

Herbst - Winter 2026/2027



**ELTERN- KIND- ZENTRUM
AICHFELD**

Goldregenstraße 18

8723 Kobenz

Mobil: 0670 / 60 53 718

E-Mail: buero@ekizaichfeld.at

Homepage: www.ekizaichfeld.at

www.facebook.com/ekiz.aichfeld

ZVR 143807292

HERZLICH WILKOMMEN in unserem EKiz

Mit großer Freude blicken wir auf ein ereignisreiches Jahr zurück.

Unser Team wird seit einem Jahr durch zwei neue Mitarbeiterinnen Anna und Sandra bereichert. Beide haben sich hervorragend eingearbeitet und sind mittlerweile ein fester Bestandteil unseres Eltern Kind Zentrums.

Mit viel Engagement, Freundlichkeit und Einsatz sorgen sie dafür, dass unsere Kurse reibungslos ablaufen und stehen unseren Familien bei Fragen und Anliegen jederzeit gerne zur Seite.

Gemeinsam möchten wir auch weiterhin einen Ort schaffen, an dem Begegnung, Austausch und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen. Unser vielfältiges Programm lädt dazu ein, Neues zu entdecken, Kontakte zu knüpfen und Wertvolle gemeinsame Zeit mit euren Kindern zu verbringen.

Wir bedanken uns herzlich für euer Vertrauen und freuen uns darauf, euch auch in diesem Semester bei unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

HINWEIS zu diesem Programmheft und den AnbieterInnen!

Unser Programmheft versteht sich als Plattform, die es den AnbieterInnen ermöglicht ihre Kurse vorzustellen – es ist aber durchaus möglich, dass KursleiterInnen nach Absprache mit den TeilnehmerInnen Ort, Zeit,... ändern.

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: EKiz-Aichfeld

Liebe Besucher:innen des EKiz Aichfeld!

Der Herbst steht vor der Tür, wir haben für euch wieder ein umfangreiches Programm erstellt. Außerdem ist es uns weiterhin ein Anliegen mehr in die Regionen zu gehen, damit ihr unsere Angebote gut erreichen könnt. Wir möchten euch in diesem Zusammenhang bitten, falls ihr selbst oder jemanden kennt, der über uns in anderen Orten der Region Murtal etwas anbieten möchte, kann sich gerne bei uns melden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Schmökern und freuen uns euch im EKiz begrüßen zu dürfen.

Euer EKiz Team



Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag: 09:00 - 11:00 Uhr
Mittwoch: 09:00 - 11:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 - 11:00 Uhr

(Änderungen vorbehalten)

Kontakt:

Goldregenstraße 18
8723 Kobenz
buero@ekizaichfeld.at
0670/6053718
www.ekizaichfeld.at

Das EKiz-Büro ist geschlossen:

Weihnachtsferien
Semesterferien
Ostern
Feiertage und Fenstertage

Programmänderungen und Preisänderungen

sind vorbehalten und werden den Teilnehmer/innen rechtzeitig mitgeteilt. Bei Ausfall erhalten Sie den Beitrag zurück oder eine Gutschrift. Bei nicht genügend Teilnehmer/innen behalten wir uns vor, den Kurs/Vortrag entweder abzusagen oder zu verschieben.

Jetzt Mitglied werden

Die Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Ermäßigte Preise für die ganze Familie
- Unser Programm und ein Newsletter (per Mail) werden kostenlos zugesendet.
- Ermäßigung für Geschwisterkinder bei Besuch des gleichen Kurses (2. Kind 50% vom Nichtmitgliederpreis, ab dem 3. Kind gratis)!
- Kostengünstiges Benützen der Räumlichkeiten

MITGLIEDSBEITRAG:

€ 28,- pro Familie für 1 Jahr
ab Einzahlung

€ 25,- pro Kalenderjahr
Ermäßigung mit Zwei & Mehr
steirischen Familienpass

Gültig für 1 Jahr ab Einzahlung

(Keine Kündigung erforderlich)

Gutscheine

Mach jemanden glücklich und
schenke einen EKiz- Gutschein.

Der Gutschein ist in unserem Büro
erhältlich und für alle Veranstaltungen
im EKiz Aichfeld einlösbar.

Bibliothek

Bei uns gibt es Bücher zu folgenden Themen zum Ausleihen:

- Schwangerschaft und Geburt
- Rund ums Baby, Stillen, Beikost und Ernährung
- Pädagogik, Kindererziehung und -begleitung
- Gesundheit
- u.v.m.

Kosten: € 1,50 pro Buch/Monat

Die Bibliothek hat während den Bürozeiten geöffnet.

Unsere Räume für Veranstaltungen und Feste

Wir vermieten unseren Kursraum für Geburtstagspartys, Kinderfeste, Veranstaltungen, Vorträge, Seminarabende, Selbsthilfegruppen, Kurse, etc.

Kosten: € 50,- pro Halbtage für Mitglieder € 30,- pro Halbtage

Bei der Schlüsselübergabe ist eine Kautions von € 50,- zu hinterlegen. Diese bekommt man nach der Rückgabe rückerstattet.

Zahlungsmodalitäten

Der Kursbeitrag ist immer vor Kursbeginn einzuzahlen. Bei Verhinderung haben Sie die Möglichkeit einen Ersatz zu finden oder sich zeitgerecht wieder abzumelden. Bei einer Abmeldung ab 3 Tage vor Kursbeginn und/oder ohne Abmeldung bzw. nicht Erscheinen müssen wir die ganze Kursgebühr als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Es ist der volle Kursbeitrag zu entrichten, auch wenn man an einzelnen Terminen nicht teilnehmen kann.

Bankverbindung

Eltern-Kind-Zentrum
Aichfeld

IBAN:

AT75 3834 6000 0004 0238
Raiffeisenbank Aichfeld

Aktuelles und neue Veranstaltungen werden auf unseren social-media Kanälen und im EKIZ bekanntgegeben.

UNSER VORSTAND



Kirchengast Eva, MA, MSc - Obfrau

Elementarpädagogin, Sozial- und Inklusionspädagogin



Winkler Janine - Obfrau Stv.

Elementarpädagogin



Schopf Andreas - Kassier

DGKP



Dr.med. Saringer Annemarie - Kassierin Stv.

Ärztin, Elementarpädagogin



Felser Petra - Schriftführerin

DGKS, Trageberaterin, Still- und Laktationsberaterin
IBCLC



Wallner Susanne – Schriftführerin Stv.2

Zerspannungstechnikerin

UNSERE MITARBEITERINNEN IM BÜRO



Tatschl Anna

Einzelhandels- und Bürokauffrau/
Buchhaltung und Zwergerltreff



Leitner Sandra

Eltern-Kind-Kursleitung
Minis-Turnen, Eltern-Kind-Turnen Kobenz

UNSERE KURSLEITUNGEN



Zwicker Anna BEd MEd

Volksschullehrerin,
Zusatzqualifikation: Tanz-Theater-Musik



Dipl. Ing. Mühlböck Stefanie

Chemikerin



Berdev Hannelore

Zert. Elterntrainerin, Zert. Erwachsenenbildnerin,
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin



Egger Andreas

Sozialpädagoge



Glück Elisabeth

EKGL



Heiling Cornelia, BSc

Hebamme



Held Christina, BSc

Hebamme



Jeßner Janina, BSc

Hebamme



Kober Jasmin

Elementarpädagogin, Schwimminstruktorin und
Rettungsschwimmlehrerin.



Klappka Angelina, BA

Kinderyogatrainerin, Erziehungs- und Bildungswissen-
schaftlerin



Lüftenegger Simone

Zertifizierte Trageberaterin



Maierhofer Regina

Hebamme, Still- und Laktationsberaterin, Elementarpädagogin



Pletz Gerlinde, MEd

Biobäuerin, Schwerpunkt: Resilienz, Tiergestützte Resilienzförderung, Green Care-zertifizierter Biobauernhof, Psychosoziale Beraterin



Schmidt Kathrin

Yogalehrerin, Elementarpädagogin



Steinkellner Claudia

Dipl. Aromaberaterin, DGKP



Birgit Eisl

Physiotherapeutin, 5-Elemente
Ernährungsberaterin, Trainerin (Schwerpunkt Orientierungslauf), Übungsleiterin Sportklettern



Söllner Jean

Dipl. Lernberaterin, Native Speaker



Pichler Evelyn

Ganzheitliche Frauengesundheit,
Schoßraumdampfbäder



Poier Beate

Eltern-Kind-Kursleiterin



Kristina Rarej-Gleispach

Elementarpädagogin, Autorin, Zertifizierte Trainee-
rin und Coach für hochsensible Kinder



Schneider Bianca

Elementarpädagogin

SCHWANGERSCHAFT

Geburtsvorbereitungskurse

Leitung: Cornelia Heiling, BSc
Regina Maierhofer
Janina Jeßner, BSc
Simone Lüftenegger

Termine: Freitag, 14:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 09:00 – 13:00 Uhr

Kurs 1) 18.09.2026 und 19.09.2026
Kurs 2) 06.11.2026 und 07.11.2026
Kurs 3) 22.01.2027 und 23.01.2027
Kurs 4) 19.03.2027 und 20.03.2027

Kosten: **€ 120,- Nichtmitglieder / € 100,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich – begrenzte TeilnehmerInnenzahl

Mama und Papa zu werden ist eine abenteuerliche Reise, auf der wir euch gerne unterstützen möchten. Der Kurs soll dazu beitragen, das Selbstvertrauen der werdenden Eltern zu stärken und zahlreiche Fragen zu klären. Ab der 25. Schwangerschaftswoche ist der Geburtsvorbereitungskurs empfehlenswert und kann natürlich mit und ohne Partner besucht werden. Die TeilnehmerInnen werden umfassend über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen informiert.



Für Kobenzerinnen und Kobenzer:

Die Marktgemeinde Kobenz übernimmt im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ in Zusammenarbeit mit dem EKiz Aichfeld 80€ der Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs.

SCHWANGERSCHAFT

Kostenlose Hebammenberatung laut Mutter-Kind-Pass zwischen der 18. – 22. SSW (Hebammensprechstunde)

Leitung: Regina Maierhofer

Termine: Freitag, ab 14:00 Uhr

25.09.2026

23.10.2026

20.11.2026

18.12.2026

29.01.2027

Kosten: **kostenlos**

Anmeldung und Terminvereinbarung unter: 0650/4105744

Im Rahmen des Hebammengesprächs im Mutter-Kind-Pass können Schwangere zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche eine Hebammenberatung in Anspruch nehmen. Das Gespräch versteht sich als zusätzliches Angebot und hat einen beratenden Charakter. Es beinhaltet Themen wie die Wahl des Geburtsortes, Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft, Möglichkeiten zur Geburtsvorbereitung, Informationen zum Thema Stillen und Säuglingsernährung sowie über allgemeines gesundheitsförderndes und präventives Verhalten. Es bietet außerdem Gelegenheit, Probleme und Sorgen anzusprechen und individuelle Fragen zu klären. Ein Einzelgespräch dauert ca. eine Stunde und es wird um eine telefonische Terminvereinbarung gebeten. Neben dem Einzelgespräch besteht auch die Möglichkeit mit zwei bis vier Freundinnen einen Gruppentermin zu vereinbaren.

SCHWANGERSCHAFT

Yoga in der Schwangerschaft - Wohlbefinden für Mutter und Baby (ab der 13. Schwangerschaftswoche)

Leitung: Kathrin Schmidt

Termine: Mittwoch, 17:30 – 18:45 Uhr

Kurs 1) 23.09.2026

Kurs 2) 04.11.2026

Kurs 3) 13.01.2027



Kosten: € 90,- Nichtmitglieder / € 80,- Mitglieder (5 EH/Kurs)

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: Ein großes Badetuch oder eine dünne Decke, bequeme Kleidung und eine Wasserflasche

Die Zeit in der Schwangerschaft bringt große Veränderungen mit sich, körperlich, hormonell, aber auch emotional. Gezieltes Yoga für Schwangere kann dir helfen, diese Zeit bewusst zu erleben, dein Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten zu stärken und Kraft für die Geburt zu sammeln.

Was erwartet dich:

- eine kleine feine Gruppe, in der individuelle Bedürfnisse berücksichtigt werden.
- Wohlbefinden und Beweglichkeit sowie Vertiefung der Beziehung zu deinem Baby.
- Atmung als Geburtsbegleiter und ein Gefühl von Leichtigkeit trotz Babybauch.
- Yogatänze, Tönen, Entspannung und noch vieles mehr.

SCHWANGERSCHAFT

Parentsfit – Eine Auszeit für werdende Eltern

Leitung: Gerlinde Pletz

Termin: Freitag, 23.10.2026 14:00 - 17:00 Uhr und
Montag, 26.10.2026 09:00 - 17:00 Uhr

Kosten: genauere Infos bei Gerlinde 0664/73368637

Wo: Schirkhof Anmeldung: erforderlich

Raus aus dem Alltag. Rein in die Natur. Zeit zum Durchatmen. Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Vorfreude, Veränderungen und neuer Fragen. Gleichzeitig beginnt schon jetzt die Beziehung zu eurem Baby und der Weg in eure gemeinsame Zukunft als Familie.

Parentsfit lädt euch ein, euch bewusst Zeit zu schenken – für euch selbst, füreinander und für euer Baby. In der besonderen Atmosphäre eines Bauernhofs erlebt ihr eine stärkende Auszeit mit Entspannung, Natur und wertvollen Impulsen für einen gelassenen Start ins Familienleben.

Für dich. Für dein Baby. Für euch.

Für dich: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für mehr Gelassenheit, Vertrauen und innere Stärke.

Für dein Baby: Alltagstaugliche Impulse, wie eine sichere Bindung entsteht und wie ihr euer Kind mit Liebe, Vertrauen und einer stärkenden Haltung begleiten könnt.

Für euch: Zeit für Gespräche über eure Wünsche, Werte und eure gemeinsame Haltung als Eltern – bei einem Spaziergang durch Wiese und Wald oder entspannt im Garten. Optional: Zeit mit den Tieren am Bauernhof.

Ihr nehmt mehr mit als neue Informationen.

Neben stärkenden Impulsen für euren Familienstart erhaltet ihr eine liebevoll gestaltete **Parentsfit-Begleitmappe** mit Übungen und Reflexionsfragen für Zuhause – sowie eine kleine Erinnerung an eure gemeinsame Auszeit.

Unsere EKiZ

**Gutscheine sind bei uns im Büro
erhältlich!**



Rund ums BABY

Stilltreff

Leitung: Petra Felser

Termine: werden am Monatsende für das nächste Monat bekanntgegeben

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: nicht erforderlich

Bei unserer beliebten Stillberatung mit IBCLC Petra Felser besteht neben dem Messen und Wiegen eures Babys in gemütlicher Atmosphäre die Möglichkeit, euch gemeinsam mit anderen Müttern auszutauschen. In Ruhe können alle Themen rund um Stillen bzw. Säuglingsernährung, aber auch allgemeine Fragen und spezielle Anliegen, besprochen werden



Rund ums BABY

Babymassage

(für Babys von ca. 6 Wochen bis zum ca. 6 Lebensmonat)

Leitung: Petra Felser

Termine: werden am Monatsende für das nächste Monat bekanntgegeben und mit der Stillrunde koordiniert

Kosten: € 15,- Nichtmitglieder / € 12,- Mitglieder (1 Einheit)

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Handtücher

„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden ist Nahrung für das Kind.

Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine

und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“ (Leboyer)

Die Babymassage, welche ursprünglich aus Indien stammt und von dem Franzosen Frédéric Leboyer aufgegriffen und weitergegeben wurde, ist eine wirksame und liebevolle Methode deinem Kind das Gefühl von Geborgenheit zu geben und sein Wohlbefinden im körperlichen und auch emotionalen Bereich zu stärken. Der innige Körperkontakt fördert den Aufbau des Urvertrauens und stärkt die Bindung zur Bezugsperson und das Immunsystem des Babys. Verschiedene Beschwerden, wie Bauchweh, Verspannungen oder Schlafprobleme, können durch die Babymassage gelöst werden.

Bei dieser Veranstaltung erlernst du als Mama/Papa die Griffe der Babymassage, wichtige „Notfallpunkte“, Reime, Sprüche und Lieder kennen, sodass du dein Baby selbstständig im Alltag massieren kannst.

Rund ums BABY

Mama Baby Yoga

(für Mamas mit Babys ab der 12. Woche)

Leitung: Mag.^a Tanja Reinthaler

Termin: Freitag, 13.11.2026 10:00 - 11:00 Uhr (5 EH/Kurs)

Kosten: **€ 115,- Nichtmitglieder / € 100,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Die Zeit nach der Geburt wird von vielen Müttern als ganz besonders und intensiv erlebt. Die Ankunft des Neugeborenen in der Familie bringt Veränderungen, die Zeit in Anspruch nehmen und einiger Anpassungen bedürfen. Alltag und Tagesablauf ändern sich und die Beziehung zum Baby wächst. Mama Baby Yoga kann hier unterstützen. In spielerischer Verbundenheit erfahren Mütter und Babys über einfache Übungen Freude an Bewegung und Gemeinsamkeit. Liebevoller Berührungen eröffnen der Mutter die Möglichkeit, Liebe und Zuneigung auszudrücken und die Beziehung zu ihrem Baby zu vertiefen. Überdies unterstützen einzelne Übungen die Rückbildung und ermöglichen es den Alltag hinter sich zu lassen sowie Entspannung zu erfahren.

Bei Spontangeburt ab der 12. Woche nach der Geburt empfehlenswert. Bei Kaiserschnittgeburt ist eine ärztliche Abklärung vor der Teilnahme unbedingt erforderlich.



ÖGK– WORKSHOPS

Richtig essen von Anfang an! Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

„Ich werde Mama!“ – Eine spannende Zeit beginnt

Leitung: Diätologin

Termine: Termin 1) Freitag, 11.09.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Termin 2) Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 12:30 Uhr

Kosten: **kostenlos**

Anmeldung: unter: www.gesundheitskasse.at/revan oder unter
Tel.: +43 50766 151897

Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem Workshop.

Themen:

- Gut versorgt durch die Schwangerschaft
- Die lieben Kilos - Figurfragen vor der Geburt
- Tabus in der Ernährung – zwischen Genuss und Risiko
- Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Stillen - ein guter Beginn, Zähne richtig pflegen



ÖGK– WORKSHOPS

Workshop: Babys erstes Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr - Unser Baby lernt essen!

Leitung: Diätologin

Termine: Termin 1) Dienstag, 13.10.2026, 15:00 Uhr - 17:30 Uhr
Termin 2) Dienstag, 15.12.2026, 15:00 Uhr - 17:30 Uhr

Kosten: **kostenlos**

Anmeldung: unter: www.gesundheitskasse.at/revan oder unter
Tel.: +43 50766 151897

Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter? Diese und viele weitere Fragen rund um die bunte Babykost werden in diesem Workshop praxisnah beantwortet.

Themen:

- Säuglingsanfangsnahrungen im Vergleich
- Das richtige Timing: So klappt es mit der Beikost
- Vielfalt statt Einheitsbrei; Beikost-Fahrplan
- Allergien vorbeugen; Gesunde Zähne von Anfang an
- Gläschen – eine Alternative?



ÖGK- WORKSHOPS

Workshop: „Gemüsetigeralarm! Ernährung von 1 - 3 Jahren Wir wollen mit den Großen essen!“

Leitung: Diätologin

Termine: Termin 1) Dienstag, 15.09.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Termin 2) Dienstag, 01.12.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Kosten: **kostenlos**

Anmeldung: unter: www.gesundheitskasse.at/revan oder unter
Tel.: +43 50766 151897

Damit aus unseren Kleinsten aber keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern.

Wie das am besten funktioniert und wovon Ihr Kind jetzt am meisten braucht, wird in diesem Workshop berichtet.

Themen:

- Zwergerlküche – Bunt ist gesund!
- Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung
- Spinat und Co. – Was Kinder jetzt brauchen
- Gaumenkitzel – So kommen Kids auf den Geschmack
- Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß
- Hilfe! Mein Kind will nicht essen



OFFENE TREFFEN

Zwergertreff



Leitung: Anna Tatschl

Termine: Mittwoch, 09:45 - 11:00 Uhr

Termin 1)	30.09.2026	Termin 7)	13.01.2027
Termin 2)	14.10.2026	Termin 8)	27.01.2027
Termin 3)	28.10.2026	Termin 9)	10.02.2027
Termin 4)	11.11.2026	Termin 10)	24.02.2027
Termin 5)	25.11.2026		
Termin 6)	09.12.2026		



Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: nicht erforderlich

Spielen, singen, basteln, offener Erfahrungsaustausch. Der Zwergertreff bietet den Kindern die Möglichkeit miteinander in Kontakt zu treten, verschiedene Spielerfahrungen zu machen und das Sozialverhalten zu fördern. Das macht nicht nur den Kleinen, sondern auch den Großen Spaß!

Buchlesung & Begegnungsabend

„Mit dem Herzen sehen – Unser Weg durch die Welt der Hochsensibilität“

Eine persönliche und berührende Lesung aus meinem Buch, verbunden mit Informationen über Hochsensibilität, persönliche Erfahrungen und anschließendem Austausch.

Leitung: Kristina Rarej – Gleispach

Termin: Dienstag, 17.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: **kostenlos**

Anmeldung: erforderlich

OFFENE TREFFEN

Tri, Tra, Tralala.... Kasperltheater im EKiZ

(für Kinder ab ca. 2,5 Jahren)

Kleinkindgerechte, kurze Geschichten von Kasperl und seinen Freunden.

Leitung: Eva Kirchengast & Sissi Glück

Termine: Dienstag, 16:00 Uhr
Termin 1) 06.10.2026
Termin 2) 10.11.2026
Termin 3) 12.01.2027
Termin 4) 02.02.2027
Termin 5) 02.03.2027

Kosten: € 4,50 Nichtmitglieder
€ 4,00 Mitglieder



Anmeldung: erforderlich

Tri, Tra, Tralala.... Kasperltheater in Obdach

(für Kinder ab ca. 2,5 Jahren)

Leitung: Eva Kirchengast & Sissi Glück

Termin: wird bekannt gegeben

Ort: Kindergarten Obdach - St. Wolfgang-Strasse 7b

Kosten: € 4,50 Nichtmitglieder
€ 4,00 Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

OFFENE TREFFEN

Papa „Kaffee-Tratsch“ (mit Kind)

Leitung: Andreas Egger

Termine: Samstag, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Termin 1) 26.09.2026

Termin 2) 17.10.2026

Termin 3) 14.11.2026

Termin 4) 12.12.2026

Termin 5) 16.01.2027

Termin 6) 13.02.2027

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: erforderlich

Bei diesem offenen Treffen, speziell für Papas und ihre Kinder, soll Spiel und Spaß natürlich im Vordergrund stehen. Die Papas haben die Gelegenheit Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.





Weihnachtsfotoshooting mit Fotograf

Wann: Montag, 07.12.2026
9:30-11:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Anmeldung erforderlich unter
buero@ekizaichfeld.at



Waldbaden

Leitung: Sabine Persch, Zert. Wald- und Kräuterpädagogin

Termin: Donnerstag, 10.09.2026, 14:30 - 17:00 Uhr

Kosten: **€ 15,- Nichtmitglieder / € 10,- Mitglieder**

Ort: Treffpunkt EKIZ

Anmeldung: erforderlich

Waldbaden lädt Jung und Alt dazu ein, die Natur bewusst und achtsam zu erleben. In der stille des Waldes begegnen sich Generationen auf Augenhöhe: die Älteren bringen Lebenserfahrung, Gelassenheit und Wissen über die Natur mit, die Jüngeren Offenheit, Neugier und neue Sichtweisen. Im gemeinsamen Wahrnehmen, Gehen und Verweilen entsteht Raum für Austausch und gegenseitiges Lernen. So wird Waldbaden zu einer verbindenden Erfahrung die zeigt, wie wertvoll es ist, Zeit miteinander und in der Natur zu verbringen.

Adventkranzbinden

Leitung: Sabine Persch, Zert. Wald- und Kräuterpädagogin

Termin: Freitag, 27.11.2026, 14:00 Uhr

Kosten: **Freiwillige Spende**

Anmeldung: erforderlich

Mitzubringen: Reifen, Kerzen, div. Schmuck für den fertigen Kranz

Weihnachten hat im Laufe der Zeit viele Veränderungen erfahren. Unter Anleitung helfen sich Alt und Jung gegenseitig beim Adventkranzbinden. Dabei gibt es genügend Zeit für Gespräche über Weihnachten.

Musizieren für Jung und Alt

Leitung: Bianca Schneider

Termin: Montag, 25.01.2027

Kosten: **€ 15,- Nichtmitglieder / € 10,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Ein Nachmittag voller Musik, Begegnung und gemeinsamer Freude am Singen. Wir laden Jung und Alt herzlich dazu ein, gemeinsam bekannte und neue Lieder zu entdecken, zu singen und zu musizieren. Ob vertraute Melodien aus vergangenen Zeiten oder neuere Lieder - für jeden ist etwas dabei. Die Älteren bringen ihre Lieder, Erfahrungen und Erinnerungen mit, die Jüngeren neue Melodien, Ideen und Impulse.

www.**AUTO-FEEBERGER**.at

AUTO-FEEBERGER
www.auto-feeberger.at

NEW TIME
NEW STYLE

AUTO-FEEBERGER

KFZ Spenglerei
Gebrauchtwagen
Tuning Service § 57a
Gebrauchtwagen
KFZ Lackiererei
Tuning
KFZ Spenglerei
Service

    



Auto Feeberger GesmbH
Hauptstraße 111, A-8753 Fohnsdorf
Tel. +43 (0)3573 / 2736 • Fax +43 (0)3573 / 2736-9 • E-Mail office@auto-feeberger.at

ELTERN - KIND - KURSE

Musik– Klangkurs

(für Kinder ab ca. 6 Monate - 3 Jahre)

Leitung: Bianca Schneider

Termin: Donnerstag, 24.09.2026 (5 EH/Kurs)

09:15 - 10:00 Uhr oder

10:15 - 11:00 Uhr

Freitag, 05.02.2027 (5 EH/Kurs)

09:15 - 10:00 Uhr oder

10:15 - 11:00 Uhr

Ort: EKIZ

Kosten: € 42,- Nichtmitglieder / € 36,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Die Welt der Musik ist spannend!

Gemeinsam werden wir singen, tanzen, klatschen, uns bewegen und verschiedene (Klang-)Instrumente ausprobieren. Dadurch erfahren bereits die Kleinsten einen spielerischen Zugang zur Musik.



ELTERN - KIND - KURSE

Musik– Klangkurs Obdach

(für Kinder ab ca. 6 Monate - 3 Jahre)



Leitung: Eva Kirchengast

Termin: Freitag, 23.10.2026 (5 EH/Kurs)

09:00 - 09:45 Uhr

Ort: Pfarrsaal Obdach - Kirchengasse 15

Kosten: **€ 42,- Nichtmitglieder / € 36,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Die Welt der Musik ist spannend!

Gemeinsam werden wir singen, tanzen, klatschen, uns bewegen und verschiedene (Klang-)Instrumente ausprobieren. Dadurch erfahren bereits die Kleinsten einen spielerischen Zugang zur Musik.

Musik - Klangkurs Weißkirchen

(für Kinder ab. 6 Monaten bis 3 Jahren)

Leitung: Eva Kirchengast

Termin: Freitag, 23.10.2026 (5 EH/Kurs)

10:45 - 11:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal Weißkirchen - Gemeindeplatz 1

Kosten: **€ 42,- Nichtmitglieder / € 36,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

ELTERN - KIND - KURSE

Minis Eltern-Kind-Turnen

(für Kinder ab 6 Monaten bis ca. 2,5 Jahre)



Leitung: Sandra Leitner

Termine: Dienstag, 13.10.2026 (6 EH/Kurs)

08:45 – 09:30 Uhr oder
09:45 – 10:30 Uhr

Kosten: **€ 44,- Nichtmitglieder / € 38,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Ihr Kind kann in diesem Kurs neue Bewegungserfahrungen sammeln und sich in der Freispielzeit auf Entdeckungsreise begeben. Die Kinder lernen ihren Körper besser kennen, haben Spaß und können erste Kontakte mit Gleichaltrigen knüpfen.

Eltern-Kind-Turnen

(für Kinder von 2,5 Jahren bis 6 Jahren mit Begleitpersonen)

Leitung: Sandra Leitner

Termine: Dienstag, 13:30 - 14:45 Uhr (6 EH/Kurs)

Kurs 1) 03.11.2026

Kurs 2) 19.01.2027

Kosten: **€ 50,- Nichtmitglieder / € 44,- Mitglieder**

Wo: Turnhalle Kobenz

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, passendes Schuhwerk, Wasserflasche

ELTERN - KIND - KURSE

Sinnes Spielgruppe

(für Kinder ab ca. 6 Monate bis 3 Jahre)

Leitung: Janine Winkler

Termin: Freitag, 25.09.2026 (5 EH/Kurs)
09:30 - 10:15 Uhr

Kosten: € 46,- Nichtmitglieder / € 40,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

In dieser Spielgruppe dreht sich alles um die Sinne (fühlen, hören, sehen,...). Das verschiedene Spielmaterial lädt zum Erforschen und Erkunden ein. Bitte bequemes Gewand anziehen, welches auch schmutzig werden darf.

Dein Nr. 1 Direktvertrieb ❤️

für pädagogisch wertvolle
Spiele, Lernmaterialien und Bücher

Lio's
Kinderzimmer

Lios
Kinderwelten

- Persönliche Beratung**
& Produktvorstellungen
- Ansprechpartnerin**
in deiner Nähe
- Exklusive Angebote**
für Kindergärten, Schulen &
Bildungseinrichtungen
- Deine Beraterin aus dem Murtal**
Beate Poier
0664 15 37 208

Hauptkatalog
JETZT ERFORSCHEN!

WhatsApp Gruppe
JETZT BEITREITEN!

Spielen. Lernen. Lachen. ❤️

ELTERN - KIND - KURSE

Eltern-Kind-Yoga

(für Kinder von 4 bis 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen)

Leitung: Angelina Klappka, BA

Termine: Donnerstag, 16:30 – 17:15 Uhr (4 EH/Kurs)

Termin 1) 19.11.2026

Termin 2) 25.02.2027

Kosten: **€ 60,- Nichtmitglieder / € 54,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Yoga tut gut und macht Spaß - und davon profitieren nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder. Wenn zwischen den vielen Alltags-Verpflichtungen in der Familie immer weniger Zeit für gemeinsame Entspannung, Ruhemomente und körperliche Nähe zwischen Eltern und Kindern bleibt, dann hilft Yoga dabei, sich auf spielerische Weise wieder nahezukommen. Beim Eltern-Kind-Yoga begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise in den Zauberwald. Partnerübungen welche Eltern und Kind gemeinsam ausführen dürfen sowie gemeinsame Entspannungsübungen und gegenseitige Massagen sind dabei.



ELTERN - KIND - KURSE

Motopädagogik

Kleine Sinne - Große Entdecker

(Kinder 6 – 12 Monate)

Leitung: Beate Poier

Termin: Donnerstag, 08:40 - 09:30 Uhr (5 EH/Kurs)

Kurs 1) 05.11.2026

Kurs 2) 14.01.2027

Kurs 3) 01.04.2027

Kosten: € 52.- Nichtmitglieder / € 45.- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Kleine Sinne

Für Babys und ihre Begleitperson.

Gemeinsam erkunden wir unterschiedliche Sinneserfahrungen durch Fühlen, Beobachten, Hören und erste Bewegungsangebote. Die Stunden fördern die Wahrnehmung, die motorische Entwicklung und die Bindung zwischen Kind und Begleitperson.

Das erwartet euch:

- Spielerische Sinneserfahrungen mit vielfältigen Materialien
- Förderung von Wahrnehmung, Motorik und Neugier
- Altersgerechte Bewegungs- und Entdeckungsangebote
- Raum zum Ausprobieren, Staunen und Erleben
- Wertvolle gemeinsame Zeit mit eurem Kind
- Kleine Gruppen in entspannter Atmosphäre Wahrnehmung, die motorische Entwicklung und die Bindung zwischen Kind und Begleitperson.



ELTERN - KIND - KURSE

Motopädagogik

Kleine Sinne - Große Entdecker

(Kinder 1,5 - 3 Jahren)

Leitung: Beate Poier

Termin: Donnerstag, 10:00 - 10:50 Uhr (5 EH/Kurs)

Kurs 1) 05.11.2026

Kurs 2) 14.01.2027

Kurs 3) 01.04.2027

Kosten: **€ 52.- Nichtmitglieder / € 45.- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Große Entdecker

Für neugierige Kleinkinder (mit Begleitung), die ihre Welt aktiv erforschen möchten. Durch sensorische Spielstationen, kreative Materialien, Bewegung und spannende Entdeckungsmöglichkeiten werden Neugier, Selbstständigkeit und Wahrnehmung gefördert.

Das erwartet euch:

- Spielerische Sinneserfahrungen mit vielfältigen Materialien
- Förderung von Wahrnehmung, Motorik und Neugier
- Altersgerechte Bewegungs- und Entdeckungsangebote
- Raum zum Ausprobieren, Staunen und Erleben
- Wertvolle gemeinsame Zeit mit eurem Kind
- Kleine Gruppen in entspannter Atmosphäre Wahrnehmung, die motorische Entwicklung und die Bindung zwischen Kind und Begleitperson.

ALLES FÜR KLEINE RADHELDEN

Vom Laufrad bis zum Familienabenteuer

BEI UNS FINDEST DU:

- 👟 Rollschuhe & Schützer
- 🚲 Laufräder
- 🛹 Scooter von Scoot & Ride
- 🚲 Leichte Kinderräder
- 🚲 Fahrradanhänger (Qeridoo)
& Kindersitze (Hamax)
- 🧸 Bunte Lenker-Accessoires

📍 Sandgasse 61
8720 Knittelfeld

Sicher. Leicht. Kindergerecht.
Wir beraten dich persönlich
& finden das perfekte Rad
für dein Kind!

SCHAU VORBEI & ENTDECKE UNSER UMFANGREICHES SORTIMENT!

KURSE für die älteren KINDER

Erste-Hilfe-Kinderkurs

(für Kinder ab ca. 4 Jahren)



Leitung: Österreichisches Rotes Kreuz

Ort: im EKiz

Termin: Dienstag, 29.09.2026, 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: erforderlich (begrenzte Teilnehmeranzahl!)

Die Kinder bekommen Erste Hilfe Maßnahmen und die Wundversorgung kindgerecht und spielerisch erklärt und können die Arbeit des Roten Kreuzes kennenlernen. Auch ein Rettungsauto wird vor Ort sein und darf erkundet werden.

Besuch bei der Feuerwehr

(für Kinder ab ca. 4 Jahren)



Leitung: Leo Temnitzer

Ort: Feuerwehr Fohnsdorf, Landstraße 32

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 15:00 - 16:30 Uhr

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: erforderlich

Die Kinder besuchen die Feuerwehr und lernen ihre spannende Arbeit kennen. Sie dürfen mit dem Feuerwehrschauch spritzen und eine Runde mit dem Feuerwehrauto mitfahren. Ein aufregendes Erlebnis für alle!

KURSE für die älteren KINDER

English Play Group

(für Kinder von 4 - 6 Jahren, ohne Begleitperson)

Leitung: Jean Söllner

Termin: Mittwoch, 14:30 – 15:30 Uhr (5EH/Kurs)

Kurs 1) 14.10.2026

Kurs 2) 10.03.2027

Kosten: € 36,- Nichtmitglieder
€ 30,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl

In unserer English Playgroup tauchen Kinder spielerisch in die englische Sprache ein.

Mit Liedern, Spielen, Geschichten, und kreativen Aktivitäten lernen Kinder erste englische Wörter und Redewendungen ganz nebenbei.

Dabei stehen Spaß, gemeinsames Spielen und die Freude an der Sprache im Mittelpunkt.

Es sind keine Englischkenntnisse erforderlich, alle Kinder sind herzlich willkommen.



KURSE für die älteren KINDER

Schwimmkurs

(für Kinder ab 4 Jahren)



Leitung: Jasmin Kober

Termin: Dienstag - Freitag 15:00 - 16:00 Uhr (4 EH/Kurs)

Kurs 1) 29.09 - 02.10.2026

Kurs 2) 23.02 - 26.02.2027

Kurs 3) 18.05 - 21.05.2027

Kosten: € 90,- Nichtmitglieder
€ 85,- Mitglieder

Ort: Schwimmbad Knittelfeld
Parkstraße 63, 8720 Knittelfeld

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: Schwimmbrille und Trinkflasche

Eltern sollen die Kinder in der Garderobe verabschieden damit sie ungestört üben können.

Mein Name ist Jasmin Kober ich bin ausgebildete Elementarpädagogin, Schwimminstruktorin und Rettungsschwimmlehrerin.

Ganz nach dem Motto: „Schwimmen kann Leben retten“ erlerne ich mit Kindern spielerisch das Schwimmen. Wenn dein Kind mind. 4 Jahre alt ist und keine Panik bekommt wenn Wasser spritzt, würde es mich riesig freuen euch beim Kurs kennenzulernen.



KURSE für die älteren KINDER

Musik- Klangkurs

(für Kinder ab 3 - 7 Jahre)

Leitung: Anna Zwicker BEd MEd

Termin: Mittwoch, 16:00 - 16:45 Uhr (5 EH/Kurs)

Kurs 1) 07.10.2026

Kurs 2) 31.03.2027

Kurs 1 findet alle 2 Wochen statt (jeweils 5 Einheiten)

Kurs 2 jede Woche (jeweils 5 Einheiten)

Kosten: € 50.- Nichtmitglieder
€ 45.- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Gemeinsam entdecken wir die bunte Welt der Musik!

Mit einfachen Instrumenten, Liedern, Klängen und Bewegung erleben die Kinder Musik auf spielerische Weise. Wir singen, tanzen, lauschen und experimentieren mit verschiedenen Geräuschen und Rhythmen.

Dabei stehen die Freude am Musizieren, die Kreativität und das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jedes Kind darf mitmachen, ausprobieren und seine eigene musikalische Seite entdecken.



KURSE für die älteren KINDER

Die kleine Apotheker Werkstatt

(für Kinder ab ca. 5 Jahre)

Leitung: Mag. Zigart Jürgen

Termin: Mittwoch, 03.03.2027

14:00 - 15:00 Uhr

Kosten: € 10,- (Unkostenbeitrag)

Ort: Apotheke Kolibri

Kärntnerstraße 100, 8720 Knittelfeld



Anmeldung: erforderlich

Wie wird eigentlich eine Salbe hergestellt? Und was steckt hinter der Arbeit in einer Apotheke? Bei diesem spannendem Kurs dürfen Kinder selbst ausprobieren, mischen und gestalten!

Gemeinsam stellen wir eigene Salben und Tees her und entdecken dabei spielerisch wie verschiedene Zutaten verarbeitet werden.

Dabei gibt es spannendes Hintergrundwissen rund um die Apotheke, Arzneimittel und deren Herstellung.

KURSE für die älteren KINDER

Glückstraining mit Karly

(für Kinder von 4 - 6 Jahren)

Leitung: Daniela Hauptmann

Termin: Montag, 09.11.2026 (4EH/Kurs)
16:00 - 17:30 Uhr

Kosten: € 89,- Nichtmitglieder / € 85,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Gemeinsam mit Karly, einem liebevollen Lichtwesen, gehen die Kinder auf eine besondere Reise voller Glücksfunken, Mut und Selbstvertrauen.

Spielerisch entdecken die Kinder wertvolle Botschaften fürs Leben:

- Ich darf Fehler machen.
- Ich bin gut genug.
- Alles, was ich brauche, steckt in mir.
- Ich bin genau richtig.
- Ich träume groß.
- Ich bin nie allein.
- Ich bin geliebt.



Mit Geschichten, Spielen, kreativen Übungen und vielen Glücksfunken stärkt Karly die Kinder von innen heraus.

Das Glückstraining unterstützt Kinder dabei, an sich zu glauben, ihre Stärken zu erkennen und mit mehr Freude und Vertrauen durchs Leben zu gehen.

Denn jedes Kind trägt bereits alles in sich, was es braucht. Manchmal braucht es nur jemanden, der ihm dabei hilft, es zu entdecken.

Karly und ich freuen uns auf viele strahlende Kinderaugen und jede Menge Glücksfunken.

KURSE für die älteren KINDER

Mobbing Prävention & Selbstsicherheit

(für Kinder von 7 - 10 Jahren)

Leitung: Daniela Hauptmann

Termin: Donnerstag, 17.09.2026 (3EH/Kurs)
16:00 - 18:00 Uhr

Kosten: **€ 99.- Nichtmitglieder / € 95.- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

„Felsenstark durch den Alltag“ – Mut-Trainings für Kinder

In diesem Kurs lernen Kinder, wie sie ihr Selbstvertrauen stärken und gelassen mit Konflikten umgehen können. Durch spielerische Übungen zur Mobbingprävention entwickeln sie Strategien, um sicher aufzutreten und die eigene Widerstandskraft (Resilienz) im Alltag zu festigen. Die „Mutinsel“ bietet einen Schutzraum, in dem jedes Kind seine Einzigartigkeit entfalten und felsenstark werden kann.

Lernziele

Was nehmen die Teilnehmer konkret mit?

- Souveräner Umgang mit Provokation
- Emotionsregulation & Wutkontrolle
- Selbstbehauptung & klare Grenzen
- Stärkung der Resilienz für den Alltag

KREATIVES & FESTE

Kreatives Gestalten für groß und klein - Laternen basteln

Leitung: Sandra Leitner

Termine: Dienstag, 27.10.2026, 14:30 Uhr – 16:00 Uhr

Kosten: € 8,- Nichtmitglieder / € 6,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

Gemeinsam mit einer Begleitperson können die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen und eine Laterne gestalten.



Laternenfest

Leitung: EKIZ - Team

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 16:30 Uhr

Kosten: **freiwillige Spende**

Anmeldung: erforderlich

„Ich gehe mit meiner Laterne...“ Gemeinsam feiern wir das Laternenfest mit einem Umzug mit Liedern und Sprüchen und hören uns die Geschichte des Heiligen Martin an. Zum Abschluss jausnen wir gemeinsam.

Bitte bring deine Laterne mit.



ELTERN-KIND-ZENTRUM AICHFELD

FASCHINGSFEST

DONNERSTAG, 04.02.2027
15:00 UHR

Komm verkleidet ins EKiz zu einem lustigen
Nachmittag mit singen, tanzen und basteln. Zur
Stärkung gibts eine kleine Faschingsjause.

Kosten: freiwillige Spende

Anmeldung: buero@ekizaichfeld.at

KURSE für Erwachsene

Entdecke die Welt des Yoga

Leitung: Kathrin Schmidt

Termin: Montag, 08:30 - 09:45 Uhr (8 EH/Kurs)
Kurs 1) 21.09.2026
Kurs 2) 18.01.2027

Kosten: **€ 140,- Nichtmitglieder / € 130,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Bitte mitbringen: dünne Decke und Wasserflasche

In diesem 8 Wöchigen Basis-Kurs hast du die Möglichkeit, die verschiedenen Aspekte von Yoga in einer kleinen Gruppe kennenzulernen. Dein Körper dein Atem und dein Geist sind dabei deine Begleiter, um mit dir selbst in Kontakt zu kommen.



KURSE für Erwachsene

Weiblicher Zyklus - Basiswissen"

Leitung: Evelyn Pichler

Termin: Montag, 18.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr - Online
Montag, 22.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr - EKIZ

Kosten: **€ 95,- Nichtmitglieder / € 90,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

Verstehe deinen Zyklus!

In diesem Kurs erhältst du einen verständlichen und praxisnahen Einblick in deinen Zyklus für mehr Wohlbefinden, Energie und Selbstbestimmung im Alltag!

Kursinhalte:

- Grundlagen des weiblichen Zyklus
- Die vier Zyklusphasen im Zusammenhang mit den Jahreszeiten
- Körperliche und emotionale Veränderungen
- Hormonelle Veränderungen
- Zyklusbewusstsein im Alltag in Bezug auf Beruf, Bewegung, Ernährung und Erholung
- Self Care Tipps für mehr Wohlbefinden
- Zeit für Fragen und Austausch

KURSE für Erwachsene

Rückbildungsgymnastik

Leitung: Birgit Eisl

Termine: Montag, 10:15 - 11:00 Uhr (5EH/Kurs)

Kurs 1) 21.09.2026

Kurs 2) 05.04.2027

Kosten: € 70,- Nichtmitglieder / € 60,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich – begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Dieser Kurs beinhaltet Übungen, die die Rückbildungsvorgänge nach der Geburt unterstützen. Ziel ist eine Straffung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, sowie ein ergonomisches Alltagsverhalten, um Folgeschäden zu vermeiden. Circa 5 Wochen nach der Geburt können Sie mit diesen Übungen beginnen.

Säuglinge können mitgebracht werden, im Mittelpunkt stehen aber die Mamas.

Omega-3

Weil DEINE Gesundheit Priorität hat!

Egal, in welchem Lebensabschnitt du dich befindest,
dein Körper leistet jeden Tag Höchstarbeit!

EQOLOGY

Wenn du auch gern mehr Gesundheit für dich
und deine Familie möchtest - melde dich gern
persönlich bei mir!

Leitner Anja 0664/2306710

"Kopfweg und PMS sind
Geschichte!
Ich habe mehr Energie und bin
belastbarer - kurz gesagt: ich
fühle mich richtig wohl!"

Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs (8 Stunden)

Leitung: Österreichisches Rotes Kreuz, Bezirksstelle Knittelfeld

Ort: Gaaler Straße 4-6, Haus B, 1. Stock Seminarraum ,
8720 Knittelfeld

Termin: Samstag 10.10.2026, 08:00 - 17:00 Uhr

Kosten: **€ 103,-** (vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung: direkt bei der Bezirksstelle Knittelfeld (+43 50 1445-21000)
oder [https://www.rotekreuz.at/aktuelle-kurse/
detail/310839](https://www.rotekreuz.at/aktuelle-kurse/detail/310839)

Inhalte sind:

- Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen)
- Leben retten (stabile Seitenlage, Wiederbelebung, Verschlucken, starke Blutung)
- Erkrankungen (Krupphusten, Fieberkrampf, Allergische Reaktion)
- Vergiftung
- Verletzungen (Wunden, Knochen- und Gelenksverletzungen)

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Workshop 1) „**Umgang mit Wut und Entwicklung im Trotzalter**“

Termin: Donnerstag, 22.10.2026, 18:30 Uhr

Wut ist ein wichtiges Gefühl, denn sie zeigt immer an, dass es etwas braucht! Das Verhalten des Kindes richtig zu verstehen ist nicht immer leicht. In diesem Workshop geht es darum, wie Kinder Wut ausdrücken, welche Funktion sie hat und einen guten Umgang mit Wut.

Workshop 2) „**Kindern gute Grenzen geben**“

Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 18:30 Uhr

Kinder brauchen gute Grenzen, um sich relaxt entwickeln zu können. Grenzen geben Sicherheit, innere Ruhe und Gelassenheit!

Workshop 3) „**Selbstwertentwicklung bei Kindern**“

Termin: Donnerstag, 21.01.2027, 18:30 Uhr

Kinder mit einem gesunden Selbstwert sind gesünder, bauen bessere Beziehungen auf und können die Alltagsanforderungen gut meistern. Wie wir das unseren Kindern gut vermitteln können, darum geht es in diesem Workshop.

Für alle Workshops gilt:

Leitung: DLB Hannelore Berdev

Kosten: € 15,- Nichtmitglieder / € 12,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Workshop für Eltern

„Hochsensible Kinder im Alltag begleiten – verstehen statt bewerten“

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Reizüberflutung, Gefühlen, Rückzug, Übergängen, Bewegung, Natur und konkreten Möglichkeiten, wie Eltern ihr Kind im Alltag unterstützen und stärken können.

Hochsensible Kinder erleben ihre Umwelt oft besonders intensiv. Geräusche, Berührungen, Gerüche, Veränderungen oder große Gefühle können schnell zu einer Herausforderung werden.

In diesem Workshop schauen wir gemeinsam hinter das Verhalten und fragen:

Was steckt wirklich dahinter – und was braucht mein Kind?

Wir beschäftigen uns unter anderem mit:

- Reizüberflutung erkennen und begleiten
 - Gefühle verstehen und liebevoll begleiten
 - Rückzug, Ruhe und Sicherheit
 - Übergänge und Veränderungen erleichtern
 - Bedürfnisse hochsensibler Kinder wahrnehmen
 - Stärken und Ressourcen fördern
- konkrete Ideen für den Familienalltag

Neben fachlichen Impulsen gibt es praktische Übungen, Raum zur Reflexion und die Möglichkeit, eigene Erfahrungen und Fragen einzubringen.

Leitung: Kristina Rarej-Gleispach

Termine: Montag, 11.01.2027 18:00 - 19.30 Uhr

Kosten: € 15,- Nichtmitglieder / € 10,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Vortrag **Aroma-Basics – ätherische Hausapotheke**

Hab die wichtigsten Aromaöle zu Hause, um die Familie in jeder Situation sanft mit der Kraft der Natur zu unterstützen. Denn - „WENIGER ist MEHR – vor allem wenn es um ätherische Öle geht!“

In diesem Vortrag geht es um

- Erkennen von Qualität für den fachkundigen Einkauf von ätherischen Ölen und Hydrolaten
- Aromakunde der wichtigsten ätherischen Öle und Hydrolate, die in keiner Hausapotheke fehlen dürfen und deren verantwortungsbewussten Umgang im Alltag
- Erste Hilfe mit Aromapflege
- Wichtige Vorsichtsgebote
- Allgemeine Dosierungsangaben

Leitung: Claudia Steinkellner

Termine: Freitag, 25.09.2026 19:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 16.10.2026 18:00 - 20:00 Uhr
Montag, 09.11.2026 19:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 15.01.2027 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: **€ 30,- Nichtmitglieder / € 25,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Vortrag **Aroma Schulstart**

„Unterstütze dein Kind beim Schulstart und durch das Schuljahr ganz natürlich und sanft mit Aromapflege“

Der Schulbeginn ist für Kind und Eltern sehr spannend! Die neue Situation kann sehr herausfordernd sein - in diesem Vortrag erfährst du alles über ätherische Öle und Hydrolate, die deinem Kind (ab 6 Jahre bis Teenager) helfen, um:

- Die Konzentration und die Ausdauer zu fördern
- Das Selbstbewusstsein deines Kindes zu stärken
- Als Unterstützung bei neuen herausfordernden Situationen wie z.B. der Wechsel vom Kindergartenalltag in den Schulalltag, Klassenwechsel, Schulwechsel etc.
- Und um schneller in die Entspannung zu finden

Leitung: Claudia Steinkellner

Termine: Samstag, 03.10.2026 10:00 - 12:00 Uhr
Montag, 12.10.2026 18:00 - 20:00 Uhr
Montag, 16.11.2026 19:00 - 21:00 Uhr
Freitag, 05.02.2027 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten: **€ 65,- Nichtmitglieder / € 60,- Mitglieder**

Anmeldung: erforderlich

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Vortrag **Aroma Erkältungspflege**

„Bleib´s alle g´sund im Winter“

Nimm natürliche und effektive Aromafläschchen in die Hand, die deine gesamte Familie sanft in der Erkältungszeit unterstützen!

Lerne sanfte und natürliche Wege aus der Aromakunde kennen, die euch bei Schnupfen & Co unterstützen können.

In diesem Workshop geht es um

- Erkennen von Qualität für den fachkundigen Einkauf von ätherischen Ölen und Hydrolaten
- Aromakunde der wichtigsten ätherischen Öle mit dem Schwerpunkt Erkältungen und deren verantwortungsbewussten Umgang im Alltag
- Richtige Dosierung von Aromamischungen 0-99 Jahren
- Das richtige Mischen sowie Basisrezepte auch zum Nachmachen

Nach diesem Workshop gehst du nach Hause mit:

- Einem ausführlichen Skript über den gesamten fachlichen Inhalt des Workshops und den Basisrezepten
- Wir werden gemeinsam 3 Mischungen kreieren (Riechstift, Roll-on und Balsam), die du für dich selbst herstellst und mitnimmst

Leitung: Claudia Steinkellner

<u>Termine:</u>	Freitag, 02.10.2026	18:00 - 21:00 Uhr
	Freitag, 06.11.2026	19:00 - 22:00 Uhr
	Samstag, 09.01.2027	10:00 - 13:00 Uhr
	Freitag, 12.02.2027	19:00 - 22:00 Uhr
	Freitag, 12.03.2027	18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: € 30,- Nichtmitglieder / € 25,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Workshop **Aroma-Mama**

Gönn dir mehr Lebensqualität rundum Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie für dein Neugeborenes mit Aromapflege.

In diesem Workshop erfährst du, welche natürlichen und sanften Wege im Rahmen der Aromapflege es für dich gibt, damit du deine Schwangerschaft/dein Wochenbett noch mehr genießen kannst. Zudem erfährst du ganz sanfte Hilfestellungen für dich und dein Neugeborenes.

- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Unterstützung während der Geburt
- Sanfte Aromapflege beim Stillen und begleitende Anwendungen bei Geburtsverletzungen
- Sanfte Aromapflege bei Neugeborenen

In diesem Workshop geht es um

- Erkennen von Qualität für den fachkundigen Einkauf von ätherischen Ölen und Hydrolaten
- Aromakunde der wichtigsten ätherischen Öle mit dem Schwerpunkt Schwangerschaft/ Baby und deren verantwortungsbewussten Umgang im Alltag
- Richtige Dosierung von Aromamischungen in dieser besonderen Zeit
- Das richtige Mischen sowie Basisrezepte auch zum Nachmachen

Nach diesem Workshop gehst du nach Hause mit:

- Einem ausführlichen Skript über den gesamten fachlichen Inhalt des Workshops und den Basisrezepten
- Wir werden gemeinsam 3 Mischungen kreieren (Riechstift, Roll-on und Balsam), die du für dich selbst herstellst und mitnimmst
- Ein Grundwissen über ätherische Öle und deren korrekten Anwendungen

Leitung: Claudia Steinkellner

Termine: Dienstag, 13.10.2026 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 24.10.2026 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag, 05.03.2027 18:00 - 21:00 Uhr

Kosten: € 65,- Nichtmitglieder / € 60,- Mitglieder

Anmeldung: erforderlich (Begrenzte Teilnehmerzahl 2-8 Personen)

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Zwei&Mehr Elterntreff: „**Stress lass nach**“ - Die gesunde Mitte finden

Referentin: Monika Stoiser-Berger
Termin: Montag, 05.10.2026, 19:30 Uhr, ONLINE
Kosten: **kostenlos**
Anmeldung: erforderlich



Zwei&Mehr Elterntreff: „**Kleine Kinder und ihre Ängste**“ - Halt geben im Klein- und Kindergartenalter

Referentin: Mag. Sabine Rühl-Krainer
Termin: Dienstag, 03.11.2026, 19:30 Uhr, ONLINE
Kosten: **kostenlos**
Anmeldung: erforderlich



Zwei&Mehr Elterntreff: „**Wenn Zähne, Seele und Haussegen wackeln**“ - Die turbulenten Jahre 6 bis 10

Referentin: Dipl. Elternbildnerin Natalie Kern
Termin: Dienstag, 15.12.2026, 19:30 Uhr, ONLINE
Kosten: **kostenlos**
Anmeldung: erforderlich



VORTRÄGE & WORKSHOPS

Zwei&Mehr Elterntreff: „**Nein!**“ - Eine liebevolle Antwort

<u>Referentin:</u>	Mag. Doris Leopold
<u>Termin:</u>	Mittwoch, 24.02.2027, 19:30 Uhr, ONLINE
<u>Kosten:</u>	kostenlos
<u>Anmeldung:</u>	erforderlich



Zwei&Mehr Elterntreff: „**Löwenangst und Mäusemut**“ - Gefühle zeigen tut allen gut!

<u>Referentin:</u>	Mag. Xenja Hobacher
<u>Termin:</u>	Dienstag, 09.03.2027, 19:30 Uhr, ONLINE
<u>Kosten:</u>	kostenlos
<u>Anmeldung:</u>	erforderlich



Zwei&Mehr Elterntreff: „**Cybermobbing verstehen und wirksam vorbeugen**“

<u>Referentin:</u>	Nadine Schweighofer
<u>Termin:</u>	Dienstag, 06.04.2027, 19:30 Uhr, ONLINE
<u>Kosten:</u>	kostenlos
<u>Anmeldung:</u>	erforderlich



Informationen zum Steirischen Familienpass

Beantragen Sie **kostenlos** den **ZWEI UND MEHR - Steirischen Familienpass** und holen sich damit folgende tolle Vorteile:

- exklusive Ermäßigungen (auch in anderen Bundesländern) in den Bereichen Freizeit, Sport, Kultur und Bildung
- spezielle Familienermäßigungen im Verkehrsverbund Steiermark
- Information und Orientierung zu weiteren Angeboten des Referates Familie des Landes Steiermark sowie zahlreicher (Familien-) Beratungsstellen
- vielfältige Gewinnchancen bei attraktiven Preisausschreiben

Bestellung des ZWEI UND MEHR - Steirischen Familienpasses:

- **online** (Erstantrag) unter <http://www.zweiundmehr.steiermark.at/cms/ziel/130876031/DE/>
- **persönlich** in der ZWEI UND MEHR-Familien- & Kinderinfo, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz
- **oder** in allen steirischen Gemeinde-, Bezirks- oder Stadtämtern anfordern.



Amt der Steiermärkischen Landesregierung
Fachabteilung Gesellschaft
Referat Familie, Erwachsenenbildung und Frauen
Karmeliterplatz 2, 8010 Graz
Telefon: 0316/877 - 3927
E-Mail: familie@stmk.gv.at
www.zweiundmehr.steiermark.at

DSGVO

Am 25. Mai 2018 trat die **DSGVO** in Kraft. Aus diesem Grund informieren wir Sie alle darüber, dass folgende Daten von Ihnen - sofern bekannt - in unserem Verein gespeichert sind: Titel, Vorname, Nachname, Adresse, e-mail Adresse, Telefonnummer/Mobilnummer, Familienpassnummer.

Ausschließlicher Zweck der Speicherung: Informationsaustausch, Kontaktpflege, Auftragsabwicklung

Sollten Sie Einwände gegen die weitere Verwendung/Speicherung Ihrer Daten in unserer Datenbank haben, dürfen wir Sie ersuchen, uns ein kurzes E-Mail zukommen zu lassen an: buer@ekizaichfeld.at

Subventionen und Förderungen

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen herzlich bedanken, die uns unterstützen.

- Marktgemeinde Kobenz
- Das Land Steiermark,
Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege
Ressort LRⁱⁿ Simone Schmiedtbauer
- Katholisches Bildungswerk



BERATUNGSANGEBOTE



Psychosoziale Beratungsstelle Judenburg

Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg

Telefonische Terminvereinbarungen: 03572 / 42 944

Psychosoziale Beratungsstelle Knittelfeld

Bahnstraße 4, 8720 Knittelfeld

Telefonische Terminvereinbarungen: 03512 / 44 988

HOMEbase / Psychosoziale Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche Judenburg + Außenstelle Murau

Johann-Strauß-Gasse 90, 8750 Judenburg

Telefonische Terminvereinbarungen: 03572 / 44 700, Fax: DW 20

Frühe Hilfen

Versorgungsregion Murau/Murtal

Bettina Brunner

0664 / 8000 6 2101



EBZ - Elternberatungszentrum Murtal

Hauptstraße 91

8740 Zeltweg

Tel.: 0676 / 866 40 591 oder

bhmt-elternberatung@stmk.gv.at



Logopädische Beratung

Logopädin der Kinderabteilung im LKH Leoben

Tel.: 03842 / 401 2641

Psychiatrisches Krisentelefon

PsyNot ist eine kostenfreie 24-h Notall-Hotline bei akuten Krisen

www.psynot-stmk.at

0800 44 99 33

RAINBOWS (Trauer- und Scheidungsbegleitung für Kinder)

Tel.: 0664/ 88242208

office@rainbows.at

Bezirkshauptmannschaft Murtal

Sozialreferat: 03572/ 83201 428

Sozialarbeit: 03572/ 83201 166

Kinderschutzzentrum Oberes Murtal

Tel.: 0664 / 8055370 oder 0660 / 8555323

Stillberatung

LKH Judenburg: Stillambulanz: DGKS **Pogrietz Helga**, IBCLC

Tel.: 03572 / 82560-3534

LKH Leoben: Stillambulanz, Petra Felser

Tel.: 03842 / 4013456

Trageberatung

Beraterin: **DGKS Petra Felser**, Trage-, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Tel.: 0664 / 4671488

Beraterin: **Simone Lüftenegger**, Trageberaterin der ClauWi® Trageschule Österreich

Tel.: 0650 / 9151338

Bildquelle dieser Broschüre: Pixabay.com (kostenlose Bilder)

Inhaltsverzeichnis

Schwangerschaft

Geburtsvorbereitungskurse	Seite 11
Kostenlose Hebammenberatung	Seite 12
Yoga in der Schwangerschaft	Seite 13
Parentsfit	Seite 14

Rund ums Baby

Stilltreff	Seite 16
Babymassage	Seite 17
Mama - Baby - Yoga	Seite 18

ÖGK Workshops

Richtig essen von Anfang an	Seite 19
Babys erstes Löffelchen	Seite 20
Gemüsetigeralarm Ernährung von 1 - 3 Jahren	Seite 21

Offene Treffen

Zwergertreff	Seite 22
Buchlesung & Begegnungsabend (für Eltern)	Seite 22
Kasperltheater	Seite 23
Papa Kaffee - Tratsch	Seite 24
Weihnachtsfotoshooting	Seite 25

Generationentreff

Waldbaden	Seite 26
Adventkranzbinden	Seite 27
Musizieren für Jung & Alt	Seite 27

Eltern Kind Kurse

Musik - Klangkurs EKiZ	Seite 29
Musik - Klangkurs Obdach	Seite 30
Musik - Klangkurs Weißkirchen	Seite 30
Minis Eltern - Kind - Turnen	Seite 31
Eltern - Kind - Turnen	Seite 31
Sinnesspielgruppe	Seite 32
Eltern - Kind - Yoga	Seite 33
Motopädagogik (6 - 12 Monate)	Seite 34
Motopädagogik (1,5 - 3 Jahre)	Seite 35

Inhaltsverzeichnis

Kurse für die Älteren Kinder

Erste - Hilfe - Kinderkurs	Seite 37
Besuch bei der Feuerwehr	Seite 37
English Play Group	Seite 38
Schwimmkurs	Seite 39
Musik - Klangkurs EKiz	Seite 40
Die kleine Apothekerwerkstatt	Seite 41
Glückstraining mit Karly	Seite 42
Mobbing Prävention & Selbstsicherheit	Seite 43

Kreatives und Fest

Laternen basteln	Seite 44
Laternenfest	Seite 44
Faschingsfest	Seite 45

Kurse für Erwachsene

Entdecke die Welt des Yoga	Seite 46
Weiblicher Zyklus	Seite 47
Rückbildungsgymnastik	Seite 48
Erste - Hilfe - Kindernotfallkurs	Seite 49

Vorträge und Workshops

Umgang mit Wut und Entwicklung im Trotzalter	Seite 50
Kindern gute Grenzen geben	Seite 50
Selbstwertentwicklung bei Kindern	Seite 50
Hochsensible Kinder im Alltag begleiten	Seite 51

Aroma Basic Ätherische Hausapotheke	Seite 52
Aroma Schulstart	Seite 53
Aroma Erkältungspflege	Seite 54
Aroma Mama	Seite 55

Zwei & Mehr Vorträge (ONLINE)

„Stress lass nach“ - Die gesunde Mitte finden	Seite 56
„Kleine Kinder und ihre Ängste“	Seite 56
„Wenn Zähne, Seele und Hausseggen wackeln“	Seite 56
„Nein!“ - Eine liebevolle Antwort	Seite 57
„Löwenangst und Mäusemut“	Seite 57
Cybermobbing verstehen und wirksam vorbeugen“	Seite 57

**Mit den Augen
in der Welt,
mit dem Herzen
in der Region**



**Raiffeisenbank
Aichfeld**



Kärntner Straße 2
8720 Knittelfeld

office@rbaichfeld.at
www.rbaichfeld.at

