

# Programm Frühjahr 2023



Eltern-Kind-Zentrum Untere Schranne  
Gemeinden Ebbs, Rettenschöss, Walchsee

[www.ekiz-untereschranne.com](http://www.ekiz-untereschranne.com)  
[ekiz@ebbs.tirol.gv.at](mailto:ekiz@ebbs.tirol.gv.at) oder  
[ekiz.untereschranne@gmail.com](mailto:ekiz.untereschranne@gmail.com)





#### ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Anmeldungen, Mitgliedschaft  
Bankverbindung

Seite 3  
Seite 3

#### GRUPPENANGEBOTE FÜR ELTERN MIT KINDERN

Eltern-Kind-Gruppe „Hand in Hand“  
Eltern-Kind-Gruppe „Krabbelkäfer“  
Eltern-Kind-Musikgruppe  
Eltern-Kind-Gruppe Waldtreff  
Offener Eltern-Kind-Treff

Seite 4  
Seite 4  
Seite 5  
Seite 5  
Seite 6



#### GRUPPENANGEBOTE RUND UM DIE GEBURT UND DAS BABYALTER

Yoga zur Geburtsvorbereitung  
Babymassage  
Rückbildungsyoga

Seite 6  
Seite 7  
Seite 7

#### ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Vortrag: Faszination Biene – Apitherapie  
Kinder emotional stärken  
Achtsamer Umgang mit Kindern  
als Grundlage von Erziehung  
Vortrag zum Thema Geburt aus  
evolutionspädagogischer Sicht  
Kochworkshop: Gesund, regional und preiswert  
Kindermassage erlernen  
Trageberatung: Mamaling, Papaling, Tragling  
Kundalini-Yoga

Seite 8  
Seite 8  
Seite 9  
Seite 9  
Seite 10  
Seite 10  
Seite 11  
Seite 11



#### ANGEBOTE FÜR KINDER

Spielgruppe „Regenbogen“ für Kinder ab 1,5 Jahren  
Kinderyoga  
Break Dance  
Ersthelfer von Morgen  
Osterbastelei  
Spielplatz unterm Blätterdach  
Naturkosmetik

Seite 12  
Seite 12  
Seite 13  
Seite 13  
Seite 14  
Seite 14  
Seite 15

#### Anmeldung und Information

Für alle Gruppen, Vorträge und Kurse in unserem Eltern Kind Zentrum ist eine verbindliche, möglichst frühzeitige Anmeldung per Mail notwendig.

Trotz sorgfältiger Planung ist es manchmal unumgänglich, Veranstaltungstermine zu verändern oder zu stornieren. Sämtliche Änderungen werden auf unserer Homepage veröffentlicht oder angemeldete Teilnehmer werden per Mail informiert! Danke für das Verständnis! Sollte ein bereits bezahlter Kurs nicht stattfinden können, werden wir die Kosten rückerstatten.

Von der Anmeldung ausgenommen ist der Offene Eltern-Kind-Treff.

#### Mitglied werden in unserem Verein

Ein Verein lebt für und von seinen Mitgliedern! Daher laden wir alle TeilnehmerInnen ein, Mitglied in unserem Verein zu werden.

Durch die Mitgliedschaft bleiben Sie nicht nur auf dem Laufenden, Sie haben auch die Möglichkeit das EKIZ aktiv mitzugestalten. Wir sind Mitglied der Plattform Eltern-Kind-Zentren Tirol und vernetzen uns so mit anderen Eltern Kind Zentren in Tirol.

Die Mitgliedschaft bietet zahlreiche Vergünstigungen bei Gruppenangeboten und Elternveranstaltungen, diese Vergünstigungen gelten in ALLEN Eltern Kind Zentren der Plattform Eltern Kind Zentren Tirol! Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 20,- jährlich und gilt von September bis August, angepasst an das Schuljahr. Wenn Sie Mitglied werden möchten, schicken Sie uns gerne per Mail ihren Namen und ihre Adresse.

#### Bankverbindung:

Eltern-Kind-Zentrum Untere Schranne: IBAN: AT59 4239 0001 0002 2359

#### Kontakt:

- Kathrin Widmoser, Leiterin des Eltern-Kind-Zentrums  
Kaiserbergstraße 7a, 6341 Ebbs  
ekiz@ebbs.tirol.gv.at oder ekiz.untereschranne@gmail.com  
www.ekiz-untereschranne.com

Das Eltern-Kind-Zentrum ist angepasst an die Schulöffnungszeiten täglich geöffnet.

Für Anmeldungen, Fragen oder Anregungen bitten wir euch, uns per Mail zu kontaktieren.

Für persönliche Anfragen ist Kathrin Widmoser täglich von 8.00 – 12.00 Uhr im Kindergarten Ebbs erreichbar.

#### Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 8.00-12.00 Uhr

Montag: 14.30-16.00 Uhr (geöffnet beim offenen Eltern-Kind-Treff)



# Gruppenangebote für Eltern mit Kindern

## ELTERN-KIND-GRUPPE

„Hand in Hand“

Kinder brauchen Kontakte – Eltern auch!

Bei Fingerspielen, Bewegungen und Liedern sammeln Kinder sprachliche und rhythmische Erfahrungen. Im sicheren Beisein der Eltern erfahren die Kinder erstmals das Gefühl einer Gruppe anzugehören, und erleben neue Eindrücke und Erfahrungen, die sich daraus ergeben. Das Knüpfen von neuen Kontakten und der gegenseitige Austausch von Eltern ist ein wichtiger Teil des Gruppenangebotes. Unterschiedliche Ideen und Sichtweisen in Bezug auf für Eltern interessante Themen ermöglichen neue Inputs, die in den Familienalltag integriert werden können.

### TERMINE:

jeweils 9.00–11.00 Uhr

### EKIZ Ebbs:

#### Gruppe Montag:

Block 1: 30.1., 6.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 17.4., 24.4.2023

Block 2: 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.2023

#### Gruppe Dienstag:

Block 1: 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 11.4., 18.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5.2023

Block 2: 23.5., 30.5., 6.6., 13.6., 20.6., 27.6.2023

### Walchsee Mehrzweckgebäude/Volksschule:

#### Gruppe Mittwoch:

Block 1: 15.3., 22.3., 29.3., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 24.5., 31.5., 7.6.2023

### LEITUNG:

Bettina Tiefenthaler: zert. Eltern-Kind-Gruppen-

leiterin, Eltern-Baby-Gruppenleiterin

### ZIELGRUPPE:

Eltern/Großeltern mit Kindern ab ca. 1 Jahr

BEITRAG: € 60,- für 10 Termine

(€ 70,- für Nicht-Mitglieder)

## ELTERN-KIND-GRUPPE

„Krabbekäfer“

Kinder brauchen Kontakte – Eltern auch!

In der Eltern Kind Gruppe „Krabbekäfer“ liegt der Schwerpunkt auf dem gegenseitigen Kennen lernen und einem unterstützenden, wertfreien Austausch untereinander. Nach einem gemeinsamen Start mit einem Begrüßungslied werden den Kindern ein bis zwei wöchentlich wechselnde Materialien zur Verfügung gestellt, die sie zum Erproben und Spielen verwenden können. Zeitgleich haben die Eltern die Möglichkeit, ihre Erfahrungen bei einer Tasse Tee oder Kaffee auszutauschen und so ihr Wissen zu erweitern.

### TERMINE:

jeweils Montag | 9.30–11.00 Uhr

Block 1: 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 20.2.2023

Block 2: 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 17.4.2023

Block 3: 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 12.6.2023

### ORT:

EKIZ Ebbs

### LEITUNG:

Annelies Perthaler, Kinderkrippenpädagogin, Evolutionspädagogin

### ZIELGRUPPE:

Eltern/Großeltern mit Kindern von 6–14 Monaten

BEITRAG: € 36,- für 6 Termine

(€ 42, für Nicht-Mitglieder)

## ELTERN-KIND-MUSIKGRUPPE

Kleinkinder erleben Musik immer in einer Einheit von Bewegung, Tanz, Stimme und Sprache. In der Musikgruppe können Kinder und Eltern Musik in all ihrer Vielfalt kennen lernen und gemeinsam erleben. Schwerpunkte sind unter anderem:

- Miteinander singen und tanzen
- Rhythmus mit allen Sinnen durch Sprechen, Patschen und Klatschen erleben
- Klänge bewusst wahrnehmen und hören
- Ausprobieren von Instrumenten und Klangobjekten

Wir wollen uns auf eine musikalische Reise begeben und freudig aufnehmen, was uns begegnet.

### TERMINE:

jeweils Dienstag 15.30–16.30 Uhr

28.2, 7.3, 14.3., 21.3., 28.3, 11.4., 25.4., 2.5.2023

### ORT:

Kindergartenturnsaal Walchsee

### LEITUNG:

Renate Böhmer-Scharnagl, elementare Musikpädagogin

### ZIELGRUPPE:

Kinder von 2 bis 4 Jahren mit einem Eltern- oder Großelternanteil

BEITRAG: € 80,- für 8 Termine

(€ 90,- für Nicht-Mitglieder)

## ELTERN-KIND-GRUPPE-WALDTREFF

Kinder brauchen Kontakte – Eltern auch!

Gemeinsam können Kinder und Eltern im Wald wunderbare Abenteuer erleben. Jedes Waldtreffen wird von wertvollen Ritualen und rhythmischen Abläufen im Jahreskreis der Natur begleitet und verinnerlicht.

Neben viel Raum und Zeit zum Beobachten, Entdecken und Ausprobieren wird zusätzlich durch freiwillige Angebote die ganzheitliche Entwicklung der Kinder begleitet und angeregt. So wird ein wertvolles Miteinander zwischen Kindern, Eltern und der Natur spürbar.

### TERMINE:

Vormittags jeweils Freitag | 9.30–11.30 Uhr

Block 1: 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 24.2.2023

Block 2: 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 14.4.2023

Block 3: 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 26.5., 2.6.2023

Nachmittags jeweils Mittwoch | 15.30–17.00 Uhr

Block 1: 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3.2023

Block 2: 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5.2023

### TREFFPUNKT:

Parkplatz vom Raritätenzoo Ebbs

### LEITUNG:

Carina Kölich, Kindergartenpädagogin

### ZIELGRUPPE:

Eltern/Großeltern mit Kindern von 2 bis ca. 6 Jahren

BEITRAG: € 36,- für 6 Termine

(€ 42,- für Nicht-Mitglieder)

## OFFENER ELTERN-KIND-TREFF

Manchmal ist der erste Schritt schwer!

Beim offenen Treff freuen wir uns auf alle Eltern mit Babys/Kindern zum gemeinsamen Austauschen, Spielen und Freunde treffen. Bei einer Tasse Tee und Spielmöglichkeiten für die Babys und Kinder können Sie gemütlich Zeit mit Ihren Kindern oder gleichgesinnten Erwachsenen verbringen und sich über geplante Veranstaltungen informieren.

Bei unserem Treff sind alle interessierten Eltern mit ihren Kindern bis ca. 5 Jahre willkommen, Geschwisterkinder dürfen natürlich gerne mitkommen. Zusätzlich wird zeitgleich jeden 4. Montag im Monat die Mutter-/Elternberatung des Landes Tirol angeboten.

### TERMINE:

jeden Montag außerhalb der Schulferien

Montag von 14.30-16.00 Uhr

9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6., 3.7., 4.9.2023

### ORT:

EKIZ Ebbs

### ZIELGRUPPE:

Eltern mit Kindern bis ca. 5 Jahre

### BEITRAG:

kostenlos

## Gruppenangebote rund um die Geburt und das Babyalter

### YOGA ZUR GEBURTSMVORBEREITUNG

Speziell auf die Schwangerschaft abgestimmte Körperübungen und achtsame Atmung steigern das Wohlbefinden der werdenden Mutter. Durch bewusstes Spüren und Atmen zum Baby wird in dieser besonderen Zeit die innige Verbindung zwischen Mutter und Kind gefördert. Wohltuende Übungen unterstützen die werdende Mama während der Schwangerschaft und bereiten gezielt auf die Geburt und die Zeit danach vor. Geburtsvorbereitendes Yoga kann zu jeder Zeit während der Schwangerschaft begonnen werden. Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

Keine vorherige Yogaerfahrung notwendig!

Unsere Gruppen haben eine niedrige Teilnehmerinnenzahl um eine angenehme Gruppengröße für unsere Kursteilnehmerinnen zu ermöglichen. Deshalb bieten wir bei sehr vielen Anmeldungen zusätzliche Kurse an.

### TERMINE:

jeweils Donnerstag | 17.30 Uhr

Block 1: 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2.2023

Block 2: 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3.2023

jeweils Donnerstag | 18.45 Uhr

Block 3: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 25.5., 1.6.2023

### ORT:

EKIZ Ebbs

### LEITUNG:

Karin Ritzer, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung 3HO, dipl. Vitaltrainerin für Kindergesundheit, Yogalehrerin für Kinder, Certified Breathwalk Instructor, Mediatorin

### ZIELGRUPPE:

Werdende Mamas zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft

BEITRAG: € 84,- für 6 Termine

## BABYMASSAGE

Babymassage gibt Babys Liebe, Wärme, Nähe und Zuwendung. Körperkontakt und liebevolle, bewusste Berührungen sind wesentliche Grundbausteine für ein gesundes Aufwachsen und die Entwicklung zu einem glücklichen, ausgeglichene Menschen.

Zusätzlich werden auch fachliche Inputs zum Thema Schlafen, Ernährung, Wickeln... gegeben.

### TERMINE:

jeweils Mittwoch | 10.00-11.30 Uhr

Block 1: 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2.2023

Block 2: 10.5., 17.5., 24.5., 31.5., 7.6.2023

### ORT:

EKIZ Ebbs

### LEITUNG:

Birgit Gruber, Kinderkrankenschwester, Kinesiologin, Babymassage-Kursleiterin

### ZIELGRUPPE:

Eltern mit Babys von 0 bis ca. 6 Monaten

BEITRAG: € 65,- für 5 Termine

## RÜCKBILDUNGSYOGA

Beim Yoga zur Rückbildung wird besonderer Wert auf die Stärkung des Beckenbodens gelegt. Mit kräftigenden Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen wird auch die Wirbelsäule und Bauchmuskulatur gestärkt und Schultern und Nacken entspannt. In diesem Kurs wird die Balance und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele gefördert und der Körper dabei unterstützt, Stabilität, Kraft und Muskeln wieder aufzubauen. Bitte Gymnastik- oder Yogamatte und Decke für das Baby mitbringen!

Unsere Gruppen haben eine niedrige Teilnehmerinnenzahl um eine angenehme Gruppengröße für unsere Kursteilnehmerinnen zu ermöglichen. Deshalb bieten wir bei sehr vielen Anmeldungen zusätzliche Kurse an.

Unser Angebot wechselt je nach Nachfrage zwischen Anfänger- und Fortgeschrittenenkursen.

### TERMINE:

jeweils Donnerstag | 10.00-11.00 Uhr

Block 1: 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2.2023

Block 2: 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3.2023 (Fortgeschrittenenyoga)

Block 3: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 25.5., 1.6.2023

### ORT:

EKIZ Ebbs

### LEITUNG:

Karin Ritzer, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung 3HO, dipl. Vitaltrainerin für Kindergesundheit, Yogalehrerin für Kinder, Certified Breathwalk Instructor, Mediatorin

### ZIELGRUPPE:

Mamas mit Babys

BEITRAG: € 84,- für 6 Termine

# Angebote für Erwachsene

## FASZINATION BIENE – APITHERAPIE

Woher stammen Honig, Propolis, Gelee Royal, Blütenpollen und Bienenwachs? Wie können wir diese hochwertigen Produkte im Alltag für uns nutzen? Warum ist Honig ein so einzigartiges und wertvolles Lebensmittel? Welche Bienenprodukte können bei Erkältungen wohltuend und unterstützend sein?

Zuerst gibt es einen kurzen Einblick in die aufregende Welt der Bienen und Imkerei. Danach werden wir uns intensiv mit den Bienenprodukten und deren Anwendung bei Kindern und Erwachsenen beschäftigen. Dabei gibt es auch die Möglichkeit, Produkte auszuprobieren und zu verkosten!

**TERMIN:**  
Di, 24. Jän. 2023 | 19.30 Uhr

**ORT:**  
Gemeindeamt Rettenschöss

**REFERENTIN:**  
Maria Koller

**BEITRAG:** € 5,-

## KINDER EMOTIONAL STÄRKEN

Bausteine für eine gesunde Eltern Kind Beziehung

In diesem Vortrag werden relevante Grundbausteine für eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung erarbeitet. Die emotionale Stärkung unserer Kinder steht dabei im Vordergrund.

Erziehung ist ein lebendiger und spannender Prozess, der wesentlich dazu beiträgt, dass Kinder ein starkes Fundament für die Zukunft erhalten. Durch eine starke, elterliche Erziehungskompetenz bekommen die Kinder die Möglichkeit, zukünftigen Herausforderungen mit Gefühlen der Sicherheit und Zuversicht zu begegnen.

Eine gesunde Bindungsentwicklung bildet zudem die Basis für ein glückliches Beziehungserleben sowie die psychische Gesundheit, nicht nur im Kindes- sondern auch im Erwachsenenalter

**TERMIN:**  
Di, 7. Feb. 2023 | 19.30 Uhr

**ORT:**  
Mehrzweckgebäude Walchsee

**REFERENTIN:**  
Sonja Scherthaner

**BEITRAG:** € 15,-

## VORTRAG ZUM THEMA GEBURT AUS DER EVOLUTIONS- PÄDAGOGISCHEN SICHT

Willkommen im Leben und getragen von der Geburt!

Die Geburt ist die erste Erfahrung, die das Kind außerhalb des Mutterleibes macht, somit ein unbewusstes, tiefgreifendes Erlebnis für das gesamte Leben.

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit verschiedenen Geburtsmöglichkeiten und deren Auswirkungen aus evolutionspädagogischer Sicht.

Weiters werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie stressbesetzte Geburtserlebnisse aufgelöst werden und das Urvertrauen zwischen Mutter und Kind gestärkt werden kann

**TERMIN:**  
Mi, 1. März 2023 | 19.30 Uhr

**ORT:**  
EKIZ Ebbs

**REFERENTIN:**  
Annelies Perthaler und Birgit Kröll, Evolutionspädagoginnen

**BEITRAG:** freiwillige Spenden

## ACHTSAMER UMGANG MIT KINDERN ALS GRUNDLAGE VON ERZIEHUNG

Wie kann ein achtsamer Umgang mit Kindern gelebt werden?

Die Erziehung und die Beziehung zu Kindern kann eine Herausforderung sein. In diesem Vortrag bekommen Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern die Möglichkeit zu verstehen, wie sie Kinder erziehen indem sie Beziehung schaffen, mit Kindern kooperieren und sie in ihrer Selbständigkeit unterstützen können.

Mit folgenden Themen werden wir uns beschäftigen:

- wertschätzender und achtsamer Umgang mit Kindern und ihren Gefühlen
- Annehmen auch von negativen Gefühlen
- Kindern Autonomie ermöglichen
- Statt Strafen logische Konsequenzen
- Kooperation von Kindern erreichen
- Lösungssuche zu „unlösbaren“ Problemen in der Erziehung

**TERMIN:** Mi, 22. März 2023 | 19.30 Uhr

**ORT:**  
EKIZ Ebbs

**REFERENT/IN:**  
Mag. Avelina Martinez-Löffler

**BEITRAG:** freiwillige Spenden



## KOCHWORKSHOP

### „GESUND, REGIONAL UND PREISWERT – GROSSER GENUSS FÜRS KLEINE GELD“

Wer kennt sie nicht, die Reste im Brotkorb? Oder den Überschuss an Nudeln und Reis sowie angeschnittenes Gemüse nach dem Mittagessen? Oder das Stück Käse, das sich im Kühlschrank ganz hinten versteckt hat?

Mit etwas Kreativität lassen sich aus diesen Resten und weiteren regionalen Zutaten noch schmackhafte Gerichte zaubern. Bei diesem Workshop geht es um praktische Anregungen für einfache und schnelle Gerichte aus typischen Überbleibseln, damit diese nicht unnötig im Müll landen.

Großer Genuss fürs kleine Geld – schont das Klima und den Geldbeutel!

#### TERMIN:

Di, 18. April 2023 | 19.00 Uhr

#### ORT:

Mehrzweckgebäude / Volksschule Walchsee

**REFERENTIN:** Ing. Andrea Planer, Dipl. Pädagogin, Ernährungspädagogin

**BEITRAG:** € 25,- inkl. Rezeptsammlung und Anleitungen zzgl. Lebensmittelbeitrag

## KINDERMASSAGE

Kinder lieben Berührung und Zuwendung. In unserer immer hektischer werdenden Zeit kommt dies leider oft zu kurz. Mit der Harmonischen Kindermassage nach B. Walter haben Sie ein wunderbares Hilfsmittel zur Lösung typischer Probleme, wie z.B. Einschlafschwierigkeiten, Lustlosigkeit, Überforderungs- und Stresssymptomen. Ebenso wird die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt. Bei diesem Tagesworkshop erlernen Sie die Massage und mehr Wissenswertes rund um's Kind.

Die Massage kann ab ca. 2 bis 10 Jahren und darüber hinaus angewendet werden, der Kurs selbst findet ohne Kinder statt. Es sind keine Vorkenntnisse aus der Babymassage nötig.

#### TERMIN:

Sa, 22. April 2022 | 9.00-ca. 16.30 Uhr

#### ORT:

EKIZ Ebbs

#### REFERENTIN:

Birgit Gruber, Kinderkrankenschwester, Kinesiologin, Babymassage-Kursleiterin

**BEITRAG:** € 90,- inkl. Kaffee, Tee und Snacks in den Pausen

## MAMALING, PAPALING, TRAGLING

Neugeborene sind evolutionsbedingt „Traglinge“, denn in der Steinzeit war dies die einzige Möglichkeit zu überleben. Und genau das ist immer noch in unseren Genen verankert. Ein Baby liebt es, getragen zu werden und so die Nähe und Sicherheit der Eltern zu spüren. Unzählige Tragesysteme und Modelle sind zum Tragen erhältlich – doch welches Tragesystem ist nun das Richtige? Welches passt zur mir und meinem Baby?

Bei einem ausführlichen Gespräch werden Vorstellungen sowie Wünsche der Eltern vorab geklärt und anschließend bleibt genug Zeit, um einzelne Tragehilfen, welche von mir zur Verfügung gestellt werden, zu testen beziehungsweise Bindeweisen vom Tragetuch zu erlernen.

Das Angebot kann sowohl von Eltern mit Neugeborenen Kindern als auch von bereits erfahreneren Trageeltern in Anspruch genommen werden. Auch Kleinkinder sind noch gerne Traglinge.

#### TERMIN:

Individuell nach Anfrage

#### ORT:

EKIZ Ebbs oder bei den Familien zu Hause

#### REFERENTIN:

Silvia Keuschnigg-Koller, MSc, BSc, Physiotherapeutin, Trageberaterin, Sportwissenschaftlerin

**ANMELDUNG:** Silvia Keuschnigg-Koller, Tel. 0680 4039552

**BEITRAG:** € 75,- für die Erstberatung / € 20,- für Folgeberatungen

## KUNDALINI-YOGA

Kundalini Yoga ist ein ganzheitliches Yogasystem mit dynamischen und meditativen, kräftigenden und entspannenden, heilenden und belebenden Übungsreihen.

Sie bieten in ihrer Kombination von Bewegungsabläufen, bewusster Atemführung, Meditation und Entspannung eine Vielfalt an Techniken um einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden. Dabei kommt es nicht darauf an, an das Ergebnis zu denken, sondern den Prozess zu genießen, die momentanen Möglichkeiten zu akzeptieren und sich daran zu erfreuen.

#### TERMINE:

jeweils Montag oder Donnerstag | 19.00-20.15 Uhr

#### TERMINE Montag:

Block 1: 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3.2023 (10 Termine)

Block 2: 27.3., 17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 12.6., 19.6., 26.6.2023 (10 Termine)

#### TERMINE Donnerstag:

12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3.2023 (10 Termine)

#### ORT:

Montag: Turnsaal VS Ebbs, Donnerstag: EKIZ Ebbs

#### LEITUNG:

Karin Ritzer, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung 3HO, dipl. Vitaltrainerin für Kindergesundheit, Yogalehrerin für Kinder, Certified Breathwalk Instructor, Mediatorin

**ANMELDUNG:** info@karin-ritzer-yoga.at

**BEITRAG:** € 140,- (10 Termine)

# Angebote für Kinder

## SPIELGRUPPE

### „Regenbogen“

Kunterbunt wie ein Regenbogen ist der Alltag in unserer Spielgruppe. Wir sammeln Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien und haben Spaß beim Werken, Singen, Spielen und Bewegen. Auch eine gesunde Jause darf natürlich nicht fehlen!

Die Kinder haben die Möglichkeit, erstmals ohne nahe Bezugsperson eine Gruppe zu erleben.

Die Mitgliedschaft im Verein und der Abschluss einer Unfallversicherung (einmalig € 6,20 jährlich) ist für die Teilnahme der Spielgruppe verpflichtend notwendig.

#### TERMINE:

jeweils Mittwoch und Freitag | 7.30-12.00 Uhr

Block 1: 11.1., 13.1., 18.1., 20.1., 25.1., 27.1., 1.2., 3.2., 8.2., 10.2., 22.2., 24.2., 11.3., 3.3., 8.3., 10.3., 15.3., 17.3., 22.3., 24.3., 29.3., 31.3.2023 (22 Termine)

Block 2: 12.4., 14.4., 19.4., 21.4., 26.4., 28.4., 3.5., 5.5., 10.5., 12.5., 17.5., 24.5., 26.5., 31.5., 2.6., 7.6., 14.6., 16.6., 21.6., 23.6., 28.6., 30.6.2023 (22 Termine)

#### ORT:

EKIZ Ebbs

**LEITUNG:** Sonja Hechenblaickner (Kindergartenpädagogin, Kindersportpädagogin) und Annelies Perthaler (Kinderkrippenpädagogin, Kindersportpädagogin)

#### ZIELGRUPPE:

Kinder ab ca. 1,5 Jahren

**BEITRAG:** € 95,- pro Monat

## KINDERYOGA

Unsere Kinder stehen jeden Tag vor neuen Herausforderungen, erleben Stresssituationen und können ihre körperlichen Bedürfnisse teilweise nur schwer ausleben. Kinderyoga hilft den Kleinen dabei, ihr Gleichgewicht zu finden, ihr Verhalten bewusst zu steuern und ihrer körperlichen Entwicklung entgegenzukommen. Die Yogaübungen werden auf spielerische Weise ausgeführt, denn Yoga soll den Kindern vor allem Spaß machen! Ganz nebenbei hat Yoga die folgenden Auswirkungen:

- Stärkung der Muskeln, Koordination und des Gleichgewichtssinnes
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Vorbeugung von Haltungsschäden
- Bewusste Wahrnehmung des Körpers
- Unterstützung der kognitiven Entwicklung
- Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Konzentration
- Entspannung
- Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstdisziplin

Beim Kinderyoga finden die Kinder Raum, um Kinder zu sein!

#### TERMINE:

jeweils von 15.30-16.30 Uhr

Block 1: 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. 30.3., 13.4.2023

Block 2: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 25.5., 1.6.2023

#### ORT:

EKIZ Ebbs

#### LEITUNG:

Margret Winkler, TriYoga, Kinder- und Jugendyogalehrerin

#### ZIELGRUPPE:

Kinder von 4 bis 6 Jahren

**BEITRAG:** € 54,-für 6 Termine (€ 60,- für Nicht-Mitglieder)

## BREAK DANCE

Breakdance ist eine ursprünglich auf der Straße getanzte Tanzform, die als Teil der Hip-Hop-Bewegung unter afroamerikanischen Jugendlichen in Manhattan und der südlichen Bronx im New York der frühen 1970er Jahre entstanden ist. Getanzt wird zu Pop, Funk oder Hip-Hop. Zusätzlich zu den tänzerischen Elementen erlernen die TeilnehmerInnen athletische Fähigkeiten und akrobatische Figuren.

**TERMINE:** je nach Gruppe jeweils 1 Stunde zwischen 14.30 und 16.30 Uhr

Block 1: 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2.2023

Block 2: 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3.2023

Block 3: 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5.2023

#### ORT:

Turnsaal Volksschule Ebbs (Eingang Schulinnenhof)

#### LEITUNG:

Läm Phetnoi, Breakdance-Trainer

#### ZIELGRUPPE:

Kinder von 5-11 Jahren

**BEITRAG:** € 55,- für 5 Termine

## ERSTHELFER VON MORGEN

### Erste-Hilfe ist keine Hexerei!

Schon Kinder können spielerisch erlernen, einen Notfall zu erkennen und einen Notruf abzusetzen. Auch einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen können sie bereits selbst durchführen.

Speziell geschulte InstruktorInnen der Johanniter bringen Kindern Erste Hilfe nahe und führen einen Rettungswagen vor.

**TERMINE:** jeweils 15.30-17.00 Uhr  
14.3. und 21.3.2023

#### ORT:

EKIZ Ebbs

#### LEITUNG:

InstruktorInnen der Johanniter Tirol

#### ZIELGRUPPE:

Kinder von 6 bis 9 Jahren

**BEITRAG:** € 20,- für 2 Termine

## OSTERBASTELEI

Bunte Eier, lustige Hasen und schöne Deko für das Osterfest werden wir an diesem Tag gemeinsam herstellen. Wir basteln gemeinsam tolle Sachen und kleine Geschenke für Ostern. Seid gespannt – viele tolle Sachen erwarten euch!

### TERMINE:

28.3.2023, 14.30 – ca. 16.45 Uhr

### ORT:

EKIZ Ebbs

### LEITUNG:

Valentina Pircher, Volksschullehrerin

### ZIELGRUPPE:

Kinder von 6 – 12 Jahren

BEITRAG: € 19,-

## SPIELPLATZ UNTERM BLÄTTERDACH

Gemeinsam besuchen wir den Spielplatz Wald. Dort wird geforscht und die Natur mit allen Sinnen wahrgenommen. Mit Naturmaterialien werden wir kreativ und gestalten individuelle Kunstwerke. Naturpädagogische Spiele und Lieder stärken das gemeinsame Erleben.

Die Mitgliedschaft im Verein und der Abschluss einer Unfallversicherung (€ 6,20 jährlich) ist für die Teilnahme der Gruppe verpflichtend notwendig.

### TERMINE:

jeweils Donnerstag von 14.30 – 16.30 Uhr  
30.3., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5.2023

### ORT:

TREFFPUNKT: Parkplatz beim Gemeindeamt  
Rettenschöss

### LEITUNG:

Barbara Moser, Kindergartenpädagogin, Naturpädagogin

### ZIELGRUPPE:

Kinder von 4 – 7 Jahren

### BEITRAG:

€ 60,- für 6 Termine (€ 70,- für Nichtmitglieder)

## NATURKOSMETIK

Es muss nicht immer ein gekaufter Labello oder eine Creme aus dem Geschäft sein. Heute lernen die Kinder, wie leicht es ist, seine eigene Kosmetiklinie herzustellen. Lippenschmiere, Creme und Seife werden an diesem Nachmittag entstehen.

### TERMIN:

6.6.2023, 14.30 – ca. 16.45 Uhr

### ORT:

EKIZ Ebbs

### LEITUNG:

Valentina Pircher, Volksschullehrerin

### ZIELGRUPPE:

Kinder von 6 – 12 Jahren

BEITRAG: € 19,-



# ALLGEMEINES

## Kontakt

Eltern-Kind-Zentrum Untere Schranne  
Kaiserbergstraße 7a, Ebbs



GEMEINDE  
EBBS



Gemeinde Walchsee



Gemeinde Rettenschöss

ELTERNBILDUNG TIROL  
Unter-  
stützen  
statt  
belohnen

F. d. I. v.: Eltern-Kind-Zentrum Untere Schranne, Kathrin Widmoser,  
[www.ekiz-unterschranne.com](http://www.ekiz-unterschranne.com)