

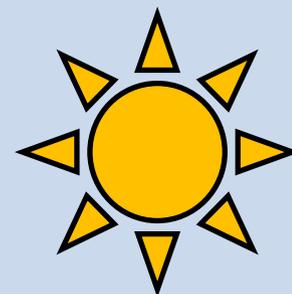


Eltern-Kind-Zentren

der NÖ - Kinderbetreuung

Programmheft

März 2023 – Juli 2023



**Veranstaltungen für Kinder, Eltern und werdende Eltern direkt
in der Region**

Vorwort



Liebe Eltern, werdende Eltern, liebe Alle!

Auch heuer starten wir mit einem tollen und umfangreichen Programm ins neue Jahr. Es warten wieder viele spannende Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen auf euch. Das Angebot richtet sich an Kinder, werdende Eltern, Eltern von Babys und Kleinkindern, Kindergarten- und Schulkindern bis hin zur Pubertät. Zum Schluss finden sich in der Kategorie „Für MICH“ noch spezifische Angebote zur Selbstfürsorge.

Wir wünschen nun viel Freude beim Durchblättern unseres Programmes und freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!

Mag. Christina Führer, Leitung Eltern-Kind-Zentren

Soziologin, akad. Freizeitpädagogin und Mama

Fehlt Ihnen etwas in unserem Programm oder sind Sie selbst in der Elternbildung tätig und möchten ein Angebot bei uns setzen?

Wir sind offen für Neues und freuen uns über Ihre Ideen!

Social Media



Facebook:

Eltern Kind Zentren der NÖ-Kinderbetreuung



Instagram:

Elternkindzentren



Whatsapp: Mit diesem QR-Code kannst du dich zur kostenlosen Info-Gruppe hinzufügen.



Kontakt

Eltern-Kind-Zentren

der NÖ-Kinderbetreuung

Wiegensteinstraße 2, 3632 Bad Traunstein

Mail: ekiz@noe-kinderbetreuung.at

Inhaltsverzeichnis

Eltern-Kind Gruppen + Termine S. 4-5

Mutter-Eltern Beratung + Familiencafé S. 6-7

Angebote für Kinder, Eltern und werdende Eltern:

Gut vorbereitetS. 8-9

Baby- und Kleinkindalter..... S. 10-13

Kindergartenalter S. 14-15

Schul- und Jugendalter S. 15-16

Für MICH S. 17-18

Standorte und Adressen der NÖ-Kinderbetreuung..... S. 19

Impressum und SponsorenS. 20

Eltern-Kind-Gruppen

Bei unseren Eltern-Kind-Gruppen stehen das gemeinsame **Entdecken** und der gegenseitige **Austausch** im Vordergrund.

Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren treffen sich gemeinsam mit einer **Bezugsperson** zum gemeinsamen Singen, Spielen und Bewegen.

Begleitet werden die Treffen von einer **pädagogischen Fachkraft**.



Dauer: **5 Einheiten zu je 1,5 Stunden**

Kosten: **50€ gesamt**

Anmeldung: bis spätestens Do, 09. 02. (Start Feb.), 23.02.
(Start März) oder 06.04. (Start April/Mai)
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Termine Frühjahr 2023

NÖ-Kinderbetreuung Gföhl	Mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr Start am 15. Februar 2023
NÖ-Kinderbetreuung Reingers	Dienstags, 09:30- 11:00 Uhr Start am 21. Februar 2023
NÖ-Kinderbetreuung Furth	Donnerstags, 13:30 - 15:00 Uhr Start am 23. Februar 2023
NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg	Dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr Start am 28. Februar 2023
NÖ-Kinderbetreuung Gutenbrunn	Mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr Start am 01. März 2023
NÖ-Kinderbetreuung Rastefeld	Mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr Start am 01. März 2023
NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag	Donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr Start am 02. März 2023
NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag	Dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr Start am 07. März 2023
NÖ-Kinderbetreuung Schönbach	Dienstags, 08:45 - 10:15 Uhr Start am 07. März 2023
NÖ-Kinderbetreuung Albrechtsberg	Mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr Start am 12. April 2023
NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg	Dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr Start am 18. April 2023
NÖ-Kinderbetreuung Bad Traunstein	Dienstags, 09:15 - 10:45 Uhr Start am 02. Mai 2023

Mutter-Eltern-Beratung

Bei der Mutter-Eltern-Beratung des Landes NÖ beantwortet einmal im Monat medizinisches Fachpersonal Ihre Fragen zur **medizinischen Vorsorge** (z.B. Impfungen), zur **Ernährung** und zur **Entwicklung Ihres Kindes**.



Familiencafé

Bei Kaffee und Tee haben Eltern hier die Möglichkeit, sich auszutauschen und in **gemütlicher Runde zu plaudern**. Währenddessen können die Kinder die Betreuungseinrichtung entdecken.

Beide Angebote sind kostenlos und ohne Anmeldung!

Termine Mutter-Eltern-Beratung bis Juli 2023 in den Einrichtungen der NÖ-Kinderbetreuung

<p><u>Bad Traunstein:</u> 12:15 Uhr <i>(in der ehem. Kinderbetreuung, über dem Gemeindeamt)</i></p> <p>Do, 09. Februar Do, 09. März Do, 13. April Do, 11. Mai <i>Juni entfällt!</i> Do, 13. Juli</p>	<p><u>Gutenbrunn:</u> 9:45 Uhr</p> <p>Do, 09. Februar Do, 09. März Do, 13. April Do, 11. Mai <i>Juni entfällt!</i> Do, 13. Juli</p>	<p><u>Martinsberg:</u> 8:30 Uhr</p> <p>Do, 09. Februar Do, 09. März Do, 13. April Do, 11. Mai <i>Juni entfällt!</i> Do, 13. Juli</p>
<p><u>Ottenschlag:</u> 10:15 Uhr</p> <p>Mi, 15. Februar Mi, 15. März Mi, 19. April Mi, 17. Mai Mi, 21. Juni Mi, 19. Juli</p>	<p><u>Rastendorf:</u> 13:30 Uhr</p> <p>Do, 09. Februar Do, 09. März Do, 13. April Do, 11. Mai <i>Juni entfällt!</i> Do, 13. Juli</p>	<p><u>Reingers:</u> 15:00 Uhr</p> <p>Di, 14. Februar Di, 14. März Di, 11. April Di, 09. Mai Di, 13. Juni Di, 11. Juli</p>
<p><u>Sallingberg:</u> 09:15 Uhr</p> <p>Mi, 15. Februar Mi, 15. März Mi, 19. April Mi, 17. Mai Mi, 21. Juni Mi, 19. Juli</p>	<p><u>Schönbach:</u> 11:15 Uhr</p> <p>Do, 09. Februar Do, 09. März Do, 13. April Do, 11. Mai <i>Juni entfällt!</i> Do, 13. Juli</p>	<p><u>Waldhausen:</u> 10:00 Uhr</p> <p>Do, 23. Februar Do, 23. März Do, 27. April Do, 25. Mai Do, 22. Juni Do, 27. Juli</p>

Diese Termine sind lediglich jene der Mutter-Eltern-Beratung.

An einigen Standorten wird während der Mutter-Eltern-Beratung auch unser Familiencafé angeboten. Bitte informieren Sie sich hierzu immer auf unserer Homepage bzw. in unserer Whatsapp-Gruppe.

Im August findet keine Mutter-Eltern-Beratung statt.

Angebote für Kinder, Eltern und werdende Eltern



Gut vorbereitet

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

2-tägiger Kurs

Mit **Sophia Pinky Müllauer BSc.**, Hebamme



NÖ-Kinderbetreuung Rastenfeld

Sa, 22. April 2023, 14 - 18 Uhr und

So, 23. April 2023, 14 - 18 Uhr

NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag

Sa, 17. Juni 2023, 14 - 18 Uhr und

So, 18. Juni, 2023, 14 - 18 Uhr

Kosten: 130€/Paar

Anmeldung: bis Do, 20.04. bzw. 15.06.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Dieser 2-tägige Geburtsvorbereitungskurs, der sich an Schwangere mit Begleitperson richtet, soll euch dabei helfen, bestmöglich in den neuen Lebensabschnitt zu gehen.

Damit ihr gut für die Zeit vor, während, aber auch nach der Geburt beraten seid, werden alle wichtigen Themen zu den jeweiligen Abschnitten durchbesprochen.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Vorgeburtliche Beziehungsförderung in der Schwangerschaft

Vortrag

Mit **Magdalena Maderthaler BA**, individuelle Familienbegleitung, Elterntrainerin, Pädagogin

Foto: Michael Holzweber



NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg

Di, 16. Mai 2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis So, 14.05.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Im Anschluss an eine kurze Einführung in die vorgeburtliche Beziehungsförderung besprechen wir alle auftauchenden Fragen, wie z.B.:

Wie können wir schon vor der Geburt mit unserem Baby intensiv in Kontakt gehen?

Wie wirkt es sich auf das Baby aus?

Was sind die Vorteile für Eltern/Baby/Geburtsverlauf?

Wie sieht der Ablauf aus? Für wen ist diese Methode geeignet?

Beckenbodentraining in der Schwangerschaft

Vortrag + Praxis

Mit **Sabine Sara**, Hebamme, BeBo®-Kursleiterin, Zertifizierte BeBo®-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung



Turnsaal VS Bad Traunstein

Mi, 29. März 2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Mi, 05. April 2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 45€/Person

Anmeldung: bis Mo, 27.03. unter
www.ekiz-kinderbetreuung.at

Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle sowohl während der Schwangerschaft, als auch während und nach der Geburt. Ein gut trainierter Beckenboden ist nicht fest, sondern flexibel. Er kann einfach zwischen Anspannung und Entspannung wechseln. Dies ist wichtig bei der Geburt und unterstützt, dass das Baby seinen Kopf während der Geburt in die richtige Position bringt.

Bei diesem zweitägigen Vortrag werden folgende Inhalte gezielt erarbeitet: Aufbau und Funktion des Beckenbodens; Wie kann ich meinen Beckenboden wahrnehmen?; Tipps für ein gesundes Beckenbodenschonendes Verhalten vor der Geburt.



Baby & Kleinkindalter

Moderne Stoffwindeln

Workshop

Mit **Julia Hahn**, Wickelberaterin, bindungsorientierte Elternbegleiterin



NÖ-Kinderbetreuung Reingers

Sa, 25. März 2023, 09:30 - 11:30 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Do, 23.03.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Du möchtest dich über die vielen Möglichkeiten und Vorteile von modernen Stoffwindeln informieren?

Wir verschaffen uns einen Überblick über die verschiedensten Wickelsysteme und Stoffwindel-Hersteller. Außerdem gibt es Tipps rund um Lagerung, Waschen und Pflege.

Babymassage - sanfte Entspannung

Workshop

Mit **Julia Hahn**, Baby- & Kinderschlaf Beraterin, bindungsorientierte Elternbegleiterin



NÖ-Kinderbetreuung Rastenfeld

Sa, 15. April 2023, 09:30 - 11:30 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Do, 13.04.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

In diesem Babymassageworkshop steht speziell die entspannende (Abend-)Massage im Mittelpunkt. Es werden sanfte Massagegriffe gezeigt, die besonders entspannend und beruhigend wirken. Liebevolle Berührungen legen ein wichtiges Fundament für eine lebenslang enge emotionale Verbindung – gerade auch für frisch gebackene Väter eine wunderbare Möglichkeit eine innige Bindung zu stärken.

Im Rahmen des Workshops werden wir zusätzlich noch Infos rund um den gesunden Babyschlaf besprechen und im Anschluss stehe ich gerne für Fragen zur Verfügung.

Beikostempfehlungen - Gesund und stressfrei durch das erste Jahr

Online- Vortrag

Mit Elisabeth Wagner, BSc., Diätologin



Online via Zoom

Di, 25. April 2023, 08:30 - 10:00 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis So, 23.04.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Die Diätologin Elisabeth Wagner BSc., bietet Workshops zum Thema Ernährung im 1. Lebensjahr an.

Sie spricht über Allgemeines, Alter und Beikostreife. Weiters werden die Themen Allergieprävention und Lebensmittelauswahl besprochen.

Es werden hilfreiche Tipps für Zubereitung und Einkauf gegeben und die breifreie "Baby led weaning - BLW" Alternative vorgestellt.

Mein Baby will getragen sein

Workshop

Mit Carina Hartmann-Weber, zert. Trageberaterin, Kanga-Trainerin



NÖ-Kinderbetreuung Rastendorf

Sa, 06. Mai 2023, 09:00 - 11:00 Uhr

Kosten: 27€/Person, 50€/Paar

Anmeldung: bis Do, 04.05.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Das Baby als typischer „Tragling“ braucht die Nähe, Wärme und Bindung zu seinen Eltern.

Wir sprechen über:

- Warum Tragen?
- Anatomische Besonderheiten des Babys
- 4 Punkte zum sicheren Babytragen
- Die Vielfalt der Tragehilfen und Tragetücher (Stoffe, Besonderheiten,...)
- Vorteile einer Trageberatung
- Kurze Einführung: Anlegen einer Tragehilfe und Binden eines Tragetuchs

Keine Angst vor Babytränen

Online-Vortrag

Mit **Karin Opelka**, Ergotherapeutin, Still- & Trageberaterin, Basic Bonding Leiterin, CranioSacrale Osteopathie für Babys, Rota Therapeutin



Online via Zoom

Mi, 31. Mai 2023, 18:30 - 20:30 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Mo, 29.05.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

In diesem Vortrag erfahren junge Eltern hilfreiches Wissen, warum manche Babys viel weinen und nur schwer zu trösten sind.

Wir besprechen Tipps zu einfachen Körper- und Wahrnehmungsübungen, die im Alltag dabei helfen, die Schrei- und Unruhephasen ihrer Säuglinge einfühlsam und sicher zu begleiten.

Folgende Inhalte werden wir u.a. behandeln: Warum weinen Babys? Verschiedene Formen des Weinens erkennen, Empfehlungen für den alltäglichen Umgang mit einem weinenden Baby uvm.

(Klein-) Kinder bedürfnisorientiert begleiten

Online-Vortrag & Austausch

Mit **Julia Hahn**, Begleitung rund um Schwangerschaft, Geburt und Eltern-sein



Online via Zoom

Fr 12. Mai 2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Mi, 11.05.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Werfen wir das alte pädagogische Muster des Erziehens über Bord und sehen hin zu den Bedürfnissen und Interessen unserer Kinder! Denn: Junge Menschen wollen sein - sie wollen so sein wie sie sind - sie selbst sein. Damit sie ihren Weg gehen können, brauchen sie unsere Begleitung. Lassen wir uns darauf ein, unsere eigenen Prägungen zu überwinden und unseren Kindern auf Augenhöhe zu begegnen.

Eine gute Nachricht vorweg: Kinder brauchen keine perfekten Eltern! Sie brauchen authentische Eltern mit der Bereitschaft, sich zu entwickeln und - mit und an - den eigenen Kindern zu wachsen!

KangaKids Tiny - Mit allen Sinnen frei bewegen

Kurs

Mit **Carina Hartmann-Weber**, Kanga-Trainerin, zert. Trageberaterin



Mehrzweckhalle Waldhausen

Do, 02. März 2023, 15:30 - 16:30 Uhr

Kosten: 55€ für alle 5 Einheiten

Anmeldung: bis Di, 28.02.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Sensomotorik, Kreativität und freie Bewegung sind die Basis aller KangaKids Kurse.

Kinder im Alter von 1,5 - 3 Jahren erleben mit einer Begleitperson ihre erste Turnstunde. Gestartet wird mit kurzen Kräftigungsübungen für die Begleitperson und anschließend entdecken wir mit einfachen Hilfsmitteln, was unser Körper Unglaubliches und Einzigartiges leisten kann. Wir gewinnen die Sicherheit, um gemeinsam die Welt der Improvisation zu spannender Musik zu erforschen.

Zwischen Schmusetuch und Beißring – zwischen Windel und Töpfchen

Zum Umgang mit alltäglichen Konflikten von Kleinkindern in Familie und Kindergruppe

Vortrag

Mit **Dr. Kathrin Trunkenpolz**, Erziehungsberaterin



NÖ-Kinderbetreuung Waldhausen

Do, 15. Juni 2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Di, 13.06.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Im Vortrag werden alterstypische Konflikte von Kleinkindern, die ihren Alltag prägen, aufgegriffen.

Daran anschließend wird der Frage nachgegangen, was Eltern und Pädagog*innen tun können, um Kleinkinder in solchen Situationen hilfreich zu unterstützen.



Kinder - Yoga (3 - 8 Jahre)

Kurs

Mit **Ricarda Frenzl**, zert. Kinder Yoga Lehrerin



NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg

Gratis Schnuppern: Fr. 24. März 2023

+ anschließend 5 Einheiten (ausgen. 07.04)

jeden Freitag 14:30 - 15:30 Uhr

Kosten: 55€ für alle 5 Einheiten

Anmeldung: bis Mi 22.03. unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Kinderyoga ist eine Kombination aus Bewegung und Entspannung, verbessert Haltung, Motorik, Konzentration, Kreativität, Körper und Selbstwertgefühl.

Kinderyoga kann ganz leise und dann aber auch wieder ganz laut sein.

Wichtig dabei ist der Spaß an der Sache, das Lachen und strahlende Augen!

Mitzubringen: Yogamatte, Trinkflasche mit Wasser, Kuscheltier, Lieblingspolster und Farbstifte.

Ergotherapie mit Pferd

Vortrag und Austausch

Mit **Madlen Weixelbraun**, MSc, Ergotherapeutin, Ang. Gesundheitswissenschaftlerin + **Tanja Kolm**, BSc, BSc, DGKS, Ergotherapeutin



NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag

Sa, 15. April 2023, 09:00 - 10:30 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis Do, 13.04. unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

In diesem Vortrag widmen wir uns folgenden Themenpunkten:

- Was ist Ergotherapie und wann benötigen Kinder diese?
- Was passiert bei der Ergotherapie und welche Fähigkeiten werden gefördert?
- Warum kann dabei das Pferd eine wichtige Rolle spielen?

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Wenn Kinder nach Sterben und Tod fragen

Vortrag und Austausch

Mit **Mag.^a Verena Brunnbauer** und **Mag.^a Nicole Honeck**, Freie Redner*innen, www.death-positiv.at



NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg

Do, 13. April 2023, 18:30 - 21:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Di, 11.04. unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Kinder haben ihre eigene Jenseitsvorstellung.

Ziel dieses Vortrages soll es sein Wege aufzuzeigen, wie Kinder in ihrer Trauerarbeit unterstützt werden können. Dabei werden Grundkenntnisse über Trauerreaktionen, Trauerprozesse und Trauerarbeit vermittelt, auf die Besonderheiten der Trauer von Kindern eingegangen und ein klein wenig in sich selbst gesucht.



Schul- & Jugendalter

Fit für die Schule - Was brauche ich für einen guten Start in den Schulalltag?

Vortrag und Austausch

Mit **Madlen Weixelbraun**, MSc, Ergotherapeutin, Ang. Gesundheitswissenschaftlerin + **Tanja Kolm**, BSc, BSc, DGKS, Ergotherapeutin



NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg

Sa, 13. Mai 2023, 09:30 - 11:00 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis Do, 11.05. unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Bei diesem Vortrag sollen folgende Punkte näher behandelt werden:

- Erklärung der wichtigsten Vorschulfähigkeiten, die Kinder erreichen sollen
- Vorbereitung auf die Schule in Hinblick auf Ergonomie (Schultasche, Stifte, Füllfeder, uvm.)
- richtige Arbeitsplatzgestaltung für eine gute Konzentration und Pausengestaltung.

Pickel, Liebeskummer und andere Katastrophen - Jugendsexualität 2.0

Vortrag

Mit **Mag.^a Sophie Herzog**, Psychologin, Sexualpädagogin, Klinische Sexologin



NÖ-Kinderbetreuung Waldhausen

Mo, 06. März 2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Sa, 04.03. unter
www.ekiz-kinderbetreuung.at

Bei dieser Veranstaltung werfen wir gemeinsam einen sexualpädagogischen Blick auf die spannende Entwicklungsphase „Pubertät“ - mit all ihren Herausforderungen & Chancen.

Wie können Bezugspersonen die Teenager in dieser Entwicklungsstufe bestmöglich unterstützen und begleiten?

Die Themen Aufklärung, Sexuelle Entwicklung, Neue Medien und Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung zum jugendlichen Menschen und vieles mehr, sollen praxisnah behandelt werden.

Müheloses Lernen... und das im Schlaf... ein Traum oder Wirklichkeit?

Vortrag

Mit **Silvia Gierer**, Ärztl. Geprüfte Betriebs- & Berufsaromatologin



NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag

Mi, 24. Mai 2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis Mo, 22.05. unter
www.ekiz-kinderbetreuung.at

Schularbeiten, Tests, Prüfungen... all das gehört zum täglichen Leben von SchülerInnen.

Bei diesem Vortrag besprechen wir, wie Eltern und auch LehrerInnen Kinder mit ätherischen Ölen unterstützen können, denn Forschungen mit Schulklassen bestätigen:

Duftstoffe können sehr einfach helfen, neu Gelerntes im Schlaf zu speichern.



Eltern sein und Paar bleiben

Workshop

Mit **Sabrina Schalk**, Dipl. Kindergartenpädagogin, psychosoziale Beraterin



NÖ-Kinderbetreuung Gföhl

Mo, 22. Mai 2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Mo, 05. Juni 2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Mo, 19. Juni 2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 100€/Paar

Anmeldung: bis Sa, 20.05. unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

„Wir haben einfach keine Zeit mehr füreinander, sind immer für die Kleinen da und streiten immer wieder“, sagte ein Paar in einer Beratung.

Dieser Workshop ist aufbauend auf 3 Abende gelegt und bietet die Möglichkeit:

- Zeit mit ihrem Partner/ihrer Partnerin zu verbringen und Auszeit vom Elternsein zu genießen
- zeigt Möglichkeiten auf, wie Familien Paarzeit in ihren Alltag integrieren können
- viele praktische Übungen, um der Partnerin/dem Partner emotional wieder näher zu kommen.

MAWIBA - Tanzen für Schwangere, Mamas mit Baby und Frauen jeden Alters

Kurs

Mit **Isabella Kramer BSc.**, Mawiba-Trainerin, Diätologin



NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag

Gratis Schnuppern: Mo, 06. März 2023

jeden Montag 15:00 - 16:00 Uhr (ausgen. 10.04)

Kosten: 75€ für alle 5 Einheiten

Anmeldung: bis Sa, 04.03. unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Tanze, lache und lerne andere Frauen kennen

Werde fit nach der Geburt

Bleibe fit in der Schwangerschaft

Nimm dir eine Auszeit vom Alltag

Trainiere sanft deinen Beckenboden

MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Schwangere, Mamas mit Babys (in der Tragehilfe/ im Tragetuch) und alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Neben dem gemeinsamen Spaß, sind die Beckenbodenaktivierung und die Verbesserung der Körperhaltung unsere Ziele.

Rückbildungskurs nach dem Konzept von BeBo® Gesundheitstraining

Kurs

Mit **Sabine Sara**, Hebamme, BeBo®-Kursleiterin, Zertifizierte BeBo®-
Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung



NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag

6 Einheiten

Start: Sa, 03. Juni 2023 09:30 - 10:30 Uhr

Kosten: 80€/Person für alle 6 Einheiten

Anmeldung: bis Do, 01.06. unter
www.ekiz-kinderbetreuung.at

Das Konzept berücksichtigt sämtliche Aspekte, um einen funktionstüchtigen Beckenboden zu erreichen.

Beckenboden-Wahrnehmungsübungen werden mit Entspannungstechniken ergänzt und es wird das richtige Verhalten im Alltag besprochen.

Der Kurs kann ab 6-8 Wochen nach der Geburt, 10-12 Wochen nach einem Kaiserschnitt besucht werden. Auch Frauen deren Kinder schon älter sind, sind herzlich Willkommen.

Um sich voll und ganz auf die Rückbildungseinheit konzentrieren zu können, würden wir empfehlen, wenn es möglich ist, ohne Baby zu kommen.



Gefördert aus Mittel der Abteilung Soziales und Generationenförderung

Standorte und Adressen

NÖ-Kinderbetreuung Albrechtsberg: 3613 Albrechtsberg 62

NÖ-Kinderbetreuung Bad Traunstein: Schulgasse 5, 3632 Bad Traunstein

NÖ-Kinderbetreuung Furth: St-Wolfgang-Weg 223, 3511 Furth bei Göttweig

NÖ-Kinderbetreuung Gföhl: Kindergartengasse 2, 3542 Gföhl

NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag: 3912 Grafenschlag 100

NÖ-Kinderbetreuung Gutenbrunn: 3665 Gutenbrunn 120

NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg: Markt 14, 3664 Martinsberg

NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag: Michael Jank-Gasse 2, 3631 Ottenschlag

NÖ-Kinderbetreuung Rastendorf: 3532 Rastendorf 30a

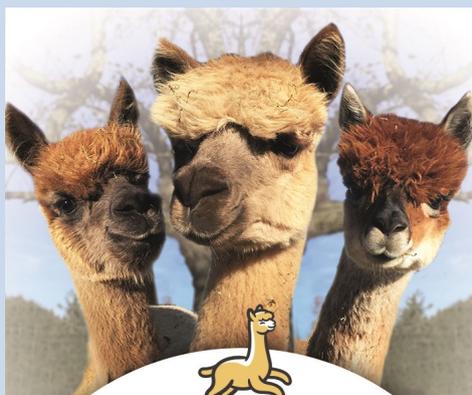
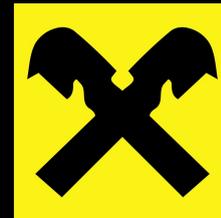
NÖ-Kinderbetreuung Reingers: 3863 Reingers 81

NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg: Sportplatzstraße 3, 3525 Sallingberg

NÖ-Kinderbetreuung Schönbach: 3633 Schönbach 95

NÖ-Kinderbetreuung Waldhausen: 3914 Waldhausen 40

Raiffeisenbank Region Waldviertel Mitte



**ALPAKAHOF
Hahn**

Geführte Wanderungen mit Alpakas,
Hofladen mit Alpaka-Produkten
und Ferien-Apartment

www.alpakahof-hahn.at  3912 Kleinnondorf 14
 +43 664 59 36 717



GRAFIK | DRUCK | WERBUNG | TEXTIL

 +43 680 15 26 774
 office@copypartner.at
 www.copypartner.at



UNSER
X LAGERHAUS
Die Kraft fürs Land

lagerhaus-zwettl.at



3500 Krems, Hafensstraße 57
Tel.: +43 (0) 2732 / 888

3532 Marbach/Felde 20
Tel.: +43 (0) 2826 / 211 15
office@lemp-energietechnik.at

WÄRMEPUMPEN
PHOTOVOLTAIK
ENERGIEOPTIMIERUNG
HEIZUNGSANLAGEN
PLANUNG & SERVICE
BAD & SANITÄR

 www.lemp-energietechnik.at

Malerbetrieb | Farbenhandel | Werbetechnik



3631 Ottenschlag | 02872/7359 | www.jager.at

Impressum

Herausgeber: Verein NÖ-Kinderbetreuung

Wiegensteinstraße 2, 1. Stock

3632 Bad Traunstein

Druck: Copypartner Köffinger & Zeugswetter KG



NÖ - Kinderbetreuung