



# ELTERN-KIND-BILDUNG

Marktgemeinde Kirchbach-Zerlach

## JAHRESPROGRAMM 2023/2024

### ZIEMLICH BESTE FREUND:INNEN

Do, 12. Oktober 2023 | 19 Uhr  
Gemeindsaal Kirchbach

#### Vortrag mit Mag. Monika Stoiser-Berger



Beziehungsfähigkeit wird gelernt. Ein erfolgreiches Lernen ermöglicht Kindern den Aufbau von Freundschaften, die wichtig sind für eine gesunde kindliche Entwicklung. Kinderfreundschaften sind auch Konfliktbeziehungen. Woran erkennen Eltern „ungesunde Freunde“? Wie sind Kinder besonders dann zu unterstützen und zu begleiten?

Freier Eintritt



### ADVENT-GESCHICHTEN

Fr, 24. November 2023 | Turnsaal VS Kirchbach  
Einlass: 18 Uhr | Beginn: 19 Uhr

#### Vortrag mit Dr. Gottfried Hofmann-Wellenhof



Ein unterhaltsamer Abend voller Humor und Lebensfreude ist garantiert, wenn der bekannte Autor und 8-fache Vater Dr. Gottfried Hofmann-Wellenhof auf authentische und lustige Art Geschichten aus seinem Familienleben zum Besten gibt.

Freier Eintritt



### ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN IM ABENTEUERLAND

Donnerstags, 9-11 Uhr bzw. 15-17 Uhr | Dörfla 40, Gemeindehaus Zerlach im 1. Stock

Euer Kind ist zwischen 1 und 6 Jahre alt?  
Es hat Spaß daran mit Kindern zu spielen, zu lachen und die Welt zu entdecken?  
Ihr tauscht euch gerne in gemütlicher Runde mit anderen Eltern aus?

Dann seid ihr im Abenteuerland genau richtig!

Am 5. Oktober 2023 von 15 bis 17 Uhr laden wir zur gemeinsamen Eröffnungsfeier herzlich ein.

Alle weiteren Abenteuer finden 14-tägig abwechselnd am Vormittag von 9 bis 11 Uhr mit Antonia Tölg und Romana Sattler und am Nachmittag von 15 bis 17 Uhr mit Fabiola und Reinhardt Witkowski statt. Die genauen Termine findet ihr auf Facebook, Instagram und auf der Homepage.

Unkostenbeitrag: € 3,- pro Einheit

Weitere Informationen im Gemeindeamt: 03116 / 23 13 - 16



Team Abenteuerland: Romana Sattler, Antonia Tölg, Reinhardt u. Fabiola Witkowski



Informationen über weitere  
Veranstaltungen in der Nähe:  
[www.vulkanland.at](http://www.vulkanland.at)

Folge uns auf Social Media:

Eltern Kind Bildung Kirchbach Zerlach  
 elternkindbildungkirchbachzerl



Marktgemeinde Kirchbach-Zerlach  
8082 Kirchbach 11  
[www.kirchbach-zerlach.at](http://www.kirchbach-zerlach.at)

# JAHRESPROGRAMM 2023/2024

## DER PERFEKTE START IN DEN TAG

Sa, 20. Jänner 2024 | 9-12 Uhr | Schulküche

### Kochworkshop mit TCM-Ernährungsberaterin Lisa Riedl

In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) gilt das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Für einen energiereichen Tag benötigen wir ein Qi-reiches und typgerechtes Frühstück.



Es werden verschiedene Frühstücks-Varianten gekocht und gemeinsam verkostet sowie Wissen rund um die TCM und die Stoffwechselltypen praxisnah vermittelt.

Lebensmittel-Beitrag: € 15,- | max. 12 Personen

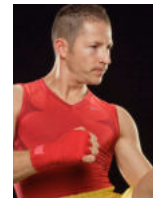


## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Sa, 9. März, 6. April 2024 | 9-12 Uhr | Turnsaal VS

### Kurs mit Günther Prattes

In diesem Selbstverteidigungskurs sollen Technik und Wissen vermittelt und folgende Themen erarbeitet werden: Auftreten und Bewusstsein, interaktive Selbstverteidigung, Abwehr vs. Angriff, Befreiungstechniken.



Auch Körper, Geist und Seele spielen in diesem Workshop eine wichtige Rolle, damit wir uns den Herausforderungen stellen können.

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren mit Mama und/oder Papa  
Freier Eintritt | max. 15 Paare pro Termin



## FREIE BEWEGUNGSENTWICKLUNG

Di, 12. März 2024 | 9:30-11:30 Uhr | Abenteuerland

### Workshop mit Martina Moser

Eltern sind in den ersten Lebensmonaten immer wieder mit Fragen konfrontiert, was ihr Baby denn schon alles kann. Die vielen Vergleiche können schon mal zu Verunsicherungen führen. Warum schneller aber nicht unbedingt besser ist und was es mit der freien Bewegungsentwicklung nach Emmi Pikler auf sich hat, wird in diesem Workshop gezeigt. Für die Kleinen wird es eine vorbereitete Umgebung mit speziellen Pikler-Bewegungselementen geben.



Für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr  
Freier Eintritt



## ICH BIN... POSITIV

Mi, 15. Mai 2024 | 19 Uhr | Gemeindesaal Kirchbach

### Vortrag mit Edith Neumeister

Raus aus dem negativen Gedanken-Hamsterrad, damit Eltern und Kinder ihre Superkraft finden.

"ICH BIN" sind die mächtigsten und kraftvollsten Worte der Welt. Alles, was du diesen beiden Worten hinten anstellst, bestimmt dein Leben.

Freier Eintritt



## SCHWARZAU URSPRUNG

Fr, 7. Juni 2024 | 15-17 Uhr

### Naturerleben mit Mag. Ilse Jahrmann

Wir treffen uns um 14:45 Uhr bei der Kirchbacher Halle zur gemeinsamen Abfahrt (15 Uhr) mit dem Hammerbus zum SchwarzaU Ursprung nach Edelstauden.



Frau Mag. Jahrmann begleitet uns beim Eintauchen in den Lebensraum Wald und gemeinsam werden wir das naturnah erhaltene Quellgebiet erkunden.

Max. 10 Kinder ab 5 Jahren mit Mama oder Papa

Freier Eintritt



## ELTERN-KIND-LAUF

So, 8. Sept. 2024 | Start: 11 Uhr beim Familienbad

### Wir starten bewegt in den Herbst

Kommt und macht mit beim Eltern-Kind-Lauf und nutzt die Möglichkeit, zusammen mit deinem/eurem Kind aktiv zu sein.



Gemeinsam wollen wir Freude an der Bewegung haben. Es wird ein Tag voller Spaß, Lachen und sportlicher Herausforderungen sein.

Zwei Strecken stehen zur Auswahl:

- 2,5 km
- 5 km

Kostenlose Teilnahme



### Anmeldung:

Bitte für alle Veranstaltungen spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung anmelden.

[www.kirchbach-zerlach.at/elternkindbildung](http://www.kirchbach-zerlach.at/elternkindbildung)  
[elternkindbildung@kirchbach-zerlach.gv.at](mailto:elternkindbildung@kirchbach-zerlach.gv.at)  
03116 / 23 13 - 16



Online-Anmeldung

Diese Veranstaltungen werden für den Eltern-Kind-Bildungspass angerechnet. Wenn nichts anderes angegeben ist, dann für alle Kinder zwischen 0 und 15 Jahren.



# Von Beginn an gut begleitet von den Kirchbacher Hebammen!

Alle Angebote der Kirchbacher Hebammen finden im Abenteuerland in Dörfla 40 (Gemeindehaus Dörfla, 1. Stock) statt.

## HEBAMMENBERATUNG

It. Mutter-Kind-Pass | 18.-22. Schwangerschaftswoche

Im Rahmen des Hebammengesprächs im Mutter-Kind-Pass können Schwangere zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche eine kostenlose Hebammenberatung in Anspruch nehmen und früh mit einer Hebamme in Kontakt treten. Die Kirchbacher Hebammen freuen sich auf Ihren Anruf für eine individuelle Terminvereinbarung.

Das Gespräch versteht sich als zusätzliches Angebot zu den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und hat einen beratenden Charakter. Es beinhaltet Themen wie die Wahl des Geburtsortes, Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft sowie Informationen über gesundheitsförderndes und präventives Verhalten.

Nach Vorlage der Bestätigung im Mutter-Kind-Pass über die erfolgte Hebammenberatung mit jeder in Österreich anerkannten Hebamme bekommen Sie für diese Beratung Ihren ersten Stempel im Eltern-Kind-Bildungspass.



### Info & Anmeldung direkt bei den Kirchbacher Hebammen:

Petra Luttenberger  
0664 / 39 23 201  
(Frühlingskurse)

Helga Penitz  
0664 / 265 67 69  
(Sommerkurse)

Ingrid Schröttner  
0650 / 200 46 82  
(Winterkurse)

Michèle Fath  
0664 / 391 92 41  
(Herbstkurse)

## GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

Dienstags | 18 Uhr | 1,5-2 Std. | 6 Einheiten

### Gestärkt in die Geburt und die erste gemeinsame Zeit

Unser Hebammen-Team steht Ihnen in diesem Kurs, ca. ab der 28. SSW, rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen mit hilfreichen Informationen und Hebammen-Tipps zur Seite. Wir wollen Ihnen mit Atem- und Entspannungsübungen in allen 6 Einheiten ein unvergessliches Geburtserlebnis und somit auch ein schönes erstes Kennenlernen mit Ihrem Baby ermöglichen.

#### Termine:

Herbstkurs: 17., 24., 31. Oktober, 7., 14., 21. November 2023  
Winterkurs: 16., 23., 30. Jänner, 6., 13., 20. Februar 2024  
Frühlingskurs: 16., 23., 30. April, 7., 14., 21. Mai 2024  
Sommerkurs: 16., 23., 30. Juli, 6., 13., 20. August 2024

Preis: € 120,-

max. 6 werdende Mamas  
teilweise in Begleitung



## BABYMASSAGE & RÜCKBILDUNG

Dienstags | 10 Uhr | 1,5-2 Std. | 4 Einheiten

### Gestärkte Eltern-Kind-Bindung und gestärkter Beckenboden

Liebevoll werden die Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monaten in diesem Kurs nach Hebammen-Anleitung massiert, wodurch auf sanfte Weise die Eltern-Kind-Bindung gefördert wird. Ein zweiter wichtiger Inhalt dieser 4 gemeinsamen Einheiten wird die Stärkung von Mamas Beckenboden mit gezielten Übungen und Tipps für den Alltag sein.

#### Termine:

Herbstkurs: 17., 24., 31. Oktober, 7. November 2023  
Winterkurs: 16., 23., 30. Jänner, 6. Februar 2024  
Frühlingskurs: 16., 23., 30. April, 7. Mai 2024  
Sommerkurs: 16., 23., 30. Juli, 6. August 2024

Preis: € 100,-

max. 6 Babys mit Mama



## HEBAMMENSPRECHSTUNDE MIT BABY

Jeden 1. Freitag im Monat | 10:00-11:30 Uhr

Mit der Geburt eines Kindes stehen Eltern von einem Tag auf den anderen vor der Aufgabe, sich auf die Bedürfnisse des Säuglings einzustellen. Gleichzeitig sehen sie sich inmitten all der gesellschaftlichen Anforderungen.

Eltern suchen in dieser Situation nach Orientierungshilfen, dabei möchten wir Sie in Form der Hebammensprechstunde unterstützen.

Dort können Sie jeden 1. Freitag im Monat von 10:00 bis 11:30 Uhr Ihr Kind wiegen und messen lassen und gleichzeitig haben wir ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und Fragen rund um das Thema "Baby im 1. Lebensjahr"!

Kostenloses Angebot, keine Voranmeldung erforderlich





# ELTERN-KIND-TURNEN

6 EH im Turnsaal der VS Kirchbach | Start: Mi, 20. September 2023 | Mittwochs 16:30-17:30 Uhr

## Dipl. Kindergesundheitstrainerin Cornelia Wund

Gemeinsam mit Ihrem Kind haben Sie die Möglichkeit, im Turnsaal zu klettern, purzeln, schaukeln, schwingen, balancieren, laufen und springen... Als aktiver Spielpartner schenken Sie Ihrem Kind ein "bewegtes" Zeitgeschenk! Die motorische Weiterentwicklung wird gefördert und zugleich auch das Urvertrauen zwischen Kind und Eltern gestärkt.

Für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren mit einem Elternteil

**Start:** Mittwoch, 20. September 2023

**Uhrzeit:** 16:30-17:30 Uhr

**Beitrag:** € 48,- für 6 EH (Geschwister sind herzlich eingeladen) oder € 10,- für 1 EH

**Weitere Termine:** 4.10., 18.10., 8.11., 22.11., 6.12.2023

Info & Anmeldung bei Cornelia Wund: 0680 / 151 54 38



Team Eltern-Kind-Bildung: Cornelia Wund, Lisa Riedl, Iris Witsch, Brigitte De Montmorency, Silvia Platzer

# ELTERN-KIND-BILDUNG

gestärkt Familie leben

Unser Motto für die Eltern-Kind-Bildung in unserer Wohn- und Wohlfühlgemeinde Kirchbach-Zerlach lautet: „**gestärkt Familie leben**“.

Wir wollen ein Programm bieten, das die Familien (be)stärkt, sie in ihrer Eigenverantwortung und Selbstbestimmung unterstützt und sie in ihren Fluss des Lebens bringt.

Unser Eltern-Kind-Bildungsprogramm bietet die Möglichkeit, im gemütlichen Zusammensein qualitative Weiterbildung zu erfahren, sowie den Austausch und die Vernetzung mit anderen Eltern, Kindern und Großeltern zu leben.



"Wir laden alle Familien herzlich ein, die Angebote unseres Eltern-Kind-Bildungsprogrammes auch im heurigen Jahr wieder zu nutzen!"

Familienfreundlichkeit, interessante Veranstaltungen vor Ort und die Möglichkeit für Familien, sich kennenzulernen und sich zu treffen, sind uns sehr wichtige Anliegen!"

BGM Anton Prödl

VM Lisa Riedl

