETREUUNG

### Omadienst

Der Omadienst des Katholischen Familienverbandes Kärnten vermittelt erfahrene und verlässliche Leihomas, wenn Eltern arbeiten müssen und Großeltern nicht verfügbar sind.

**Veranstalter:** Omadienst des Katholischen Familienverbandes Kärnten  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Eva Ludescher  
**Termin:** [www.familie.at/kaernten](http://www.familie.at/kaernten)  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Tarviserstrasse 30  
**Anmeldung:** 0463/5877 2445, 0676/8772 2444, [omadienst-ktn@familie.at](mailto:omadienst-ktn@familie.at), [www.familie.at/kaernten](http://www.familie.at/kaernten)

## BEZIEHUNG



### Familienberatung der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

Die Familienberatungsstelle bietet Hilfe in familiären Krisensituationen an. Schwerpunkte sind: individuelle und familiäre Lebensberatung, Schwangerschaftsberatung, Beratung nach § 95 Abs 1a AußStrG bei Scheidung mit minderjährigen Kindern. Dieses Angebot ist kostenlos und anonym, die Berater:innen (Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Ärztin) sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Erreichbar ist die Familienberatungsstelle in der Kumpfgasse 20/2, Klagenfurt a. Ws., donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr. Um telefonische Voranmeldung wird ersucht, +43 664/88669220, +43 664/3868730 oder +43 463 537-4671.

### Elternberatung

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

**Veranstalter:** Magistrat der LH Klagenfurt a. Ws., Abt. Gesundheit, Jugend und Familie  
**Berater:innen:** Ärzt:innen und Sozialarbeiter:innen  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** keine

### Beratungsstellen

**Innere Stadt** Lidmanskyygasse 20,  
Montag 9.00-11.00 Uhr  
**Viktring** Stift-Viktring-Straße 7,  
Montag 14.00-16.00 Uhr  
**Waidmannsd.** Paulinenstraße 2,  
Dienstag 14.00-16.00 Uhr  
**Welzenegg** Rilkestraße 1,  
Donnerstag 14.00-16.00 Uhr

### Erweiterte Angebote der Elternberatungsstellen

Einmal im Monat findet in jeder Elternberatungsstelle eine **Hebammensprechstunde** von 15.00-16.00 Uhr statt. Auskünfte: [www.klagenfurt.at/elternberatung](http://www.klagenfurt.at/elternberatung).

### Familienbegleitung -

#### „gut begleitet“ Frühe Hilfen Kärnten

Das Leben mit Kindern bringt viel Freude, kann manchmal aber auch zu Unsicherheiten und Überforderung führen. Familienbegleitung hilft Ihnen dabei die richtige Unterstützung zu finden. Unser Angebot ist anonym, kostenlos und freiwillig und richtet sich sowohl an werdende Eltern als auch an Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.

**Veranstalter:** Frühe Hilfen Klagenfurt Stadt/Land  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Bahnhofsplatz 5/2.Stock  
**Anmeldung:** 050 536-15199, 0664/9636172,  
[gutbegleitet@ktn.gv.at](mailto:gutbegleitet@ktn.gv.at)

### „Beratung und Psychotherapie“

Für Mädchen\* und junge Frauen\* von 10 bis 27 Jahren und Menschen mit LGBTIQ\*-Hintergrund und allen Bezugspersonen

Du weißt nicht weiter? Du möchtest mit jemandem reden? Du bist oft traurig? Du hast Stress zuhause, mit Freund:innen oder in der Schule? Du hast körperliche oder seelische Gewalt erlebt? Du glaubst, dass du anders bist als die anderen? Du hast Fragen zu Partnerschaft, Sexualität und Verhütung oder zum Thema „Essstörungen“? Wir nehmen uns Zeit für Dich und haben ein offenes Ohr für all Deine Fragen, Sorgen und Probleme. Du kannst die Sprechstunde nutzen, aber auch gerne jederzeit, wenn du Fragen hast, einen Termin vereinbaren oder während unserer Öffnungszeiten vorbeikommen. Wir beraten dich anonym, vertraulich und kostenfrei!

**Veranstalter:** Equaliz  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Ulli Dobernig  
**Termin:** Sprechstunde Dienstag, 13.30-14.30 Uhr  
 und Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt am Ws., Equaliz,  
 Karfreitstraße 8/2. Stock  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0463/508821-40, dobernig@equaliz.at

### ALLY-Begegnung - Beratung - Information rund um vielfältige Lebens- und Liebensformen

ALLY stellt Räume für Begegnung, Beratung und Information rund um Lebens- und Liebenswelten im Kontext von LGBTQI\* zur Verfügung - für queere Jugendliche, queere Erwachsene, Eltern, Bezugspersonen, Begleiter:innen und Multiplikator:innen“. Die Beratung ist anonym, vertraulich und kostenfrei!

**Veranstalter:** Equaliz  
**Termin:** ALLY-Sprechstunde jeden  
 1. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr  
 Beratungstermine nach Vereinbarung  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Equaliz,  
 Karfreitstraße 8/2. Stock  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0463/508821, ally@equaliz.at,  
 www.equaliz.at/lebenswelten/ally/

### Bindung - Basis für ein gelungenes Leben - Vortrag

Die Bindung zwischen Mutter, Vater und Kind kommt vor Bildung und Erziehung! Was ist und wie entsteht Bindung? Woran erkennt man eine gute oder weniger gute Bindung? Wie lange dauert die Bindungsphase? Was bedeutet Fremdbetreuung im Kleinstkindalter für die Bindung?

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Referentin:** Mag<sup>a</sup> Verena Stromberger,  
 Sozialpädagogin  
**Termin:** 15. März, 18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus,  
 Tarviser Straße 30  
**Kosten:** freiwillige Spende!  
**Anmeldung:** 0676/87722440,  
 ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

## GESUNDHEIT

### Gute Idee - Individuelle Bewegungs- beratung und Ernährungsworkshops

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind Voraussetzungen für ein langes Leben und Wohlbefinden. Folgende Workshops werden angeboten: „Individuelle Bewegungsberatung für alle ab dem 18. Lj.“, Bewegungsworkshops „Kraft und Koordination“, Ernährungsworkshop „Ernährungsmythen aufgedeckt“, Kochworkshop „Einfach und gesund - in der Küche geht es rund“.

**Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse  
 Kärnten (ÖGK)  
**Termin:** www.gesundheitskasse.at/guteidee  
**Ort:** www.gesundheitskasse.at/guteidee  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 05 0766 167000, guteidee@oegk.at,  
 www.gesundheitskasse.at/guteidee

### Gesund abnehmen - Kurs

Für übergewichtige und adipöse Erwachsene ab 18 Jahren

Dieses Angebot ist ein Gruppenprogramm und richtet sich an übergewichtige Erwachsene ab 18 Jahren. In dem 12-Wochen Kurs werden die drei Säulen: Ernährung, Bewegung und Psychologie behandelt, um gemeinsam einen gesünderen Lebensstil zu erlangen.

**Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse  
 Kärnten / Kärntner Volkshochschule  
**Termin:** nach telefonischer Vereinbarung  
**Ort:** Klagenfurt, Villach, Spittal/Drau,  
 Wolfsberg  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** 05 477 7012, c.juritsch@vhsktn.at

### Kindernotfallkurs

Die Erste-Hilfe-Ausbildung, Kindernotfälle, fokussiert sich auf die Vermittlung lebensrettender Maßnahmen an Kindern.

**Veranstalter:** Bildungsforum Klagenfurt  
**Leitung:** Paul Pridnig  
**Termin:** www.bildungsforum.at  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Bildungsforum, Karfreitstraße 6  
**Kosten:** 80,- (8 UE)  
**Anmeldung:** www.bildungsforum.at





## Raucherentwöhnung - Workshop

Rauchfrei in 6 Wochen

Alles kann man lernen - auch das Nichtrauchen! Die ÖGK Kärnten bietet in Kooperation mit dem bfi Kärnten Unterstützung beim Rauchstopp. In der 6 Wochen dauernden Entwöhnungszeit werden die drei Schritte „Vorbereitung auf den Rauchstopp“, „Konsumbeendigung“ und „Rauchfrei bleiben“ durchlaufen.

**Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse Kärnten

**Termin/Ort:** alle Termine finden Sie unter [www.kaernten-rauchfrei.at](http://www.kaernten-rauchfrei.at)

**Kosten:** 30,- (einmalig für 6 Einheiten)

**Anmeldung:** 05 78 78-1000, [rauchstopp@bfi-kaernten.at](mailto:rauchstopp@bfi-kaernten.at)

## Gesunde & natürliche Monatshygiene - Workshop

In diesem Workshop wird eine gesunde und nachhaltige Alternative zu geläufigen Menstruationsartikeln gezeigt, die sowohl den Körper als auch die Umwelt und den Geldbeutel schonen. Eingegangen wird auf die Problematiken bei der Verwendung von herkömmlichen Tampons und Binden (Inhaltsstoffe, Toxisches Schocksyndrom, Müllberge durch Wegwerfartikel, Kosten). Außerdem wird bei der Wahl der Menstruationstasse beraten, damit sie zum Körper passt und sich die Trägerin damit wohlfühlt.

**Veranstalter:** Aktivraum

**Leitung:** Gabi Eizenberger

**Termin:** [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at)

**Kosten:** laut Webseite

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

**Anmeldung:** [www.aktivraum.at](http://www.aktivraum.at), 0676/3298866

## Erste Hilfe Kindernotfallkurs - Workshop

Vom Neugeborenen bis zum Jugendlichen professionell helfen. Richtig reanimieren, wohin wende ich mich bei einer Gefahr und was mache ich zum Beispiel bei 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 Österr. Rotes Kreuz

**Termin:** 25. März, 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](mailto:ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at)

## KUDELMUDEL

### Endlich geht's wieder los! - Kurs

Mami-Nähkurs! Großes für die Kleinen selber machen! Du bist Anfängerin und hast Lust nähen zu lernen? Du willst individuelle, bunte Kinderkleidung und Accessoires selbst anfertigen? Gemeinsam mit anderen Mamis etwas lernen, kreativ werden und dabei großen Spaß haben. Dann bist du hier richtig! In einem unkomplizierten spannenden Crashkurs lernst du nicht nur graue Theorie, sondern nähst schon deine ersten kleinen Meisterstücke. Die eigene Nähmaschine mitbringen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Anita Wagner

**Termin:** 2. März, 19.00-20.30 Uhr

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

**Kosten:** 69,- (79,- für Nichtmitglieder)

**Anmeldung:** [hallo@ekiz-klagenfurt.at](mailto:hallo@ekiz-klagenfurt.at)

### Mamas in Aktion -

#### Palmbuschen binden - Workshop

Wir verbringen einen lustigen, geselligen Abend und werden gleichzeitig kreativ. In gemütlicher Atmosphäre genießen wir einen kinderfreien Abend, erfreuen uns an der handwerklichen Kunst und binden einen wunderschönen Palmbuschen.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum

**Leitung:** Andrea Cechak

**Termin:** 27. März, 18.00-20.30 Uhr

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

**Kosten:** 17,- (19,- für Nichtmitglieder)

**Anmeldung:** 0650/2602255 (SMS und WhatsApp)

### Familien Flohmarkt

Ein Klassiker! Das EKIZ lädt heuer wieder zu seinem kleinen, beliebten Flohmarkt ein. Freut euch auf eine



tolle Atmosphäre und aufs Kaufen, Tauschen und Tadeln. Viele einmalige Fundstücke warten auf euch. Tischbuchungen: hallo@ekiz-klagenfurt.at. Nur bei Schönwetter!

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** EKIZ Team  
**Termin:** 6. Mai, 9.00-13.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 10,- (15,- für Nichtmitglieder) für einen Stand mit Tisch  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at

## MUSIK

### ZeitRaum Musik - Kurs

Erwachsene jeden Alters haben hier die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu gönnen und über Musik und Bewegung einen Ausgleich zu einem oft stressigen Alltag zu finden. Spontan und ohne besondere Vorkenntnisse wird gemeinsam musiziert, getanzt, getrommelt, gesungen und improvisiert und vieles mehr. Es wird ein Raum geschaffen, in dem die Teilnehmer:innen ohne Leistungsdruck musikalische Fertigkeiten entdecken und erweitern sowie einen eigenen künstlerischen Ausdruck entwickeln können.

**Veranstalter:** Gustav Mahler Privatuniversität für Musik  
**Leitung:** Lehrende der GMPU  
**Termin:** mittwochs, 18.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gustav Mahler Privatuniversität für Musik, Mießtaler Str. 8  
**Kosten:** auf Anfrage  
**Anmeldung:** studienservice@gmpu.ac.at, 050 536 16535

## PÄDAGOGIK

### RAINBOWS

Geboten wird eine professionelle Begleitung für Kinder und Jugendliche nach Trennung, Scheidung und nach Todesfällen sowie eine weitgehende Unterstützung der Eltern. Die Kinder im Alter von 4 bis 17 Jahren lernen in gruppenpädagogischen Formen Trauer auszudrücken und zu verarbeiten.

**Veranstalter:** Rainbows Kärnten - Lebenshilfe Kärnten  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Ulla Nettek und unterschiedliche Rainbows-Gruppenleiter:innen  
**Termin:** nachmittags bei Anmeldung von 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Pfarre St. Hemma, Feldkirchner Str. 70 und Lebenshilfe Kärnten, Morogasse 20  
**Kosten:** 320,- für 3 Elterngespräche und 12 Kindertreffen  
**Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> Ulla Nettek, 0676/848380900, www.rainbows.at

### Lehrgang zum Legasthenie- und Dyskalkuliecoach

Der Lehrgang zum Legasthenie- und Dyskalkuliecoach vermittelt Ihnen eine fundierte praxisorientierte Ausbildung zum/zur professionellen Begleiter/in von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Legasthenie (Leserechtschreibschwäche) und/oder Dyskalkulie (Rechen-schwäche) und anderen Lernstörungen.

**Veranstalter:** Bildungsforum Klagenfurt  
**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Agnes Stephenson  
**Termin:** www.bildungsforum.at  
**Ort:** online oder Graz, Elisabethstraße 5  
**Kosten:** 2269,- (+ Prüfungsgebühr: 210,-)  
**Anmeldung:** www.bildungsforum.at



### Lehrgang zur Kleinkinderziehung und Tagesmutter/-vater

Die Ausbildung entspricht dem aktuellen Kärntner Kinderbetreuungsgesetz bezogen auf Kinderbetreuungseinrichtungen, 1. Abschnitt, § 30.

**Veranstalter:** Bildungsforum Klagenfurt  
**Leitung:** Andrea Hölzl  
**Termin:** Start im Frühjahr 2023  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum, Karfreitstraße 6  
**Kosten:** 2.870,- (plus Prüfungsgebühr 210,-)  
**Anmeldung:** www.bildungsforum.at

### Keep fit: Konflikte: Chance oder Gefahr? - Online-Vortrag

Konflikte gehören zum Alltag, jedoch werden Streitgespräche häufig als unangenehm erlebt und nicht wirklich positiv wahrgenommen. Damit sich ein Streit positiv



und konstruktiv auswirkt, müssen wir Regeln und Methoden kennenlernen. Im Vortrag schauen wir uns an, wann wir überhaupt von einem Konflikt sprechen, wie es dazu kommt, welche Strategie es zur Konfliktbewältigung gibt und vor allem wie uns Kommunikation dabei helfen kann. Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Referentin:** MMag<sup>a</sup> Elke Golautschnig, Kommunikationstrainerin  
**Termin:** 23. Februar, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben  
**Ort:** Online-Vortrag  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

### Keep fit: Leichter Lernen mit Bildern/ Sketchnotes für die Schule - Online-Kurs

Sprache wird im Gehirn sofort in Bilder umgewandelt, wir denken in Bildern. Es liegt also auf der Hand, dass man mit Bildern leichter lernt. Mit einer Kombination aus Text und Bild (duales Codieren), werden die Inhalte im Gehirn besser und schneller verankert. Wir erstellen gemeinsam eine erste Symbolbibliothek mit vielen Sketchnotes, die man im Schulalltag für viele Lerninhalte einsetzen kann.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Marlies Wieser, Illustratorin und Marketingexpertin  
**Termin:** 1. und 8. März, Uhrzeit folgt  
**Ort:** Online-Vortrag  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

### Keep fit: Sicherer Umgang mit Smartphone, Tablet & Co - Online-Workshop

Wenn der Nachwuchs ein eigenes Handy will, sind Eltern oft überfordert. Welches Handy soll ich wählen? Welche Apps sind erlaubt? Was muss ich aus rechtlicher Sicht wissen? In diesem Workshop bekommen Sie eine Anleitung für die erste Handynutzung Ihres Kindes sowie Tipps zu nützlichen Apps und Einstellungen für Smartphones, Tablets & Co.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** 4everyoung, gemeinnützige Kommunikations-GesmbH  
**Termin:** 7. März, Uhrzeit folgt  
**Ort:** Online-Workshop  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** Mag. <sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

### Glückstagebücher gestalten - Online-Workshop

Webinar für Groß und Klein

Ein außergewöhnlicher Zeichenworkshop, der Lebensfreude, Glücksgefühle und Zufriedenheit ins Leben bringt. Ein Glückstagebuch herzustellen beschreibt eine Übung in der Psychotherapie und ist hocheffektiv. Zeichnen hilft den Stress abzubauen, Fantasie und Kreativität auszuleben. Es wirkt beruhigend und entspannend. Das Glückstagebuch ist Balsam für die Seele.

**Veranstalter:** Volkshochschule Kärnten  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Marlies Wieser, Illustratorin und eBook Autorin der Glückstagebuch-Zeichenanleitung  
**Termin:** 7., 14., 21. und 28. März, 18.00-19.40 Uhr  
**Ort:** der Link steht auf der Homepage  
**Kosten:** 70,-  
**Anmeldung:** [marlies@wieser kreativ.com](mailto:marlies@wieser kreativ.com)

### Mit Humor und Leichtigkeit Konflikte lösen - Seminar

Manchmal gibt es Situationen, in denen wir eine/n Kollegin/Kollegen oder Klientin/Klienten am liebsten auf den Mond schießen würden. Wie können wir anders reagieren, wenn es zu Konflikten kommt?

In diesem Seminar lassen wir uns von der Haltung des Clowns inspirieren und entdecken humorvolle, kreative Möglichkeiten, die wieder mehr Leichtigkeit ins Team und in den Umgang mit Klient:innen, aber auch mit Kindern bringen können.

**Veranstalter:** Akademie de La Tour  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Constanze Moritz  
**Termin:** 15. März, 9.00-17.00 Uhr (8 UE)  
**Ort:** 9560 Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1  
**Kosten:** 198,- inkl. 10% USt.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Annika Hauser, 0664/88654884, [office@akademie-delatour.at](mailto:office@akademie-delatour.at)





## Babysitter:in / Au-pair - Kurs

Der Kursinhalt ist eine sinnvolle Kombination von praktischer Erfahrung und pädagogisch-psychologischem Fachwissen. Folgende Themen werden behandelt: Entwicklungspsychologie, Pädagogik, Kommunikation, Konfliktlösung sowie Sicherheit im Haushalt in Theorie und Praxis.

**Veranstalter:** Bildungsforum Klagenfurt  
**Leitung:** Melanie Samonig  
**Termin:** 15. und 16. März, jew. 15.00-21.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
 Bildungsforum, Karfreitstraße 6  
**Kosten:** 98,- (Materialkosten bis max. 5,-)  
**Anmeldung:** [www.bildungsforum.at](http://www.bildungsforum.at)

## Keep fit: Von wegen Bienchen und Blümchen - wie spreche ich mit meinem Kind über Sex?

Über Sexualität zu sprechen fällt vielen schwer, sie sind einfach zu wenig geübt darin. Aber wenn wir es schaffen in Familien entspannt und unbefangen damit umzugehen, werden Kinder eher zu selbstbestimmten, aufgeklärten Erwachsenen werden. Ich zeige Ihnen, wie sie ihre Scheu überwinden und gebe Ihnen Tipps, wie sie sich völlig gelassen auf das nächste Gespräch einlassen können. An diesem Vortrag können Sie auch anonym teilnehmen.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** Alina Filip, BA, Sozialpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin  
**Termin:** 20. März, 18.00-20.30 Uhr  
**Ort:** Online-Vortrag  
**Kosten:** frei  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

## Perspektivenwechsel - Vortrag

In Impulsvorträgen von beratenden Einrichtungen, die allesamt Expert:innen auf dem Gebiet der „Lehre nach der Matura“ sind, werden im Online-Meeting die Vorteile, Perspektiven und Zukunftsaussichten dieses Ausbildungswegs aufgezeigt.

**Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten  
**Referentin:** Mag<sup>a</sup> Nora Egger  
**Termin:** 20. März  
**Ort:** online via ZOOM  
**Kosten:** kostenlos  
**Anmeldung:** [nora.egger@bbo-kaernten.at](mailto:nora.egger@bbo-kaernten.at)

## Keep fit: Schlaf dich fit - Vortrag

In diesem Workshop erfährt man Wissenswertes über Schlaf, Schlafhygiene und Schlafphasen. Wir sind Schlafräubern auf der Spur und Sie erhalten Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Referentin:** Mag<sup>a</sup> Irmgard Ebenberger, Klinische und Gesundheitspsychologin, Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin  
**Termin:** 21. und 28. März; 18.00-19.40 Uhr  
**Ort:** Online-Vortrag  
**Kosten:** Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

## Keep fit: Auf Augenhöhe 1 - gelungene Kommunikation mit Jugendlichen - Workshop

Die Kommunikation mit Jugendlichen kann sich oft als sehr herausfordernd erweisen, ob in der Schule, im privaten Umfeld oder in einer pädagogischen Einrichtung. In diesem praktisch orientierten Workshop lernen Sie als Elternteil oder Pädagoge/Pädagogin auf Stimmungsschwankungen Jugendlicher zu reagieren und sinnvolle Grenzen durch Kommunikation zu setzen. Sie werden vertraut mit konstruktiver Gesprächsführung und können damit eine Atmosphäre schaffen, in der sich Ihr Gegenüber verstanden und angenommen fühlt.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Marion Lauchart, Kommunikationsexpertin, Coach, Beraterin  
**Termin:** 15. April; Uhrzeit folgt  
**Ort:** Kursort folgt  
**Kosten:** Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)





## Keep fit: (Vor)Lesen gegen den Leseknick - Online-Vortrag

Wer kennt das nicht? Die Kids hängen lieber vor dem PC oder der Konsole, anstatt ihre Nase auch mal in ein Buch zu stecken. Aber warum ist das so und kann man gar nichts dagegen tun?

Was hat es mit dem Begriff „Lesesozialisation“ auf sich und welchen Stellenwert nimmt das Vorlesen dabei ein? Genau auf diese (und noch viel mehr) Fragen wird in diesem Vortrag eingegangen.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Referent:** Mag. Roman Huditsch  
**Termin:** 17. April, 19.00-21.00 Uhr  
**Ort:** Online-Vortrag  
**Kosten:** Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.

**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)



## Kinder brauchen starke Eltern - Erziehungsprinzip „Neue Autorität“ - Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der „Neuen Autorität“ nach Haim Omer kennen. Diese sind beispielsweise Präsenz, wachsame Sorge, Selbstkontrolle und Deeskalation. Mit den Teilnehmer:innen werden alltagstaugliche Lösungen erarbeitet und es gibt ausreichend Raum für Fragen. Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Pädagog:innen, Tagesmütter, -väter und alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben und an diesem Thema interessiert sind.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** MMag<sup>a</sup> Birgit Ebner  
**Termin:** 19. und 26. April, 3. Mai, 9.00-10.40 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., VHS Klagenfurt, Bahnhofstraße 44  
**Kosten:** 48,-  
**Anmeldung:** 050 477 7000, [vhs-klagenfurt@vhsktn.at](mailto:vhs-klagenfurt@vhsktn.at)

## Keep fit: Was unsere Kinder stark macht - Online-Vortrag

Die Pandemie hat tiefe Spuren bei Kindern und Jugendlichen hinterlassen. Aber auch die Pubertät oder einmalige Entwicklungsaufgaben, Ereignisse oder Stressoren sollen unsere Kinder nicht daran hindern wieder aufzu-

stehen, das Krönchen zu richten und weiterzugehen. In diesem Vortrag erfahren Eltern, wie sie Hinweise ihrer Kinder auf Belastungen richtig deuten und dem angemessenen Umgang damit ausreichend Raum geben können

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Referentin:** Mag<sup>a</sup> Irmgard Ebenberger, Klinische und Gesundheitspsychologin, Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin  
**Termin:** 25. April und 2. Mai, 19.00-20.40 Uhr  
**Ort:** Online-Vortrag  
**Kosten:** Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

## Keep fit: Auf Augenhöhe 2 - gelungene Kommunikation mit Jugendlichen - Workshop

In diesem Aufbauseminar vertiefen Sie die Inhalte aus dem Basisseminar und erfahren, wie Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes fördern. Ein wesentlicher Teil ist dabei die Technik der positiven Gesprächsführung durch „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg. In praktischen Übungen erfahren Sie die Wirkung und die Kraft des gesprochenen Wortes auf Ihr Gegenüber und lernen, wertschätzend heikle Themen anzusprechen.

**Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Marion Lauchart, Kommunikationsexpertin, Coach, Beraterin  
**Termin:** 29. April, Uhrzeit folgt  
**Ort:** Kursort folgt  
**Kosten:** Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, [www.vhsktn.at](http://www.vhsktn.at)

## Keep fit: Wie schütze ich mein Kind vor sexualisierter Gewalt? - Online-Vortrag

Dieser Vortrag behandelt das Thema der Prävention von sexualisierter Gewalt. Was kann ich als Mutter oder Vater tun, um mein Kind zu sensibilisieren und zu stärken, ohne ihm Angst zu machen? Wie kann ich Präventionsarbeit in der Erziehung leisten? Wie kann ich mein Kind auf Gefahrensituationen vorbereiten?

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Referentin:** Alina Filip, BA; Sozialpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin  
**Termin:** 5. Mai, 18.30-20.30 Uhr  
**Ort:** Online-Vortrag  
**Kosten:** Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, www.vhsktn.at

### Keep fit: Wie es gelingt, Jugendliche gesund und schmackhaft zu ernähren - Vortrag

Sie lernen in diesem Workshop die wichtigsten Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen und auch, wie sie diese ihren Kindern und Jugendlichen schmackhaft machen können. Oft braucht es nur ein paar kleine Änderungen und Pizza, Pasta oder Lasagne werden zu gesunden Speisen, die Sie einerseits mit wichtigen Nährstoffen versorgen und noch dazu garantiert gut schmecken werden.

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Referentin:** Johanna Tschinder, BEd MA, Ernährungspädagogin  
**Termin:** 13. Mai, 9.00-12.30 Uhr  
**Ort:** wird noch bekannt gegeben, kann über die Website abgefragt werden  
**Kosten:** Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, www.vhsktn.at

### DUAL EXPERTS

Die „DUAL EXPERTS“ ist eine Exklusiv-Veranstaltung für angehende AHS-Maturant:innen (11. Schulstufe). Den Jugendlichen werden die Möglichkeiten mit einer „Lehre nach der Matura“ vorgestellt. Heimische Betriebe präsentieren ihre Fachkräfteausbildung und geben Tipps für den weiteren beruflichen Werdegang.

- Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Gerrit Fiona Wenzel, Manuel Wunder  
**Termin:** 15. Juni  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Makerspace Carinthia, Lastenstraße 26  
**Kosten:** kostenlos  
**Anmeldung:** keine, freie Messe

### Keep fit: Power of me - selbstbewusst erwachsen werden - Kurs

In dieser Veranstaltungsreihe geht es um die Stärkung von Mädchen ab 10 Jahren in alltäglichen Bereichen, wie Schule, Job und Freizeit. Im Mittelpunkt steht die Prävention. Gemeinsam wird erarbeitet, wie frau sich im Vorfeld schützen kann. Neben praktischen Übungen wird auch die mentale und verbale Selbstverteidigung angesprochen. Wichtiges Thema ist auch der Umgang mit den sozialen Medien. Praktische Übungen werden mittels Abwehrübungen erarbeitet. Die Teilnehmerinnen bekommen eine kleine Sicherheitsfibel sowie eine Teilnahmebestätigung.

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Carmen Petutschnig, Sozialpädagogin, Lebens- und Sozialbegleiterin Kinder- und Jugendfachtrainerin  
**Termin:** 17., 18., 19. und 20. Juli, 9.30-13.30 Uhr  
**Ort:** wird noch bekannt gegeben, kann über die Website abgefragt werden  
**Kosten:** Der Vortrag wird vom Kärntner Gesundheitsfonds und dem Land Kärnten unterstützt und ist daher für die Teilnehmenden kostenlos.  
**Anmeldung:** Mag<sup>a</sup> Claudia Greul, 050 4777029, www.vhsktn.at

### Lehre on Air

Eltern mit ihren Kindern sowie Interessierte haben die Gelegenheit, regionale Betriebe kennenzulernen und berufstypische Tätigkeiten in eigens eingerichteten Werkstätten auszuprobieren. Da heißt es Ärmel hochkrempeeln und selbst mit anpacken, denn die Besucher:innen können neben dem Knüpfen erster Kontakte auch erste Schritte in den vorgestellten Lehrberufen machen.

- Veranstalter:** Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten  
**Leitung:** Mag<sup>a</sup> Gerrit Fiona Wenzel  
**Termin:** 29. September, Schlechtwetterersatztermin: 6. Oktober  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., oberes Parkdeck der City Arkaden  
**Kosten:** kostenlos  
**Anmeldung:** nicht notwendig, freie Messe





## TREFF

### Eltern-Kind-Cafe Nimmerland

Für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 15 Jahren Kaffeehaus mit liebevoll gestaltetem Erlebnispark für die kleinen Kinder zum Spielen und Toben. Gleichzeitig können sich Mamas und Papas erholen, austauschen und vernetzen. Diverse Veranstaltungen wie Kinderflohmarkt, Partys mit bestimmten Themen (Geburtstage, Halloween) runden den Themenbogen ab. Eltern haben Aufsichtspflicht!

- Veranstalter:** Natascha Pössenbacher,  
Martina Kohlberger
- Termin:** Mo-Sa: 9.00-17.00 Uhr;  
So, 10.00-17.00 Uhr;  
an Feiertagen geschlossen
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Heinrich Harrergasse 9
- Kosten:** 1,70 (Babys und Kleinkinder);  
3,- (Kinder ab 18 Monaten)
- Anmeldung:** Reservierungen werden empfohlen;  
0665/65332833,  
nimmerlandcafe.klagenfurt@gmail.com



### Mamicafe im Mamiladen

Gemütliche und schöne Anlaufstelle für alle Mamas und auch Papas mit ihren Kindern!  
Im Obergeschoß des Mamiladens befindet sich, gut erreichbar mit dem Lift, das Mamicafe. Die gemütliche Atmosphäre im Vintage-Look lädt nicht nur Mamis zum Verweilen ein. Während sich die Erwachsenen bei einem Frühstück oder gesunden Snack stärken, können die Kleinen die Spielecken erkunden.

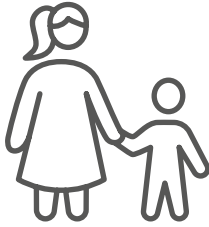
- Veranstalter:** Ulli Kogler, diplomierte Hebamme
- Termin:** Mo-Fr: 9.00-18.00 Uhr und  
Sa: 9.00-17.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Mamiladen, Alter Platz 13
- Anmeldung:** keine; 0463/504032,  
klagenfurt@mamiladen.at

### Mädchen\*treff im Equaliz

Der Mädchen\*treff ist ein offener Treff und bietet Raum um sich frei zu entfalten - ohne Konsumzwang. Das Angebot richtet sich nach den Grundsätzen der offenen Jugendarbeit und umfasst eine anonyme und vertrauliche Beratung und Begleitung zu jugendrelevanten Themen

wie Schule, Familie, Gewalt, Arbeit, Sexualität etc. Ausflüge und Workshops stehen ebenso am Programm. Für alle die queer sind bietet das Equaliz auch regelmäßig einen Queer\*treff an.

- Veranstalter:** Equaliz
- Leitung:** Mag. Aurelia Wolf
- Termin:** Mädchen\*treff:  
Dienstag bis Freitag, 13.30-17.30 Uhr  
Queer\*treff:  
Termine über die Homepage,  
Facebook und Instagram abrufbar
- Ort:** Klagenfurt a. Ws.,  
Karfreitstraße 8/2. Stock
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine; Anfragen unter 0463/508821,  
wolf@equaliz.at  
[www.equaliz.at/lebenswelten/maedchentreff/](http://www.equaliz.at/lebenswelten/maedchentreff/)



**FÜR  
ALLEIN-  
ERZIEHENDE**



## BEZIEHUNG

### Singen für Groß und Klein: „So klingt der Fasching“

Speziell für Alleinerziehende und ihre Kinder  
Wir singen, klatschen, stampfen und stimmen uns auf die Faschingszeit ein mit einer Fülle von Liedern, Klanggeschichten und noch einigem mehr. Dazu experimentieren wir mit verschiedenen Instrumenten, und begleiten unsere neu erlernten Melodien.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Leitung:** Corinna Guggenberger-Holl, Sozialpädagogin,  
**Termin:** 4. Februar, 10.00-12.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Schülerheim, Kircheng. 31  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at www.mitallensinnen.co.at

### „Wer hat von meinem Tellerchen gegessen?“ - Workshop

Speziell für Alleinerziehende und ihre Kinder  
Wenn Groß und Klein zusammen kochen, dann kann es in der Küche schon mal heiß hergehn. Und wenn es dann noch schmeckt, können mysteriöserweise auch mal ein zwei Happen „verschwinden“. Köstlichkeiten von Frühlingskräutersuppe über Löwenzahnsalat bis hin zum herrlichen Bratpfel kochen und diese Speisen anschließend gemeinsam essen. Vegetarische Familienküche, auf Wunsch auch laktosefrei/vegan möglich.

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Leitung:** Corinna Guggenberger-Holl, Sozialpädagogin,  
**Termin:** 4. März, 10.00-12.30 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Schülerheim, Kirchengasse 31  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at www.mitallensinnen.co.at

## Meine zauberhafte Familie!

Das Katholische Familienwerk lädt alle Alleinerziehenden und ihre Kinder\* zu einem verzauberten Nachmittag in das Diözesanhaus ein. Der großartige Profizauberkünstler Mr. Magic Junior holt bei seiner lustigen Show auch die Kinder auf die Bühne und beschenkt danach alle mit einer Luftballonfigur. Mit dieser Veranstaltung wird das Projekt „Schnelle Hilfen für Alleinerziehende“ abgeschlossen, das tolle, kostenlose, bunte und abwechslungsreiche Programm für Ein-Eltern-Familien! Lassen Sie sich und Ihre Familie wieder einmal so richtig verzaubern, natürlich sind auch Oma, Opas und alle, die unser Projekt unterstützen möchten, herzlich eingeladen!

**Veranstalter:** Katholisches Familienwerk  
**Leitung:** Mr. Magic Junior  
**Termin:** 25. März, 14.30-16.00 Uhr  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30  
**Kosten:** freiwillige Spende  
**Anmeldung:** 0676/87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at www.mitallensinnen.co.at

## TREFFS

### Alleinerzieher:innen - Patchwork Treff

Dieser offene Treff richtet sich an alle, die mit dem Vater / der Mutter des gemeinsamen Kindes nicht mehr in einer Beziehung sind und den Alltag größtenteils alleine bewältigen. In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen wird das Netzwerk erweitert und alltägliche Probleme besprochen. Dabei geht es u.a. um Unterstützung, Vereinbarkeit von Kind und Beruf, Kinderbetreuung, neuer Partner oder neue Partnerin des Ex-Partners, Krankheit, Feriengestaltung usw.). Das Treffen dient auch zur Bedarfserhebung, um künftig gezielt Workshops sowie Vorträge zu organisieren.

**Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Leitung:** Team EKIZ  
**Termin:** Termin auf Anfrage  
**Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36  
**Kosten:** 5,-  
**Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at





# KOSTENLOSE RECHTSBERATUNG

in Familien- und Eherechtsfragen sowie Lebensgemeinschaften

## Wenden Sie sich an uns, wenn Sie

- über Ihre Rechte in Lebensgemeinschaft oder Ehe informiert werden wollen,
- vor einer Scheidung oder Trennung stehen oder
- Fragen zu Unterhaltsansprüchen haben.

Auch vor einer Heirat erhalten Sie auf Wunsch Informationen über Ihre Rechte und Möglichkeiten.

Ein Termin dauert eine halbe Stunde und ist kostenfrei. Beratung erhalten Sie von einer ausgebildeten und erfahrenen Juristin.

Mag<sup>a</sup> Astrid Malle, Leitung

Mag<sup>a</sup> Astrid Miller-Aichholz, Juristin

## Bitte um Beachtung:

Es kann keine Rechtsvertretung bzw. Prozessbegleitung bei Verfahren angeboten werden.





Shiatsu  
Evelyn  
Eberhardt



### 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:

<https://www.klagenfurt.at/stadt-service/familie-gesellschaft/frauen-/-chancengleichheit>