



ELTERNBILDUNG

September 2019
bis März 2020

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

TREFFPUNKT PUBERTÄT!

Notfalltipps und Motivationstricks für Eltern

- Do 17.10.2019 Kabarett „Pubertät“**
19.30 Uhr Edi Jäger kämpft sich als Vater, kongenial unterstützt von exzellenten Live-Musikern, einer „pubertierenden“ Sängerin und homöopathischen Beruhigungstropfen durch den Dschungel der Pubertät. Stereo, Viktringer Ring 37
Sitzplatzreservierung erforderlich T 0463/537-4655
- Do, 14.11.2019 Wer sich auskennt, muss nicht alles glauben**
18.00 Uhr Wer hat Angst vor 001? Game of Bytes.
Der sichere Umgang mit neuen Medien!
Im Gespräch mit Saferinternet-Experte Harald Reinisch von 4everyoung.at. Feschnig, Cafe Syno, Feschnigstr. 72
- Do, 12.12.2019 Cool bleiben!**
18.00 Uhr Tipps und Tricks für ein entspannteres Pubertätsleben! Lach mit!
Die Erziehung ist abgeschlossen, die emotionale Herausforderung für Eltern trotzdem enorm. Humor kann helfen!
Im Gespräch mit Wolfgang Ruppig, Clown, Coach, Motivationstrainer; St. Martin, Bodega, Baumbachplatz 2
- Do, 16.01.2020 Normal oder schon süchtig?**
18.00 Uhr PC-Internetsucht erkennen - handeln - helfen.
Im Gespräch mit Dr.ⁱⁿ Sandra Brenner und Mag.^a Petra Hinteregger Annabichl, Gasthaus Krall, Ehrentaler Str. 57
- Do, 20.2.2020 Gewitter im Kopf - wegen Baustelle vorübergehend geschlossen!**
18.00 Uhr Kinderschutz, Jugendschutz und Kinderrechte im stürmischen Jugendalter.
Im Gespräch mit Mag.^a Astrid Liebhauser (Kinder- und Jugendanwaltschaft) und Mag. Raphael Schmid (Kärntner Kinderschutz) Waidmannsdorf, UNI Pizzeria, Universitätsstr. 33
- Do, 12.3.2020 Schatzkiste mit kreativen Entspannungsritualen**
18.00 Uhr Wie Eltern mit besonderen Bewegungs- und Entspannungsübungen gelassener und optimistischer werden.
Gespräch mit Mag.^a Barbara Hassler, Lebens- und Sozialberaterin Welzenegg, Cafe 110, Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110
- Do, 23.4.2020 Red ma drüber! Von Liebe, Sex und anderen Dingen -**
18.00 Uhr achtsam begleiten durch die spannenden Jahre der Pubertät
Gespräch mit Mag.^a Christiane Hintermann, Sexualpädagogik Kärnten
St. Ruprecht, Cafe Lichtspiel, Kinoplatz 2
- Do, 14.5.2020 Die fünf Sprachen der Liebe**
18.00 Uhr Wie Zuneigung von Heranwachsenden über 5 Sprachen ausgedrückt werden kann. Im Gespräch mit Dr.ⁱⁿ Patricia Winkler-Payer, Ärztin für Allgemeinmedizin
Viktring, Gasthaus Koschat, Stift-Viktring-Straße 1
- Sa, 20.6.2020 Drauschiiffahrt mit Eltern und Jugendlichen**

ANMELDUNGEN FÜR ALLE TERMINE:

frauen.chancengleichheit.generationen@klagenfurt.at oder T +43 463 537-4681

INHALT

Vorwörter	4
Die Veranstalter	8

Angebote

Für werdende Eltern	9
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern	16
Für Eltern mit Kindergartenkindern	32
Für Eltern mit Schulkindern	35
Für Eltern mit behinderten/beeinträchtigten Kindern	41
Für Eltern verstorbener Kinder	42
Für Mich	46
Für Väter	48
Für Alle	49
Weihnachtsspecial	61

Suche

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

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

Unter der Bezeichnung Eltern verstehen wir leibliche Eltern, Adoptiveltern, Pflegeeltern, Stiefeltern, AlleinerzieherInnen, Großeltern. Die Angebote sind auch für Tagesmütter/väter und PädagogInnen ausgerichtet.

Kostenlose Bestellung

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,
T +43 463 537-4681, oder online abrufbar:
www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen

Impressum:

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



Liebe Eltern!
Liebe Großeltern!
Geschätzte Erziehungsberechtigte!

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

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

Dr. Maria-Luise Mathiaschitz

Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee



Liebe Familien!

Elternbildung ist Bildung und Bindung für die gesamte Familie und somit für Eltern ein wichtiges Thema und eine herausfordernde Aufgabe.

Die Landeshauptstadt Klagenfurt erhielt 2015 die Vollzertifizierung zur „familienfreundliche Gemeinde“. Klagenfurt hat sich damit verpflichtet, Angebote für Familien und speziell für Kinder weiter zu verbessern und auszubauen.

Als Vater von zwei Kindern bin ich mir durchaus bewusst wie wichtig neben der mütterlichen Nähe auch das väterliche Naheverhältnis zu seinen Kindern ist.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird zu oft als Frauenthema betrachtet. Jedoch immer mehr Väter gehen in die Verantwortung und wollen in die Betreuung und Pflege ihrer Kinder miteingebunden werden. Elternbildung und ihre speziellen Angebote richten sich daher auch immer mehr an Väter, die im Familienleben präsenter sein und sich verstärkt selbst mit ihren Kindern auseinandersetzen möchten. Der Bogen spannt sich aber noch weiter. Egal ob Mütter, Väter, Großeltern oder Erziehungsberechtigte, wir möchten allen die bestmögliche Unterstützung bei ihren verantwortungsvollen Erziehungs- und Pflegeaufgaben zukommen lassen.

Im Grunde ist nur eines von größter Bedeutung, nämlich mit größtmöglicher Unterstützung individuelle Herausforderung der Familien optimal zu bewältigen.

In dieser Broschüre findet man ein vielfältiges Angebot - über fördernde Maßnahmen bei der Entwicklung des Kindes bis hin zu attraktiven Freizeitaktivitäten und praktischen Anregungen für den Erziehungsalltag! Sicherlich ist bei der Vielzahl von Möglichkeiten auch für Ihre Familie etwas dabei.

Ihr

Stadtrat Markus Geiger

Jugendreferent der Stadt Klagenfurt am Wörthersee



Sehr geehrte Damen und Herren! Liebe Eltern und Großeltern!

Kinder sind die Zukunft von uns allen und bereichern das Leben von Erwachsenen immens. So lautet ein Zitat von Dante Alighieri „Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: die Sterne der Nacht, die Blumen des Tages und die Augen der Kinder.“ Jedoch ist es nicht immer leicht, die Elternrolle zu erfüllen und es werden viele neue Aufgaben an die Erwachsenen gerichtet. Kinder durchleben unterschiedliche Entwicklungsphasen, Änderungen in der familiären Situation stellen Mütter, Väter oder Großeltern oft vor große Herausforderungen und manchmal braucht man einfach einen guten Rat zu besonderen Situationen.

Zahlreiche Organisationen, Vereine oder Institutionen haben genau für diese Situationen das richtige Angebot in Klagenfurt parat. Von begleitenden Kursen in der Schwangerschaft bis zur Beratung in Sachen Pubertät, von Bildungsschwerpunkten bis zu pädagogischen Tipps - für nahezu jedes Thema findet man Experten zur Beratung vor. Auch viele Weiterbildungsmaßnahmen für Eltern werden angeboten - dazu zählen unter anderem Seminare, Vorträge oder Workshops die besucht werden können. Wie wir alle wissen ist Weiterbildung nicht nur im beruflichen Alltag wichtig, auch im privaten Bereich profitieren wir durch die Aneignung von Wissen.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie das gesammelte Angebot für Eltern von Kindern aller Altersgruppen und nach Themen spezifisch gegliedert vor.

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Franz Petritz'.

Stadtrat Mag. Franz Petritz
Referent für Bildung und Gesundheit



Liebe Familien!

Die Stadt Klagenfurt bewirbt sich aktuell wieder um die Auszeichnung als „familienfreundliche Gemeinde“ und erstmals um das UNICEF-Gütesiegel „kinderfreundliche Gemeinde“ des UNO Kinderhilfswerks. Im Rahmen dieses Prozesses werden bestehende Angebote für die Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen, Familien, Singles und älteren Menschen verstärkt der Öffentlichkeit vorgestellt und bei Bedarf verbessert sowie neue Maßnahmen erarbeitet und umgesetzt.

Um die Wünsche und Anregungen von allen Familienmitgliedern zu erheben, wurden Bewerbe in Schulen durchgeführt, zeitgleich Umfrageboxen in Kindergärten, Schulen, in öffentlichen Amtsgebäuden und der Familienmesse installiert sowie Fragebögen in der Stadtzeitung veröffentlicht.

Nun stehen wir vor der Aufgabe, nach Sichtung und Bewertung der großen Anzahl von Rückmeldungen und jeder Menge guter Ideen, diese mit tatkräftiger Unterstützung aller Verantwortlichen zum Nutzen aller umzusetzen. Wie immer finden Sie in der aktuellen Elternbildungsbroschüre ein umfangreiches Angebot für alle Altersklassen, aber auch ein generationenübergreifendes Projekt, also ein Angebot, das gemeinsam von allen Familienmitgliedern genutzt werden kann (Hoch hinaus, kreuz & quer) sowie das neue Projekt „Treffpunkt Pubertät!“, das dem vielfach geäußertem Wunsch nach Unterstützung von Eltern mit pubertierenden Jugendlichen entspricht.

Sind Sie mit den Angeboten zufrieden? Sagen Sie es weiter!

Sind Sie unzufrieden, fehlt etwas? Sagen Sie es uns!

Mit besten Grüßen

Mag.^a Astrid Malle

VERANSTALTER

- Akademie de La Tour**, 0463/32303304, www.akademie-delatour.at
Aktivraum, 0676/3298866, www.aktivraum-kinderleben.at
Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten, 0676/6744909, www.bbo-kaernten.at
Bindungswerkstatt, 0664/4780590
Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, 0463/509509
Die Krabbelkiste, Spielraum nach Emmi Pikler, DI Markut,
0660/4484043, www.diekrabbelkiste.at
Domkirche Klagenfurt, Kirchenkinder, 0664/2634090
EKIZ, 0650/2602255, www.ekiz-klagenfurt.at
Family Support, 0664/73590936, www.familien-coach.at
4everyoung.at, 0463/481287, www.4everyoung.at
Freiberufliche Hebammen aus Kärnten, www.hebammen.at/kaernten
Gesundheitsnetzwerk kärngesund, www.kaern-gesund.at
GKK, Richtig Essen von Anfang an, 05058552409,
www.richtigessenvonanfangan-kaernten.at
GKK, Abteilung Gesundheit, 050585582122, www.kgkk.at
Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“, 0676/9336300, praxis@sonnenblau.at
INKLUSION:KÄRNTEN, 0677/61401654 www.inklusionkaernten.at
Katholisches Bildungswerk, 0463/5877 2422,
www.kath-kirche-kaernten.at/bildungswerk
Katholisches Familienwerk, 0463/5877 2440, www.kath-kirche-kaernten.at/kfw
Katholischer Familienverband Kärnten, 0463/58772445, www.familie.at
KiB children care, www.kib.or.at
Magistrat Klagenfurt/Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen,
0463/537 4681, www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen.at
Magistrat Klagenfurt/Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie,
0463/537 4851, www.klagenfurt.at
Mädchenzentrum Klagenfurt, 0463/508821, www.maedchenzentrum.at
Mamicafe im Mamiladen, Alter Platz 13, 9020 Klagenfurt,
www.mamiladen.com/kindercafes
Die Märchenbühne, 0677/61397972, www.maerchenbuehne.info
Nimmerland Eltern-Kind-Cafe, Heinrich Harrerstr. 9, 9020 Klagenfurt
www.nimmerlandcafe-klagenfurt.at
Pikler-SpielRaum und ElternRaum, Mag^a Zesar-Bergmair,
0664/5126036, www.lasst-mir-zeit.at
Plattform „Verwaiste Eltern“,
0676/8772 2132, www.kath-kirche-kaernten.at/verwaiste-eltern
Projektgruppe Frauen, 0463/502338, www.projektgruppe-frauen.at
Pro mente:kinder jugend familie GmbH, 0463/319084, www.promente-kijufa.at
Rainbows Kärnten,
0463/5877-2441, www.rainbows.at/bundeslaender/kaernten/start.php
SuperKids, 0680/4454342, www.superkids.at
Tschuschnig Antonia, Still- und Trageberaterin, 0650/5825119
Verein „naturkontakt“, 0650/6026351
VHS Klagenfurt, 0504777003, www.vhsktn.at
YOGAlicious, 0660/4484043, www.yogylicious.at

FÜR WERDENDE ELTERN

BEWEGUNG

Schwangerschaftsgymnastik – Kurs

Gezielte Gymnastik, Übungen zur Körperwahrnehmung, Atmungs- und Entspannungsübungen helfen beweglich zu bleiben, um die Geburt aktiv unterstützen zu können.

- Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.,
Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie
- Leitung:** Barbara Hasler, Sieglinde Knees, Brigitte Putzi, Dipl. Hebammen
- Termin:** montags, 18.00–19.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

fitdankbaby PRE® – Fit in der Schwangerschaft – Kurs

Für Frauen ab der 14. SSW

Sanfter Sport in der Schwangerschaft ist ein wunderbares Mittel, um die bestehende Fitness und den Gesundheitsstatus aufrechtzuerhalten und Schwangerschaftsbeschwerden (Gewichtszunahme, Kreislaufprobleme, Krampfadern, Hämorrhoiden, Rückenschmerzen) zu vermeiden. Die aktive Bewegung mit Babybauch fördert das Wohlbefinden und verschafft Energie für die Geburt.

- Veranstalter:** Volkshochschule Klagenfurt, Aktivraum
- Leitung:** MMag.^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin,
BeBo®-Trainerin, zertif. Pilatestrainerin, Yogalehrerin
- Termin:** Laufender Einstieg möglich; montags,
ab 30. September, 18.00–19.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
- Kosten:** 88,- für 8 Einheiten; (125,- über VHS für 8 Einheiten,
der 100,- Euro Bildungsgutschein der AK ist einlösbar)
- Anmeldung:** 050 477 7000, www.vhsktn.at, 0676/3298866,
www.aktivraum.at

EuGong und Yoga für werdende Mütter – Kurs

Spezielle Form der Geburtsvorbereitung; Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

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

Schwangerschaftsyoga – Kurs

Yoga hilft, den Körper besser wahrzunehmen und Kontakt zum Baby aufzubauen. Ziel ist es, Wohlbefinden für Körper und Geist zu erreichen und mittels gezielter Übungen auftretenden Verspannungen wie Rückenschmerzen oder Krämpfen entgegenzuwirken. Ab der 14. Schwangerschaftswoche. Mitzubringen: Polster und eine Decke.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu
Termin:	mittwochs, 17.00–18.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Super Active Studio, Kumpfgasse 10H
Kosten:	120,-/ 12 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, www.superkids.at , www.superactive.at , office@superkids.at

MamaFIT – Outdoorkurs

MamaFIT ist ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept, das speziell für die Bedürfnisse von Schwangeren und Jungmamas entwickelt wurde. Trainiert wird mit dem Kind und dabei wird auch die Figur wieder in Form gebracht. Bei unseren Kursen sind die Kinder entweder noch im Bauch, im Kinderwagen oder in einer Tragehilfe. Mamas können aber auch ohne Kind kommen.

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

Bald Mama-Yoga – Kurs

Der Geburt entspannt und gelassen entgegenzusehen. Bewegen, kräftigen, entspannen, loslassen, Zeit für dich, Zeit für dein Baby. Mit bestimmten Körperübungen werden gezielt Schwangerschaftsbeschwerden gemildert. Aber nicht nur dein Körper wird durch sanfte Übungen gestärkt - auch dein Geist durch mentales Training.

Veranstalter:	YOGATIME
Leitung:	MMag ^a Sabine Schutting, zert. Schwangerenyogalehrerin, Yoga-Doula iA
Termin:	mittwochs, 17.45–19.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Praxis am Ring, St. Veiter Ring 5
Kosten:	140,- für 10 Einheiten, Kurseinstieg jederzeit möglich!
Anmeldung:	info@yogatime.at , 0699/10700112, www.yogatime.at

Bauchzeit – Yoga für Schwangere – Kurs

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. Ab der 13. Schwangerschaftswoche.

Veranstalter:	YOGAlicious
Leitung:	DI ⁱⁿ Sabine Markut, Yogalehrerin und Personal Trainer
Termin:	donnerstags, 18.00–19.15 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten:	145,-/ 10er Block, 75,-/ er Block
Anmeldung:	0660/4484043, office@yogalicious.at , www.yogalicious.at

Bebo® – Rückbildung und Beckenbodengymnastik – Kurs

Gezielte Übungen stärken den strapazierten Beckenboden, kräftigen den ganzen Körper, sorgen für einen flachen Bauch, eine aufrechte Haltung und beugen Rückenbeschwerden vor. Praktische Alltagstipps helfen im körperschonenden Umgang mit dem Baby.

- Veranstalter:** Volkshochschule Klagenfurt, Aktivraum
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby®-Trainerin, BeBo®-Trainerin, zertif. Pilatetrainerin, Yogalehrerin
Termin: montags ab 30. September, 18.00–19.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 88,- für 8 Einheiten
(der 100,- Euro Bildungsgutschein der AK ist einlösbar)
Anmeldung: 0676/3298866, www.vhsktn.at

BEZIEHUNG

Bindungswerkstatt – Kurs

Für alle werdenden Mütter und Väter und Alleinerzieherinnen
Elternkurs zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind als Basis für ein gelungenes Leben. Babys und Kleinkinder brauchen eine enge, von intensiven Gefühlen begleitete Beziehung zu ihren Eltern und Bezugspersonen. Wie der Bindungsaufbau erfolgt und welche Entspannungstechniken dabei unterstützend wirken, wird in diesem Kurs gezeigt.

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

SAFE – Sichere Ausbildung für Eltern

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

Der Wunsch des Babys nach einer sicheren Bindung ist angeboren. Das Baby braucht Zuwendung und Liebe wie Nahrung und Luft zum Atmen! Daher wird es sich nach Möglichkeit eine sichere Bindungsperson suchen, die ihm Schutz, Pflege und Unterstützung zukommen lässt.

Alle Eltern wollen nur das Beste für Ihre Kinder, sie handeln nach bestem Wissen und Gewissen! Trotzdem kann es passieren, dass sie aufgrund mangelnder Kenntnisse über die Bedürfnisse des Kindes oder aufgrund eigener belastender Ereignisse aus ihrer Kindheit unbewusst durch ihr Verhalten dem Entstehen einer sicheren Bindung entgegenwirken. Der SAFE-Kurs ist kein herkömmlicher Elternkurs, sondern hat als Ziel den Aufbau einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind.

Leitung:	Mag ^a Dr. ⁱⁿ Gudrun Drussnitzer, Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Psychoanalytikerin, SAFE-Mentorin; Mag ^a Dr. ⁱⁿ Maria Jordan, Lehrerin, Erwachsenenbildnerin, Familienmentorin
Termin:	10 Module, 4 Module vor der Geburt und 6 Seminare nachgeburtlich mit den Babys, ca. einmal im Monat am Sonntag von 10.00–17.00 Uhr mit Pausenverpflegung und gemeinsamen Mittagessen, Einzelgespräche und Beratungen, Feinfühligkeitstraining mit Videoanalyse etc.
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Jugendgästehaus Klagenfurt und Bildungshaus Kloster Wernberg
Kosten:	je nach finanzieller Situation werden die Kosten teilweise oder ganz von der Kärntner Landesregierung (Gesundheitsabteilung) im Rahmen der Prävention und von Rettet das Kind-Kärnten getragen
Anmeldung:	0664/4780590, maria.jordan@web.de

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 „Zahnbewusstsein“ vermittelt werden.

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
ReferentIn:	www.kgkk.at/zahngesundheit
Termin:	12. Dezember, 16.00–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., GKK, 2. Stock, Zimmer 247
Kosten:	keine
Anmeldung:	zahngesundheitsberatung@kgkk.at ; www.kgkk.at/zahngesundheit

ERNÄHRUNG

„Mein Baby isst mit“ –

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit – Workshop

Bei diesen Workshops steht die Ernährung der werdenden bzw. stillenden Mutter im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen erfahren wie die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit aussehen soll. Was die werdende Mama in dieser Zeit isst und trinkt, hat einen ausschlaggebenden Einfluss auf das spätere Ernährungsverhalten und die Geschmacksentwicklung des Kindes.

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

GEBURT

Hebammenbetreuung rund um die Geburt

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

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

Geburtsvorbereitung – Kurs

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

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

Ein Kind erwarten – Seminarreihe

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

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Elisabeth Aichinger, Elternbildnerin und Stillberaterin 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

Geburtsvorbereitung – Kurs

Ein Kind hat sich auf den Weg gemacht. Eine Menge Fragen entstehen. Dieser Kurs soll einen guten Start ins neue Abenteuer „Elternschaft“ ermöglichen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bereiten sich nicht nur gemeinsam auf die Geburt vor, sondern auch auf das Wochenbett und die Stillzeit.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Julia Jäger, Hebamme
Termin I :	27. und 30. September, 11. und 25. Oktober,
Termin II:	31. Jänner, 7., 14. und 28. Februar, jeweils 18.30–20.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	130,- pro Mama/ Paar
Anmeldung:	0650/3006605

Tragen und getragen werden – Workshop

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

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

Unsere Familie wird größer – Seminar

Ist ein zweites Kind unterwegs, kommen auf das Erstgeborene und die Eltern große Veränderungen zu. In diesem Seminar geht es um folgende Themen: Wie kann ich das Erstgeborene auf das Geschwisterchen einstimmen? Wie gehe ich mit der möglichen Geschwistereifersucht um? Wie kann ich das „große“ Kind in der neuen Familiensituation gut unterstützen? Es gibt Tipps zur Alltagsbewältigung und Zeit für Ihre Fragen.

Leitung:	Antonia Tschuschnig, Dipl. Paar-, Familien-, und Lebensberaterin; Dipl. Elternbildnerin; Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin; Krisenbegleiterin für Baby, Kleinkind und Familie; Stillberaterin, Trageberaterin
Termin:	18. und 19. Oktober, Fr.: 18.00–21.00 Uhr und Sa.: 9.00–12.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt am Ws., LUK'S Praxis, Bahndammgasse 3
Kosten:	70,- plus 30,- für PartnerIn
Anmeldung:	0650/5825119

STILLEN

Stillvorbereitung – für einen guten Start – Vortrag

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

- Veranstalter:** Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws.,
Abteilung Gesundheit, Jugend und Familie
- Referentin:** Gabi Flaschberger, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Arzthelferin
- Termin:** 21. Oktober, 16. Dezember und im Rahmen der
Geburtsvorbereitungskurse
(genaue Termine unter 0463/537-4851), 19.15–21.15 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

TREFF

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

Du bist schwanger? Es ist immer schön, Gleichgesinnte zu treffen! Bei Getränken und Jause besteht die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre sich besser kennenzulernen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Es gibt auch laufend interessante Vorträge! Kinder sind herzlich willkommen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
- Leitung:** Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
- Termin:** 4. Oktober, 8. November, 6. Dezember, 7. Februar, 9.00–11.00 Uhr
(1. März: Hebammensprechstunde; 5. April: Hebammen sprechen über Säuglingspflege; 3. Mai: Bachblüten in Schwangerschaft und Babyalter; 7. Juni Vorteile der Babymassage).
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
- Kosten:** 5,-
- Anmeldung:** keine; 0650/2602255, hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ELTERN MIT BABYS UND KLEINKINDERN

BEWEGUNG

„Babylicious“ Mama/Baby-Yoga – Kurs

Babylicious steht für viel Spaß, viel Beobachten und viel bewusster Zeit zwischen Mama und Baby. Gezielte Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung, Beckenbodenkräftigung und Rückbildung unterstützen Mama dabei, ihren Körper nach der Geburt wieder zu stärken und sorgen für ein gutes Körpergefühl. Die Übungen werden so vermittelt, dass sie auch zuhause geübt werden können. Die Babys sind während der Einheit immer in Mamas Nähe und können von ihrem Platz aus sich selbst oder die vorbereitete Umgebung für sich erkunden.

Veranstalter:	YOGAlicious
Leitung:	PT Svenja Schulz, Yogalehrerin und Personal Trainer
Termin:	montags, 9.45–10.45 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten:	145,- 10er Block; 75,- 5er Block
Anmeldung:	0660/4484043, office@yogalicious.at, www.yogalicious.at

ELTERN-KIND-TURNEN – Kurs

Für Eltern mit Kindern ab Laufalter

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.

Veranstalter:	Superkids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Melanie Huss
Termin:	montags, 9.15–10.05 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten:	160,- für 30 Einheiten, (Kurseinstieg jederzeit möglich)
Anmeldung:	www.superkids.at, office@superkids.at, 0650/2206020

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 und dabei wird auch die Figur wieder in Form gebracht. Bei unseren Kursen sind die Kinder entweder noch im Bauch, im Kinderwagen oder in einer Tragehilfe. Mamas können aber auch ohne Kind kommen.

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

„Yoga“ nach der Geburt – Kurs

Leichte, auf Yoga basierende Bewegungen, die mit dem Baby zusammen ausgeführt werden, helfen nach und nach die Figur, den Muskeltonus und die innere Kraft wieder zu gewinnen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Irene Kienreich, Yogalehrerin
Termin:	16., 23. und 30. September, 7. und 14. Oktober, 5 Einheiten, 10.30–11.30 Uhr
Kosten:	75,-/ Mama
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung:	0650/6675155

Baby Sensory Playtime – Kurs

Für Eltern und Kinder von 6 Monaten bis 1,5 Jahren

Ideal für kleine Hände und zur Unterstützung der motorischen Entwicklung. Verschiedene Sinnesbaustellen laden zum Erkunden und Erforschen ein!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung, Babymassagekursleiterin
Termin:	17. September, 9.30–11.00 Uhr
Kosten:	10,-/ 8,- für Mitglieder
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung:	keine, Infos unter hallo@ekiz-klagenfurt.at

Babymassage – Kurs

Für Kinder von 3 Wochen bis ca. 8 Monate

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. Diese Berührung ist eine wunderbare Art, die liebevolle Verbundenheit zu fördern.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher, Babymassagekursleiterin
Termin:	23. und 30. September, 7. Oktober, 9.00–10.00 Uhr
Kosten:	55,-/44,- für Mitglieder
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

fitdankbaby®-Mini und Maxi – Kurs

Für Mamas mit Babys von 3 bis 14 Monate

Das abwechslungsreiche Workout ist speziell auf Frauen nach der Schwangerschaft und Geburt abgestimmt. Mit viel Power und flotter Musik wird die gesamte Muskulatur trainiert, das Herz-Kreislauf-System auf Touren gebracht und der Körper geformt. Mit kreativen Turnideen, Fingerspielen und Bewegungstänzen wird auch das Baby in die Stunde einbezogen.

Veranstalter: Volkshochschule Klagenfurt, Aktivraum
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, fitdankbaby[®]-Trainerin, BeBo[®]-Trainerin, zertif. Pilatetrainerin, Yogalehrerin
Termin: Minis (3–8 Mo): ab 24. September; 26. November, 18. Februar, 10.20–11.20 Uhr und 11.40–12.40 Uhr
Maxis (9–14 Mo): ab 24. September, 26. November, 18. Februar, 9.00–10.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 120,- für 8 Einheiten
(der 100,- Euro Bildungsgutschein der AK ist einlösbar)
Anmeldung: 050 477 7000, www.vhsktn.at, 0676/3298866, www.aktivraum.at

BeBo[®]-Beckenbodentraining & Rückbildung – Kurs

Für Mamas und Babys ab 6 Wochen bis 1 Jahr nach der Entbindung
Spätestens nach der Geburt ist Rückbildung für frischgebackene Mamas ein absolutes Muss, denn nur ein aktiver Beckenboden hält die inneren Organe am Platz, lindert bzw. beugt Senkungen und Inkontinenz vor. Gezielte Übungen unterstützen die Rückbildung, stärken den strapazierten Beckenboden und kräftigen den ganzen Körper.

Veranstalter: Aktivraum & Kärntner Volkshochschulen
Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, BeBo[®]-Trainerin, Prä- und Postnatale Trainerin
Termin: freitags, ab 27. September, 6. Dezember und 6. März, 10.20–11.20 und 11.40–12.40 Uhr
Termin: montags, ab 30. September, 2. Dezember und 2. März, 19.10–20.10 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten: 145,- für 8 Einheiten,
(der 100,- Euro Bildungsgutschein der AK ist einlösbar)
Anmeldung: www.vhsktn.at, 050 477 7070, 0676/3298866, www.aktivraum.at

ELTERN-KIND-TURNEN – Kurs

Für Eltern mit Kinder von 2,5 bis 5 Jahren
Egal ob mit Mama, Papa, Oma und 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.

Veranstalter: Superkids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Sara Katu, Melanie Huss
Termin: montags, 17.00–17.50, VS Viktring, Schulstraße 2
dienstags, 17.00–17.50, VS Spitalberg, Akazienhofstr. 36
mittwochs, 16.00–16.50, VS Benediktinerschule, Lichtenfelsg. 1
mittwochs, 15.00–15.50, VS Annabichl, Dammgasse 44
donnerstags, 17.00–17.50, VS Benediktinerschule, Lichtenfelsg. 1
donnerstags, 17.00–17.50, ASO Waidmannsdorf, Schubertstr. 29
Kosten: 160,- für 30 Einheiten, (Kurseinstieg jederzeit möglich)
Anmeldung: www.superkids.at, office@superkids.at, 0650/2206020

ELTERN-KIND-TURNEN – Kurs

Für Eltern mit Kinder 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.

- Veranstalter:** Superkids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Sara Katu, Melanie Huss
Termin: mittwochs, 15.00–15.50 Uhr,
(VS Benediktinerschule, Lichtenfelsgasse 1)
mittwochs, 16.00–16.50 Uhr, (VS Annabichl, Dammgasse 44)
freitags, 16.30–17.20 Uhr,
(Ballspielhalle St. Peter, Reichenbergerstr. 28)
Kosten: 160,- für 30 Einheiten, (Start im Oktober)
Anmeldung: www.superkids.at, office@superkids.at, 0650/2206020

Zwergerturnen im Turnsaal – Kurs

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

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

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Christine Jeremias
Termin: ab 1. Oktober, 12 Treffen,
Kurs 1: 14.45–15.45, Kurs 2: 15.45–16.45 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., VS 4 Annabichl, Dammgasse 44
Kosten: 110,-/ 72,- für Mitglieder,
Familienpreis ab 2 Kinder: 140,-/ 96,- für Mitglieder
Anmeldung: Christine Jeremias, 0650/3788000

MAMA & KIND ZUMBA – MAMA & BABY ZUMBA – Workshop

Für Anfänger und alle Mamis und Kinder, die Spaß an der Bewegung haben.

Es gibt auch einen kleinen Snack und Zeit zum Spielen ist auch vorhanden.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Tanja Znidaric, Zumba Trainerin
Termin: 23. Oktober, 14.30–16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-/ 10,- für Mitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

BEZIEHUNG

(Groß)Eltern-Kind-Gruppen

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

Nicht nur Kinder brauchen andere Kinder, um sich entwickeln zu können. Auch Eltern, Großeltern und Miterziehende brauchen Orte, wo sie mit anderen über den Familien- und Erziehungsalltag reden und Neues dazulernen können. Es tut gut, Kontakte zu anderen Menschen in derselben Lebenssituation zu knüpfen. Eltern-Kind-Gruppen stärken und unterstützen Eltern bei der Umsetzung ihrer vielfältigen Erziehungsaufgaben.

Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Kärnten

Leitung: Katharina Wagner

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

EKI-Gruppe St. Hemma, Pfarrhof St. Hemma,
Feldkirchnerstraße 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 Franz von Sales, Seelsorgezentrum Franz von Sales,
Franz-von-Sales-Platz 1, Dienstag, 9.30–11.30 Uhr

EKI-Gruppe „Hand in Hand“, Pfarrsaal Ebenthal,
Goßstr. 1, Montag, 9.30–11.00 Uhr (wöchentlich)

EKI-Gruppe „Die kleinen Wölfe“, Pfarrsaal Wölfnitz,
Römerweg 6, Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr (14tägig)

EKI-Gruppe „Wichtelstube“, **Probstei Gurnitz**,
Kirchenstraße 36, Ebenthal, Donnerstag, 9.00–11.00 Uhr (wöchentlich)

Pikler®-SpielRaum und ElternRaum – Einführung und Kurs

Für Eltern mit Babys und Kleinkinder 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^a 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:** 4. September und 6. November sowie 8. Jänner
Uhrzeit: 19.00–21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht Kinoplatz 3
Kosten: 10,-/ Person, 15,-/ Elternpaar
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Pikler®-SpielRaum und ElternRaum Herbst/Winter 2019/20 – Kurs

- Termin:** ab 16. September –
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, 4 Termine zu je 2 Stunden
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht Kinoplatz 3
Kosten: Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen:
Gesamtkosten 360,- für 26 Stunden - auch in Teilbeträgen zahlbar
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Pikler®-Säuglingsgruppe: Miteinander vertraut werden – Kurs

Für Eltern mit Babys von 2 bis 5 Monaten

Begleitete Mutter/Vater-Kind-Gruppen

Von Beginn an ist der Säugling eine eigenständige Person. Schon das ganz junge Kind setzt unzählige Zeichen und Signale mit denen es sich uns mitteilt. Durch gemeinsames und teilhabendes Beobachten gelingt es zunehmend, die 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^a Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin,
Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor
Termin: ab 16. September –
ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich!
Uhrzeit: Vormittags- und Nachmittagsgruppen,
6 Termine zu je 1 ¼ Stunden (wöchentlich)
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht Kinoplatz 3
Kosten: 124,- für 7,5 Stunden
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Vorankündigung:

Pikler®-SpielRaum und ElternRaum Frühjahr 2020

- Termin:** ab 17. Februar –
ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich!
- Anmeldung:** Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at,
www.lasst-mir-zeit.at

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 Miteinander.

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

- Veranstalter:** Verein „Von der Bedeutung der frühen Jahre“
- Leitung:** Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, Pikler®-Pädagogin,
Lebens- und Sozialberaterin, Family Counselor
- Termin:** geplanter Start: 16. Oktober
Kursreihe in Form einer Jahresgruppe (1 Treffen pro Monat)
8 Termine zu je 3 Stunden, Oktober 2019–Mai/Juni 2020
- Uhrzeit:** 18.00–21.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinoplatz 3
- Kosten:** Gesamtkosten 399,-/für 24 Stunden - auch in Teilbeträgen zahlbar
- Anmeldung:** Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664/5126036, birgit.zesar@aon.at

Internationale Eltern-Kind-Gruppe

Elternbildung und Elternberatung. Erfahrungen aus dem Erziehungsalltag werden ausgetauscht, praktische Hilfestellungen geboten.

- Veranstalter:** Projektgruppe Frauen
- Leitung:** Daliborka Lacic, Pädagogin
- Termin:** freitags, 11. und 25. Oktober, 8. und 22. November, 6. Dezember,
10.00–11.30 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Radetzkystraße 2
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

Die Krabbelkiste – Spielraum nach Emmi Pikler – Kurs

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

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

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

Infoabende

Termin: 13. September, 3. Jänner, 10. April
Uhrzeit: 10.30–11.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: 0660/4484043, office@diekrabbelkiste.at,
www.diekrabbelkiste.at

Spielraum Herbst

Termin: mittwochs ab 25. September
(Quereinstieg ist bei freien Plätzen immer möglich)
Uhrzeit: Spielraum von 8.30–9.45 Uhr bzw.
10.15–11.30 Uhr bzw. 14.30–15.45 Uhr
Elternraum montags von 19.00–21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten: 198,- für 12+1 Spielräume und 3 Elternräume
Anmeldung: 0660/4484043, office@yogalicious.at, www.yogalicious.at

Spielraum Winter

Termin: mittwochs ab 8. Jänner
(Quereinstieg ist bei freien Plätzen immer möglich)
Uhrzeit: Spielraum von 8.30–9.45 Uhr und 10.15–11.30 Uhr
Elternraum montags von 19.00–21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., YOGAlicious Studio, Hoffmannngasse 12
Kosten: 198,- für 12+1 Spielräume und 3 Elternräume
Anmeldung: 0660/4484043, office@yogalicious.at, www.yogalicious.at

ERNÄHRUNG

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

In diesen Workshops geht es zu 100% um den Nachwuchs. Während den ersten Monaten ist das Baby mit Muttermilch bzw. mit Säuglingsanfangsmilch bestens versorgt, später braucht es aber mehr. Wir besprechen, wie der Übergang von der Milchnahrung zur Beikosternährung langsam und in einem individuellen Tempo erfolgen kann.

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

„Jetzt ess´ ich mit den Großen“ –

Ernährung von ein bis sechsjährigen Kindern – Workshop

Die Ernährung im Kleinkind- und Kindergartenalter ist das Hauptthema in diesem Ernährungsworkshop. Fragen wie z. B. „Welche Lebensmittelmengen braucht mein Kind in diesem Alter“ oder „sind spezielle Kinderlebensmittel wichtig?“, werden von unseren geschulten FachexpertInnen ausführlich, verständlich und praxisnahe beantwortet.

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

GESUNDHEIT

„Kindern hören helfen“

Hörstörungen bei Neugeborenen und kleinen Kindern sind selten. Wenn sie vorliegen, ist eine frühzeitige Diagnostik und Behandlung entscheidend.

Um allen Kindern in Kärnten und eine durchgehende Behandlung sicherzustellen, wurde von dieser Fachabteilung des Klinikums Klagenfurt in Zusammenarbeit mit der KGGK sowie den bundesweiten Krankenversicherungsträgern und der Kärntner Ärztekammer das Projekt „Kindern hören helfen“ ins Leben gerufen.

Anbieter:

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

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde

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

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

OA Drⁱⁿ Brigitte Schmedler, 0463/538 21744

„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 „Zahnbewusstsein“ vermittelt werden.

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Termin:	12. Dezember, 16.00–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., GKK, 2. Stock, Zimmer 247
Kosten:	keine
Anmeldung:	zahngesundheitsberatung@kgkk.at ; www.kgkk.at/zahngesundheit

MUSIK

Musikgarten®

Für Kinder ab 2 bis 4,5 Jahren mit Begleitperson

Musik weckt Lebensfreude und Begeisterung! Im Musikgarten führen einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen und Maracas in die Welt der Klänge ein und vermitteln ein erstes Gefühl für die Schönheit, Vielfalt und emotionale Wirkung der Musik. Tänze und Bewegungsspiele mit Tüchern, Trommeln, Reifen etc. stillen den kindlichen Bewegungsdrang zur Musik.

Veranstalter:	Aktivraum
Leitung:	MMag ^a Gabriele Eizenberger, Musikgarten®-Lehrkraft
Termin:	ab 30. September, 2. Dezember, 2. März, 15.15–16.00 Uhr und 16.15–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammgasse 26
Kosten:	88,- (8 Einheiten)
Anmeldung:	0676/3298866, www.aktivraum.at

Singen am Vormittag – Kurs

Singen, summen, streicheln, wiegen und schaukeln wirkt beruhigend auf Babys und Kinder, denn dies weckt unterbewusst Erinnerungen an die Zeit im Mutterleib. Deshalb singen wir voll Freude für unsere Kleinen und lernen neue Lieder und Geschichten kennen.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser mit Gitarre
Termin:	1. Oktober, 5. November, 3. Dezember, 7. Jänner, 4. Februar, 10.00–12.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	40,- / 32,- für Mitglieder
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

PÄDAGOGIK

Tragen und getragen werden – Workshop

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

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

Tragen von Babys und Kleinkindern – Workshop

In diesem Workshop üben wir nach ein wenig Theorie das Tragetuch binden mit einer Puppe und besprechen alternative Tragehilfen. Mitzubringen: das Kind, das getragen werden soll; falls schon vorhanden Tragetuch/ Tragehilfe.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Cynthia Gröchenig, Trageberaterin
Termin: 24. September, 29. Oktober, 26. November, 28. Jänner;
9.30–11.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 45,-/ Teilnehmer/ Paar
Anmeldung: cynthia.groechenig@trageweisen.at

Trageberatung – Mit Liebe getragen

Bist du ganz frisch Mama und hast gar keine Vorstellung vom Tragen? Oder trägst du dein Baby bereits und möchtest etwas Neues ausprobieren? Ganz egal, unsere Trageberaterin hilft dir gerne! Egal ob Tuch oder Tragehilfe, wir finden das Richtige für dich und dein Baby!

- Veranstalter:** SuperKids – Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Manuela Huss
Termin: je nach Vereinbarung
Ort: bei dir zu Hause
Kosten: 40,-/ Stunde und 20,- für jede weiteren 30 Minuten
Kilometergeld: außerhalb von Klagenfurt 0,42/ km
Anmeldung: Manuela Huss, 0650/2206020, office@superactive.at

Kleinkinder untereinander – Seminar

Um das Sein und Verhalten kleiner Kinder auf ihrem Weg zum Miteinander besser zu verstehen und begleiten zu können, benötigen wir ein grundlegendes Verständnis für die kindlichen Entwicklungsbedürfnisse von Geburt an.

„Erst entdeckt das Kind, dass der „Andere“ kein Gegenstand, sondern ein Lebewesen ist. Dann erkennt es in ihm eine Person, ihm ähnlich, doch nicht die gleiche, mit der es gemeinsame Handlungen ausführen kann.“

- Veranstalter:** Akademie de La Tour
Leitung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair
Termin: 5. Oktober, 9.00–16.30 Uhr (8 UE)
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Kosten: 176,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884,
office@akademie-delatour.at

Babyzeichensprache –

Gemeinsam auf dem Weg zur Sprache – Workshop

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

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Melanie Karrer, Kursleiterin
Termine: 26. Oktober, 30. November, 9.00–12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 40,– pro Teilnehmer/ 60,– Paarpreis inkl. Unterlagen
Anmeldung: Melanie Karrer, melanie.karrer@babyzeichensprache.com

STILLEN

Stillgruppe – Treff

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

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

Stillen! innig verbunden sein mit meinem Baby – Treff

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

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Kergi Leitgeb, Cynthia Gröchenig, Stillberaterinnen
(LLL und IBCLC)
Termin: 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember, 7. Jänner, 4. Februar,
3. März, 9.00–11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 4,–
Anmeldung: keine

SPIEL

Strohmaus und Feldhase – Bauernhofspielgruppe

Für Eltern und Kinder von 0 bis 2 Jahren

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

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak / Melanie Karrer
Termin: auf Anfrage
Ort: Klagenfurt a. Ws., Buschenschank Schifferl, Tessendorf
Kosten: 5,- pro Nase ab 1 Jahr
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Waldkäuzchen – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder ab ca. 2,5 Jahren

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

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleiterin
Termin: 12. September, 24. Oktober, 14. November; 15.00–16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Parkplatz Ende Dr. Primus Lessiak Weg / Kreuzberg
Kosten: 28,-/ 21,- für Mitglieder pro Familie
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

Familiengruppe im Franziskusheim – Spielgruppe

Für Groß und Klein von 0 bis 99 Jahren

Für die Kleinen steht ein Planschbecken bereit, gefüllt mit Blättern, Kastanien, Tüchern oder Reis zum Spielen, Löffeln, Schütten, Fühlen und Experimentieren. Für die älteren Kinder gibt es ein abwechslungsreiches Beschäftigungs- und Bewegungsangebot. Die Bewohner des Altenheimes können mitmachen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Glaser
Termin: ab 30. September, 12 Treffen, 9.30–11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Franziskusheim der Caritas, Feldkirchner Str. 51
Kosten: 150,-/ 120,- für Mitglieder
Anmeldung: Karin Glaser, 0650/3802112

10 kleine Winzelzirzel – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 3 Jahren

Wir spielen und singen mit Bällchen und Fingerpuppen, Klang- und Rhythmusinstrumente laden die Kinder zum Mitmachen ein und zum Begleiten der Lieder. Bewegung und tanzen zu ausgesuchter Musik lassen uns die Rhythmen im Körper nachspüren. Nach der Jause ist noch Zeit für freies Spiel.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreusch-Jacob
Termin I: 3., 10., 17., 24. und 31. Oktober, 7., 14. und 21. November
Termin II: 5., 12. und 19. Dezember, 9., 16., 23. und 30. Jänner, 6. Februar, jeweils 10.00–11.30 Uhr
Kosten: 100,-/ 80,- für Mitglieder, inkl. Jause, Saft, Kaffee/Tee
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung: Gabriele Grossl, 0664/6527717

Lasst mir Zeit! Den eigenen Rhythmus entdecken – Spielgruppe

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4,5 Jahren

Es werden verschiedene Spielstationen mit Sinnes- und Montessori Materialien aufgebaut, die bei jedem Treffen gleich bleiben. Diese Vertrautheit schafft Sicherheit. Die Kinder können auch malen und Salzteig kneten. Gemeinsames Jausnen beendet den Nachmittag. Achtung: Für Geschwisterkinder ab dem 18. Monat gibt es 50% Ermäßigung.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Gabriele Grossl, Weiterbildung in Musikpädagogik bei Dorothee Kreuzsch-Jacob
Termin I:	3., 10., 17., 24. und 31. Oktober; 7., 14. und 21. November; 15.00–16.30 Uhr
Termin II:	5., 12. und 19. Dezember; 9., 16., 23., 30. Jänner, 6. Februar, 15.00–16.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	124,-/ 104,- für Mitglieder, inkl. Jause, Saft, Kaffee/ Tee
Anmeldung:	Gabriele Grossl, 0664/6527717

Bücherwurm und Lesemaus

Für Kinder ab 2 Jahren („Die kleine Raupe Nimmersatt“)

Für Kinder ab 3 Jahren („Der Grüffelo“)

Ein Bilderbuch erleben! Zwei Termine! 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:	Die kleine Raupe Nimmersatt, 9. Oktober, 15.30–17.00 Uhr Der Grüffelo, 15. Jänner, 15.30–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	18,-/ 13,- für Mitglieder
Anmeldung:	Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

TREFFS

Baby- und Stöpseltreff – offener Treff

Für Kinder von 0 bis 4 Jahren

Ungezwungener, offener Treff von Eltern, die sich austauschen wollen. Während die Eltern reden, können sich die Kinder im geschützten Rahmen frei bewegen und miteinander spielen.

Bei Kaffee und Kuchen und einer kleinen Jause können neue Freundschaften geschlossen werden.

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

Spieltreff für Alle – offener Treff

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 99 Jahren

Hier können Erfahrungen im aktiven Miteinander gesammelt werden. Altersgerechte Lieder und Fingerspiele bereichern den Erziehungsalltag, einfache Spiele mit ausgesuchten Materialien erfreuen Alt und Jung.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Team EKIZ
Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 15.00–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 5,-/ Familie
Anmeldung: keine, Infos unter hallo@ekiz-klagenfurt.at

„Krabbelkäfer“ – Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 1,5 Jahren

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

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

Kirchenkinder Baby-Kindertreff – Treff

Offene Gruppe mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

Neue Freundschaften finden, Glaube und Kirche den Kindern spielerisch näherbringen, gemeinsam beten, spielen, reden! Das und vieles mehr erwartet die Besucher und Besucherinnen bei den Treffen in der Dompfarre sowie im Diözesanhaus. Die Treffen finden 14tägig statt. Bei schönem Wetter im idyllischen Dompfarrgarten, wo ein großer Spielplatz inkl. Sandkiste die Kinder zum Spielen einlädt. Bei Kaffee und Kuchen können die Mamis Netzwerken und neue Freunde finden.

- Veranstalter:** Klagenfurt-Dom
Leitung: Marina-Anna Virgolini
Termin: Treffen mit verschiedenen Themenschwerpunkten, jeweils um 15.00 Uhr mit Singen, Basteln, Spielen und Kasperltheater;
Ort: Klagenfurt a. Ws., Dompfarre Klagenfurt, Lidmanskýgasse 14 und Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: keine; bitte Kuchen, Gebäck, Obst oder Knabberereien mitbringen
Anmeldung: keine, 0463/54950, 0664/4172626, office@dom-klagenfurt.at

Nähcafe – offener Treff

Für interessierte Anfänger, mit oder ohne Kind, die sich gerne Tipps holen oder erfahrene Hobbynäherinnen, die sich gerne austauschen wollen! Hier treffen sich näh begeisterte Mütter auf Kaffee und Kuchen! Kinder sind herzlich willkommen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Yvonne Webernig, Hobbynäherin und 4fache Mama
Termin:	24. September, 29. Oktober, 26. November, 28. Jänner, 9.00–11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-
Anmeldung:	webernig3@gmail.com

PURZELBÄUMCHEN – Bewegungstreff

Für Eltern und Kinder vom Lauflernalter bis 3,5 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 die Kinder stärken und sich die Eltern austauschen können.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher, KID FIT FUN Trainerin
Termin I:	21. Oktober, 6 Treffen
Termin II:	13. Jänner, 6 Treffen, jeweils 9.00–11.00 Uhr
Kosten:	85,-/ 69,- für Mitglieder
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ELTERN MIT KINDERGARTENKINDERN

BEWEGUNG

ELTERN-KIND-TURNEN – Kurs

Für Eltern mit Kinder 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.

- Veranstalter:** Superkids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Sara Katu, Melanie Huss
Termin: mittwochs, 15.00–15.50, VS Benediktinerschule, Lichtenfelsg. 1
mittwochs, 16.00–16.50, VS Annabichl, Dammgasse 44
freitags, 16.30–17.20, Ballspielhalle St. Peter, Reichenbergerstr. 28
Kosten: 160,- für 30 Einheiten, (Start im Oktober)
Anmeldung: www.superkids.at, office@superkids.at, 0650/2206020

ELTERN-KIND-TURNEN – Kurs

Für Eltern mit Kinder von 2,5 bis 5 Jahren

Egal ob mit Mama, Papa, Oma und Opa: gemeinsames Toben macht Spaß! Wir laufen, springen, hüpfen, tanzen, balancieren, klettern und trainieren gleichzeitig unsere Geschicklichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kreativität.

- Veranstalter:** Superkids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Sara Katu, Melanie Huss
Termin: montags, 17.00–17.50, VS Viktring, Schulstraße 2
dienstags, 17.00–17.50, VS Spitalberg, Akazienhofstr. 36
mittwochs, 16.00–16.50, VS Benediktinerschule, Lichtenfelsg. 1
mittwochs, 15.00–15.50, VS Annabichl, Dammgasse 44
donnerstags, 17.00–17.50, VS Benediktinerschule, Lichtenfelsg. 1
donnerstags, 17.00–17.50, ASO Waidmannsdorf, Schubertstr. 29
Kosten: 160,- für 30 Einheiten, (Kurseinstieg jederzeit möglich)
Anmeldung: www.superkids.at, office@superkids.at, 0650/2206020

Zwergerturnen im Turnsaal – Kurs

Für Eltern und Kinder ab 2,5 Jahren

Gemeinsam mit ihren Eltern probieren die Kinder ganz nach ihrem Tempo verschiedene Stationen aus: klettern, laufen, runterspringen, balancieren uvm. Die Freude am Spiel und der Spaß an der Bewegung stehen dabei im Vordergrund.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Christine Jeremias
Termin: ab 1. Okt., 12 Treffen, Kurs 1: 14.45–15.45, Kurs 2: 15.45–16.45
Ort: Klagenfurt a. Ws., VS 4 Annabichl, Dammgasse 44
Kosten: 110,-/ 72,- für Mitglieder,
Familienpreis ab 2 Kinder: 140,-/ 96,- für Mitglieder
Anmeldung: Christine Jeremias, 0650/3788000

Yoga für Groß und Klein – Kurs

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren in Begleitung

Yoga für Mama, Papa, Oma, Opa und Kinder! Unbeschwerte, behutsame, herzliche, kreative und liebevolle Yogastunden, in denen Geborgenheit und Miteinander im Mittelpunkt stehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Lieblingsstofftier, Kuscheldecke

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen
Leitung: Corinna Guggenberger-Holl, klein und gesund![®]-Trainerin, Kinderyogalehrerin
Termin: ab 4. Oktober, 10.00–11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31
Kosten: 35,–
Anmeldung: 050 477 7000, www.vhsktn.at

SPIEL

Malwerkstatt – Workshop

Für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

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

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Glaser
Termin: 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember, 13. Jänner, 15.30–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 63,–/ 52,– für Mitglieder
Anmeldung: Karin Glaser, 0650/3802112

Lange Nacht des Kindes – Workshop

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

An diesem Abend wollen wir gemeinsam ein Leuchtkäferchen basteln und es anschließend fliegen lassen. Lustige Spiele mit Taschenlampen und eine Geschichte vom Glühwürmchen begleiten uns in die Nacht.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Karin Glaser
Termin: 8. November, 17.00–19.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 12,–/ 10,– für Mitglieder
Anmeldung: Karin Glaser, 0650/3802112

KUDELIMUDEL

Märchenbühne

Für Kinder ab 2,5 und ab 4 Jahren

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

Veranstalter: Märchenbühne

Leitung: Emilia Schöffel und Sabine Ottenschläger,
Erzählerinnen und Puppenspielerinnen

Termin: Jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr

Kinder ab 4 J:

Dornröschen: 16. und 25. September, 10. Oktober
Schneeweißchen und Rosenrot: 14. und 23. Oktober, 7. November
Rotkäppchen: 13., 21. und 25. November, 2. Dezember
Weihnachten bei den Hirten: 12. und 17. Dezember
Frau Holle: 10., 13., 24. und 29. Jänner
Rapunzel: 19. und 27. Februar, 5. März

Kinder ab 2,5 J:

Die drei Böckchen: 18. und 26. September, 9. Oktober
Das Hirtenbüblein: 17. und 24. Oktober, 4. November
Die Sternthaler: 14. und 20. November, 9. und 16. Dezember
Brummelhänschen: 9., 15., 20. und 30. Jänner
Klagenfurt a. Ws., Europahaus, Reitschulgasse 4

Ort:

Kosten: 9,50/ Person (Märchenbühne), 7,50/ Person (kleine Märchenbühne)

Anmeldung: keine; Karten: 0677/61397972, office@maerchenbuehne.info,
www.maerchenbuehne.info

FÜR ELTERN MIT SCHULKINDERN

BEWEGUNG

Kinderyoga – Kurs

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

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

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu, Manuela Huss
Termin:	montags, 15.30–16.20 Uhr (für Kinder von 4 bis 7 Jahren); 16.30–17.20 (für Kinder von 7 bis 10 Jahren)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Super Active Studio, Kumpfgasse 10H
Kosten:	210,- für 30 Semestereinheiten
Anmeldung:	0680/4454342, office@superkids.at

Teenie-Yoga – Kurs

Für Teenies von 11 bis 15 Jahren

Im Teenageralter hast du ganz andere Bedürfnisse als Erwachsene oder Kinder. Deshalb haben wir diesen Yogakurs speziell auf Teenies abgestimmt. Bei Teenieyoga findest du Ausgleich zum stressigen (Schul-)Alltag, kannst zu deiner Lieblingsmusik entspannen und baust ganz nebenbei Selbstvertrauen und mentale Kraft auf, was dir im Alltag eine wichtige Hilfe sein kann.

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Kattu, Melanie Huss
Termin:	dienstags, 16.45–17.35 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., SuperKids Studio, Kumpfgasse 10H
Kosten:	210,- für 30 Semestereinheiten (Kurseinstieg jederzeit möglich!)
Anmeldung:	www.superkids.at, office@superkids.at, 0650/2206020

Zumba Kids – Kurs

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren und von 7 bis 16 Jahren

Beim Zumba Kids-Kurs werden Kinder spielerisch zum Tanzen hingeführt. Sie lernen sich spontan zu bewegen, selbst kreativ zu werden und erlernen einfache Choreografien zu moderner Musik. Basisübungen für Körperhaltung und Bewegung sind ebenso Teil der Tanzeinheit wie Tanzspiele zum Auflockern.

Veranstalter:	Die Kärntner Volkshochschulen
Leitung:	Tanja Žnidarčič
Termin:	20. September, 16.00–16.50 Uhr (Kinder von 4 bis 6 Jahren) und von 17.00–17.50 Uhr (Kinder von 7 bis 16 Jahren)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Boulderhalle Naturfreunde, Neckheimgasse 6/Porschestraße
Kosten:	60,-
Anmeldung:	050 477 7000, www.vhsktn.at

BEZIEHUNG

Sprechstunde im Mädchenzentrum Klagenfurt

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

Veranstalter:	Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung:	Mag ^a Caroline von Korff
Termin:	dienstags, 14.00–15.30
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße 8/2
Anmeldung:	0463/50882, vonkorff@maedchenzentrum.at

GESUNDHEIT

DU ROCKST! Gesunder Lebensstil für die ganze Familie – Workshop

Für Erwachsene mit Kindern von 6 bis 14 Jahren

Gesunde Ernährung und Bewegung haben bereits im Kindesalter einen starken Einfluss auf die weitere körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung Ihres Kindes. Übergewicht und damit verbundene Schwierigkeiten können Ihrem Kind den Spaß am Sport nehmen und im weiteren Lebensverlauf zu ernstern Erkrankungen führen. Um dem vorzubeugen, will dieses Projekt Sie und Ihr Kind unterstützen, gemeinsam einen gesunden Weg zu gehen.

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Termin:	www.kgkk.at/durockst
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8, 5. Stock
Anmeldung:	050 5855 213, durockst@kgkk.at

Gratis-Zahnspange

Für Kinder und Jugendliche mit starken Zahnfehlstellungen wurde per 01.07.2015 die „Gratis-Zahnspange“ als neue KGKK-Leistung eingeführt. Die Voraussetzungen dafür: Die behandelnde Zahnärztin bzw. der behandelnde Zahnarzt ist Vertragspartnerin/Vertragspartner für Kieferorthopädie. Die Patientin/der Patient ist beim Start der Behandlung (=Einsetzen der Zahnspange) unter 18 Jahre alt. Die Zähne weisen eine massive Fehlstellung auf (= IOTN 4 oder 5). Es werden keine kosmetischen Spangen (z.B. mit weißen Brackets) eingesetzt.

Veranstalter:	Zahnambulatorium der Kärntner Gebietskrankenkasse und ausgewiesene VertragskieferorthopädInnen
Termin:	nach Vereinbarung
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Kärntner Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8,
Anmeldung:	www.kgkk.at/zahnambulatorium , ambulatorien@kgkk.at , 050 5855 DW 5050

Kinderentspannung – Workshop

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Entspannung ist in der heutigen Zeit auch bei Kindern schon ein großes Thema – Achtsamkeit mit sich selbst und anderen, sich von den Reizen der Außenwelt erholen können, stillsein lernen, die Ruhe zuzulassen, sich besser konzentrieren zu können. Mit Phantasiegeschichten, Klangreisen verschiedenen Meditationen, lustigen Spielen und kreativen Angeboten finden die Kinder zu ihrer inneren Ruhe, lernen ihre eigenen Gefühle ernst zu nehmen und sich selbst zu vertrauen.

Veranstalter:	Die Kärntner Volkshochschulen
Leitung:	Corinna Guggenberger-Holl
Termin:	16. September, 17.00–17.50 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Heim, Kirchengasse 31
Kosten:	35,–
Anmeldung:	050 477 7000, www.vhsktn.at

KUDELIMUDEL

SLAM you*can! – Workshop

Slam für Mädchen und junge Frauen

Du wolltest schon immer einmal einen Text schreiben und auf einer Bühne präsentieren? Du möchtest wissen wie das funktioniert und dir noch Tipps und Tricks von einer erfahrenen Künstlerin holen? Oder hast du Lust gemeinsam mit anderen einen Text zu schreiben und auf die Bühne zu gehen? Dann mach mit!

Veranstalter:	Mädchenzentrum Klagenfurt in Kooperation mit der Stadt Klagenfurt und dem Verein Slam if you can
Termin:	11. Oktober, 18.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Das Wohnzimmer, Villacher Ring 21
Anmeldung:	Elisabeth Koch, 0463/50 88 21, 0660/20 54 333, koch@maedchenzentrum.at

2. EKiz Kinder- und Jugendbücher-Basar

Bücherspenden werden gerne von Montag bis Freizeit, 9.00–11.00 und von 15.00–17.00 im Eltern-Kind-Zentrum entgegengenommen. Alle Bücher werden zu Schnäppchenpreisen verkauft. Mit dem Erlös werden Bücher für das EKiz gekauft.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	EKiz Team Klagenfurt
Termin:	29. November, 13.00–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	keine
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

EKiz Mini Wai Wai – Veranstaltung

Ein kräftiges WAI WAI! Endlich ist es soweit, der Fasching erreicht seinen Höhepunkt! Die kleinen Miniararren dürfen sich auf einen lustigen Nachmittag freuen! Gemeinsam basteln wir, tanzen zu Faschingshits und essen Krapfen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung
Termin:	20. oder 21. Februar, 15.00–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Kirche, Erdgeschoss großer Saal
Kosten:	16,-/ 12,- für Mitglieder
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

PÄDAGOGIK

Kreuzbergl/Abenteuer Wald – Kurse

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

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

Veranstalter:	Verein „naturkontakt“
Leitung:	Gisela Schwarz, DI ⁿ Hillary Plasch
Termin:	20. September: „Gut versteckt: Der geheime Unterschlupf“ 4. Oktober: „Kreativ: Basteln mit Naturmaterialien und Salzteig“ jeweils 14.00–16.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt Kreuzberglwiese/Spielplatz
Kosten:	freiwillige Spende
Anmeldung:	0650/6026351, office@naturkontakt.at

Engagierte Eltern: Wie Sie Ihr Kind bei der Berufs- und Bildungswahl aktiv unterstützen können – Input und Austausch

Die Wahl des richtigen, oder vielmehr „passenden“ Berufs ist eine schwierige, die wohl überlegt werden will. Welche Schule soll mein Kind dafür besuchen, welcher Ausbildungsweg ist der zielführendste? In welchem Bereich hat mein Kind die besten Berufschancen? All diese Fragen beschäftigen sowohl Jugendliche als auch Eltern. Doch der Prozess, der diese Antworten hervorbringt, kann kompetent begleitet und unterstützt werden.

Veranstalter:	Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten
Termin:	21. Oktober, 20. Jänner, jeweils 18.00–20.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Reitschulgasse 4, Europahaus
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis jeweils 2 Werktage vor dem Termin unter 0676/6744909, melanie.buchacher@bbo-kaernten.at

RAINBOWS

Geboten wird eine professionelle Begleitung für Kinder und Jugendliche nach Trennung, Scheidung und nach Todesfällen sowie eine weitgehende Unterstützung der Eltern. Die Kinder lernen in gruppenpädagogischen Formen (reden, spielen, malen) Trauer auszudrücken und zu verarbeiten, damit das Leben in der veränderten Familiensituation trotz der traumatischen Erfahrungen positiv gestaltet werden kann. Ab 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe.

- Veranstalter:** Rainbows Kärnten – SOS Kinderdorf
Leitung: Mag.^a Ulla Nettek und unterschiedliche
 Rainbows-GruppenleiterInnen
Termin: nachmittags bei Anmeldung von
 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe
Ort: Klagenfurt a. Ws., SOS Jugendwohngruppe, Waldhofweg 14
Kosten: 308,- für 3 Elterngespräche und 12 Kindertreffen
Anmeldung: Mag.^a Ulla Nettek, 0676/88144946, www.rainbows.at

Ich mal dir einen Engel – Workshop

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Kraft der Phantasie! Kinder entdecken ihre Ressourcen! Leicht ist es nicht, wenn ein Verlust im Alltag eines Kindes Einzug hält. Kinder sind sensibel an der Natur und am Menschen interessiert und suchen Antworten auf ihre Fragen. Beim Zeichnen und Malen vergessen Kinder oft, was um sie herum geschieht. Sie können Beobachtungen, Träume, Ängste, Vorstellungen ausdrücken und verarbeiten.

- Veranstalter:** „Plattform „Verwaiste Eltern“
Leitung: Mag.^a Manuela Sattlegger
Termin: 23. September, 7. und 21. Oktober, 16.30–18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Art of Life, Pharmaziegasse 5
Kosten: 30,- für alle 3 Termine exkl. Materialkosten
Anmeldung: bis zum 20.9. bei Mag.^a Manuela Sattlegger, 0680/2074492, manuela.sattlegger@malfreude.at

Kinder-Power Training: mentales Training für Kinder – Kurs

Der Kurs ist eine Entdeckungsreise zu den Fähigkeiten der Kinder. Ich bin gut, so wie ich bin – lautet unser Credo. Mit Leichtigkeit und Freude werden Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Motivation und Konzentration geübt. Die Kinder lernen die Macht ihrer Gedanken kennen und erfahren, dass man Ziele durch positives Denken besser und leichter erreichen kann. All das erreichen wir durch spezielle Methoden aus dem Bereich Kreativität, Aktivierung, Entspannung und Achtsamkeit.

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen
Leitung: Mag.^a Terle Christine
Termin: 30. Oktober, 17.00–18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., 8.Mai Straße 20
Kosten: 76,-
Anmeldung: 050 477 7000, www.vhsktn.at

Drehungen – Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – Workshop

Für Mädchen von 10 bis 12 Jahren

Frauen wissen aus eigener Erfahrung, dass Mädchen* und Frauen* verschiedensten Übergriffssituationen ausgesetzt sind. Sie wollen sich selbst und ihre Töchter, Nichten, Enkelinnen schützen, ohne sie zu verängstigen. Es wird teilweise gemeinsam in einer Großgruppe und teilweise getrennt in der Frauen*- bzw. Mädchen*gruppe gearbeitet.

Veranstalter: Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung: Mag.^a Eva Krainer, Mag.^a (FH) Martina Kugi
(zertifizierte *drehungen*-Trainerin)
Termin: 15. November, 15.00–19.00 Uhr; 16. November, 9.00–16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße 8/2. Stock
Kosten: 40,-/ Teilnehmerin
Anmeldung: bis 8. November unter 0463/508821,
office@maedchenzentrum.at

TREFF

Mädchen*treff

Für Mädchen ab 10 Jahren

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

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

FÜR ELTERN MIT BEHINDERTEN/ BEEINTRÄCHTIGTEN KINDERN

INKLUSION KÄRNTEN

Familienberatung mit den Schwerpunkten allgemeine Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige, Inklusion im Bereich Schule/Kinderbetreuung, psychosoziale Beratung bei Geburts- und Diagnostikproblematik, Autismus, Elternbildung. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich, ergebnisoffen und auf Wunsch anonym. Zusätzlich bieten wir für Kinder mit Autismus-Spektrum-Störung Einzel- und Gruppenförderungen an, für die ein geringer Selbstbehalt zu entrichten ist.

Veranstalter:	INKLUSION KÄRNTEN
Leitung:	Mag ^a Birgit Bierbaumer, Klinische- und Gesundheitspsychologin
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Rudolfsbahngürtel 2/2.Stock
Kosten:	keine
Anmeldung:	0664/3951163, beratung.kl@i-ktn.at,

Mein Kind hat Autismus

Die Diagnose „Autismus-Spektrum-Störung (ASS)“ beim eigenen Kind wirft sehr viele Fragen auf. In den Medien findet man unterschiedliche Begrifflichkeiten wie Asperger Syndrom, High-functioning Autismus oder frühkindlicher Autismus. Unsicherheit, Ratlosigkeit, Schuldgefühle können die Situation der Betroffenen sehr belasten. In der Praxis „sonnenblau“ wird daher betroffenen Eltern Antwort auf grundlegende Fragen gegeben und Hilfe angeboten.

Veranstalter:	Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“
Leitung:	Mag ^a Silke Karolina Sauer, Mag ^a Christin Einsiedler
Termin:	wöchentliche Förderung bzw. intensive Förderwochen
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Röschwiesenweg 1
Kosten:	nach Absprache
Anmeldung:	0676/9336300, 0676/9336301, www.sonnenblau.at

Treff

LAUT und BUNT – Treff

Für Eltern und Angehörige von Kindern mit AD(H)S und/oder Asperger-Syndrom
Das Leben mit AD(H)S ist laut und bunt. Mit unserem Treffen bieten wir einen Raum, in dem sich Gleichgesinnte anerkennend, wertschätzend und respektvoll darüber austauschen. Wir stärken und unterstützen einander und finden gemeinsam Wege, um Vorurteilen zu begegnen und für das Leben mit AD(H)S zu sensibilisieren.

Veranstalter:	Katholisches Bildungswerk Kärnten
Leitung:	Katrin Winter, Mutter von drei Kindern, zwei Söhne mit diagnostizierter ADHS, einer davon mit Asperger-Syndrom
Termin:	2x im Monat; www.kath-kirche-kaernten.at/kbw
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus Klagenfurt, Tarviser Straße 30
Kosten:	3,-/ Treffen
Anmeldung:	0650/2781981, kati.winter@gmx.at

FÜR ELTERN VERSTORBENER KINDER BEZIEHUNG

Trauergruppe für Hinterbliebene nach dem Tod suchtkranker Menschen

Ist eine Suchterkrankung (Drogen-, Spiel-, Mager-, Alkoholsucht) offensichtlich, schwanken Angehörige emotional zwischen dem Gefühl, den Erkrankten retten zu wollen und zwischen dem Gefühl der Resignation. Konflikte, Aggressionen, Beschuldigungen und Schuldgefühle stehen dann häufig an der Tagesordnung und es kommt zu Kontaktabbrüchen. Angehörige stehen nach dem Tod ihres geliebten Menschen oft mit ihren Eindrücken und Emotionen alleine da. Wir laden Sie ein, in einem geschützten Rahmen mit Gleichbetroffenen ins Gespräch zu kommen!

- Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“, Referat für Trauerpastoral
Leitung: Mag^a Christiane Eberwein, Mag^a Isabella Grote
Termin: 19. September, 10. Oktober, 21. November, 12. Dezember 2019
23. Jänner, 20. Februar, 18.30–20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Referat für Trauerpastoral,
Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter 0676/8772 2132
oder astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Ich mal dir einen Engel – Workshop

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Kraft der Phantasie! Kinder entdecken ihre Ressourcen! Leicht ist es nicht, wenn ein Verlust im Alltag eines Kindes Einzug hält. Kinder sind sensibel an der Natur und am Menschen interessiert und suchen Antworten auf ihre Fragen. Beim Zeichnen und Malen vergessen Kinder oft, was um sie herum geschieht. Sie können Beobachtungen, Träume, Ängste, Vorstellungen ausdrücken und verarbeiten.

- Veranstalter:** „Plattform „Verwaiste Eltern““
Leitung: Mag^a Manuela Sattlegger
Termin: 23. September, 7. und 21. Oktober, 16.30–18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Art of Life, Pharmaziegasse 5
Kosten: 30,- für alle 3 Termine exkl. Materialkosten
Anmeldung: bis zum 20.9. bei Mag^a Manuela Sattlegger, 0680/2074492,
manuela.sattlegger@malfreude.at

Begleiteter Abend für Betroffene nach Suizid – Workshop

Für alle, die um einen Menschen nach Suizid trauern

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

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“, Referat für Trauerpersonal
Leitung: Mag^a Christiane Eberwein
Termin: 26. September, 17. Oktober, 28. November, 19. Dezember,
30. Jänner, 27. Februar, 18.30–20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: 0676/8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Gesprächsgruppe für 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 her gerissen 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: 8. Oktober, 10. Dezember, 14. Jänner, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter 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. 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 und Stütze zu erfahren sowie mit diesem Verlust leben zu lernen.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“
Leitung: Mag^a Sigrid Pemberger-Mike
Termin: 9. Oktober, 11. Dezember, 5. Februar, 18.30–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter 0676/8772 2132,
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Wie denken Kinder über den Tod - Vortrag

Für Eltern, Angehörige, PädagogInnen und Interessierte
Kinder sind neugierig und interessieren sich für ihre Umwelt und für die Welt. Nur bei einem Verlust werden wir Erwachsene still. Die Unsicherheit von uns Erwachsenen und die gesellschaftliche Verdrängung des Todes aus unserer Lebenswirklichkeit wirken sich auf ihre Sichtweise aus. Sicheres Handeln und authentische Haltung von Erwachsenen hilft jedoch Kindern, sich in schwierigen und ungewohnten Situationen zurechtzufinden.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“, Katholisches Familienwerk
Referentin: Astrid Panger
Termin: 16. Oktober, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin unter 0676/87722132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Jour fix für Väter

Für Väter, nach dem Verlust eines Kindes, auch wenn dieses schon länger zurück liegt.

In schwierigen Zeiten raus aus dem Abseits! Männer sind stark, halten in Krisensituationen die Familie aufrecht und versuchen alle zu unterstützen. Das benötigt Kraft, Zuversicht und Stärke. Wir laden Sie herzlich ein, andere Väter kennen zu lernen. In gemütlicher Atmosphäre über die eigene Situation zu reflektieren, vielleicht neue Perspektiven mitzunehmen, oder einfach nur da zu sein.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“, Referat für Trauerpastoral
Begleitung: Andreas Kutej, MA
Termin: 23. Oktober, 10. Dezember, 19. Februar, 19.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gasthof Krall, Ehrentaler Straße 57
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter 0676/87722132 oder astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Neuerlich in „guter Hoffnung“? – Vortrag

Für Mütter und Väter, die nach einem Sternenkind ein weiteres Kind erwarten
Nach dem Verlust eines Kindes kann eine neuerliche Schwangerschaft eine große Herausforderung darstellen. Es braucht oft viel Zeit, Zutrauen in den eigenen Körper, in die eigene Beziehungs- und Bindungsfähigkeit und in die Partnerschaft, um wieder „guter Hoffnung“ zu werden. Wir beschäftigen uns im Rahmen dieses Gesprächs-abends mit möglichen Gedanken und Gefühlen bei einer Folgeschwangerschaft nach einem Sternenkind.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“
Referentin: Mag^a Sigrid Pemberger-Mike
Termin: 15. Jänner, 18.30–20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin unter 0676/8772 2132 oder astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Trauernde Geschwister - Vortrag

Für Mütter und Väter nach dem Tod ihres Kindes, auch wenn dieser schon länger zurückliegt.

Was brauchen Geschwisterkinder, wenn ihre Eltern um das verstorbene Kind trauern? Die Trauer um das verlorene Kind ist oft so übermächtig, dass es nicht oder nur schwer gelingt, den Bedürfnissen der weiteren Kinder nachzukommen. Wir möchten Sie an diesem Abend unterstützen, Sie stärken und mit Ihnen diese herausfordernde Situation gemeinsam anschauen.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“
Referentin: MMag^a Magdalena Zuber
Termin: 3. Februar, 18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin unter 0676/87722132,
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

... und wenn sie nicht gestorben sind... – Vortrag

Für Eltern, Großeltern, PädagogInnen und Interessierte
Der Tod gehört zum Leben wie Tag und Nacht – und doch – beängstigt dieses Thema. Märchen werden in der Symbolsprache erzählt und der Tod wird in vielen unterschiedlichen Gestalten dargestellt. Der Tod ist kein endgültiger Zustand und es kann helfen, die Grundangst vor ihm zu bewältigen, das eigene Leben bewusster zu leben und dem Tod als Wegbegleiter begegnen zu lernen.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“, Katholisches Familienwerk
Referentin: Astrid Panger
Termin: 19. Februar, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Termin unter 0676/8772 2132,
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

FÜR MICH

BEWEGUNG

SuperMama: Fit nach der Geburt – Kurs

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

Veranstalter:	SuperKids-Verein zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung:	Sara Katu
Termin:	ab 30. September, 10.45–11.45 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Super Active Studio, Kumpfgasse 10H
Kosten:	120,-/ 12 Einheiten
Anmeldung:	0650/2206020, office@superactive.at, www.superactive.at

MINDFULNESS YOGA – Kurs

Für all jene die neben Meditation sanfte körperliche Aktivität wollen. Mindfulness Yoga ist eine Kombination aus Meditation und sanften Bewegungen aus der 108 ZEN Gymnastik, des Qi Gong und dem Yoga. Langsam und bewusst bewegen Sie sich im eigenen Atemrhythmus, achtsam und bewusst im Hier und Jetzt. Mitzubringen: bequeme Kleidung, etwas Warmes zum Anziehen für den Entspannungsteil (Fleece Jacke, Kuschelsocken), Trinkflasche, Yogamatte.

Veranstalter:	YOGATIME
Leitung:	MMag ^a Sabine Schutting, zert. ZEN Yoga Lehrerin
Termin:	mittwochs, 19.15–20.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Praxis am Ring, St. Veiter Ring 5
Kosten:	140,- für 10 Einheiten, (Kurseinstieg jederzeit möglich!)
Anmeldung:	info@yogatime.at, 0699/10700112, www.yogatime.at

MamaFIT – Outdoorkurs

MamaFIT ist ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept, das speziell für die Bedürfnisse von Schwangeren und Jungmamas entwickelt wurde. Trainiert wird mit dem Kind und dabei wird auch die Figur wieder in Form gebracht. Mamas können aber auch ohne Kind kommen. Auch wenn die Geburt deiner Kinder schon Jahre oder Jahrzehnte zurückliegt: wenn du deinen Beckenboden und deine Mitte stärken und deinen gesamten Körper kräftigen willst, bist du bei uns richtig.

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

BEZIEHUNG

Sprechstunde

Für Mädchen* und junge Frauen* von 12 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 denkst, niemand mag dich? Wir nehmen uns gerne Zeit für dich und hören dir zu!

Veranstalter:	Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung:	Ulrike Dobernig
Termin:	dienstags, 14.00–15.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße. 8/2. Stock
Anmeldung:	0463/508821, office@maedchenzentrum.at

Ich steh´ meine Frau, ich kenn´ mich genau und wehre mich schlau! – Workshop

Für Mädchen von 12 bis 15 Jahren

Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nach der Methode Drehungen.

Veranstalter:	Mädchenzentrum Klagenfurt
Leitung:	Eva Krainer
Termin:	16., 17. und 18. Oktober, jeweils 17.00–20.00 Uhr (ges. 9 Stunden!)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Youth Point Don Bosco, Siebenhügelstraße 64
Kosten:	10,-
Anmeldung:	Youth Point Don Bosco Siebenhügel, 0676/87726318 Öffnungszeiten Di + Mi 15.00–20.00 Uhr, Do–Sa 14.00–20.00 Uhr

PÄDAGOGIK

Stresscoaching für Frauen und Mütter – Seminarreihe

Kinder zu haben und sie ins Leben zu begleiten war sicher noch nie einfach. Aber heute sind Frauen vor viele Aufgaben gestellt. Sie sollen im Beruf, als Partnerin und Geliebte, als Hausfrau und als Mutter perfekt funktionieren. Der Anspruch „alles richtig“ machen zu wollen, und die Erfahrung, dass es einfach nicht geht, ist ein Dauerbelastungsfaktor. Er führt zu Verunsicherung und erhöht den Stress. Dieses StressCoaching für Mütter hilft den Blick darauf zu werfen, wo die eigenen Stressbelastungen liegen.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Mag ^a Cornelia Malojer, Coach, Unternehmenstrainerin, Elternbildnerin
Termin:	22. und 29. November, 6. Dezember, jeweils 9.00–12.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten:	25,- für die gesamte Reihe
Anmeldung:	0676/8772-2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Treff

Nähcafe – offener Treff

Für interessierte Anfänger, mit oder ohne Kind, die sich gerne Tipps holen oder erfahrene Hobbynäherinnen, die sich gerne austauschen wollen! Hier treffen sich näh begeisterte Mütter auf Kaffee und Kuchen! Kinder sind herzlich willkommen!

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Yvonne Webernig, Hobbynäherin und 4fache Mama
Termin:	24. September, 29. Oktober, 26. November, 28. Jänner, 9.00–11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-
Anmeldung:	webernig3@gmail.com

FÜR VÄTER

TREFF

PAPA Nachmittag – Offener Treff

Für Papas mit ihren Kindern von 0 bis 6 Jahren

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

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Stephan Karrer, Dominik Scheiring-Vogl
Termin:	26. Oktober, 30. November, jeweils von 14.30–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	5,-/ Familie
Anmeldung:	keine, Infos unter hallo@ekiz-klagenfurt.at

FÜR ALLE

BETREUUNG

Omadienst

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

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

BEWEGUNG

Jonglieren, ein Sport für Körper und Geist – Workshop

Jonglieren wird als eine jener Sportarten angesehen, die maßgeblich zur Förderung des Gehirns beitragen. Eine gute Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Rhythmusgefühl sind Voraussetzungen für das Erlernen dieser Fertigkeit. Entdecken Sie, dass Jonglieren Sport und Gesundheitsprophylaxe vereint!

- Veranstalter:** Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Boròka Müller-Pàl
Termin: www.bildungsforum.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch,
Karfreitstraße 6
Kosten: 95,- (6 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Familienyoga – Workshop

Für Eltern/Großeltern mit Kindern von 3 bis 10 Jahren

Mit viel Spaß und Freude Yoga spielerisch kennenlernen. Gemeinsam werden verschiedene Yoga-Übungen, die eine Geschichte erzählen, gemacht. Außerdem wird gesungen, getanzt und getobt. Bei einer kurzen, spielerischen Meditation kommen wir dann zur Ruhe. Am Schluss zeichnen oder malen wir. Komm, sei dabei!

- Veranstalter:** Katholisches Familienwerk
Leitung: Irmgard Ceesay, Kinesiologin, Yogalehrerin, ORF-Redakteurin
Termin: ab 21. September, 10.15-11.15 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten: 80,- (Zehnerblock), 10,- (Einzelstunde)
Anmeldung: 0676/8772-2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Mama & Baby Zumba – Workshop

Für Anfänger und alle Mamis und Kinder, die Spaß an der Bewegung haben. Es gibt auch einen kleinen Snack und Zeit zum Spielen ist auch vorhanden.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Tanja Znidaric , Zumba Trainerin
Termin:	12. Oktober, 9.30–11.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	15,-/ 10,- für Mitglieder
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

BEZIEHUNG

Elternberatung

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

Veranstalter:	Magistrat der Landeshauptstadt Klagenfurt a. Ws., Abt. Gesundheit, Jugend und Familie
BeraterInnen:	ÄrztInnen und SozialarbeiterInnen
Kosten:	keine
Anmeldung:	keine

Beratungsstellen

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

GESUNDHEIT

Ernährungsberatung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

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

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

Raucherentwöhnung für Erwachsene und Jugendliche

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

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

Gruppenschulungsprogramm zur Gewichtsreduktion für Erwachsene - Kurs

Gemeinsam abnehmen in Klagenfurt; „Mehr Ich als Waage“! Neu im Angebot der KGKK sind Gruppenschulungsprogramme für übergewichtige Erwachsene. Eine Diätologin begleitet Sie in 5 bis 6 Einheiten auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht.

Veranstalter:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Termin:	ab September
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Gebietskrankenkasse, Kempfstraße 8
Kosten:	keine
Anmeldung:	050 5855-5430, -5431 oder -5432

Gesundheitsnetzwerk „kärngesund“

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

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

Zahngesundheitsvorsorge

Zahngesundheit entsteht bereits in der Schwangerschaft bei der werdenden Mutter. Spätestens sobald der erste Milchzahn beim Säugling durchbricht, sollte mit der täglichen Mundhygiene begonnen werden. Karies ist heute vermeidbar und die richtige Zahngesundheitsvorsorge unterstützt Eltern, Kinder und Jugendliche in der richtigen Pflege. Die Kärntner Gebietskrankenkasse bietet kostenfrei Zahngesundheitsberatung an. Individuell wird für Eltern, Kinder und Jugendliche je nach Alter, Krankheitsbild oder Motorik ein eigenes Mundhygienekonzept erstellt.

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

Gute Idee –

Individuelle Bewegungsberatung und Ernährungsworkshops

Gesunde Bewegung und richtige Ernährung sind immer wichtig. Bei der richtigen Umsetzung möchte Sie die Kärntner Gebietskrankenkasse unterstützen. 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:	Kärntner Gebietskrankenkasse
Leitung:	Christine Mastalier
Termin:	www.kgkk.at/guteidee
Ort:	www.kgkk.at/guteidee
Kosten:	keine
Anmeldung:	050 5855 7

Notfallmamas! Wenn Kinder erkranken!

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

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

Naturheilkunde für Babys und Kinder – Workshop

Sanfte Heilmittel in der Erkältungszeit für unsere Jüngsten, zarte Hautpflege, Badezusätze, natürliche Hilfe bei kleinen Wunden, Stärkung der Kinderpsyche und alte Hausmittel bei diversen (Verdauungs)problemen werden besprochen. Im Anschluss daran wird gemeinsam eine Spitzwegerichsalbe für die kleinen Wunden angerührt und ein kleines Kräuterpolster für die Jüngsten befüllt.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Müllner, FNL-Kräuterfachfrau
Termin:	16. Oktober, 18.00–20.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	30,-/ Person, inkl. Material
Anmeldung:	Karin Müllner, 0676/4102893

Kindernotfallkurs

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

Veranstalter:	Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Paul Pridnig
Termin:	19. Oktober, 9.00–16.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten:	48,- (8 UE)
Anmeldung:	www.bildungsforum.at

Erste Hilfe: 6h – Kindernotfallkurs

Damit Sie Ihrem Kind in einem Notfall sicher und richtig helfen können und keine Angst vor einer Notfallsituation haben müssen. Anders gesagt: Sie erhalten von uns in nur einem Tag den roten Faden für die erfolgreiche Notfallbewältigung bei Kindern, vom Säugling bis zum Schulkind (Unterstufe). Selbstverständlich legen wir großen Wert auf Praxisnähe.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Rot Kreuz Team
Termin:	19. Oktober, 11. Jänner; jeweils 9.00–15.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	55,-/ 45,- für Mitglieder
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

Hautpflege für Babys/Kinder und Erwachsene mit Aloe Vera – Workshop

Mit einer Aloe Vera zu Hause ist „der Arzt“ praktisch auf der Fensterbank verfügbar! Neben wertvollen Informationen über die Aloe Vera, wird gemeinsam das Gel daraus gewonnen und eine Feuchtigkeitscreme damit hergestellt. Eine heimische Alternative wird ebenso besprochen wie weitere selbst einfach herzustellende Hautpflegemittel.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Müllner, FNL-Kräuterfachfrau
Termin:	6. November, 18.00–20.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	25,-/ Person, inkl. Material
Anmeldung:	Karin Müllner, 0676 4102893

KUDELLEMUDEL

MAMAWORKSHOP – Balsam für die Seele

Für Mamas

Sich selbst etwas Gutes tun. Mit Klangmeditationen, Ausdruckstanz, Gesängen, Farben, wohltuenden Düften und inspirierenden Texten wird die Reise zu dir selbst unterstützt. Durch dieses vielfältige Angebot werden alle Sinne angesprochen. Für alle Menschen, die sich nach Entspannung sehnen und ihre inneren Kräfte aufladen und aktivieren wollen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Mag.^a Anita Walker, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Dipl. Sozial- und Integrationspädagogin
Termin: 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.30–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 18,-/ 15,- für Mitglieder
Anmeldung: Mag.^a Anita Walker, Tel.0664/2343227

Kreative Spiele und Bastelideen – Kurs

Für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren

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

Veranstalter: Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Barbara Hassler
Termin: www.bildungsforum.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten: 98,- (8 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Flechtfrisuren Quick & Easy – Workshop

Dieser Workshop ist für alle – Mamas, Papas und Interessierte

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Verschiedene Zopfarten (French, Dutch, Fishbone, Waterfall) werden vorgezeigt und anschließend trainiert, kombiniert und dekoriert. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Trainiert wird an Puppenköpfen. Es kann aber natürlich gerne ein Modell mitgebracht werden.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Friseurschule Prebio Klagenfurt
Termin: 5. Oktober und 25. Jänner, jeweils 9.00–12.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 49,- pro Person
Anmeldung: 0676/7006011, 0676/9183127

SLAM you*can! – Workshop

Slam für Mädchen und junge Frauen

Du wolltest schon immer einmal einen Text schreiben und auf einer Bühne präsentieren? Du möchtest wissen wie das funktioniert und dir noch Tipps und Tricks von einer erfahrenen Künstlerin holen? Oder hast du Lust gemeinsam mit anderen einen Text zu schreiben und auf die Bühne zu gehen? Dann mach mit!

Veranstalter: Mädchenzentrum Klagenfurt in Kooperation
mit der Stadt Klagenfurt und dem Verein Slam if you can
Termin: 11. Oktober, 18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Das Wohnzimmer, Villacher Ring 21
Anmeldung: Elisabeth Koch, 0463/50 88 21, 0660/20 54 333,
koch@maedchenzentrum.at

2. EKIZ Kinder- und Jugendbücher-Basar

Bücherspenden werden gerne von Montag bis Freizeit, 9.00–11.00 und von 15.00–17.00 im Eltern-Kind-Zentrum entgegengenommen. Alle Bücher werden zu Schnäppchenpreisen verkauft. Mit dem Erlös werden Bücher für das EKIZ gekauft.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: EKiz Team Klagenfurt
Termin: 29. November, 13.00–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: keine
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

EKiZ Mini Wai Wai – Veranstaltung

Ein kräftiges WAI WAI! Endlich ist es soweit, der Fasching erreicht seinen Höhepunkt! Die kleinen Mininarren dürfen sich auf einen lustigen Nachmittag freuen! Gemeinsam basteln wir, tanzen zu Faschingshits und essen Krapfen!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung
Termin: 20. oder 21. Februar, 15.00–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Kirche, Erdgeschoss großer Saal
Kosten: 16,-/ 12,- für Mitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

PÄDAGOGIK

Babysitter – Kurs

Qualifizierung zur Kinderbetreuungsperson nach EStG 2008

Dieser Kurs ist vom Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend anerkannt und richtet sich an Menschen, die zum ersten Mal Verantwortung für Babys und Kleinkinder übernehmen möchten, aber auch an Menschen, die bereits Kinder großgezogen haben und ihr Wissen auf den neuesten Stand bringen und ihre Erfahrungen mit anderen austauschen möchten.

Veranstalter: Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Barbara Hassler
Termin: www.bildungsforum.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten: 98,- (12 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Einführung in die Pikler-Pädagogik – Seminar

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

Veranstalter: Bildungsforum-Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair
Termin: www.bildungsforum.at
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten: 525,- (24 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Malen – Workshop

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

Veranstalter:	Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch in Kooperation mit der Kärntner Kindermalschule
Leitung:	Dr. ⁱⁿ Gerda Madl-Kren
Termin:	www.bildungsforum
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten:	70,- (4 UE)
Anmeldung:	www.bildungsforum.at

NEU! „Für mehr Freude und Leichtigkeit im Familien- und Erziehungsalltag – Vortragsreihe

Eltern wollen ihre Kinder bestmöglich unterstützen und fördern. Gleichzeitig sind Familien großen gesellschaftlichen Veränderungen unterworfen und Eltern wie Kinder stehen vor immer neuen Herausforderungen. Wie kann ich heute wissen, was Kinder morgen brauchen? Was stärkt Kinder wirklich und bereitet sie gut auf das Leben vor? Die Vortragsreihe möchte Eltern und Miterziehenden Rückendeckung und Orientierung geben und sie miteinander ins Gespräch bringen.

Veranstalter:	Katholisches Bildungswerk Kärnten
Leitung:	Manuela Biber, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Termin:	27. September: „Achtsamer Umgang mit Handy, Tablet & Co“ 25. Oktober: „1, 2, 3 – mein Platz in der Geschwisterreihe“ 22. November: „Burnout? Nein danke! – Wege zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance“ 31. Jänner: „Worte können Fenster sein – oder Mauern – Gewaltfreie Kommunikation“ 28. Februar: „Lasst Kinder wieder Kinder sein“ 20. März: „Blue Zones – die Geheimnisse der gesunden 100jährigen“ 17. April: „Wilder Start ins Kräuterjahr – Heilsames und Nährendes für Groß und Klein“ 29. Mai: „Ich bin jetzt ein Kindergartenkind“ 11. Juni: „Genussvolle Sommerküche für die ganze Familie – schnell und gesund“, <i>Achtung:</i> Beginn 9.45 Uhr; Ort: Pfarrsaal St. Theresia, Auer-von-Welsbachstraße 15, Anmeldung: Pfarrbüro 0463/422 44, silke.maier@kath-pfarre-kaernten.at.

Alle anderen Veranstaltungen: jeweils um 18.00 Uhr

Ort:	Wölfnitz, Pfarrsaal Wölfnitz, Römerweg 6
Kosten:	4,- / Vortrag
Anmeldung:	Manuela Biber, 0660/6811104

Mentales Training für Kinder - Vortrag

Ein Abend rund um das Thema „Kinder für das Leben stärken!“ Einführung ins Kindermental- und Resilienztraining.

- Veranstalter:** Die Kärntner Volkshochschulen
Referentin: Mag^a Terle Christine
Termin: 1. Oktober, 18.00–20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., bifo AK/ÖGB, Bahnhofstraße 44
Kosten: 10,-
Anmeldung: www.bildungsforum.at

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

Durch Singen, Bewegen, Musizieren und Musikhören wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Deshalb sollte „Musik“ auch jeden Tag in elementaren Bildungseinrichtungen lustig und abwechslungsreich zum Einsatz kommen, aber wie? Genau dafür gibt es nun diesen Workshop.

- Veranstalter:** Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Melanie Kogler
Termine: 12. Oktober und 18. Jänner, 8.30–16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten: 110,- (8 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Montessoripädagogik im Kleinkindalter – Lehrgang

Der Lehrgang vermittelt in unterschiedlichen Kursmodulen die Montessoripädagogik für Kleinkinder und bietet sowohl praktische als auch theoretische Inhalte und Diskussionspunkte. Ein Schwerpunkt ist die Selbsterfahrung mit Montessorimaterial als auch den Blick auf das Kind zu schärfen. Das erworbene Fachwissen und die praktisch gesammelten Erfahrungen können im privaten und beruflichen Kontext angewendet werden.

- Veranstalter:** Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Barbara Kucher
Termin: ab 12. Oktober
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten: 2025,- (plus Prüfungsgebühr 198,-)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Kinderzeichnungen neu betrachten und verstehen – Vortrag

In diesem Vortrag soll in Verbindung mit konkretem Bildmaterial aus der Praxis der Referentin



(Malatelier nach Arno Stern) ein ganzheitliches Verständnis bildlichen Ausdrucks als einer Bewegung von innen nach außen vermittelt und somit die Wichtigkeit eines in der Praxis häufig vernachlässigten Bereiches nahe gebracht werden. Ein anderer Blickwinkel von Kinderbildern und dem Umgang damit stehen im Vordergrund.

- Veranstalter:** Akademie de La Tour
Referentin: Sabine Jobst-Ofner
Termin: 17. Oktober, 19.00–21.00 Uhr
Ort: Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 7
Kosten: 12,- inkl. 10% Ust.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Nein aus Liebe – Grenzen setzen, Halt geben - Vortrag

Kinder brauchen zuerst ein allumfassendes Ja – ein Angenommen-Sein und Gesehen-Werden. Im Leben machen wir aber die Erfahrung, dass vieles nicht unbegrenzt zur Verfügung steht. Unsere Kraft, unser Geld, unsere Geduld, unsere Zeit, unsere Ausdauer – alles was uns umgibt, birgt gleichsam Möglichkeiten und Grenzen. Es ist wichtig, dass auch Kinder diese Grenzen und somit ein Nein erfahren, um zu einem respektvollen, achtsamen Miteinander fähig zu werden. Dieses Nein ist oft die liebevollste Antwort, die wir Kindern geben können.

- Veranstalter:** Kath. Bildungswerk Kärnten
ReferentIn: Mag^a Petra Strohmaier, Lebens- und Sozialberaterin, Elternbildnerin, Medienpädagogin
Termin: 29. Oktober, 9.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Pfarrsaal St. Theresia, Auer-von-Welsbachstraße 5
Kosten: 4,-/ Familie
Anmeldung: Pfarrbüro 0463/422 44, silke.maier@kath-pfarre-kaernten.at.

Herstellen von Materialien nach Montessori – Workshop

Gemeinsam in Kleingruppen werden Arbeitsmaterialien aus verschiedenen Bereichen hergestellt. Ganz einfache Alltagsgegenstände verwandeln sich zum Montessori-Material für drei- bis sechsjährige Kinder. Am Ende des Workshops haben die TeilnehmerInnen eine Auswahl an Montessori-Material aus allen Bereichen der Montessoripädagogik und können diese sofort in der Praxis einsetzen.

- Veranstalter:** Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung: Barbara Hassler
Termin: 2. November, 8.30–16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten: 110,- (8 UE)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

„GEWALTIGE WELTEN. Prävention und Intervention zu Gewalt on- und offline“ – Fachtagung

Gewalt hat viele Gesichter und ebenso vielfältig sind die Kontexte, in welchen sie zutage tritt. Die diesjährige Fachtagung gibt einen geschlechterreflektierenden und diversitätsbewussten Einblick in unterschiedliche Gewaltkonstellationen und Raum, Präventions- und Interventionsmöglichkeiten im (sozial-)pädagogischen Kontext kennenzulernen. In Vorträgen und vertiefenden Workshops stellen die Referierenden Konzepte und Best-Practice Modelle aus Theorie und Praxis vor und geben Ideen und Umsetzungsanregungen für den eigenen pädagogischen Alltag.

- Veranstalter:** Mädchenzentrum Klagenfurt in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Kärnten
Termin: 13. und 14. November, 9.00–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Karfreitstraße 8/2. Stock
Anmeldung: www.maedchenzentrum.at/fachtagung-2019

Lehrgang zur Kindergartenassistentenz und Tagesmutter/-vater – Kurs

Die Ausbildung entspricht dem aktuellen Kärntner Kinderbetreuungsgesetz bezogen auf die Kinderbetreuungseinrichtungen.

Veranstalter:	Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Andrea Hölzl
Termin:	Start Jänner
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten:	2.750,- (plus Prüfungsgebühr 198,-)
Anmeldung:	www.bildungsforum.at

Aufbaulehrgang für Kindergartenassistentenz und Kleinkinderziehung – Kurs

Für Tagesmütter/-väter

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

Veranstalter:	Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch
Leitung:	Andrea Hölzl
Termin:	Start Jänner
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum Institut Dr. Rampitsch, Karfreitstr. 6
Kosten:	1.380,- (plus Prüfungsgebühr: 198,-)
Anmeldung:	0463/509509

Zertifikatslehrgang Reggiopädagogik

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

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Monika Seyrl
Termin:	von 18. Jänner bis 3. Oktober Fr.: 17.30–20.30, Sa.: 9.00–17.00 Uhr (84 UE)
Ort:	Feldkirchen, Campus:Inklusiv, Sparkassenstraße 1
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

Family Support – Kurs

Erziehung und Begleitung von Kindern ist nicht immer einfach. Ein Elternkurs gibt allen, die Kinder und Jugendliche begleiten, zusätzlich zur intuitiven Elternkompetenz und bisherigen Ausbildungen, hilfreiche Tipps und Methoden für den Erziehungsalltag. Sie müssen dafür kein schwieriges Kind haben.

Veranstalter:	Family Support – gemeinsam für ein liebevolles Miteinander
Leitung:	MMag ^a Irmgard Ebenberger, Family Support Trainerin, Pädagogin, Klinische und Gesundheitspsychologin
Termin:	29. Jänner: „Was beinhaltet eine entwicklungsfördernde Erziehung?“. 5. Februar: „Brav sein ist schwer, wenn.....“. 19. Februar: „Erste Hilfe in schwierigen Situationen“.
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Pfarre St. Josef/Siebenhügel
Kosten:	55,-/ Person; 90,-/ Paar, inkl. Handbuch
Anmeldung:	0664/73590936, www.familien-coach.at

Montessori-Pädagogik für die zweite Entwicklungsstufe 6 bis 12 Jahren

Inhalte unserer Montessori-Diplomausbildung für die Primarstufe: Theoretische Einführung, Übungen des täglichen Lebens/ Sinnesmaterial, Sprache I+II, Geometrie, Mathematik I+II, Kosmische Erziehung, Dialogische Elternarbeit

Veranstalter:	Akademie de La Tour
Leitung:	Monika Ullmann
Termin:	20. März 2020 bis 13. Februar 2021 (11 Module)
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Festsaal Diakonie de La Tour
Anmeldung:	Mag ^a Annika Hauser, 0664/88654884, office@akademie-delatour.at

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 Kinderflohmärkte, Partys mit bestimmten Themen (Geburtstage, Halloween) runden den Themenbogen ab. Eltern haben Aufsichtspflicht!

Veranstalter:	Natascha Pössenbacher, Martina Kohlberger
Termin:	Mo–Fr: 8.00–17.00 Uhr; Sa, So und Feiertagen: 10.00–17.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Heinrich Harrergasse 9
Kosten:	1,50,- (Babys und Kleinkinder); 2,50,- (Kinder ab 18 Monate)
Anmeldung:	keine; außer bei Veranstaltungen; 0665/65332833

Mamicafe im Mamiladen

Gemütliche und schöne Anlaufstelle für alle Mamas und 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: 9.00–13.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr; Sa: 9.00–13.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Alter Platz 13
Anmeldung:	keine; 0463/ 504 032, klagenfurt@mamiladen.at

WEIHNACHTSSPECIAL

Mamas in Aktion – Adventkranzbinden – Workshop

Einen lustigen Abend verbringen und gleichzeitig kreativ werden! In gemütlicher Atmosphäre zusammen sein, Kekse genießen und gleichzeitig entsteht ein Adventkranz.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Andrea Cechak-Pötscher
Termin:	18. November, 18.00–21.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	19,-/17,- für Mitglieder (inkl. Brote, Getränke und aller Materialien)
Anmeldung:	hallo@ekiz-klagenfurt.at

Weihnachtsengel-Werkstatt – Workshop

Für Eltern und Kinder ab 3,5 Jahren

An diesem Vormittag werden Engel gebastelt und mit Mosaiksteinchen, Glitzersternchen und anderen Materialien weihnachtlich geschmückt. Das gemeinsame Singen von Adventliedern beendet den Vormittag.

Veranstalter:	Eltern-Kind-Zentrum
Leitung:	Karin Glaser
Termin:	23. November, 9.30–11.30 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten:	18,-/ 14,- für Mitglieder
Anmeldung:	Karin Glaser, 0650/3802112

Das große, bunte Weihnachtsfilzen! – Workshop

Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse und Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Weihnachtswichtel und Schneemänner, Advent- und Türkränze, Krippenfiguren, kleine weihnachtliche Geschenke mit Wolle und Nadel zaubern.

Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Veranstalter:	Katholisches Familienwerk
Leitung:	Karin Müllner, FNL-Kräuterexpertin, Hobbykünstlerin, Filzbuch-Autorin
Termin:	Samstag, 14. Dezember, 9.00–12.00 Uhr
Ort:	Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Kosten:	10,-/ Familie
Anmeldung:	0676/8772-2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Warten auf's Christkind – Workshop

Wer wartet mit uns wieder auf das Christkind? Wir singen Weihnachtslieder, machen Fingerspiele, basteln etwas Weihnachtliches und backen Kekse, die wir dann gemeinsam essen. Zeit für gemütliches Zusammensitzen der Mamas und für freies Spielen der Kleinen! Preis beinhaltet beide Tage.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung
Termine: 10. und 17. Dezember, 15.30–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Kirche, Erdgeschoss großer Saal
Kosten: 16,-/ 18,- für Nichtmitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Waldkäuzchen - Wir feiern Waldweihnacht – Workshop

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

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

Die Jahresuhr steht niemals still – Workshop

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Für kleine Kinder bilden die Jahreszeiten ein spannendes und abwechslungsreiches Programm. In diesen Themenstunden gehen wir mit dem Kind gemeinsam auf Entdeckungsreise. Was passiert in der Natur und wie fühlt sich das an? Von Gebärden unterteilt, bringen uns Basteleinheiten, Finger- und Bewegungsspiele die jeweils aktuelle Jahreszeit immer näher.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung
Termin: 29. Jänner, 15.30–17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Don Bosco Saal
Kosten: 18,-/ 13,- für Mitglieder
Anmeldung: Andrea Cechak, hallo@ekiz-klagenfurt.at

TREFFPUNKT PUBERTÄT!

Notfalltipps und Motivationstricks für Eltern

Elterntreffpunkt „Pubertät“ – Seminar

Das 2teilige Seminar bietet Informationen zum Thema „mit Jugendlichen den Alltag meistern“.

- Veranstalter:** Caritas - Menschen in Krisen
Leitung: Mag^a Romana Hauptmann (Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, DAS, Elternbildner)
Christian Pöschl, akad. Fachkraft für Sucht-/Gewaltprävention, Experte zum Thema Jugend und Medien, Polizist)
Mag. Michael Reif, Klinischer- und Gesundheitspsych., Suchtberater
Termin: 2. und 9. Oktober, jeweils 18.00–21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Caritas Lebensberatung, Hubertustraße 5 C
Kosten: Einzelperson 28,-/ Elternpaar 38,-
Anmeldung: 0463/500667, menscheninkrisen@caritas-kaernten.at

Pubertäts-Rhetorik – Vortrag

Wie sie liebevoll und möglichst schmerzfrei ihren Kaktus umarmen. Tipps und Tricks für die richtige Sprache in einer herausfordernden Zeit.

- Veranstalter:** Katholisches Familienwerk
Referent: Otto Frühbauer, Vater von 3 (mittlerweile erwachsenen) Kindern, Trainer, Moderator, Motivations-Sprecher, Keynote Speaker und Unternehmensberater.
Termin: 7 November, 19.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Tarviser Straße 30
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: 0676/8772-2440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at



Kostenlose Broschüren-Bestellung:

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen

Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

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

www.klagenfurt.at/frauen-chancengleichheit-generationen