



ELTERNBILDUNG

FEBRUAR BIS SEPTEMBER 2024



Stadträtin DIⁿ Constance Mochar und das
Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt
Klagenfurt am Wörthersee laden Sie im Namen von Bürgermeister Christian Scheider herzlich ein!

HOCH HINAUS, KREUZ & QUER!

Spannende Abenteuer für Kinder

in Begleitung von Vätern, Müttern und Großeltern

24. Februar
10 bis 13 Uhr

Der geheimnisvolle Zahn des Lindwurms

Ein Zahn, zwei Jungs und Notizen eines Großvaters stehen bei dieser interaktiven Lesung der Kinderbuchautorin Mag^a Valentina Müller-Frizza im Mittelpunkt. Sie führt zu besonderen Plätzen und schönen Sehenswürdigkeiten der Stadt Klagenfurt. Eine Weltkarten-Reise hilft den verschwundenen Zahn zu finden. Kommt mit auf die spannende Reise! Mit Malaktion. Für Kinder ab 4 Jahren.
Treffpunkt: Europahaus, Großer Saal.

2. März
10 bis 13 Uhr

Schule wie damals erleben

Das Thema Schule berührt Menschen auf der ganzen Welt. Aber wie sah eine Schulstunde vor 150 Jahren in Klagenfurt aus? Wie war das Schulzimmer ausgestattet, was wurde gelehrt? All diese Informationen gibt es im Schulmuseum bei einer historischen Schulstunde, wo Lehrerin „Agathe Müller“ auf uns wartet und Einblick gewährt, wie der Unterricht anno dazumal abgelaufen ist. Für Kinder ab 7 Jahren. Treffpunkt: Schulmuseum, Lidmanskýgasse 22.

20. April
10 bis 13 Uhr

Lernen lernen

Du möchtest deine Hausübungen und Prüfungsvorbereitungen stressfrei und leicht machen? In diesem Workshop erfährst du von Drⁿ Birgit Memmer Lerntipps und psychologische Tricks für effizientes Lernen. Praktische Übungen, ein individueller Lernkalender und Lernkärtchen helfen dir und deinen Eltern dabei. Mitzubringen: Ein Stehkalender, Schreibutensilien, Schere, Uhu, Geschenkpapierrolle aus Packpapier. Für Kinder von 6-12 Jahren. Treffpunkt: Europahaus, Großer Saal.

25. Mai
10 bis 13 Uhr

Besuch des Freilichtmuseums Maria Saal

Die Uhren um 600 Jahre zurückdrehen! Im ältesten Museum dieser Art in Österreich, dem Freilichtmuseum Maria Saal, kann man sehen wie in Kärnten gelebt und gearbeitet wurde. Holzhäuser mit einfachen Möbeln, Gerätschaften, Geschirr und Kleidung zeigen anschaulich das damalige Leben. Eine knifflige Rätselralley verspricht Spaß! Treffpunkt am Museumsweg 10, 9063 Maria Saal.

1. Juni
10 bis 13 Uhr

Auf den Papa! Vatertag = Familientag

Verbringe den Vatertag am besten mit der ganzen Familie am Wörthersee. Wir laden Väter samt Familien zu einem Schiffsausflug auf den Wörthersee ein. Für Unterhaltung und Snacks ist gesorgt. Die Kinder erwartet ein lustiges Kinderprogramm. Treffpunkt: Schiffsanlegestelle Villa Lido in der Wörthersee-Ost-Bucht. In Kooperation mit dem Familienreferat des Landes.

22. Juni
10 bis 13 Uhr

Besuch der Klagenfurter Spieletage

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

Anmeldung zur Teilnahme unbedingt erforderlich!

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

Ihr Beitrag pro Termin: 10,-/Erwachsene; 5,-/Kind, mit Familienkarte des Landes Kärnten gratis!

Hinweis: Während der Veranstaltung haften Eltern für Ihre Kinder!

INHALT

Vorwörter	4
-----------------	---

Angebote:

Für werdende Eltern	9
Für Eltern mit Babys und Kleinkindern	14
Für Eltern mit Kindergartenkindern	27
Für Eltern mit beeinträchtigten Kindern	30
Für Eltern mit verstorbenen Kindern	32
Für Kinder	35
Für Alle	39
Für Alleinerziehende	48
Für Paare	49
Osterspecial	50

Suche:

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

Themen:

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

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

Kostenlose Bestellung

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen

T +43 463 537-4681 oder online abrufbar:

www.klagenfurt.at/stadt-service/familie-gesellschaft/familienangebote

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, Sara Katu; **Grafik & Druck:** StadtDruckerei, Abt. Stadtkommunikation, Paulitschgasse 13, 9020 Klagenfurt am Wörthersee;

Diese Broschüre ist eine Initiative des Büros für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee.



Liebe Familien, liebe Eltern, liebe Großeltern!

Kinder leben die Leichtigkeit des Seins und können sich für alles begeistern. Sie entdecken die Welt spielerisch und das macht diese frühen Jahre so bedeutend für sie und auch für uns Erwachsene. Es gibt viele Dinge, die wir Eltern unseren Kindern mitgeben können, aber ihnen zu helfen, einen soliden Charakter zu entwickeln, ist das wertvollste Geschenk, das wir ihnen mitgeben können. „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ — hat bereits Johann Wolfgang von Goethe treffend formuliert.

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

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

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

Herzlichst

Ihr Bürgermeister

Christian Scheider



Liebe Mamas, Papas, Omas und Opas, liebe Familien!

Unsere Kinder zu begleiten, zu erziehen und zu unterstützen, während sie heranwachsen und sich entwickeln, ist eine Reise voller Höhen und Tiefen und eine der bedeutendsten und herausforderndsten Aufgaben, die wir im Leben übernehmen können. Kinder sind das wichtigste Element einer funktionierenden und lebendigen Gesellschaft. Sie verdienen es, dass wir heute besser, fürsorglicher und liebevoller sind als wir es gestern waren. Hin und wieder drängen uns schwierige Lebensphasen an unsere Grenzen - Trotz, Widerstand und Pubertät machen es uns manchmal schwer, empathisch und geduldig zu sein.

Unsere Kinder sind die Zukunft, und wir haben die Verantwortung, sie zu inspirieren, zu ermutigen und zu stärken, damit sie ihr volles Potenzial entfalten können. Die Elternbildungsbroschüre schafft hier ein Angebot, sich neue Werkzeuge zu beschaffen und seinen Zugang auszubauen. Denn auch wenn jede Mama und jeder Papa, jede Oma und jeder Opa in den Augen der Kinder Superheldinnen und Superhelden sind, so kann ein bisschen Unterstützung durch unsere Vereine und Institutionen nicht schaden.

Danke an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Klagenfurt, die an der Realisierung dieses Programmes beigetragen haben und an die zahlreichen Vereine und Organisationen, die mithelfen unser kinderfreundliches Klagenfurt noch eine Spur kinder- und familienfreundlicher zu machen.

Alles Gute und eine schöne Zeit wünscht
ihr Bildungsreferent

A handwritten signature in blue ink that reads "Philipp Liesnig". The signature is fluid and cursive.

Mag. Philipp Liesnig
1. Vizebürgermeister



Liebe Familie,

Familie - ein Ort, an dem Liebe, Unterstützung und Herausforderungen Hand in Hand gehen. Innerhalb dieser kleinen Gemeinschaft entfalten sich die vielfältigsten Szenarien, die nicht nur die schönen Momente, sondern auch Uneinigkeiten und Konflikte beinhalten können. Dennoch halten wir trotz aller Mühen fest zusammen.

Das Zusammenleben unterschiedlicher Generationen und Lebensvorstellungen stellt oft eine Herausforderung dar und erfordert von allen Beteiligten Toleranz, Akzeptanz, Verständnis und Fürsorge. Die emotionale Dimension in der Familie erschwert manchmal objektive Betrachtungen. In solchen Lebenslagen kann es von unschätzbarem Wert sein, externe Unterstützung zu suchen, und oft genügt bereits das Bewusstsein, dass man nicht allein ist. Die Elternbildungsbroschüre reicht Ihnen ein bedeutendes Werkzeug für ein verbessertes Miteinander. Ein Verzeichnis von Akteuren, Vereinen und Organisationen in Klagenfurt bietet einen wertvollen Überblick über das umfangreiche Angebot. Ich ermutige Sie, diese Ressourcen zu nutzen und sich bewusst Zeit zu nehmen, um die kostbaren Momente mit Ihren Lieben zu genießen.

In Zusammenarbeit mit dem Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen arbeiten wir kontinuierlich daran, das Angebot für Familien zu erweitern. Mit Stolz dürfen wir uns als „kinderfreundliche Gemeinde“ bezeichnen. Es liegt mir persönlich am Herzen, unsere wunderschöne Landeshauptstadt für alle Generationen und Familienformen noch attraktiver und lebenswerter zu gestalten.

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle und erfüllte Zeit in Ihrer Familie!

Ihre

DIⁿ Constance Mochar

Stadträtin

Liebe Klagenfurterinnen und Klagenfurter, liebe Eltern!

Klagenfurt ist eine wachsende Gemeinde und eine Stadt der Vielfalt. Die diversen Lebenskonzepte und Wertevorstellungen bringen dabei Chancen sowie Herausforderungen mit sich. Wir haben es uns mit der Auszeichnung „familienfreundliche Gemeinde“ und dem UNICEF-Gütesiegel „kinderfreundliche Gemeinde“ zum Ziel gesetzt, mit neuen Programmen Eltern, Kinder und Communitys zu stärken, bestehende Angebote gut sichtbar zu machen und den Dialog in der Gesellschaft zu fördern.

Elternbildungsarbeit ist ein wichtiger Baustein für die Unterstützung von Eltern und Angehörigen im Alltag sowie für den erfolgreichen Bildungsweg und die Chancengleichheit von Kindern.

Die Stadt Klagenfurt bedankt sich bei allen Beteiligten für ihre wertvollen Beiträge für Familien. Gemeinsam ist vieles möglich!

Herzlichst



Mag.^a Astrid Malle

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




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

Bildungsforum Klagenfurt, 0463 509509

Birgit Berndt, Dipl. Ernährungspädagogin,

Schlaf- und Trageberaterin,

Babymassage und Baby-Yoga, 0664 2259334,

birgit@birgitberndt.com

Berufliches Bildungs- und

Rehabilitationszentrum BBRZ, www.bbrz.at

DiA Doulas Kärnten,

<http://doula.at/eine-doula-finden>

Diakonie de La Tour,

Fachbereich Asyl, Migration & Integration,

0664 88374166, 0664 88794456

Die Märchenbühne,

0677 61397972, www.maerchenbuehne.at

Domkirche Klagenfurt,

Kirchenkinder, 0664 2634090

Eltern-Kind-Zentrum (EKIZ),

0650 2602255, www.ekiz-klagenfurt.at

Eltern-Kind-Cafe Nimmerland, 0665 65332833,

www.nimmerlandcafe-klagenfurt.at

4everyoung.at,

0463 481287, www.4everyoung.at

Equaliz, 0463 508821, www.equaliz.at
Freiberufliche Hebammen aus Kärnten,

www.hebammen.at/kaernten

Frühe Hilfen Klagenfurt Stadt/Land,

0664 9636172, gutbegleitet@ktn.gv.at,

www.fruehehilfen.at

Gesellschaft für Gesundheitsförderung Kärnten ggf,

Corinna Guggenberger, 0650 4801053

Gustav Mahler Privatuniversität,

050 536 16535, www.gmpu.ac.at

Gruber Marion und Sabitzer Sandra,

SuperActiveStudio,

info@sandrasabitzer.com, 0664 3059390

Gröchenig Cynthia, Stillberaterin LLL

und IBCLC, cynth@gmx.at, 0699 10942467

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,

0676 87722440, www.kath-kirche-kaernten.at/kfw

Katholischer Familienverband-Omadienst,

0676 87722444, www.familie.at/kaernten

KiB children care, www.kib.or.at
Magistrat Klagenfurt/Büro für Frauen,
Chancengleichheit und Generationen,

0463 537-4681,

www.klagenfurt.at/stadtsservice/familie-gesellschaft/frauen/-/chancengleichheit

Magistrat Klagenfurt
Abteilung Jugend und Familie,

0463 537-4851, www.klagenfurt.at

Mag^a Theresa Steinhuber, MSc, Klinische Psychologin

und Gesundheitspsychologin, 0676 5981564

Österreichische Gesundheitskasse Kärnten

(ÖGK Kärnten), 050 7661 61000

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, 0676 848380900, www.rainbows.at
Reumüller Jutta, DGKS, Rota-Helferin, Dipl HIC-Pulserin,

0676 3920772, www.juttareumueller-ichbinda.at

Stenitzer Gabriele, Lebens- und Sozialberaterin, Mental-

trainerin, 0676 7730632, gabriele.stenitzer@gmail.com

Superkids, Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss,

www.superkids.at, 0664 3059390

VHS Klagenfurt, 050 4777003, www.vhsktn.at
Wieserkreativ, Mag^a Marlies Wieser, 0699 11031655,

www.wieserkreativ.com, www.sonnensprache.at,

0664 1323223

YOGAlicious, 0660 4484043, www.yoglicious.at
Youthpoint Don Bosco Siebenhügel,

0650 2147871, https://www.facebook.com/youthpoint.donbosco/?locale=de_DE



**FÜR WERDENDE
ELTERN**



BEWEGUNG



Yoga für werdende Mütter - Kurs

Spezielle Form der Geburtsvorbereitung; Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

- Veranstalter:** Magistrat der LH Klagenfurt a. Ws.,
Abt. Gesundheit, Jugend und Familie
- Leitung:** Mag^a Sandra Sabitzer
- Termin:** dienstags, 17.00-18.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws.,
Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** keine

Schwangerschaftsfitness - Kurs

Du möchtest fit durch die Schwangerschaft kommen und dich in deinem Körper wohl fühlen? Du möchtest dich entspannen und deinen Körper optimal auf die Geburt vorbereiten? Dann ist der Kurs Schwangerschaftsfitness das perfekte Angebot für dich. Für mehr Kraft und Energie - als Vorbereitung auf Geburt und Vorbeugung von Schmerzen - zur Entspannung und Verbindung zu deinem Baby.

- Veranstalter:** SuperActive
- Leitung:** Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
- Termin:** dienstags, 17.00-18.15 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., SuperActive Studio,
Kumpfgasse 10H
- Kosten:** 180,-/15 Einheiten
- Anmeldung:** 0650 2206020, www.superactive.at,
office@superactive.at

Beckenboden Yoga für Schwangere

Du bist schwanger und möchtest dich optimal auf die bevorstehende Geburt und vor allem bereits auch schon auf die Rückbildungszeit vorbereiten? Es ist mittlerweile erwiesen, dass ein aktiver, gut trainierter Beckenboden die Geburt erleichtern kann. Er kann sich während der Geburt leichter öffnen und verkürzt somit die Geburt. Auch für den Rückbildungsprozess ist es hilfreich, sich bereits in der Schwangerschaft mit dem Beckenboden vertraut zu machen.

- Veranstalter:** SuperActive
- Leitung:** Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
- Termin:** freitags, 9.30-10.45 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., SuperActive Studio,
Kumpfgasse 10H

- Kosten:** 180,- für 15 Einheiten
- Anmeldung:** www.superactive.at,
office@superactive.at, 0650 2206020

Geburtsvorbereitung meets Beckenboden - Kurs

Schwangerschaft und Geburt stellen extreme Belastungen für den Beckenboden dar. Ein untrainierter Beckenboden kann zum Beispiel auch die Geburt verlängern oder unangenehmer verlaufen lassen. Daher ist es unabdingbar, den Beckenboden gezielt zu trainieren und zu entspannen. In diesem Kurs zeigt Hebamme Yvonne Schelander wie es geht.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
- Leitung:** Yvonne Schelander
- Termin:** 8. und 9. März, 19. und 20. April,
3. und 4. Mai, 14. und 15. Juni
freitags: 16.00-20.00 Uhr,
samstags: 9.00-13.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
- Anmeldung:** office@hebamme-yvonne.at

BEZIEHUNG

Entwicklungsfördernde Betreuung von Neugeborenen - Workshop

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

- Leitung:** Jutta Reumüller, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin (Kinderkranken- und Säuglingspflege), Neugeborenen Nachsorge, Rota-Helferin für Basis-Prophylaxe, CranioSacrale Osteopathie für Kinder, Dipl. HIC-Pulserin
- Termin:** alle 4-6 Wochen, ca. 3h, genaue Termine auf www.juttaareumueller-ichbinda.at

- Ort:** Klagenfurt a. Ws., genauer Veranstaltungsort wird auf www.juttareumueller-ichbinda.at bekanntgegeben
- Kosten:** 49,-/Schwangere, Partner sind herzlich eingeladen
- Anmeldung:** reumueller.jutta@gmail.com, 0676 3920772

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:** Österreichische Gesundheitskasse
- Referent:** Sabrina Thalhammer, Dipl. Zahnprophylaxeassistentin
- Termin:** 5. März, 18. Juni, 24. September, jeweils 15.30-17.00 Uhr
- Ort:** Online-Veranstaltung (Webinare)
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** revan-16@oegk.at, www.revan-kaernten.at, 05 0766-162409

ERNÄHRUNG

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit - Workshop

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

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

GEBURT

Hebammenbetreuung rund um die Geburt

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

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

Doulabegleitung

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

- Veranstalter:** DiA Doulas Kärnten
- Leitung:** DiA Doulas Team
- Termin:** nach Vereinbarung
- Ort:** in der jew. Praxis oder Hausbesuche
- Kosten:** nach Vereinbarung
- Anmeldung:** www.doula.at

Partner:innen bei der Geburt - Workshop

Für alle, die jemanden als Unterstützung zur Geburt begleiten wollen und sich optimal darauf vorbereiten möchten. Dieser Workshop richtet sich an Paare bzw. Schwangere und ihre Geburtspartner:innen, um etwas über die Psychologie der Geburt sowie praktikable Unterstützungs- und Komfortmaßnahmen zu lernen, welche auch gleich umgesetzt und geübt werden. Ein kleines Intensivtraining für werdende Väter, Freundinnen, (Schwieger-)Mütter, Schwestern etc., mit hilfreichen Inputs auf vielen Ebenen.





Leitung: Mag^a Theresa Steinhuber, MSc,
Klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin, DiA Doula,
Dancing For Birth™-Kursleiterin

Termin: 21. März, 23. Mai, 18. Juli,
19. September; Zeitpunkt auf Anfrage
online via Zoom

Ort: online via Zoom

Kosten: 55,-/Paar

Anmeldung: 0676 5981564,
theresa@rundum-gut-begleitet.at

Ich baue mir ein Nest - Workshop

Vorbereitung auf das Wochenbett. Die meisten Frauen und Paare machen sich viele Gedanken über die Geburt und was das Baby alles brauchen wird. Doch was ist mit dem Wochenbett, den ersten 6 bis 8 Wochen nach der Geburt? Was braucht vor allem die frischgebackene Mutter, damit sie sich in dieser einzigartigen Zeit ganz auf die Versorgung ihres Babys, den Bindungsaufbau, das Kennenlernen sowie das Heilwerden konzentrieren kann? In diesem Workshop erwarten euch Informationen zum Wochenbett und gemeinsam erarbeiten wir, wie diese Zeit so besonders und angenehm wie nur möglich gestaltet werden kann.

Leitung: Mag^a Theresa Steinhuber, MSc,
Klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin, DiA Doula,
Dancing For Birth™-Kursleiterin

Termin: 18. April, 20. Juni, 22. August,
19.00 Uhr-21.00 Uhr

Ort: online via Zoom

Kosten: 45,-/Person bzw. Paar

Anmeldung: 0676 5981564,
theresa@rundum-gut-begleitet.at

Geburtsvorbereitung - Kurs

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

Veranstalter: Magistrat der LH Klagenfurt a. Ws.,
Abt. Gesundheit, Jugend und Familie

Leitung: Barbara Hasler, Mirjam Fritz,
Dipl. Hebammen
Dr.ⁱⁿ Rebecca Auer-Brunsch,
Still- und Laktationsberaterin

Termin: 5 Abende zu je 3h; Termine
werden schriftlich bekannt gegeben

Ort: Klagenfurt a. Ws.,
Beratungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1

Kosten: keine

Anmeldung: 0463 537-4851

Ein Kind erwarten - Seminarreihe

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

Veranstalter: Katholisches Familienwerk

Leitung: Elisabeth Aichinger,
Elternbildnerin und Stillberaterin und
Andrea Leitner, Hebamme

Termin: laufend, sobald mindestens
3 Paare angemeldet sind

Ort: Klagenfurt a. Ws.,
Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

Kosten: 95,-/Paar und 70,-/Einzelperson

Anmeldung: 0676 87722440,
ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

MUSIK

Bauchklänge - Kurs

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

Veranstalter: Gustav Mahler Privatuniversität für Musik

Leitung: Lehrende der GMPU

Termin: dienstags, 18.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Gustav Mahler
Privatuniversität für Musik, Mießtaler Str. 8

Kosten: 80,-/8 Einheiten, á 1 Stunde

Anmeldung: studienservice@gmpu.ac.at,
050 536 16535

STILLEN

Stillvorbereitung - für einen guten Start - Vortrag

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

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

Stillgruppe - Verbunden von Anfang an

Du stillst ein Kind oder möchtest stillen? Fernab von Mythen und Märchen findet ein entspannter Austausch von Erfahrungen und Informationen statt. Unterstützt wirst du von frisch gebackenen oder schon erfahrenen Stillmüttern und ausgebildeten Stillberaterinnen. Dies ermöglicht einen ganzheitlichen Überblick über die gesamte Stillzeit.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
- Leitung:** Kergi Leitgeb, Cynthia Gröchenig
- Termin:** 6. Februar, 5. März, 2. April, 7. Mai,
4. Juni, 2. Juli, 9.00 Uhr-11.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
- Kosten:** 4,-
- Anmeldung:** keine

TREFF

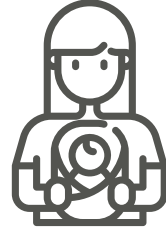
Schwangerentreff mit Hebamme - offener Treff

Du bist schwanger? Es ist immer schön, Gleichgesinnte zu treffen! Bei Getränken und Jause besteht die Mög-

lichkeit, sich in entspannter Atmosphäre besser kennenzulernen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt können dabei gerne beantwortet werden. Es gibt auch laufend interessante Vorträge. Kinder sind herzlich willkommen.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
- Leitung:** Iris Mohar
- Termin:** 1. März, 5. April, 3. Mai, 7. Juni, 5. Juli,
2. August, 14.30-16.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
- Kosten:** 7,-
- Anmeldung:** hallo@ekiz-klagenfurt.at





**FÜR ELTERN MIT
BABYS UND
KLEINKINDERN**

BEWEGUNG

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. Es ist schön zu beobachten, wie schnell die Kinder in diesem Alter Fortschritte machen. Zeig deinen Eltern was du schon alles kannst und mach mit und sei ein SuperKid!

Veranstalter: SuperKids-Verein
zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
Termin: Mo: 10.15-11.05 Uhr und 10.15-11.05, Di: 9.15-10.05 Uhr,
Sportunion Kärnten, Wilsonstraße 25
Kosten: 100,- für 1 Semester
Anmeldung: unbedingt erforderlich; www.superkids.at
office@superkids.at, 0650 2206020

ELTERN-KIND-TURNEN - Kurs

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren
Beim Laufen, Klettern, Springen und Balancieren im Turnsaal haben die Kleinsten nicht nur Spaß, sondern lernen ihren Körper auch bewusst einzusetzen. Die Eltern können ihr Kind im geschützten Umfeld beobachten und so Vertrauen in die Geschicklichkeit ihres Kindes gewinnen. Es ist schön zu beobachten, wie schnell die Kinder in diesem Alter Fortschritte machen. Voranmeldung notwendig!

Veranstalter: SuperKids-Verein
zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
Termin: montags: 16.00-16.50 Uhr,
VS Krumpendorf, Kirchweg 1
mittwochs: 15.00-15.50 Uhr,
VS Keutschach, Keutschach 21
freitags: 17.00-17.50 Uhr, Ballspielhalle
St. Peter, Reichenbergerstr. 28
Kosten: 100,- für 1 Semester
Anmeldung: www.superkids.at,
office@superkids.at, 0650 2206020

BeckenFIT nach der Geburt - Kurs

Dieser Kurs ist für alle Mamas ab 8 Wochen nach der Geburt bzw. dem Check-up mit der Frauenärztin. Auch wenn die Geburt schon etwas länger zurück liegt - jede Frau ist willkommen. Folgende Themen werden im Kurs behandelt: Atmung, Anatomie des Beckenbodens, Alltagsverhalten wie zum Beispiel „wie trägt man einen Maxi-Cosi Beckenboden schonend, Rumpfstabilität und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, wie entspanne ich den Beckenboden.“

Veranstalter: SuperActive
Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Melanie Huss
Termin: 7-teiliger Kurs; Start alle 8 Wochen
Ort: Klagenfurt a. Ws.,
SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H
Kosten: 108,-/7 Einheiten
Anmeldung: www.superactive.at,
office@superactive.at, 0650 2206020



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

Veranstalter: SuperActive
Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
Termin: mittwochs: 10.00-11.00 Uhr, ganzjährig
Ort: Klagenfurt a. Ws., Kreuzbergl,
Fischerwirt, Ziggulinstraße 37
Kosten: 180,- für 15 Einheiten
Anmeldung: www.superactive.at,
office@superactive.at, 0650 2206020

Beckenboden- und Rückbildungskurs

Für alle Frauen, die nach der Geburt wieder fit werden möchten. Eine Hebamme zeigt, wie durch gezieltes Training die Körpermitte und der Rücken gestärkt werden.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Yvonne Schelander, BSc, Hebamme
Termin: 22. Feber, 12. März, 18. April,
14. Mai, 11.30-12.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 140,-
Anmeldung: office@hebamme-yvonne.at



MamaBabyFit - Kurs

Für Eltern mit Babys ab 3 Monaten bis Kleinkindalter
Das Trainingskonzept ist speziell auf die Bedürfnisse nach Schwangerschaft und Geburt ausgerichtet. Muskelaufbau, Fettverbrennung und Ausdauer sind das Ziel. Um die Übungen zu intensivieren werden Kleingeräte mit einbezogen. Effektive Ganzkörperübungen auf der Matte kräftigen die gesamte Körpermuskulatur und verbrennen überschüssige Kalorien. Das Kind kann währenddessen im Wagen schlafen, zusehen oder mitmachen. Es knüpft soziale Kontakte, lernt Singspiele, Bewegungstänze und Knieritter kennen. Wir trainieren stressfrei, du bist unter Gleichgesinnten und kannst dich jederzeit um dein Kind kümmern. Geeignet für Anfänger und Geübte.

- Veranstalter:** Aktivraum & Kärntner Volkshochschulen
Leitung: MMag^a Gabi Eizenberger,
BeBo[®]-Trainerin, prä/postnatal Trainerin
Termin: dienstags: ab 27. Februar, 7. Mai,
24. September, 9.00-10.00 und
10.15-11.15 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammg. 26
Kosten: 125,-/8 Einheiten, der 100 Euro
Bildungsgutschein der AK ist einlösbar
Anmeldung: www.aktivraum.at, 0676 3298866

Bewegungsgruppe Purzelbäumchen - Kurs

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

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Verena Pogatschnig
Termin: ab 7. März und ab 16. Mai,
jeweils 9.30-11.00Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 79,- (88,- für Nichtmitglieder)
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

BeBo[®]-Beckenbodentraining für alle Frauen - Kurs

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

- Veranstalter:** Aktivraum & Kärntner Volkshochschulen
Leitung: MMag^a Gabi Eizenberger,
BeBo[®]-Trainerin, prä/postnatal Trainerin,
Pilateslehrerin
Termin: vormittags: ab 8. März, 24. Mai,
20. September, 10.15-11.15 Uhr
abends: ab 7. März, 23. Mai,
19. September, 19.00-20.00 Uhr
Sommer-Kompaktkurs: montags:
ab 15. Juli, 18.30-20.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammg. 26
Kosten: 145,-/8 Einheiten, der 100 Euro
Bildungsgutschein der AK ist einlösbar
Anmeldung: www.aktivraum.at, 0676 3298866

Zwergerturnen Mini - Kurs

Für Kinder ab ca. 1,5 bis 3 Jahren
Verschiedene Stationen laden ein zum Ausprobieren - Steigen, Klettern, Balancieren, Laufen, Schaukeln. Wir erleben Freude am Spiel und Spaß an der Bewegung. Beim Auf- und Abbau der Stationen wird die Mithilfe der Eltern benötigt! 9 Treffen über das ganze Semester.

- Veranstalter:** Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher,
KidFitFun Trainerin
Termin: Start: 15. April, jeweils 9.00-10.00 Uhr
oder 10.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Turnsaal Klagenfurter
Turnverein, Feldkirchnerstraße 9
Kosten: 75,-/Kind (115,- für Nichtmitglieder),
Familientarif 99,-
(145,- für Nichtmitglieder)
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at oder
WhatsApp 0650 2602255

MamaSport Outdoor - Kurs

Für Eltern mit Babys ab 3 Monaten bis Kleinkindalter
An der frischen Luft geben wir so richtig Gas! Muskel-
aufbau, Fettverbrennung und Ausdauer sind unser
Ziel. Wir wärmen uns mit Powerwalking und kreati-
ven Schrittkombinationen auf. Um die Übungen zu
intensivieren, werden Kinderwagen, Kleingeräte und
örtliche Gegebenheiten mit einbezogen. Effektive Ganz-
körperübungen auf der Matte kräftigen die gesamte
Körpermuskulatur und verbrennen überschüssige Kalo-
rien. Das Kind kann währenddessen im Wagen schlafen,
zusehen oder mit auf die Wiese kommen. Auch Ge-
schwisterkinder sind willkommen. Geeignet für Anfän-
ger und geübte Sportler.

Veranstalter: Aktivraum & Kärntner Volkshochschulen

Leitung: MMag^a Gabi Eizenberger,
BeBo[®]-Trainerin, Prä/postnatal Trainerin

Termin: 1. Kurs: mittwochs: ab 17. April, 10-11 Uhr
2. Kurs: montags:
ab 17. Juni, 9.30-10.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Europapark Klagenfurt

Kosten: 125,- für 8 Einheiten, der 100 Euro
Bildungsgutschein der AK ist einlösbar

Anmeldung: www.aktivraum.at, 0676 3298866

BEZIEHUNG

(Groß)Eltern-Kind-Gruppen

Für (Groß)Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren
Gemeinsam geht es einfach leichter. Unsere Kleinen
können erste Sozialkontakte außerhalb der Familie
knüpfen und in einer vorbereiteten Umgebung Neues
erleben. Auch uns Erwachsenen tut es gut, aus den
eigenen vier Wänden herauszukommen und uns über
den Alltag mit Kindern auszutauschen. Euch erwartet ein
gemeinsamer Sing- und Spielkreis, Impulse zu Eltern-
fragen, eine gemeinsame Jause und vieles mehr.

Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Kärnten

Leitung: Katharina Wagner

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

EKI-Gruppe „St. Theresien Zwerge“

Pfarrzentrum St. Theresia, Auer-von-Welsbachstraße 15,
Dienstag, 9.30-11.30 Uhr (wöchentlich)

EKI-Gruppe „Wirbelwind“

Don Bosco Schülerheim, Kirchengasse 31,
Dienstag, 15.00-16.30 Uhr (wöchentlich)

EKI-Gruppe „Wichtelstube“

Probstei Gurnitz, Kirchenstraße 36, Ebenthal,
Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr (wöchentlich)

EKI-Gruppe „Kleine Wölfe“

Pfarrheim Wölfnitz, Römerweg 6, 9061 Wölfnitz,
Donnerstag, 15.30-17.00 Uhr (wöchentlich)

Baby-Frühstück Viktring

Stift Viktring, Stift Viktringstr. 25, 9073 Viktring,
jeden 1. Samstag im Monat, 9.30-11.00 Uhr

IDA - „Ich und Du im Austausch“

Mutter-Kind-Gruppe mit Kindern von 0 bis 6 Jahren: Ge-
sprächsrunde, Workshops, Beratung, Unterstützung in
sozialarbeiterischen, pädagogischen, psychologischen
sowie bei alltäglichen Themen.

Veranstalter: Diakonie de La Tour, Fachbereich Asyl,
Migration & Integration

Leitung: Maria Vestemian, Psychologin,
Sexualpädagogin;
Maria de la Luz Ibarra de Knaus,
Pädagogin, STEEP-Trainerin, Case
Managerin; Suzan Fakia, Künstlerin,
Dolmetscherin für Arabisch, Russisch;
Gülbin Arabul, DAF/DAZ-Trainerin,
Sozialberaterin; Anahita Javaherian,
Psychologin, Dolmetscherin für Farsi.

Termin: 2 Termine im Monat, zu je 2,5 h;
Termine werden schriftlich bekannt gegeben

Ort: Klagenfurt a. Ws., Martin-Luther-Platz 1

Anmeldung: 0664 88374166, 0664 88794456,
maria.vestemian@diakonie-delatour.at,
maria.ibarra-de-knaus@diakonie-delatour.at

Pikler[®]-SpielRaum und ElternRaum - Einführung und Kurs

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern von 5 Monaten
bis 3,5 Jahren

Begleitete Mutter/Vater-Kind-Gruppen

Der Pikler[®]-SpielRaum ist ein Ort für Kinder, der zum
selbstständigen Erforschen, Experimentieren und Ent-





decken 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: 24. Jänner, 22. Mai, 11. September 2024
Uhrzeit: 19.00-21.00 Uhr
Ort: online
Kosten: 15,-/Familie
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664 5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Pikler®-SpielRaum und ElternRaum: Kursreihen

Frühjahrssemester 2024

Termin ab 20. Februar 2024 -12-wöchige Kursreihe - ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich!
Uhrzeit: SpielRaum: Vormittags- und Nachmittagsgruppen; 12 Termine zu je 1,5 Stunden (wöchentlich)
 ElternRaum: 18.00-20.00 Uhr, 3 Termine zu je 2 Stunden
Ort: Klagenfurt a. Ws., Gemeindezentrum St. Ruprecht, Kinopl. 3
Kosten: Spiel- und ElternRaum sind gemeinsam als ein Kurs zu buchen: Gesamtkosten 450,- für 24 Stunden - auch in Teilbeträgen zahlbar, Ermäßigung mit der Familienkarte Kärnten möglich.
Anmeldung: Mag^a Birgit Zesar-Bergmair, 0664 5126036, birgit.zesar@aon.at, www.lasst-mir-zeit.at

Sommerkursreihe 2024

Termin Juni/Juli 2024, 6-wöchige Kursreihe

Herbst-/Wintertrimester 2024

Termin: ab 17. September 2024
 12-wöchige Kursreihe. Ein Quereinstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.

Babymassage und Yoga - Kurs

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

Veranstalter: Birgit Berndt
Leitung: Birgit Berndt, Kursleiterin Babymassage, Trageberaterin, Schlafberaterin, Dipl. Ernährungspädagogin
Termin: nähere Informationen: www.birgitberndt.com und auf Anfrage Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammg. 26
Ort: 75,-/4 Einheiten
Kosten: 0664 2259334, birgit@birgitberndt.com, www.birgitberndt.com

BabyShiatsu:

Glücksgriffe für unsere Kleinsten

Für Babys ab 8 Wochen bis vor dem Krabbelalter liebevolle Berührungen schenken Wohlgefühl, Vertrauen und Geborgenheit. BabyShiatsu verhilft dem Baby zu einem besseren Schlaf, leichteren Abläufen beim Zahnen und bei der Verdauung. Die sanfte Druckpunkt-massage ist gut für die Haltung, Gesundheit und emotionale Stabilität. Auch kann das Kind gezielt in seinen anstehenden Entwicklungsschritten unterstützt werden und damit eine solide Basis für das ganze weitere Leben geben werden. Mehr Infos unter www.babyshiatsu-klagenfurt.at.

Veranstalter: Shiatsu Praxis für Frauen, Babys und Kinder
Leitung: Evelyn Eberhardt, Dipl. Shiatsu Praktikerin
Termin: mittwochs: 9.30 Uhr;
Ort: 9063 Maria Saal, Am Rauterkogel 10
Kosten: 84,-
Anmeldung: 0699 12135753, info@babyshiatsu-klagenfurt.at

Babymassage - Workshop

Für Eltern mit Babys ab ca. 2 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 und ist eine wunderbare Art, die liebevolle Beziehung, Verbundenheit und Zweisamkeit in den ersten Lebensmonaten zu fördern. Der Workshop gibt Einblick in die wichtigsten Massagegriffe. Papas sind herzlich willkommen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Babymassagekursleitung
Termin: 20. Februar, 16. April, 21. Mai, 18. Juni, 10.30 Uhr-11.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Eltern-Kind-Zentrum, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Baby Sensory Playtime - Kurs

Für Babys ab 1 Jahr bis 2 Jahren
Ein Kurs zur Unterstützung der motorischen Entwicklung. Die motorische Entwicklung beschreibt die Entwicklung der Bewegungsabläufe im menschlichen Körper. Kleine Händchen entdecken unterschiedliche Formen und Materialien. Dabei laden verschiedene Sinnesbausteine zum Erkunden und Erforschen ein!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Spielgruppenleitung
Termin: 22. April oder 17. Juni, 15.00-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 14,- (16,- für Nichtmitglieder)
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

ERNÄHRUNG

Ernährung im ersten Lebensjahr des Kindes - Workshop

Sie erfahren, wie der Übergang von der Milchnahrung zur Beikosternährung langsam und in einem individuellen Tempo erfolgen kann. Aufgeklärt werden Sie über Unsicherheiten und Mythen und wir widmen uns zu 100% der richtigen und gesunden Ernährung Ihres Kindes.

Veranstalter: Österreichische Gesundheitskasse
Leitung: Referent:innen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“
Termin: Termine finden Sie unter www.revan-kaernten.at/termine
Ort: Online-Veranstaltung (Webinare)
Kosten: keine
Anmeldung: 05 0766-162409, revan-16@oegk.at, www.revan-kaernten.at



Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern - Workshop

Fragen wie zum Beispiel „Welche Lebensmittelmengen braucht mein Kind in diesem Alter“ oder „Sind spezielle Kinderlebensmittel wichtig?“, werden in den Webinaren ausführlich, verständlich und praxisnahe beantwortet.

Veranstalter: Österreichische Gesundheitskasse
Leitung: Referent:innen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“
Termin: Termine finden Sie unter www.revan-kaernten.at/termine
Ort: Online-Veranstaltung (Webinare)
Kosten: keine
Anmeldung: 05 0766-162409, revan-16@oegk.at, www.revan-kaernten.at

Ergänzend zu den drei Webinar- und Workshop-Themen von „Richtig essen von Anfang an!“ besteht auch die Möglichkeit, über die regionale Homepage unter „**Kurz gefragt**“, www.revan-kaernten.at/kontakt/, individuelle Ernährungsfragen zu stellen, die von einer Diätologin der ÖGK via E-Mail beantwortet werden. Zudem werden noch auf Anfrage Präsenzveranstaltungen (Ernährungstreffs) in Gemeinden/Kindergärten, sozialen Einrichtungen und Vereinen kostenfrei angeboten. Mit praxisnahen Ernährungstreffs (Dauer ca. 1 Stunde) informieren wir Sie in Kleingruppen (mindestens 5 Personen) über eine gesunde kindgerechte Ernährung. Informationen zu den verschiedenen Angeboten finden Sie auf www.revan-kaernten.at/termine/ernaehrungstreff/. Außerdem finden Sie auf der regionalen Website auch leckere und gesunde Rezeptideen für Sie und Ihr Kind: www.revan-kaernten.at/rezepte/.

Start mit der Beikost - Workshop

Gemeinsam starten wir entspannt in die Beikostzeit. Die Fragen was, wann, wie und wie viel soll das Kleinkind essen wird, basierend auf aktuellen Empfehlungen, geklärt.



Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Birgit Berndt
Termin: 28. Mai, 9.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstrasse 36
Kosten: 25,-
Anmeldung: birgit@birgitberndt.com



GESUNDHEIT

„Kindern hören helfen“

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

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

Anbieter:

Nähere Informationen erhalten Sie bei den 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 sowie Spezialambulanzen wie Dysphagieambulanz, HNO-Tumornachsorge - Ambulanz, Interdisziplinäre Onkologische Ambulanz für PatientInnen mit Kopf-Hals-Tumoren, Allergieambulanz, Ohrenambulanz, Pädaudiologische Ambulanz, Sprachambulanz, Facharztambulanz, Phoniatriambulanz, CI-Ambulanz, Allgemeinambulanz Logopädische Spezialambulanzen. Erreichbar unter 0463 538-32770

KUDELMUDEL

Willkommenspaket für Jungfamilien

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

Abteilung Soziales, Bahnhofstraße 35, Klagenfurt am Wörthersee 0463 537-4777 oder - 4738, sozialinfo@klagenfurt.at.

MUSIK

Klangspielplatz - Kurs

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

Veranstalter: Gustav Mahler Privatuniversität für Musik

Leitung: Mag^a Patricia Gallob,
 Mag^a Cornelia Doppelhofer,
 Mag^a Janina Kropfitsch

Termin: montags und dienstags: 16.15 Uhr,
 mittwochs: 15.15 Uhr,
 donnerstags: 10.15 Uhr

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

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: 050 536 16535,
 studienservice@gmpu.ac.at

Babys entdecken Musik - Kurs

Für Babys bis ca. 12 Monate

Mit allen Sinnen die Musik erleben. Singen, summen, streicheln, wiegen und schaukeln wirkt beruhigend auf Babys und Kinder. Erste Schritte in die Welt der Musik mit Mama/Papa. Die vertraute Stimme der Eltern gibt dem Baby Sicherheit, durch achtsame Bewegungen und erste babytaugliche Instrumente wird der Rhythmus gespürt, gemeinsames Kuschneln und Wiegen stärkt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind. Alte und neue Lieder werden wie selbstverständlich ins eigene Repertoire aufgenommen und sorgen auch daheim für viele schöne, musikalische Momente.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum

Leitung: Corinna Guggenberger-Holl

Termin: 4. und 18. März, 8. und 29. April, 13. Mai, 10. Juni, 14.30-15.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36

Kosten: 10,- (12,- für Nichtmitglieder), Geschwisterkinder zahlen 50%

Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Rasselbande - Kurs

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Ein ganz besonderer Musikkurs! Im Mittelpunkt steht ein kleines Minimonster, welches am Montag immer wieder singen und springen muss. Ja und was macht es dann am Dienstag und am Mittwoch sowie den Rest der Woche? Das und vieles mehr werden wir gemeinsam beim Singen und Mitmachen herausfinden.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum

Leitung: Corinna Guggenberger-Holl, Spielgruppenleitung

Termin: Termin 1: 14. März, Termin 2: 29. April, jeweils von 15.00-16.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36

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

Anmeldung: info@mitallensinnen.co.at

„Kleine Winzelzirzel“ - Musikkurs

Für Eltern und Kinder von 1,5 bis 2,5 Jahren

Es wird mit Bällchen und Fingerpuppen gespielt, erste Lieder gelernt und auch Klanginstrumente wie Stäbe, Rasseln, Trommeln und Glöckchen werden eingesetzt. Mit Klatschen und Stampfen wird der Rhythmus zur Musik gemacht. Ein großer Spaß für alle. Nach einer gesunden Jause können die Kleinen frei spielen. Der Kurs geht über 4 Treffen/4 Wochen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum

Leitung: Corinna Guggenberger-Holl

Termin: 13. März, 17. April, 25. Mai, jeweils 15.00-16.30Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36

Kosten: 49,- (59,- für Nichtmitglieder)

Anmeldung: info@mitallensinnen.co.at

Musikwelt

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Musik weckt Lebensfreude und Begeisterung! In der Musikwelt führen einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen und Maracas in die Welt der Klänge ein und vermitteln ein erstes Gefühl für die Schönheit und Vielfalt der Musik. Tänze und Bewegungsspiele mit Tüchern, Trommeln, Reifen etc. stillen den kindlichen Bewegungsdrang zur Musik. Egal ob wir laut oder leise singen, hoch oder tief, richtig oder schräg - wichtig ist, dass wir mit unseren Kindern musizieren, denn Musik baut Spannungen ab, verbindet und macht glücklich. Keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig!

Veranstalter: Aktivraum

Leitung: MMag^a Gabriele Eizenberger, Musikgarten[®]-Lehrkraft

Termin: ab 25. September, 15.15-16.00 und 16.15-17.00 Uhr

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

Kosten: 98,- (8 Einheiten)

Anmeldung: 0676 3298866, www.aktivraum.at

PÄDAGOGIK

Trageberatung - Mit Liebe getragen - Workshop

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

Veranstalter: SuperActive

Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss

Termin: frei wählbar

Ort: im eigenen Heim

Kosten: Kilometergeld außerhalb von Klagenfurt 0,42 Euro 60,- für die ersten 60 Minuten, für jede weiteren 30 Minuten 20,-

Anmeldung: 0650 2206020, www.superactive.at,





manuela@superactive.at

Tragen von Babys und Kleinkindern - Workshop



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

Veranstalter: www.trageweisen.at
Leitung: Cynthia Gröchenig, Trageberaterin
Termin: nach Vereinbarung
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36 oder im Rahmen eines Hausbesuches
Kosten: 50,-/Teilnehmer oder Paar
Anmeldung: Cynthia Gröchenig, cynth@gmx.at, 069910942467

Schnuller, Flascherl und Co

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

Veranstalter: Cynthia Gröchenig
Leitung: Cynthia Gröchenig, Still- und Laktationsberaterin IBCLC und LLL
Termin: nach Vereinbarung; auch online
Ort: Klagenfurt a. Ws, EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: kostenlos
Anmeldung: Cynthia Gröchenig, cynth@gmx.at, 0699 10942467

Kleine Griffe, große Wirkung - Workshop

Wickeln und füttern und ein Baby versorgen kann doch jede Mutter, jeder Vater? Durch achtsames Handling, durch spezielle Griffe, durch ein wenig Veränderung im Alltag und Bewusstsein kann das Baby jedoch noch zusätzlich gefördert werden. Seine motorische, kognitive und emotionale Entwicklung wird durch die besondere Behandlung unterstützt. Dadurch fühlt sich das Baby entspannter und zufriedener. Die Mutter, der Vater fühlen sich durch das neu geweckte Bewusstsein sicherer, kompetenter und besser vorbereitet auf die Elternrolle.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Jutta Reumüller

Termin: 6. April oder 20. Juli, 9.00-13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 90,-/Person; 150,-/Elternpaar
Anmeldung: 0676 3920772

Bücherwurm und Lesemaus

Für Kinder ab ca. 2 Jahren

Eine Fantasiereise mit allen Sinnen zu diversen Kinderbuchklassikern. Ein Bilderbuch erfühlen, spüren und erleben! Vor allem mit Singen, Bewegen, Gestalten, Schmecken und dem 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, Steffi Kummer
Termin: 14. März: Die Schnecke und der Bucklwal; 4. Juni: Das kleine Ich bin Ich, jeweils 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 15,- (18,- für Nichtmitglieder)
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

STILLEN

Stillberatung

Hier können werdende und stillende Mütter in einer Einzelberatung kompetente Beratung und Unterstützung bei speziellen Fragen oder Problemen, die in der Stillzeit auftreten können, erhalten.

Veranstalter: Land Kärnten, Abt. 5, Gesundheitsprävention
Leitung: Cynthia Gröchenig, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 16.00-18.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Beratungsstelle Stadt, Lidmanskyygasse 20
Kosten: keine
Anmeldung: Cynthia Gröchenig, cynth@gmx.at, 0699 10942467

Stillgruppe - Verbunden von Anfang an

Du stillst ein Kind oder möchtest stillen? Fernab von

Mythen und Märchen findet ein entspannter Austausch von Erfahrungen und Informationen statt. Unterstützt wirst du von frisch gebackenen oder schon erfahrenen Stillmüttern und ausgebildeten Stillberaterinnen. Sie ermöglichen einen ganzheitlichen Überblick über die gesamte Stillzeit. Willkommen sind auch Väter.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Kergi Leitgeb, Cynthia Gröchenig, Still- und Laktationsberaterin IBCLC und LLL
Termin: 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli, 9.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 4,-
Anmeldung: Cynthia Gröchenig, cynth@gmx.at, 0699 10942467

SPIEL

Bauernhofspielgruppe Strohmäuse und Feldhasen

Für Kinder jeden Alters
 Bei uns dürfen die Kinder spielend eine Neue Welt erobern, Erfahrungen in der Gruppe sammeln, Freundschaften schließen, Machtkämpfe austragen, Selbstvertrauen und vor allem die Natur hautnah erleben, Tiere füttern und streicheln, Traktor fahren, Bewegung an der frischen Luft genießen und vieles mehr. Das wird an diesem Tag Kleine und Große erfreuen. Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleiterin
Termin: auf Anfrage
Ort: Klagenfurt a. Ws., Büschenschank Schifferl, Tessendorf
Kosten: 1,-/Person ab 1 Jahr
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Kreativwerkstatt zum Thema Frühling

Bei der EKIZ-Kreativwerkstatt geht es um gemeinsames Basteln, Malen und Spielen. Die Kinder bekommen einige Anregungen, wie sie kreativ werden können. Dabei können sie selbst entscheiden, was und wie viel sie mitmachen. Natürlich dürfen die vorhandenen Materialien auch individuell zum Basteln eingesetzt werden. Anschließend darf gespielt und getobt werden.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Steffi Kummer

Termin: 7. März, 14.30-16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 12,- für Mitglieder, inklusive Material; 15,- für Nichtmitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Dinomania - Kurs

Für Kinder ab 2,5 Jahren
 Dinosaurier, schon lange ausgestorben, scheinen aber in jeder neuen Generation ein Comeback zu erleben. Für viele kleine Kinder sind Dinosaurier äußerst interessant. Viele Eltern stellen eines Tages fest, dass ihr Kind, welches noch Schwierigkeiten hat Wörter wie Schmelzkäse auszusprechen, plötzlich über Parasaurolophus und Triceratops spricht. In diesem Kurs werden Dinos gebastelt und fleißig mit ihnen gespielt. Eine dinostarke, gesunde Jause soll die Kleinen stärken.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleiterin
Termin: 7. Mai, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt am Ws., Ekiz, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-/Mitglieder, 18,-/Nichtmitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Knete, Mondsand und Fingerfarben - Workshop

Magic Sand oder Knete verzaubern als formbare Knetmassen. Entweder sind sie aus Mehl und Öl oder bunten Sand. Jedenfalls sind Kinder fasziniert von Mondsand, Zaubersand und Co und spielen sehr gerne damit. Wie kann man solche Knetmassen selber herstellen? Rezepte und Materialien zum Ausprobieren erwartet euch genauso wie Zeit für die Kleinen und beste Unterhaltung.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleiterin
Termin: 11. April, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-/Mitglieder, 18,-/Nichtmitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Steine bemalen - Workshop

Steine können auf die kreativste Art und Weise bemalt und gestaltet werden. Gesichter, Landschaften, geometrische Formen, einfarbige oder bunte Ausgestaltung - alles was gefällt, kann künstlerisch umgesetzt werden. Komm zum Workshop und zeige dein Talent!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin





Termin: 14. Mai, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 10,-/Mitglieder, 12,-/Nichtmitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at



Waldkäuzchen Waldspielgruppe - Workshop

Für Kinder ab ca. 2,5 Jahren
 An diesen Nachmittagen wird der Wald erforscht! Gemeinsam spazieren wir zu einem geheimen Treffpunkt und erleben eine schöne Zeit in der Natur! Mit Becherlupe erforschen wir den Boden und seine Krabbeltiere. Für eine kleine Jause ist gesorgt, Getränke bitte mitbringen! Jeder Termin hat einen eigenen Schwerpunkt! Geschwisterkinder ab 2 Jahren zahlen die Hälfte!

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
Termin: 16. Mai, 6., 13. und 23. Juni, 15.00-16.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt St. Martin/Ende Dr. Primus Lessiak Weg, Parkplatz
Kosten: 38,- (45,- für Nichtmitglieder)
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Spaß mit Seifenblasen

Seifenblasen begeistern jedes Kind. Schon die Kleinsten verfolgen die schwebenden und schillernden Blasen mit großen Augen oder versuchen diese mit der Hand zu haschen. Wenn eine Blase zerplatzt, gibt es großes Staunen. Mach mit und sei dabei beim großen Spaß mit Seifenblasen im EKIZ-Garten.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak, Spielgruppenleiterin
Termin: 28. Mai, 15.30-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 15,-/Mitglieder, 18,-/Nichtmitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Kreativwerkstatt zum Thema Sommer

Bei der EKIZ-Kreativwerkstatt geht es um gemeinsames Basteln, Malen und Spielen. Die Kinder bekommen einige Anregungen wie sie kreativ werden können. Dabei können sie selbst entscheiden, was und wie viel sie mitmachen. Natürlich dürfen die vorhandenen Materialien auch individuell zum Basteln eingesetzt werden. Anschließend darf gespielt und getobt werden.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Steffi Kummer

Termin: 6. Juni, 14.30, 16.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 12,- für Mitglieder, inklusive Material; 15,- für Nichtmitglieder
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Wiesenkinder

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern von ca. 6 bis 18 Monaten

Wundervolle Momente für dich und dein Baby bzw. Kleinkind in der Natur. Das Gras unter den vielleicht nackten Füßen spüren, dem Vogelgezwitscher lauschen und den Duft des Waldes einatmen. Zusammen verbringen wir eine entspannte Zeit mit Spielen, Übungen, Musik und Austausch. Der Ausflug ist sowohl für die Trage als auch den Buggy geeignet.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher, Spielgruppenleitung
Termin: 25. Juni, 10.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Treffpunkt Kunstinstallationen Kreuzberg
Kosten: 10,-/Familie
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

TREFFS

„Krabbelkäfer“ - Treff

Für Babys und Kinder von 0 bis 1,5 Jahren
 Plaudern, lachen, andere Eltern kennen lernen! 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: Carina Ehrlich
Termin: jeden Freitag im Monat, 9.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 7,-
Anmeldung: keine

Stoffwindel-Treff

Du interessierst dich für das Wickeln mit Stoffwindeln? Dann bist du bei diesem Mama-Baby-Treff genau richtig. Komme vorbei und tausche deine Erfahrungen mit anderen Mamas aus.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Ziender-Zauf
Termin: 13. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni,
 9. Juli, 9.30-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 8,-
Anmeldung: keine

Eltern-Baby-Treff

Der Eltern-Baby-Treff dient zum Austausch für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Egal ob die Babys gestillt oder mit der Flasche gefüttert werden, alle sind herzlich willkommen. Geleitet wird die Gruppe von einer Hebamme, die zu allen Themen rund ums erste Lebensjahr (stillen, schlafen, weinen, abstillen, Beikost, Partnerschaft) berät und wertvolle Unterstützung anbietet.

Veranstalter: Aktivraum
Leitung: Hebamme Myriam Wieser, BSc
Termin: ab April,
 jeden Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Aktivraum, Dammg. 26
Kosten: 10,-
Anmeldung: keine

KITAFREI - Mäusegruppe

Für Kinder ab ca 2,5 bis 5 Jahren
 Eltern-Kind-Gruppe für Kinder, die noch nicht in den Kindergarten gehen. Auch jüngere Geschwister sind herzlich willkommen. Es werden Ausflüge unternommen, Feste im Jahreskreis gefeiert und ein tolles, kitafreies Semester gestaltet. Spielerisch und mit viel Geduld und Liebe werden Kinder auf die Betreuung außerhalb der Familie vorbereitet. Durch die gleichbleibende, kleine Gruppe werden erste Freundschaften geschlossen und auch die Eltern können sich optimal vernetzen. Bitte um rasche Anmeldung, da maximal acht Familien in die Gruppe aufgenommen werden. Insgesamt gibt es 11 Treffen im Semester.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak-Pötscher
Termin: ab 15. April, 9.30-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 139,- Familienpreis
 (159,- für Nichtmitglieder)
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

Babyfrühstück mit Hebamme

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



Veranstalter: Klagenfurt-Dom
Leitung: Marina-Anna Virgolini
Termin: dienstags, 10.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Dompfarre Klagenfurt,
 Lidmanskyygasse 14
Kosten: keine
Anmeldung: 0463 54950, office@dom-klagenfurt.at
 oder über Facebook

Baby- und Stöpseltreff - offener Treff

Für Kinder von 0 bis 5 Jahren
 Ungezwungener, offener Treff von Eltern, die sich austauschen wollen. Während die Eltern reden, können sich die Kinder im geschützten Rahmen frei bewegen und miteinander spielen.
 Bei Kaffee und Kuchen und einer kleinen Jause können neue Freundschaften geschlossen werden.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Team Ekiz Klagenfurt
Termin: mittwochs, 9.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36
Kosten: 7,-
Anmeldung: keine



**FÜR ELTERN MIT
KINDERGARTEN-
KINDERN**



BEWEGUNG

ELTERN-KIND-TURNEN - Kurs

Für Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren
Beim Laufen, Klettern, Springen und Balancieren im Turnsaal haben die Kleinsten nicht nur Spaß, sondern lernen ihren Körper auch bewusst einzusetzen. Die Eltern können ihr Kind im geschützten Umfeld beobachten und so Vertrauen in die Geschicklichkeit ihres Kindes gewinnen. Es ist schön zu beobachten, wie schnell die Kinder in diesem Alter Fortschritte machen. Voranmeldung notwendig!

- Veranstalter:** SuperKids-Verein
zur Förderung der Kindergesundheit
- Leitung:** Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
- Termin:** Mo: 16.00-16.50 Uhr,
VS Krumpendorf, Kirchenweg 1
Mi: 15.00-15.50 Uhr,
VS Keutschach, Keutschach 21
Fr: 17.00-17.50 Uhr, Ballspielhalle
St. Peter, Reichenbergstraße 28
- Kosten:** 200,- für 30 Einheiten
- Anmeldung:** 0650 2206020, www.superkids.at,
office@superkids.at

ELTERN-KIND-TURNEN - Kurs

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

- Veranstalter:** SuperKids-Verein
zur Förderung der Kindergesundheit
- Leitung:** Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
- Termin:** Mo: 17.00-17.50 Uhr,
VS Krumpendorf, Kirchenweg 1
Di: 17.00-17.50 Uhr,
VS Spitalberg, Akazienhofstr. 36
Mi: 16.00-16.50 Uhr,
Liebenfels Kulturhaus, Hauptplatz 17
Do: 16.00-16.50 Uhr, 17.00-17.50 Uhr,
VS 1 am Kreuzberg, Lerchenfeldstraße 35
- Kosten:** 100,- für 1 Semester
- Anmeldung:** 0650 2206020, www.superkids.at,
office@superkids.at

Turnzwerge - Kurs

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren
Unsere Turnzwerge erlernen in diesem Kurs nicht nur neue Bewegungsformen, sondern auch auf spielerische Weise die Grundlagen des Geräteturnens. Rollen, springen, hängen, stützen, schaukeln und die eigene Körperwahrnehmung schärfen, das steht neben viel Spaß und Spiel im Vordergrund. Die Turnstunde ist eine altersgerechte Förderung und dient als Grundlage für das spätere Erlernen verschiedenster Sportarten.

- Veranstalter:** SuperKids-Verein
zur Förderung der Kindergesundheit
- Leitung:** Mag^a Sara Katu, Mag^a Melanie Huss
- Termin:** Mo: 17.00-17.50 Uhr,
Do: 17.00-17.50 Uhr,
VS 1 am Kreuzberg, Lerchenfeldstraße 35
Di: 18.00-18.50 Uhr,
VS Keutschach, Keutschach 21
- Kosten:** 100,- für 30 Einheiten
- Anmeldung:** 0650 2206020, www.superkids.at,
office@superkids.at

BEZIEHUNG

IDA - „Ich und Du im Austausch“

Mutter-Kind-Gruppe mit Kindern von 0 bis 6 Jahren: Gesprächsrunde, Workshops, Beratung, Unterstützung in sozialarbeiterischen, pädagogischen, psychologischen Bereich sowie bei alltäglichen Themen.

- Veranstalter:** Diakonie de La Tour, Fachbereich Asyl,
Migration & Integration
- Leitung:** Maria Vestemian, Psychologin,
Sexualpädagogin;
Maria de la Luz Ibarra de Knaus,
Pädagogin, STEEP-Trainerin, Case
Managerin; Suzan Fakia, Künstlerin,
Dolmetscherin für Arabisch, Russisch;
Gülbin Arabul, DAF/DAZ-Trainerin,
Sozialberaterin; Anahita Javaherian,
Psychologin, Dolmetscherin für Farsi.
- Termin:** 2 Termine im Monat zu je 2,5 h;
Termine werden schriftlich bekannt gegeben
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Martin-Luther-Platz 1
- Anmeldung:** 0664 88374166, 0664 88794456,
maria.vestemian@diakonie-delatour.at,
maria.ibarra-de-knaus@diakonie-delatour.at

MUSIK

Klangwerkstatt - Kurs

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

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

Veranstalter: Gustav Mahler Privatuniversität für Musik

Leitung: Martina Mak, BA MA,
Mag^a Cornelia Doppelhofer

Termin: Mo und Di: jeweils um 15.15 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Gustav Mahler Privatuniversität für Musik, Mießtaler Str. 8

Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: studienservice@gmpu.ac.at,
050 536 16535

PÄDAGOGIK

Die Märchenbühne

Für Kinder ab 2,5 und ab 4 Jahren

Im Rahmen eines Figurentheaters werden seit nunmehr 23 Jahren Märchen der Gebrüder Grimm sowie Tier- und Reimgeschichten auf die Bühne gebracht. Wenn im Saal die großen Lichter ausgehen wird es ruhig und geheimnisvoll. Der verschlafene Märchenzwerg erwacht und begrüßt die Kinder im Lichterschein einer Kerze. Und nun beginnt, begleitet von sanften Klängen, die Reise in die schillernde Märchenwelt. Die Verzauberung ergreift Jung und Alt und lässt eine Welt aus längst vergangenen Tagen mit Prinzessinnen, Königen, Feen, Zauberern, Drachen und listigen Zwergen entstehen. Kommt und staunt, denn „wenn du Märchenaugen hast, ist die Welt voller Wunder“ (Viktor Blüthgen).

Veranstalter: Die Märchenbühne

Leitung: Emilia Schöffel und
Sabine Ottenschläger,
Erzählerinnen und Puppenspielerinnen

Termin: **Für Kinder ab 2,5 J:**
„Das Hirtenbublein“, 10.1., 25.1., 29.1.,
8.2., 15.30 und 16.30 Uhr
„Das Schlösschen“, 15.2., 21.2., 26.2.,
15.30 und 16.30 Uhr

„Osterhäschens Abenteuer“, 4.3., 11.3.,
21.3., 3.4., 15.30 und 16.30 Uhr
„Vom Kätzchen und vom Mäuschen“,
15.4., 25.4., 6.5., 15.30 Uhr
„Der dicke, fette Pfannkuchen“, 23.5.,
3.6., 17.6., 15.30 Uhr
„Der Birnenzwerg“, 18.9., 26.9., 30.9.,
15.30 Uhr

Für Kinder ab 4 J:

„Frau Holle“, 11.1., 22.1., 1.2., 5.2.,
15.30 und 16.30 Uhr
„Rotkäppchen“, 12.2., 19.2., 29.2.,
15.30 und 16.30 Uhr
„Das Eselein“, 14.3., 18.3., 4.4.,
15.30 Uhr
„Der Wolf und die sieben Geißlein“,
18.4., 22.4., 16.5., 15.30 Uhr
„Bremer Stadtmusikanten“,
27.5., 6.6., 20.6., 15.30 Uhr
„Schneeweißchen und Rosenrot“,
19.9., 23.9., 2.10., 15.30 Uhr

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

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

Anmeldung: Karten: www.maerchenbuehne.at,
www.maerchenbuehne.info





**FÜR ELTERN MIT
BEEINTRÄCHTIGTEN
KINDERN**

PÄDAGOGIK

INKLUSION:KÄRNTEN

Familienberatung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige. Kompetenzzentrum für Menschen im autistischen Spektrum. Elternakademie. Die Institution berät und unterstützt zu Fragestellungen in allen Lebensbereichen. Themen sind: Inklusion im Bereich Schule/Kinderbetreuung, psychosoziale Beratung bei Geburts- und Diagnoseproblematik, Einzel- und Gruppenförderung für Kinder im autistischen Spektrum. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich, ergebnisoffen.

Veranstalter: Inklusion:Kärnten

Leitung: Mag^a Birgit Bierbaumer,
Klinische- und Gesundheitspsychologin

Ort: Klagenfurt a. Ws., Görzer Allee 32

Kosten: keine

Anmeldung: 0664 3951163, leitung@i-ktn.at

Hilfe bei Autismus und speziellen Syndromen

Beratung und Hilfe bei Autismus, speziellen Syndromen und anderen Beeinträchtigungen der Entwicklung. Individuelles, heilpädagogisches Training - einzeln und in der Gruppe: Förderung von Wahrnehmung, Sprache und Kommunikation, Sozialverhalten, sozio-emotionalen Kompetenzen Lernen, Selbständigkeit. Elterntraining und Beratung von Angehörigen. Eltern-Workshops und Seminare.

Veranstalter: Heilpädagogische Praxis „sonnenblau“

Leitung: Mag^a Christin Einsiedler,
Mag^a Silke Karolina Saurer,
Pädagoginnen und Special Trainer für
Menschen mit Autismus,
Heilpädagoginnen nach TEACCH

Termin: auf Anfrage

Ort: Klagenfurt a. Ws., Heilpädagogische
Praxis sonnenblau, St. Veiter Straße 48/1

Kosten: nach Absprache

Anmeldung: 0676 9336300, 0676 9336301,
praxis@sonnenblau.at,
www.sonnenblau.at

Gebärdensprache

Die Gebärdensprache ist eine visuell wahrnehmbare Form der Sprache. In diesem Kurs erfolgt die Einführung in die Welt der Gebärdensprache. In drei Kursstunden werden die Grundlagen der Gebärdensprache spielerisch erlernt.

Veranstalter: 4everyoung.at gemeinnützige
Kommunikation Ges.m.b.H.

Leitung: Ing. Harald Reinisch

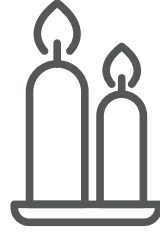
Termin: 14. Februar, 9.00-12.00 Uhr

Ort: Klagenfurt am Wörthersee,
Feschnigstraße 78

Kosten: 20,-

Anmeldung: 0463 481287, office@4everyoung.at





FÜR ELTERN MIT VERSTORBENEN KINDERN

BEZIEHUNG

Geschlossene Gruppe für Angehörige nach einem Suizidversuch eines nahestehenden Menschen - Online

Nach einem Suizidversuch eines nahestehenden Menschen bricht für viele Angehörige eine Welt zusammen. Sie verlieren das Vertrauen an diese Person und an ihre eigene Intuition. Ziel ist es, dieses verloren gegangene Vertrauen wiederzuerlangen, aus der eigenen Opferrolle auszusteigen und die Verantwortung für das eigene, aber auch für das Leben der anderen Menschen wieder dorthin zu geben, wo es hingehört. Die geschlossene Gruppe soll einen geschützten Rahmen bieten, in dem ein Austausch zwischen den Betroffenen stattfinden kann und andererseits an der eigenen Sicherheit und Resilienz gearbeitet werden kann.

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“
Leitung: Mag^a Christiane Eberwein
Termin: 30. Jänner, 6. und 20. Februar, 5. März, 18.00-19.30 Uhr
Ort: Online über MS Teams
Kosten: keine
Anmeldung: 0676 8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Trauergruppe für Hinterbliebene nach dem Tod suchtkranker Menschen

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

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“, Referat für Trauerpastoral
Leitung: Mag^a Isabella Grote
Termin: 8. Februar, 7. März, 11. April, 16. Mai, 6. Juni, 12. September, 18.30-20.30 Uhr

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

Gesprächsgruppe für Sternkind-Eltern

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

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“
Leitung: Mag^a Sigrid Pemberger-Mike
Termin: 28. Februar, 24. April, 12. Juni, 24. Juli, 18.30-20.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Kosten: freiwillige Spende
Anmeldung: 0676 8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Mit Krankheit, Verlust und Abschied achtsam umgehen - Vortrag

Familien sind nach Krankheit und Tod oft in einem Ausnahmezustand. Diese Krisen können die Familiensysteme stark belasten, oft völlig aus dem Gleichgewicht bringen. Wie reagieren einzelne Familienmitglieder in schwierigen Situationen? Wie können Sie im Familiensystem damit umgehen? Welche Vorstellungen haben Kinder von Krankheit und Tod? Welche Bewältigungsstrategien können hilfreich und unterstützend sein?

Veranstalter: Plattform „Verwaiste Eltern“, Referat für Trauerpastoral
Referentin: Mag^a Sigrid Pemberger-Mike
Termin: 22. Mai, 18.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Plattform „Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
Kosten: auf Anfrage
Anmeldung: 0676 8772 2132, astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at





Wenn der Tod am Anfang steht - Gesprächskreis für werdende Mütter

Wochen, Monate vergehen, Kontrolltermine werden verantwortungsvoll wahrgenommen, man ist guter Hoffnung. Und dann kommt dieser Tag, dieses Gefühl, wo Unsicherheit und Angst aufkommen, aber auch Zuversicht - ist mit dem Baby alles in Ordnung? Ein ernster Blick des Gynäkologen und dann plötzlich die Gewissheit, man muss sich entscheiden, ob man die Schwangerschaft fortsetzt oder nicht. Wenn sich eine Frau in dieser Situation entscheidet, die Schwangerschaft fortzuführen, obwohl sie weiß, dass das Kind nicht lebensfähig ist, kommen viele quälende Gefühle auf sie zu. Der Gesprächskreis kann dafür Raum, Zeit, Sicherheit und Gelegenheit bieten, das seelische Gleichgewicht wieder zu erlangen. Mit psychologischer und therapeutischer Begleitung.

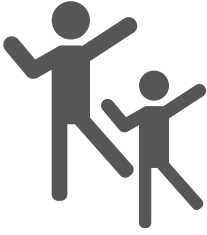


- Veranstalter:** Plattform „Verwaiste Eltern“,
Referat für Trauerpastoral
- Leitung:** Mag^a Theresa Steinhuber,
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Lebens- und Sozialberaterin,
Gestaltungspädagogin, Doula,
zertifizierte Trauerbegleiterin
- Termin:** noch offen, dieser wird bei Anfrage
bekanntgegeben, 9.00-11.00 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Plattform
„Verwaiste Eltern“, Mariannengasse 4
- Kosten:** freiwillige Spende
- Anmeldung:** 0676 8772 2132,
astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at

Geschichten, die das Leben erzählt, weil der Tod sie geschrieben hat - Vortrag

„Lachen und Weinen gehören oft zusammen“, sagt Mechthild Schroeter-Rupieper, Gründerin der Familien-trauerarbeit. Es geht dabei um „Neue Geschichten, die das Leben erzählt, weil der Tod sie geschrieben hat“. Und so erzählt sie an dem Lesungsabend Geschichten u.a. zu den Fragen „Geht sterben wieder vorbei?“ und von anderen Begebenheiten.

- Veranstalter:** Akademie de La Tour
- Referent:** Mechthild Schroeter-Rupieper
- Termin:** 11. Juni, 18.00-20.00 Uhr (2 UE)
- Ort:** 9560 Feldkirchen, Akademie de La Tour,
Haus Philippus, Martin-Lutherstraße 13
- Kosten:** 15,- inkl. 10% UST.
- Anmeldung:** Mag^a Annika Hauser, 0664 88654884,
akademie@diakonie-delatour.at



FÜR KINDER



BEWEGUNG

KINDERYOGA

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren
Kinder sind die geborenen Yogis! Yoga hilft Kindern dabei, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln und fördert ihre Kraft und damit auch ihre körperliche Entwicklung. Spielerisch trainieren wir die grob- und feinmotorischen Fähigkeiten. Ihre räumliche Wahrnehmung wird geschult und sie lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen besser zu erkennen. Yoga hilft Kindern außerdem, eine bessere Augen-Hand-Koordination zu entwickeln. Kurseinstieg nur nach Voranmeldung möglich.

Veranstalter: SuperKids-Verein
zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
Termin: dienstags: 15.50-16.40 Uhr
Ort: Klagenfurt am Wörthersee,
SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H
Kosten: 80,- für 10 Einheiten
Anmeldung: www.superkids.at, office@superkids.at

Geräteturnen - Kurs

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren
Die Kinder erlernen mit viel Spaß die Grundlagen des Geräteturnens. Sie können unterschiedlichste Geräte ausprobieren und so ihre Bewegungsmöglichkeiten und ihr Selbstvertrauen stärken. Rad, Handstand, Reckturnen, über einen Kasten springen und vieles mehr steht neben viel Spaß und Spiel am Programm. Nur mit Voranmeldung!

Veranstalter: SuperKids-Verein
zur Förderung der Kindergesundheit
Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
Termin: montags: 16.00-16.50 Uhr und
donnerstags: 16.00-16.50 Uhr,
VS 1 am Kreuzberg, Lerchenfeldstraße 35
Kosten: 200,- für 30 Einheiten
Anmeldung: www.superkids.at, office@superkids.at,
0650 2206020

MUSIK

Klangkarussell - Kurs

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Die Welt der Musik ist vielfältig, so auch die Welt der Instrumente. Zusätzlich zum gemeinsamen ganzheitlichen Musizieren, Rhythmisieren, Singen und Tanzen bekommen die Kinder beim Klangkarussell einen Einblick in die Welt der traditionellen Musikinstrumente. Diese werden den Kindern, in Kooperation mit Lehrenden und Studierenden der GMPU, spielerisch nähergebracht. Es darf gelauscht, getanzt, gemeinsam musiziert und ausprobiert werden

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

Elementarer Tanz - Kurs

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren
Die Freude an tänzerischer Bewegung und am Elementaren Musizieren steht in diesem Kurs im Vordergrund. Durch Bewegung, Tanz, Fantasie und Kreativität entdecken die Kinder Möglichkeiten, sich über ihren Körper auszudrücken. Durch gemeinsames Tanzen und Musizieren in Verbindung mit Improvisationsspielen und rhythmischen Erleben lernen Kinder von selbst soziales und berücksichtigendes Verhalten und stärken gleichzeitig ihre Selbstwirksamkeit.

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



PÄDAGOGIK

Schulmuseum Klagenfurt

Im Schulmuseum eine Zeitreise machen! Nach dem Motto „Zurück in die Zukunft“ miterleben wie Schule anno dazumal war und darüber nachdenken, was daraus geworden ist und wie es weitergehen könnte. Anhand von zahlreichen historischen Lehrmitteln, auf den harten Bänken eines Klassenzimmers aus dem 19. Jahrhundert lässt es sich wunderbar in Erinnerungen kramen und Erlebnisse austauschen oder einfach nur Staunen wie Unterricht ging, mit bis zu 100 Kindern in einer Klasse, ohne Strom und ganz analog. Für Erwachsene und Kinder ab der 4. Klasse Volksschule. Angebote: Wechselnde Ausstellungen; „Hände auf die Bank!“ Unterricht anno dazumal mit Agathe Müller, Lehrerin, geboren 1865. Dauer ca. 20 Minuten, für Gruppen ab 5 Personen und gegen Voranmeldung.

Veranstalter: Magistrat Klagenfurt, Abteilung Bildung
Leitung: Mag^a Daniela Obiltschnig
Termin: ab September Di und Do von 9.00-13.00 und von 14.00-18.00 Uhr, sowie jeden 1. Sa im Monat von 8.30-13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Lidmanskýgasse 22
Kosten: keine
Anmeldung: für Besuche außerhalb der Öffnungszeiten, für Schulklassen und die „Historische Schulstunde“ ist eine Anmeldung erforderlich: 0463 537-5375 oder daniela.obiltschnig@klagenfurt.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 im Alter von 4 bis 17 Jahren lernen in gruppenpädagogischen Formen Trauer auszudrücken und zu verarbeiten.

Veranstalter: Rainbows Kärnten - Lebenshilfe Kärnten
Leitung: Mag.^a Ulla Nettek und unterschiedliche Rainbows-Gruppenleiter:innen
Termin: nachmittags bei Anmeldung von 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe
Ort: Klagenfurt a. Ws., Pfarre St. Hemma, Feldkirchner Str. 70 und Lebenshilfe Kärnten, Morogasse 20
Kosten: 358,- für 3 Elterngespräche und 12 Kindertreffen
Anmeldung: Mag.^a Ulla Nettek, 0676 848380900, www.rainbows.at

Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten: 14, was nun?

Vor dieser Frage stehen viele Schüler:innen und deren Eltern der 8. Schulstufe. Um dabei eine Orientierungshilfe zu geben, bietet die Berufs- und Bildungsberatung Kärnten (BBOK) viele Veranstaltungen, um den Entscheidungsprozess zu begleiten und zu erleichtern. Berufs-spiionage, wie Sie Ihr Kind bei der Berufs- und Bildungswahl aktiv unterstützen können, dress for success, future jobs etc. sind nur einige Angebote, die sehr hilfreich bei der Berufswahl sind. Alle detaillierten Informationen dazu finden Sie unter <https://bbok.at/aktuelles/>.

Veranstalter: Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten
Leitung: Mag^a Gerrit Fiona Wenzel
Termin: auf Anfrage
Ort: auf Anfrage
Kosten: keine
Anmeldung: Eltern mit ihren Kindern können Sie über die Website der BBOK anmelden



Computer & Co: Kinder- und Jugendkurse

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren
 In den Sommerferien gibt es bei 4everyyoung.at wöchentlich Kurse rund um das Thema Computer. Jede Woche eine Ferienwoche voller Spiel und Spaß für die Kids sowie vieles über das Thema Computer. Auch für die Verpflegung ist bestens gesorgt. Zu den Kursinhalten: Digitale Grundbildung, Digitale Ethik, Saferinternet, Soziale Medien, Bildbearbeitung, Gebärdensprache, 3D Design & Druck, Kreativlabor, Nählabor, Jugend forscht uvm.

Veranstalter: 4everyyoung.at gemeinnützige Kommunikations Ges.m.b.H.
Leitung: Ing. Harald Reinisch
Termin: wöchentlich, Juli bis September; Mo-Do: 7.30-15.00 Uhr und Fr: 7.30-13.30 Uhr
Ort: Klagenfurt am Wörthersee, Feschnigstraße 78
Kosten: 110,-/Kurswoche (inkl. Verpflegung)
Anmeldung: 0463 481287 oder office@4everyyoung.at

Bärenstark durch den Schulalltag

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
 Ein Selbstbehauptungs- und Resilienz-Kurs, um Kinder stark zu machen und für die Herausforderungen



des Lebens besser zu wappnen. In diesem Kurs lernen Kinder mit Beleidigungen, Ausgrenzungen, Auslachen oder Gewaltandrohungen besser zurecht zu kommen. Storytelling, Rollenspiele, Bewegung sowie der Einsatz tierischer Begleiter helfen den Kindern, mit der Zeit Resilienz aufzubauen, den eigenen Gefühlen zu vertrauen, sich Hilfe zu holen oder sich einander in der Gruppe den Rücken zu stärken.

Veranstalter: SuperActive
Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss
Termin: 16. März, 9.00-12.30 Uhr
Ort: Klagenfurt am Wörthersee, SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H
Kosten: 69,- (bis 24.2), 89,- regulär
Anmeldung: www.superactive.at, office@superactive.at



TREFF

Mädchen*treff

Für Mädchen ab 10 Jahren

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

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

Sprechstunde im Equaliz Klagenfurt

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

Veranstalter: Equaliz Klagenfurt
Leitung: Mag^a Ulli Dobernig
Termin: dienstags: 13.30-14.30, mittwochs: 16.30-17.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Equaliz, Karfreitstraße 8/2
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: 0463 508821-40, dobernig@equaliz.at

ALLY - Beratung - Information rund um vielfältige Lebensweisen

Für queere Jugendliche

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

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



FÜR ALLE



BETREUUNG

Omadienst

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

- Veranstalter:** Omadienst des Katholischen Familienverbandes Kärnten
Leitung: Mag^a Eva Ludescher
Termin: www.familie.at/kaernten
Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30
Anmeldung: 0463 5877 2445, 0676 87722444, omadienst-ktn@familie.at, www.familie.at/kaernten

BEWEGUNG



MamaFITNESS

Das Outdoor-Workout für Schwangere und Mamas am Kreuzberg!

MamaFITNESS ist das ultimative Outdoor-Workout für Schwangere und Jungmamas, die Lust auf Bewegung in der Natur haben. Du trainierst mit deinem Kind und hast Spaß dabei, deine Figur wieder in Form zu bringen! Bei unseren Kursen sind die Kinder entweder noch im Bauch, im Kinderwagen oder in einer Tragehilfe. 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:** SuperActive
Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuele Huss
Termin: mittwochs: 10.00-11.00 Uhr
Ort: Klagenfurt am Wörthersee, Fischerwirt, Ziggulnstraße 37
Kosten: 180,- für 15 Einheiten
Anmeldung: www.superactive.at, office@superactive.at

BEZIEHUNG

Familienberatung der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee

Die Familienberatungsstelle bietet Hilfe in familiären Krisensituationen an. Schwerpunkte sind: individuelle und familiäre Lebensberatung, Schwangerschaftsberatung, Beratung nach § 95 Abs 1a AußStrG bei Scheidung mit minderjährigen Kindern. Dieses Angebot ist kostenlos und anonym, die Berater:innen (Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Ärztin) sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Erreichbar ist die Familienberatungsstelle in der Kumpfgasse 20/2, Klagenfurt a. Ws., donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr. Um telefonische Voranmeldung wird ersucht, 0664 9615162 oder 0463 537-4671.

Elternberatung

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

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

Beratungsstellen

- Waidmannsdorf:** Paulinenstraße 2, Dienstag 14-16 Uhr
Welzenegg: Rilkestraße 1, Donnerstag 14-16 Uhr

Erweiterte Angebote der Elternberatungsstellen

- Einmal im Monat findet in jeder Elternberatungsstelle eine **Hebammensprechstunde** von 15.00-16.00 Uhr statt. Auskünfte: www.klagenfurt.at/elternberatung. Eine kostenlose Vortragsreihe erwartet Eltern mit Babys im ersten Jahr in der Elternberatungsstelle Welzenegg, Rilkestraße 1:
- 25. Jänner: Kindergesundheit im ersten Lebensjahr
 - 22. Februar: Gesunde Zähne von Anfang an
 - 14. März: Motorische Entwicklung im 1. Lebensjahr
 - 04. April: Richtig essen von Anfang an
 - 25. April: Hilfe, so habe ich mir das nicht vorgestellt jeweils von 14.30-15.30 Uhr
- Anmeldung:** keine

Familienbegleitung -

„gut begleitet“ Frühe Hilfen Kärnten

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

Veranstalter: Frühe Hilfen Klagenfurt Stadt/Land

Ort: Klagenfurt a. Ws.,
Friedensgasse 22, Haus 2

Anmeldung: 050 536-15199, 0664 9636172,
gutbegleitet@ktn.gv.at

„Beratung und Psychotherapie“

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

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

Veranstalter: EqualiZ - Gemeinsam vielfältig!

Leitung: Mag^a Ulli Dobernig

Termin: Sprechstunde Dienstag, 13.30-14.30 Uhr
und Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr

Ort: Klagenfurt am Ws.,
EqualiZ, Karfreitstraße 8/2. Stock

Kosten: keine

Anmeldung: 0463 508821-40, dobernig@equaliz.at

ALLY-Begegnung - Beratung - Information rund um vielfältige Lebens- und Lebensformen

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

Veranstalter: EqualiZ

Termin: ALLY-Sprechstunde jeden 1. Dienstag
im Monat, 15.00-17.00 Uhr

Beratungstermine nach Vereinbarung
Klagenfurt a. Ws.,

EqualiZ, Karfreitstraße 8/2. Stock

Kosten: keine

Anmeldung: 0463 508821, ally@equaliz.at,
www.equaliz.at/lebenswelten/ally

GESUNDHEIT

Ernährungsberatungsangebot per Telefon oder Video

Das kostenlose Angebot der Österreichischen Gesundheitskasse bietet sowohl präventiv als auch therapeutisch Unterstützung bei unterschiedlichen Ernährungsthemen. In Einzelgesprächen können Sie telefonisch oder per Video Ihre Ernährungsfragen klären.

Veranstalter: Österreichische Gesundheitskasse

Termin: nach telefonischer Vereinbarung
Klagenfurt, Villach

Ort: (Telefon- und Online-Beratung möglich)

Kosten: keine

Anmeldung: 05 0766 165003,
ernaehrungsberatung@oegk.at



Gesund abnehmen - Kurs

Für übergewichtige und adipöse Erwachsene ab 18 Jahren

Dieses kostenlose Angebot richtet sich an übergewichtige Erwachsene ab 18 Jahren, die zu einem gesünderen Lebensstil finden möchten. In dem 12-Wochen-Kurs werden die drei Säulen: Ernährung, Bewegung und Motivation behandelt, um gemeinsam einen gesünderen Lebensstil zu erlangen.

Veranstalter: Österreichische Gesundheitskasse

Die Kärntner Volkshochschule

Termin: nach telefonischer Vereinbarung

Ort: kärntenweit

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: 05 0477 7012, c.juritsch@vhsktn.at



Down & Up: Gruppenprogramm für übergewichtige Kinder, Jugendliche & die ganze Familie

Down & Up richtet sich an Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen im Alter von 8 bis 17 Jahren. Ein engagiertes Expertenteam aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit unterstützt und begleitet die Kinder und Jugendlichen auf dem Weg in eine fittere und gesündere Zukunft.

- Veranstalter:** „Down and Up“ Verein zur Adipositasprävention und -intervention bei Kindern und Jugendlichen
Österreichische Gesundheitskasse
- Termin:** mittwochs in St. Veit,
donnerstags in Klagenfurt
- Ort:** Klagenfurt a. Ws. und St. Veit/Glan
Näheres unter www.downandup.at
- Kosten:** kostenfrei für Versicherte der ÖGK und BVAEB (Kautions wird nach 75%iger Teilnahme wieder rückerstattet)
- Anmeldung:** www.downandup.at, 0664 1072015



Hausmittel - Online Information

Um das Wissen zum Thema „Hausmittel“ einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen, wurden von der Österr. Gesundheitskasse (ÖGK) in Zusammenarbeit mit der Apothekerkammer hilfreiche Informationen in Form von Broschüren und Videos zusammengestellt.

- Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse
- Information:** www.gesundheitskasse.at/hausmittel

Kindernotfallkurs

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

- Veranstalter:** Bildungsforum Klagenfurt
- Leitung:** Paul Pridnig
- Termin:** www.bildungsforum.at
- Ort:** Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum,
Karfreitstraße 6
- Kosten:** 80,-
- Anmeldung:** online über www.bildungsforum.at

Raucherentwöhnung - Workshop Rauchfrei in 6 Wochen

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

- Veranstalter:** Österreichische Gesundheitskasse
- Termin/Ort:** alle Termine finden Sie unter
www.kaernten-rauchfrei.at
- Kosten:** 30,- (einmalig für 6 Einheiten)
- Anmeldung:** 05 78 78-1000,
rauchstopp@bfi-kaernten.at

Herstellen einer natürlichen Hausapotheke - Workshop

Menschen sind in der kalten Jahreszeit häufig angeschlagen und brauchen Unterstützung. Die Natur hält vielfältige Möglichkeiten bereit, um gut über die Wintermonate zu kommen und die Gesundheit zu stärken. Kräuter, ätherische Öle, Hydrolate (Pflanzenwässer) und die passende Ernährungsweise können wertvolle Hilfe bieten. Der Workshop ermöglicht ein Kennenlernen verschiedenster Kräuter und Öle. Folgende Themen werden behandelt: Kräuter, Öle, TCM-Ernährung zur Stärkung der Gesundheit bei verschiedensten Wehwechen, Anwendung von Kräutern, ätherischen Ölen, Herstellung von Balsam, Raumsprays etc.

- Veranstalter:** SuperActive in Kooperation mit
Lisa Dirnbacher, feinfuehlen.at
- Leitung:** Mag^a Sara Katu, Lisa Dirnbacher
- Termin:** 27. Jänner, 15.30-17.30 Uhr
- Ort:** Klagenfurt a. Ws.,
SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H
- Kosten:** 75,- (bis 6.1.24), 89,- regulär
- Anmeldung:** www.superactive.at,
office@superactive.at

„Mamas in Aktion“:

Herstellung eines Insektensprays

Das EKIZ-Team verbringt mit interessierten Mamas einen gemütlichen Abend und wird gleichzeitig aktiv. Aus Naturprodukten wird ein eigenes Insektenspray hergestellt. Als Basis dienen Naturprodukte, somit ist das Spray auch für Kinder unbedenklich.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum
Leitung: Andrea Cechak
Termin: 10. Juni, 18.30-21.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstrasse 36
Kosten: 19,-/Termin inklusive Material und Verpflegung, (23,- für Nichtmitglieder)
Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

KUDELNUDEL

Kreatives zeichnen, tun und organisieren - Kurs

Marlies Wieser und Christina Kienberger (www.sonnensprache.at) konzipieren mit viel Liebe Zeichenkurse, begeistern mit tollen Ideen und setzen mit den Interessierten viele interessante Pinselprojekte und kreative Werke um. Die Pinselstift-Methode kann jeder Mensch erlernen - auch ohne Vorkenntnisse. Auch bei den Happy Handlettering-Kursen sind keine Vorkenntnisse notwendig. Es geht allein um das Ausleben kreativer Ideen und Pläne.

Veranstalter: wieserkreativ, sonnensprache.at und Kärntner Volkshochschulen
Leitung: Mag^a Marlies Wieser, Drⁱⁿ Christina Kienberger
Termin: 23. und 30.1.: Gestaltung von Achtsamkeitskärtchen
 03.2.: Happy Visionboard
 20.2.: Handletteringkurs
 05.3.: Kreativ Organisieren
 06., 13. und 20.3.: Flipchartkurs
 23.3.: DIY Geschenke für Ostern
 03. u. 10.4.: Leichter lernen mit Bildern
 03.5., 8. und 28.6.: Happy Handlettering
 27.7.: Happy Flipchart
Ort: online
Kosten: 89,- bis 119,-
Anmeldung: christina.kienberger@sonnensprache.at,
 0664 1323223; marlies@wieserkreativ.com,
 0699 11031655

MUSIK

ZeitRaum Musik - Kurs

Erwachsene jeden Alters haben hier die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu gönnen und über Musik und Bewegung einen Ausgleich zu einem oft stressigen Alltag zu finden. Spontan und ohne besondere Vorkenntnisse

wird gemeinsam musiziert, getanzt, getrommelt, gesungen und improvisiert und vieles mehr. Es wird ein Raum geschaffen, in dem die Teilnehmer:innen ohne Leistungsdruck musikalische Fertigkeiten entdecken und erweitern sowie einen eigenen künstlerischen Ausdruck entwickeln können.

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

PÄDAGOGIK

Schulmuseum Klagenfurt

Im Schulmuseum eine Zeitreise machen! Nach dem Motto „Zurück in die Zukunft“ miterleben wie Schule anno dazumal war und darüber nachdenken, was daraus geworden ist und wie es weitergehen könnte. Anhand von zahlreichen historischen Lehrmitteln, auf den harten Bänken eines Klassenzimmers aus dem 19. Jahrhundert lässt es sich wunderbar in Erinnerungen kramen und Erlebnisse austauschen oder einfach nur Staunen wie Unterricht ging, mit bis zu 100 Kindern in einer Klasse, ohne Strom und ganz analog. Für Erwachsene und Kinder ab der 4. Klasse Volksschule. Angebote: Wechselnde Ausstellungen; „Hände auf die Bank!“ Unterricht anno dazumal mit Agathe Müller, Lehrerin, geboren 1865. Dauer ca. 20 Minuten, für Gruppen ab 5 Personen und gegen Voranmeldung.

Veranstalter: Magistrat Klagenfurt, Abteilung Bildung
Leitung: Mag^a Daniela Obiltschnig
Termin: ab September Di und Do von 9.00-13.00 und von 14.00-18.00 Uhr, sowie jeden 1. Sa im Monat von 8.30-13.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Lidmanskyygasse 22
Kosten: keine
Anmeldung: für Besuche außerhalb der Öffnungszeiten, für Schulklassen und die „Historische Schulstunde“ ist eine Anmeldung erforderlich: 0463 537-5375 oder daniela.obiltschnig@klagenfurt.at





RAINBOWS

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

- Veranstalter:** Rainbows Kärnten - Lebenshilfe Kärnten
Leitung: Mag.^a Ulla Nettek und unterschiedliche Rainbows-Gruppenleiter:innen
Termin: nachmittags bei Anmeldung von 4 bis 5 Kindern in der gleichen Altersgruppe
Ort: Klagenfurt a. Ws., Pfarre St. Hemma, Feldkirchner Str. 70 und Lebenshilfe Kärnten, Morogasse 20
Kosten: 358,- für 3 Elterngespräche und 12 Kindertreffen
Anmeldung: Mag.^a Ulla Nettek, 0676 848380900, www.rainbows.at



Keep fit+:

Mit einem neuen Konzept geht die interessante Reihe „keep fit+“ der Volkshochschule Klagenfurt weiter. Die Neuerungen umfassen Vorträge und Seminare für Eltern, Großeltern, Jugendliche und Kinder. Interessante und spannende Themen aus dem Gesundheits-, sozialen- und pädagogischen Bereich werden in Hinblick auf moderne technische Entwicklungen bis hin zu gelungener Kommunikation geboten. Alle Details zu den neuen Angeboten finden Sie auf der Homepage der VHS Klagenfurt.

- Veranstalter:** VHS Klagenfurt
Referentin: unterschiedliche Referent:innen der VHS
Termin: alle Termine unter vhsktn.at
Kosten: kostenlos
Anmeldung: 0676 845870721, www.vhsktn.at

Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) unterstützt Eltern dabei, eine harmonische und respektvolle Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Die GFK wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und basiert auf vier grundlegenden Prinzipien: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. In der Praxis bedeutet das, dass Eltern lernen, ihre Beobachtungen ohne Wertung auszudrücken und ihre

eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu identifizieren. So können sie ihre Botschaften klar und verständlich formulieren und Missverständnisse vermeiden. Die GFK hilft Eltern auch dabei, Empathie für ihre Kinder zu entwickeln und deren Bedürfnisse zu verstehen. Auf diese Weise können Eltern Konflikte und Streit vermeiden.

- Veranstalter:** SuperActive in Kooperation mit Patrizia Herzog
Leitung: Mag.^a Sara Katu, Patrizia Herzog
Termin: 20. Jänner, 13.30-17.30 Uhr
Ort: Klagenfurt am Wörthersee, SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H 89,-
Kosten:
Anmeldung: www.superactive.at, office@superactive.at

Lehrgang zur Kleinkinderziehung und Tagesmutter/-vater

Die Ausbildung richtet sich an Personen, die als Kleinkinderzieher:innen oder als Tagesmutter/-vater tätig werden möchten oder die ohne pädagogische Grundqualifikation tätig sind. Die Ausbildung entspricht dem aktuellen Kärntner Kinderbetreuungsgesetz bezogen auf Kinderbetreuungseinrichtungen, 1. Abschnitt, § 30.

- Veranstalter:** Bildungsforum Klagenfurt
Leitung: Katharina Kazianka
Termin: Start 1: 2. Februar; Start 2: Mai/Juni; Start 3: September/Oktober
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum, Karfreitstraße 6
Kosten: 2.699,- (plus Prüfungsgebühr 210,-)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Babysitter:in/Au-pair - Kurs

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

- Veranstalter:** Bildungsforum Klagenfurt
Leitung: Melanie Samonig
Termin: 6. März und 15. Mai, 15.00-19.00 Uhr; 7. März und 16. Mai, 15.00-18.30 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws., Bildungsforum, Karfreitstraße 6
Kosten: 98,- (Materialkosten max. 5,-)
Anmeldung: online über www.bildungsforum.at

Wut braucht Mut-Seminar

Heftige Wut führt oft zu aversivem externalisierendem Verhalten und erschwert das Leben in der Familie und im sozialen Umfeld wie Kindergarten und Schule. Im Seminar werden Strategien aufgezeigt, wie wir Kinder im Erwerb sozial angemessener Regulation begleiten können. Dabei helfen Wege zum gemeinsamen Wahrnehmen und Erkunden der heftigen Emotion Wut sowie zur Regulation. Es wird ein Methodenpool für interaktive Anwendungen geschaffen sowie praxisorientierte Hinweise für präventive und interventive Schritte für Einzel- und Gruppensettings gegeben.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Dr.ⁱⁿ Luise Hollerer

Termin: 15. März, 9.00-17.00 Uhr

Ort: 9560 Feldkirchen, Akademie de La Tour, Haus Philippus, Martin-Luther-Straße 13

Kosten: 198,- inkl. 10% USt.

Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664 88654884, akademie@diakonie-delatour.at

„Zeit für mich“ - Workshop

Du bist vom Mama-Alltag oft überfordert und würdest am liebsten alles hinschmeißen? Du hast keine Zeit mehr für dich selber, da du nur noch für Kinder, Haushalt, Partner & Co da bist? Dann ist es Zeit, wieder Boden unter die Füße zu bekommen, zu spüren, was die eigenen Bedürfnisse sind und wie diese mit der Familie in Einklang zu bringen wären. Mehr Klarheit und Kraft durch Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen. Finde deine Ressourcen und deine innere Stärke.

Veranstalter: SuperActive Studio

Leitung: Mag^a (FH) Sandra Sabitzer, MA, Impulsgeberin und Wegbegleiterin; Marion Gruber, Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Pilates und Rückenfit

Termin: 23. März, 9.30-16.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H

Kosten: 98,- (bis 16.3.); regulär 109,-

Anmeldung: info@sandrasabitzer.com, 0664 3059390

Bindung - Basis für ein gelungenes Leben - Vortrag

Die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind kommt vor Bildung und Erziehung. Was ist und wie entsteht Bindung? Woran erkennt man eine gute oder weniger gute

Bindung? Wie lange dauert die Bindungsphase? Was bedeutet Fremdbetreuung im Kleinstkindalter für die Bindung? In diesem Vortrag wird viel Wissenswertes zu diesem Thema vermittelt.

Veranstalter: Katholisches Familienwerk

Leitung: Mag^a Verena Stromberger, Sozialpädagogin

Termin: 20. März, 18.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., Diözesanhaus, Tarviser Straße 30

Kosten: freiwillige Spende

Anmeldung: 0676 87722440, ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Angst - Beschützerin rund um die Uhr

Angst spielt in der kindlichen Entwicklung und insbesondere bei Auffälligkeiten oder Störungen im Kinder- und Jugendalter eine zentrale Rolle. Ist sie doch in ihrer Hauptrolle die unermüdete Beschützerin, die Tag und Nacht aufpasst und ein verlässlicher Anzeiger von Unsicherheit und Gefahren. Andererseits kann sie sich in ihrer übertriebenen Gestalt auch in ein plagendes Monster verwandeln. Die Fähigkeit mit Angst konstruktiv und gewinnbringend umzugehen und sie als Helferin, anstatt als Feindin in sein Leben zu integrieren, ist für viele Kinder und deren Eltern eine schwierige Herausforderung. In diesem Seminar werden Methoden und Arbeitsmaterialien vorgestellt, mit denen altersgerecht auf unterschiedliche Arten von Ängsten bei Kindern und Jugendlichen eingegangen werden kann.

Veranstalter: Akademie de La Tour

Leitung: Mag. Martin Warbanoff

Termin: 8. April, 9.00-17.00 Uhr (8 UE)

Ort: 9560 Feldkirchen, Akademie de La Tour, Haus Philippus, Martin-Lutherstraße 13

Kosten: 209,- inkl. 10% USt.

Anmeldung: Mag^a Annika Hauser 0664 88654884, akademie@diakonie-delatour.at

Geschichten, die das Leben erzählt, weil der Tod sie geschrieben hat - Vortrag

„Lachen und Weinen gehören oft zusammen“, sagt Mechthild Schroeter-Rupieper, Gründerin der Familientrauerarbeit. „Ich lese aus meinen Büchern über das Leben und den Tod und dass das eine ohne das andere nicht zu haben ist.“ Es geht dabei um „Neue Geschichten, die das Leben erzählt, weil der Tod sie geschrieben hat“. Und so erzählt sie an dem Lesungsabend Geschichten u.a. zu den Fragen „Geht sterben wieder vorbei?“ und von anderen Begebenheiten.





Veranstalter: Akademie de La Tour
Referent: Mechthild Schroeter-Rupierer
Termin: 11. Juni, 18.00-20.00 Uhr (2 UE)
Ort: 9560 Feldkirchen, Akademie de La Tour,
 Haus Philippus, Martin-Lutherstraße 13
Kosten: 15,- inkl. 10% USt.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664 88654884,
 akademie@diakonie-delatour.at

Strafe muss sein! Muss Strafe sein? - Seminar

Wir werden im pädagogischen Alltag mit Situationen konfrontiert, in denen wir häufig den einzigen Ausweg in einer Strafe sehen, nachdem andere Vorgehensweisen scheinbar nichts bewirkt haben. Welchen Sinn aber macht Strafe? Womöglich wurde sie schon vielfach angedroht und muss jetzt als letzte Konsequenz unbedingt verhängt werden. Erfahrungsgemäß bleibt in vielen Fällen aber fraglich, ob das angestrebte Ziel durch die Strafe erreicht wurde oder eine Verbesserung der Situation eingetreten ist. Weshalb aber setzen wir sie ein? Ist Strafe aus pädagogischer Sicht überhaupt zu rechtfertigen? In diesem Seminar wird der Frage nachgegangen, ob Strafe notwendig oder sinnlos bzw. wirkungslos ist und ob sie im pädagogischen Kontext nicht sogar kontraproduktiv sein kann.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Dagmar Rudy
Termin: 12./13. Juni; 9.00-17.00 Uhr (16 UE)
Ort: 9560 Feldkirchen, Akademie de La Tour,
 Haus Philippus, Martin-Luther-Straße 13
Kosten: 440,- inkl. 10% USt.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664 88654884,
 akademie@diakonie-delatour.at

Stress in Kinderschuhen - Seminar

Kinder werden heute in einer Zeit groß, in der Leistungsdruck, Unsicherheiten und Reizüberflutung allgegenwärtig sind. Stress und Überforderung sind zunehmend auch bei den Jüngsten anzufinden und häufig Auslöser für körperliche Beschwerden und emotionale Unruhe. Wir können Kinder darin unterstützen, dass sie immer wieder in ihre Mitte zurückfinden und mit Belastungen zunehmend gelassener umgehen können.

Veranstalter: Akademie de La Tour
Leitung: Melanie Hackl, MA
Termin: 21. Juni, 9.00-17.00 Uhr (8 UE)

Ort: 9560 Feldkirchen, Akademie de La Tour,
 Haus Philippus, Martin-Lutherstraße 13
Kosten: 220,- inkl. 10% USt.
Anmeldung: Mag^a Annika Hauser, 0664 88654884,
 akademie@diakonie-delatour.at

DUAL EXPERTS

Die „DUAL EXPERTS“ ist eine Exklusiv-Veranstaltung für angehende AHS-Maturant:innen (11. und 12. Schulstufe). Hier werden den Jugendlichen die Möglichkeiten einer „Lehre nach der Matura“ vorgestellt. Heimische Betriebe präsentieren ihre Fachkräfteausbildung und geben Tipps für den weiteren beruflichen Werdegang.

Veranstalter: Berufs- und Bildungsorientierung Kärnten
Leitung: Mag^a Gerrit Fiona Wenzel,
 Mag^a Kerstin Muschlin
Termin: 26. September
 (Schlechtwetterersatztermin: 3. Okt. 2024)
Ort: Klagenfurt a. Wörthersee,
 Makerspace Carinthia, Lastenstraße 26
Kosten: kostenlos
Anmeldung: keine, freie Messe

Lehrgang zum Legasthenie- und Dyskalkuliecoach

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

Veranstalter: Bildungsforum Klagenfurt
Leitung: Mag^a Agnes Stephenson
Termin: 5. Oktober
Ort: online oder Graz, Elisabethstraße 5
Kosten: 2.269,- (+ Prüfungsgebühr 210,-)
Anmeldung: www.bildungsforum.at

Gewaltfreie Kommunikation in Partnerschaft und Familie - Onlineseminar

Ein harmonisches Familienleben hängt maßgeblich davon ab, wie wir miteinander sprechen. In diesem Seminar werden Eltern eingeladen, mit Hilfe der „Sprache des Herzens“ nach Marshall B. Rosenberg“ zu einer neuen Qualität des Miteinanders zu finden. Wie hängen innere und äußere Kommunikation zusammen? Wie können wir ausdrücken, was uns wirklich wichtig ist? Wie können wir Ärger ausdrücken, ohne andere zu verletzen?



Veranstalter: Gabriele Stenitzer
Leitung: Gabriele Stenitzer, Lebens- und Sozialberaterin, Coachin, dipl. Mentaltrainerin, dipl. Resilienztrainerin
Termin: 25. März, 18.00-21.00 Uhr
Ort: ZOOM
Kosten: 20,-
Anmeldung: gabriele.stenitzer@gmail.com, 0676 7730632

Zentra - Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung von Frauen* - Workshop

Für Mädchen und Frauen von 10 bis 14 Jahren in Begleitung mit ihrer Mutter, Oma, Tante.

Blöde Sprüche, abwertende Kommentare, Lästereien on- und offline, grabschende oder festklammernde Hände, Schubereien, fliegende Fäuste. Niemand hat das Recht, andere zu beschimpfen oder zu mobben und jede Person entscheidet selbst, wer sie anfassen darf und wer nicht. Der Schnupperworkshop bietet die Möglichkeit die Methode ZENTRA kennenzulernen. Und zu überprüfen, ob die Methode in Form eines Kurses passend sein könnte, um das Selbstbewusstsein, die Selbstbehauptung und die Schutz- und Verteidigungsfähigkeiten zu stärken.

Veranstalter: EqualiZ - Gemeinsam vielfältig!
Leitung: Mag^a Eva Krainer
Termin: 1. März, 14.30-18.00 Uhr und 2. März, 9.00-17.00 Uhr
Ort: Klagenfurt a. Ws, Karfreitstraße 8
Kosten: keine
Anmeldung: 0463 508821-40, krainer@equaliz.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-Sa: 9.00-17.00 Uhr; So, 10.00-17.00 Uhr; an Feiertagen geschlossen
Ort: Klagenfurt a. Ws., Heinrich Harrergasse 9
Kosten: 3,90,- (Kinder von 1-4 Jahren) 5,90,- (Kinder von 4-6 Jahren) 7,90,- (Kinder ab 7 Jahren)
Anmeldung: Reservierungen werden empfohlen; 0665 65332833, nimmerlandcafe.klagenfurt@gmail.com

Mamicafe im Mamiladen

Gemütliche und schöne Anlaufstelle für alle Mamas und auch Papas mit ihren Kindern!

Im Obergeschoß des Mamiladens befindet sich, gut erreichbar mit dem Lift, das Mamicafe. Die gemütliche Atmosphäre im Vintage-Look lädt nicht nur Mamis zum Verweilen ein. Während sich die Erwachsenen bei einem Frühstück oder gesunden Snack stärken, können die Kleinen die Spielecken erkunden.

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



Eltern-Kind-Café Krümelchen

Eine Ruheoase für gestresste Eltern und ihre lebendigen Kinder. Auf 300 m² werden hochwertige Holzspielzeuge, ein Partyraum und viele Erlebnisecken geboten. Wer sich hier mit seinen Kindern eine Auszeit gönnen will, ist genau richtig. Auch für die richtigen Snacks und beste Unterhaltung ist gesorgt.

Veranstalter: Natascha Lorenz, Carina Edlinger
Termin: Di-So: 8.30-18.00 Uhr
Ort: 9073 Viktring, Café Krümelchen, Felix-Hahn-Straße 2
Anmeldung: Tischreservierungen erwünscht, 0463 203411



TREFFS

Alleinerzieher:innen - Patchwork Treff

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

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum

Leitung: Iris Mohar

Termin: auf Anfrage

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

Kosten: 7,-

Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at



FÜR ALLEIN- ERZIEHENDE

BEZIEHUNG

Nuad Thai - Workshop

„Heilsame Berührung“ - so die Bezeichnung für Nuad, die traditionelle thailändische Massage, die Yoga und Massage verbindet. Mit Händen und Füßen wird dem „Nuad-Empfänger“ systematisch die Muskulatur gedehnt und gelockert sowie sanft bewegt. Während der Behandlung erfährt man ein wunderbares Wechselspiel von Anspannung und Entspannung, der Atem kann frei fließen.

Veranstalter: SuperActive

Leitung: Mag^a Sara Katu, Mag^a Manuela Huss

Termin: 20. Jänner, 16.00-18.00 Uhr

Ort: Klagenfurt am Wörthersee,
SuperActive Studio, Kumpfgasse 10H

Kosten: 70,-

Anmeldung: www.superactive.at,
office@superactive.at

Waldbaden mit Herz - Workshop

Blätterrauschen und Vogelgezwitscher, im Moos liegen und einfach nur da sein. Im wunderbaren Wald rund um das Schloss Hallegg verbringen wir Zeit zu zweit. Waldbaden, im Japanischen Shinrin Yoku, ist das absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Freundespaar, Mutter und Tochter oder Liebespaar, der Wald eröffnet einen Erlebnisraum, in dem sich Beziehung frisch entfalten kann. Eintauchen in die Natur, gestärktes Vertrauen zueinander und Lebensfreude stehen ganz im Mittelpunkt dieser Auszeit.

Veranstalter: Katholisches Familienwerk

Leitung: DIⁿ Stefanie Ruttnig

Termin: 19. April, 14.30-17.30 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., „WaldWerk“ -
Waldschule und Naturwerkstatt,
Halleggerstraße 131

Kosten: 40,- je Paar

Anmeldung: 0676 87722441,
ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at





Ei Ei Ei Osterworkshop

Für Eltern mit ihren Kindern

Wer wartet mit uns auf den Osterhasen? Wir singen Frühlingslieder, machen Finger- und Kniereiterspiele, basteln und bemalen lustige Ostereier und bunte Osternester! Für Jause und Materialien ist natürlich gesorgt. Die Eltern erwartet ein gemütlicher Abend mit Austausch und Unterhaltung und für die Kinder gibt es auch genügend Zeit zum freien Spielen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum

Leitung: Andrea Cechak

Termin: 21. März, 15.30-17.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws.,
EKIZ, Troyerstraße 36

Kosten: 15,-/Termin inklusive Material und
Verpflegung, (17,- für Nichtmitglieder)

Anmeldung: hallo@ekiz-klagenfurt.at

„Mamas in Aktion“: Palmbuschen binden

Eine gelungene Vorbereitung auf Ostern! Ein lustiger und unterhaltsamer Abend wartet auf euch. Miteinander reden und kreativ werden ist das Ziel. Mit allerlei Grün, bunten Bändern und Ostereiern wird ein österliches Gebinde oder ein Handstrauß hergestellt, welches traditionsgemäß am Palmsonntag zur Palmweihe getragen werden kann. In gemütlicher ungezwungener Atmosphäre genießen die Mamas mal ohne Kinder einen freien Abend und können sich gleichzeitig schönen Bastelarbeiten widmen.

Veranstalter: Eltern-Kind-Zentrum

Leitung: Andrea Cechak

Termin: 18. März, 18.30-21.00 Uhr

Ort: Klagenfurt a. Ws., EKIZ, Troyerstraße 36

Anmeldung: hallo@ekiz.at





KOSTENLOSE RECHTSBERATUNG

in Familien- und Eherechtsfragen sowie Lebensgemeinschaften

im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen der
Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee, Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt a. Ws.

Mag^a Astrid Malle, Leitung

Mag^a Astrid Miller-Aichholz, Juristin

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie

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

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

Ein Termin dauert eine halbe Stunde und ist kostenfrei.

Beratung erhalten Sie von einer ausgebildeten und erfahrenen Juristin.

Bitte um Beachtung:

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





Kostenlose Broschüren-Bestellung:

Im Büro für Frauen, Chancengleichheit und Generationen

Kumpfgasse 20/3, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

T + 43 463 537-4681 oder online abrufbar:

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