volkshilfe.

# KURSPROGRAMM WINTERSEMESTER 2021/22 ELTERN-KIND-ZENTRUM

**KIDS & FAMILY** / 2021

volkshilfe.
MACHT
GLÜCKLICH

volkshilfe.

# INHALT


04 Eltern-Kind-Zentrum Traiskirchen

06 Angebote rund um die Geburt

08 Angebote für Eltern mit Baby und Kleinkind

10 Spielgruppen von 0-36 Monaten

12 Forscher- & Entdeckergruppen von 3-8 Jahren

14 Workshops & Elterncafé

16 Allgemeine Geschäftsbedingungen

20 Kontakt und Anmeldung

# ELTERN-KIND-ZENTRUM TRAISKIRCHEN

## TREFFPUNKT IM ARKADIA

Das Eltern-Kind-Zentrum (EKIZ) der Volkshilfe NÖ / SERVICE MENSCH GmbH leistet einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung werdender Eltern und junger Familien. Die Kurse und Angebote sind vielfältig und richten sich an Schwangere, werdende Eltern, Eltern mit Klein- oder Schulkindern und an alle Interessierte, die mit Kindern leben.

Das Eltern-Kind-Zentrum ist ein Ort der Begegnung, an dem sich (werdende) Eltern ungezwungen treffen, sich Rat und Hilfe holen und mit den Kindern gemeinsame Zeit verbringen können. Unser Eltern-Kind-Zentrum trägt mit seinen attraktiven Angeboten auch sehr viel zur Integration von Eltern in das Gemeindeleben bei. Vor allem Jungfamilien bietet das Zentrum die Chance, rasch in Kontakt mit anderen jungen Eltern zu gelangen.

Das professionelle Team des Eltern-Kind-Zentrums Traiskirchen bietet vielfältige Kurse, Workshops und Vorträge zu unterschiedlichen Themen.

**Danke an die Stadtgemeinde Traiskirchen für die großartige Unterstützung**

## HERZLICH WILLKOMMEN

Uns ist es ganz wichtig, dass Sie sich in unserem gemütlichen, überschaubaren Eltern-Kind-Zentrum wohlfühlen!

Profitieren Sie von den großen Räumlichkeiten vom BIZENT sowie von den Vortragsräumlichkeiten der Sozialhilfestation Traiskirchen.

Auch die Eltern kommen bei uns nicht zu kurz. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit zwischendurch und besuchen Sie unsere Elternbildungs-Angebote.

Bitte beachten Sie: Anmeldeschluss ist jeweils 10 Tage vor Kursbeginn!

Wir freuen uns, Sie bald im Eltern-Kind-Zentrum begrüßen zu können!

Kontakt

**Eltern-Kind-Zentrum Traiskirchen**
Volkshilfe Niederösterreich /
SERVICE MENSCH GmbH
Hauptplatz 17c/2/5, 2514 Traiskirchen

**Tel. 0676 / 8700 27575**
**E-Mail: ekiztk@noe-volkshilfe.at**
**www.noe-volkshilfe.at**

Leitung: **Lisa Heiligenbrunner, BA**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes NÖ

volkshilfe.

# RUND UM DIE GEBURT

## BABYFEELING ELTERN-VORBEREITUNGSKURS

Der Kurs bietet eine Vorbereitung auf die Geburt und die Elternschaft, als Paar, für Alleinerziehende, für Erstgebärende oder für die die bereits Kinder haben. Der zentrale Punkt liegt darin, gemeinsam ein positives Bild von der Geburt zu schaffen. Gemeinsam an einem Geburts- und Wochenbettplan zu arbeiten, und dabei in Kontakt mit anderen werdenden Eltern zu treten.

**Termine**
Kurs 1: 6./ 7. Nov. 2021
Kurs 2: 22./ 23. Jan. 2022

jeweils 2 Einheiten

Zeit: Samstag und Sonntag 14:15-17:45 Uhr

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Themen:**
Gezielte Atem- und Entspannungsmethoden gegen Stress und Angst, mentale Vorbereitung auf die Geburt, Stillvorbereitung. Überblick über Tragehilfen. Erlernen einer Bindeweise mit Tragetuch. Was ein Baby braucht. Säuglingspflege in den ersten Wochen. Das erste Baby Bad.

**Themen für die Begleitperson:**
Was erwartet mich bei der Geburt?
Was packe ich mir ein?
Wie kann ich bei der Geburt unterstützen, was ist meine Aufgabe?
Was tun wenn ich mich überfordert fühle?
Welche Aufgabe habe ich während dem Wochenbett?
Wie kann ich beim Stillen unterstützend wirken?
Welche weiteren Themen kommen nach der Geburt auf uns zu?

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Kursbeitrag**
130 Euro für einen Kurs zu 2 Einheiten,
Inkl. Kursmaterial & Babyfeeling Kalender

Factbox

Eine Doula* ist eine geburtserfahrene Frau die werdende Mütter vor, während und nach der Geburt zur Seite steht. Ihre Aufgaben sind vielfältig. Sie ist u.a. durch den DiA-Verein ausgebildet, besitzt aber keine medizinische Ausbildung und ersetzt deshalb auch keine Hebamme.

# KUGELBAUCHRUNDE – AUSZEIT FÜR SCHWANGERE

Austauschgruppe für Schwangere mit mentaler Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft. Nutze die Gelegenheit dich mit anderen werdenden Müttern aus der Region zu vernetzen. Oder Themen zu bespre- chen die dir gerade am Herzen liegen. Lerne eine DiA - Doula* kennen und ihre Tätigkeiten. Am Ende der Einheit erwartet dich eine Mentalübung.

**Termin**
28. Aug. 2021
30. Sep. 2021
28. Okt. 2021
25. Nov. 2021
27. Jan. 2022

Zeit: Donnerstag, 17:45-18:45 Uhr

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Beginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Kursbeitrag**
12 Euro pro Erwachsenen
Inkl. Kursmaterial & Babyfeeling Kalender
max. 8 TeilnehmerInnen

# FÜR ELTERN MIT BABY UND KLEINKIND

## SPIELGRUPPE FÜR BABY- UND KLEINKIND (0-36 MONATE)

Treffpunkt, um andere Eltern und Kinder aus der Umgebung Traiskirchen kennenzulernen. Zu Beginn gibt es eine kleine Vorstellungsrunde. Die Kinder haben Freispielzeit in einer vorbereiteten Umgebung, während die Eltern sich zurücklehnen und austauschen können. Die Gruppenleiterin steht bei etwaigen Fragen/ Probleme gerne zur Verfügung. Süßigkeiten und bröselige Snacks bitte Zuhause lassen.

**Termine**
13. Sep. 2021
11. Okt. 2021
8. Nov. 2021
13. Dez. 2021
10. Jan. 2022
31. Jan. 2022

Zeit: Dienstag 10:30-11:30 Uhr

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Kursbeitrag**
5 Euro pro Erwachsenen,
max. 8 TeilnehmerInnen

## FITDANKBABY ® RÜCKBILDUNG

Nach einer Geburt braucht der Körper eine lange Zeit, um sich zu regenerieren. Nach dem Wochenbett bis ca. 8 Wochen nach der Geburt beginnt die Zeit der Rückbildung. Noch viele Wochen und Monate postpartum werden deine Gelenke instabil, deine Muskulatur gedehnt, deine Atmung und deine Organe verändert sein. Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft stark beansprucht (auch vor einem Kaiserschnitt!) und du hast eine Rektusdiastase (Spalt zwischen den Bauchmuskeln). RÜCKBILDUNG ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst deine Atmung und deine Haltung. Das Beste daran: dein Baby ist mit dabei!

**Termine**
Kurs 1: 30. Sep., 7./ 14./ 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2021
Kurs 2: 18./ 25. Nov., 2./ 16. Dez. 2021, 13./ 20. Jan 2022

Zeit: Donnerstag 13-13:50 Uhr
jeweils 6 Einheiten pro Kurs

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Anja Wagner- Ahmed, zert. Beckenbodentrainerin nach BEBO, fitdankbaby Trainerin für Mama-Baby-Fitness, dipl. Kindergesundheitstrainerin
Fotocredit: Katharina Wocelka

**Kursbeitrag**
90 Euro für einen Kurs zu 6 Einheiten,
Yogamatte kann bei Bedarf ausgeliehen werden,
max. 8 TeilnehmerInnen

volkshilfe.

# SPIELGRUPPEN

## SPIELGRUPPE RAUPENNEST

Für Babys von 0 bis ca. 8 Monate: Kennenlern- und Austauschgruppe für Eltern und ihre Babys. Jede Einheit beginnt mit einem Morgenkreis, gemeinsamen Singen, Massage-und Fühlgeschichten oder Babyyoga. Es werden altersentsprechende Spielmaterialien zur Verfügung gestellt. Themen wie tragen, stillen, windelfrei, bindungsorientiertes Aufwachsen, Beikost, entwicklungsförderndes Spielzeug u.v.m können in den Einheiten aufgegriffen werden.

**Termine**
Kurs 1: 8./ 15./ 22./ 29. Sep., 6./ 13. Okt 2021
Kurs 2: 20./ 27. Okt., 3./ 10./ 17./ 24. Nov. 2021
Kurs 3: 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2022,
2. Feb. 2022

Zeit: Mittwoch 10:30-11:40 Uhr,
jeweils 6 Einheiten pro Kurs

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Kursbeitrag**
56 Euro für einen Kurs zu 6 Einheiten,
max. 8 TeilnehmerInnen

## SPIELGRUPPE SCHMETTERLING

Für Babys und Kleinkinder von 8 bis 24 Monaten mit Begleitperson: Kennenlern- und Austauschgruppe für Eltern mit ihrem Baby/ Kleinkind. Jede Einheit beginnt mit einem Morgenkreis mit gemeinsamen Singen, Kniereiter, Fingerspielen etc. Anschließend dürfen die Kinder spielen.

**Termine**
Kurs 1: 8./ 15./ 22./ 29. Sep., 6./ 13. Okt 2021
Kurs 2: 20./ 27. Okt., 3./ 10./ 17./ 24. Nov. 2021
Kurs 3: 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2022,
2. Feb. 2022

Zeit: Mittwoch 9:20-10:25 Uhr,
jeweils 6 Einheiten pro Kurs

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Kursbeitrag**
56 Euro für einen Kurs zu 6 Einheiten,
max. 8 TeilnehmerInnen

volkshilfe.

# SPIELGRUPPE RASSELBANDE

Für Kleinkinder von 24 bis 36 Monaten mit Begleitperson: Kennenlern- und Austauschgruppe für Eltern mit ihrem Kleinkind. Jede Einheit beginnt mit einem Morgenkreis mit gemeinsamen Singen, Kniereiter, Finger- und Bewegungsspielen. Anschließend dürfen die Kinder mit unterschiedl. Materialien kreativ sein.

**Termine**
Kurs 1: 13./ 20./ 27. Sep., 4./ 11./ 18. Okt. 2021
Kurs 2: 25. Okt., 8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6. Dez. 2021
Kurs 3: 13., 20. Dez., 10./ 17./ 24. / 31. Jan. 2022

Zeit: Montag 9:20-10:20 Uhr,
jeweils 6 Einheiten pro Kurs

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Kursbeitrag**
56 Euro für einen Kurs zu 6 Einheiten,
max. 8 TeilnehmerInnen

# FORSCHER- UND ENTDECKERGRUPPEN

## NEUGIERIGE EULEN (3-8 JAHRE)

In unserer Forscher- und Entdeckergruppe erwarten euer Kind dem Alter entsprechend folgende spannende Themenbilder:

**Termine**

| | |
|---|---|
| 28. Sep. 2021 | Lustige Schleudergefahr |
| 12. Okt. 2021 | Gruslige Expermimente |
| 9. Nov. 2021 | Zauberbilder |
| 14. Dez. 2021 | Weihnachtsspecial |
| 18. Jan. 2022 | Eiszauber |

Zeit: Dienstag 14-15 Uhr

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Stephanie Dobrowsky, MA
Babymassagekursleiterin
Kindergartenpädagogin
Psychomotorikerin
Bi.G Familienbegleiterin i.A.

**Kursbeitrag**
15 Euro pro Kind für eine Einheit
max. 5 TeilnehmerInnen

# WORKSHOPS & ELTERNCAFÉ

## STOFFWINDEL-WORKSHOP

Ökonomisch, ökologisch, gesund, vielfältig und bunt! Brauchst du noch mehr Gründe um mit Stoff zu wickeln? Dann komm zum Stoff-windel-Workshop! Lerne verschiedene Stoff-windelsysteme und ihre Vor- und Nachteile kennen, aus welchen Ma- terialien sie bestehen, wie sie gepflegt werden und wie viel sie kosten. Dazu gibt es nützliche Tipps und Tricks für den Alltag. Auch Minimalwindeln für „windelfrei" können angesehen werden.

**Termine**
9. Okt. 2021
18. Dez. 2021

Zeit: Samstag 15-17 Uhr

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Beitrag**
20 Euro pro Erwachsenen,
max. 8 TeilnehmerInnen

## TRAGE-WORKSHOP

Für Schwangere und Eltern mit Babys von 0-4 Monaten. Nach einer kleinen theoretischen Einführung lernst du im Trage-Workshop unterschiedliche Tragetücher und Tragehilfen kennen und übst eine Bindeweise / Anlege-technik unter Anlei-tung mit einer Tragepuppe und/oder mit deinem Baby. Wir erörtern die wichtigsten Punkte beim Kauf einer/s Trage-hilfe / Tragetuchs, gehen auf die gesundheitli-chen Aspekte des Tragens ein und widmen uns den Fragen, welche zum Thema aufgetaucht sind. Vorhandene Tragetücher / Tragehilfen bitte mitbringen.

**Termine**
9. Okt. 2021
18. Dez. 2021

Zeit: Samstag 15-17 Uhr

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Beitrag**
25 Euro pro Erwachsenen,
max. 8 TeilnehmerInnen

# BEIKOST WORKSHOP – BABYGELEITETE BREIKOST UND FINGERFOOD

So unterschiedlich wie Menschen sind, gibt es auch für die Beikost kein Patentrezept. Die Beikost muss zur Familie und zum Kind passen. Wir beschäftigen uns im Workshop mit allen Fragen, die zum Thema auftauchen. Ermitteln die Beikostreife und finden anhand neuer Erkenntnisse und euren Bedürfnissen einen Weg, um euch einen stressfreien Beikoststart zu ermöglichen. Baby kann mitgebracht werden.

**Termine**
20. Sep. 2021
6. Dez. 2021

Zeit: Montag 10:30-11:30 Uhr

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Lisa Heiligenbrunner, BA, Doula, dipl. Mental-, Intuitions-, & Bewusstseinstrainerin, Beikost-, Stoffwindel-, Babyschlaf- & Trageberaterin, Stillberaterin, Fachkraft für Flaschen- und Anfangsmilch

**Beitrag**
9 Euro pro Erwachsenen,
max. 8 TeilnehmerInnen

NEU!

# ELTERNCAFÉ MIT KINDERBETREUUNG

Komm zum Elterncafé– lausche in gemütlicher Atmosphäre unserer Expertin Melanie Scheucher zu bestimmten Themen, während die Kinder beaufsichtigt im Nebenraum spielen können.

**Termine**

| | |
|---|---|
| Geschwisterkinder: | 26.Aug. 2021 |
| Kleinkind – Wut und Trotzphase begleiten: | 30. Sep. 2021 |
| Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern: | 28. Okt. 2021 |
| Alternative Spielideen zu Plastik: | 2. Dez. 2021 |
| Suchtprävention beginnt schon im Kleinkindalter: | 27. Jan. 2022 |

Zeit: Donnerstag 16:30-17:30 Uhr

*Achtung: Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn!*

**Ort**
BIZENT Traiskirchen

**Kursleiterin**

Melanie Scheucher, BSc. Lebens- und Sozialberaterin, Ehe- und Familienberaterin

**Beitrag**
20 Euro pro Erwachsenen,
30 Euro pro Paar

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung zu den Veranstaltungen

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss ist 10 Tage vor Kursbeginn!

Die Anmeldungen zu den Veranstaltungen erfolgen telefonisch bei der EKIZ-Leitung unter der Telefonnummer 0676 / 8700 27575 oder schriftlich direkt im Eltern-Kind-Zentrum Traiskirchen, Hauptplatz 17c/2/5, 2514 Traiskirchen.

Bei jeder Anmeldung sind folgende Daten erforderlich:

- Bei einer Kinderveranstaltung vollständiger Name des Kindes bzw. der Kinder
- Name der Begleitperson bzw. TeilnehmerIn
- Genaue Anschrift (PLZ, Ort, Adresse)
- Geburtsdatum des Kindes bzw. der Kinder
- Telefonnummer

Jede Anmeldung zu den Kursen bzw. Veranstaltungen ist sofort verbindlich und gilt daher als fix, nicht erst mit Zahlung der Gebühr.

Wir ersuchen daher, den gesamten Kursbeitrag bei Kursbeginn bar bei der Leiterin des Eltern-KInd-Zentrums oder der jeweiligen Referentin zu bezahlen.

Nicht konsumierte Kurseinheiten können nicht refundiert werden (Ausnahmen: Härtefälle, vorzeitige Geburtstermine ...)

2. Storno, Rückzahlung

Eine Abmeldung von Veranstaltungen muss bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn schriftlich oder telefonisch erfolgen.

Bei Krankheit oder wenn ein Kurs seitens der Teilnehmerin bzw. des Teilnehmers frühzeitig abgebrochen werden muss, können keine allfälligen Teilbeträge rückerstattet werden.

3. Aufsichtspflicht

Während sämtlicher Aktivitäten und Kurse, die vom Eltern-Kind-Zentrum organisiert werden und an denen die Eltern bzw. die Erziehungsberechtigten gemeinsam mit ihren Kindern teilnehmen, obliegt die Aufsichtspflicht ausschließlich bei den Eltern bzw. den Erziehungsberechtigten. Für Schäden an mitgebrachten Gegenständen oder Diebstahl wird keine Haftung übernommen. Für etwaige Schäden, die von einem Kind oder einer Begleitperson verursacht werden, haben die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten aufzukommen.

**“Mittelpunkt unserer Arbeit ist der Mensch.”**

Kontakt

Gerne unterstützen wir Sie mit einem weiteren Angebot wie Kinderbetreuung, Lernservice oder bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen
**Service-Hotline 0676 / 8676**
**www.noe-volkshilfe.at**

**Impressum**
SERVICE MENSCH GmbH
Gemeinnützige GmbH der Volkshilfe NÖ
Grazer Straße 49-51, 2700 Wiener Neustadt

**Redaktion**
Lisa Heiligenbrunner, BA

**Bildnachweis**
Shutterstock, zVg

Stand: August 2021

**www.noe-volkshilfe.at**

volkshilfe.

**Volkshilfe Niederösterreich**
**SERVICE MENSCH GmbH**
Grazer Straße 49-51, 2700 Wiener Neustadt

Service-Hotline: 0676 / 8676
**www.noe-volkshilfe.at**

Kontakt

**Anmeldung**
zu allen Kursen und Angeboten im
Eltern-Kind-Zentrum Traiskirchen
E-Mail: **ekiztk@noe-volkshilfe.at**
**Tel. 0676 / 8700 27575**

Leitung:
**Lisa Heiligenbrunner, BA**