IGLU ELTERN-/ MUTTERBERATUNG

der Stadt Linz



Programm September 2026 – August 2027

Information – Beratung – Unterstützung
Babytreff – Spielstube / Elterntreff
bis zum 3. Lebensjahr

Gesundheit und Sport

Linz

IGLU Eltern-/Mutterberatung
Grestenbergerstraße 32
4020 Linz

☎ 0732 654541



Leitung
petra.kirchschlaeger@mag.linz.at

Sekretariat
karin.sipos@mag.linz.at

www.linz.at/emb.php

Öffnungszeiten

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate
(auch für Babys, die mit der Flasche gefüttert werden)

jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat ab 9.30 – 11.30 Uhr

Babytreff, 0 – 12 Monate

jeden Montag ab 9.00 – 11.30 Uhr
jeden Mittwoch ab 9.00 – 11.30 Uhr

Spielstube/Elterntreff, 1 – 3 Jahre

jeden Dienstag ab 9.00 – 12.00 Uhr
jeden Donnerstag ab 14.00 – 16.30 Uhr

Eltern-/Mutterberatung

jeden Montag ab 9.00 – 11.30 Uhr
jeden Donnerstag ab 9.00 – 11.30 Uhr

Stillangebote

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate
(auch für Babys, die mit der Flasche gefüttert werden)

jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat ab 9.30 – 11.30 Uhr

Stillrunde für Babys und Kleinkinder

jeden 2. + 4. Dienstag im Monat ab 14.00 – 16.00 Uhr

Stillhotline

Montag – Freitag ab 8.30 – 9.30 Uhr
☎ siehe Seite 14

Liebe Mamas und Papas!



© Robert Maybach

Die ersten Jahre mit einem Kind bringen viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich. In dieser Phase wird das Fundament für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes gelegt. Wer sich im Umgang mit dem eigenen Baby sicher fühlt, kann es bestmöglich dabei begleiten, die Welt zu entdecken und Vertrauen zu entwickeln.

Gleichzeitig erleben viele Eltern in dieser Zeit ein Wechselbad der Gefühle – von Glück und Zuversicht bis hin zu Fragen, Zweifeln oder Müdigkeit. „Was braucht mein Kind wirklich? Tue ich das Richtige?“

Die Kinder- und Jugendhilfe möchte Sie in dieser wichtigen Lebensphase bestmöglich unterstützen. Mit Angeboten, die Ihnen Sicherheit geben und den Austausch mit anderen Eltern ermöglichen. Ein zentrales Angebot stellen die IGLU-Beratungsstellen dar: Sie sind für alle da, die sich Rat holen oder einfach einmal über den Baby-Alltag sprechen wollen.

Ich lade Sie herzlich ein, dieses Angebot zu nutzen. Ich wünsche Ihnen eine schöne und bereichernde Zeit mit Ihrem Kind – und Ihrem Baby einen guten und liebevollen Start ins Leben.

Mag. Martin Winkler
Landesrat für Kinder- und Jugendschutz

Liebe Eltern!



Linz ist ein guter Ort zum Leben – und ein noch besserer, um Kinder groß zu ziehen und aufwachsen zu sehen.

Die ersten Jahre mit einem Baby oder Kleinkind gehören zu den intensivsten im Leben – voller Freude, aber auch voller Fragen und neuer Herausforderungen. Genau deshalb investiert Linz in ein dichtes Netz an Unterstützung: Mit fast 13.700 Betreuungsplätzen in Krabbelstuben, Kindergärten und Horten sorgt die Stadt dafür, dass Familienleben und Beruf vereinbar bleiben.

Das IGLU ist dabei ein ganz besonderer Ort: Hier finden Eltern nicht nur sozialarbeiterische, psychologische und medizinische Begleitung, sondern auch Gemeinschaft und Austausch – beim Babytreff, in der Stillberatung oder bei einem der vielen kostenlosen Workshops.

Linz ist für Sie und Ihre Kleinsten da – und ich freue mich, dass Sie Teil dieser Stadt sind.

Karin Leitner
Vizebürgermeisterin

Unser Team



Petra Kirchschläger
(Leitung)
Sozialarbeiterin
Mediatorin



Yvonne Fischer
Sozialarbeiterin



Dr.in Theresa Sandgruber-Mayr
Ärztin für
Allgemeinmedizin



Dr.in Martina Edinger
Ärztin für
Allgemeinmedizin



Mag.a Nicola Six
Klinische- und
Gesundheitspsychologin



Angela Maria Frantal
Stillberaterin, IBCLC



Karin Sipos
Sekretärin

Liebe Familien!

Sind Sie Mutter, Vater, Oma, Opa ... eines Säuglings oder Kleinkindes bis zum **dritten Lebensjahr?** Dann laden wir Sie herzlich ein, uns im **IGLU** zu besuchen!

In gemütlicher, kindgerechter Atmosphäre können Sie...

- andere Eltern treffen und Erfahrungen austauschen
- mit Ihrem Baby/Kleinkind spielen und Neues ausprobieren
- Entspannung und Abwechslung finden
- Information und Beratung zu Themen wie Pflege, Ernährung, Gesundheit, Entwicklung, Erziehung und Förderung bekommen



kann Ihr Kind...

- sich im Spiel mit Gleichaltrigen ausprobieren und Freunde finden
- neue Erfahrungen sammeln

Wir unterstützen und begleiten Sie in belastenden Situationen,

wenn Ihr Baby / Kleinkind...

- nicht ausreichend schläft, nachts häufig aufwacht, nicht alleine einschlafen kann
- viel weint und sich schwer beruhigen lässt
- zu wenig bzw. unregelmäßig trinkt oder isst
- spielt anstatt zu essen
- nicht folgen will und trotzt...

wenn Sie...

- erschöpft sind und nicht weiter wissen
- Konflikte in der Partnerschaft haben
- sich häufig alleingelassen fühlen



Unser IGLU-Garten

Angebote

Alle Angebote sind für unsere Besucher*innen **kostenlos.** Folgende Angebote können **ohne Anmeldung** besucht werden:

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate

(auch für Babys, die mit der Flasche gefüttert werden)

jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat **ab 9.30 – 11.30 Uhr**

- mit Stillberaterin (IBCLC), Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe

Babytreff, 0 – 12 Monate

jeden Montag **ab 9.00 – 11.30 Uhr**
jeden Mittwoch **ab 9.00 – 11.30 Uhr**

- mit Sozialarbeiterin oder Psychologin

Beim **Babytreff** können Sie sich in gemütlicher Umgebung

- mit anderen Eltern über Schwangerschaft, Geburt und den neuen Alltag austauschen und Ihr Baby hat die Möglichkeit, mit anderen Kontakt aufzunehmen
- vom Fachpersonal bei Bedarf Unterstützung holen und offene Fragen besprechen



Angebote

Spielstube/Elterntreff, 1 – 3 Jahre

jeden Dienstag **ab 9.00 – 12.00 Uhr**
jeden Donnerstag **ab 14.00 – 16.30 Uhr**

- mit Sozialarbeiterin oder Psychologin

Bei der **Spielstube** und beim **Elterntreff** können Sie

- gemeinsam spielen, Spaß haben und mit Ihren Kindern neue Spiele ausprobieren
- Ihre Kinder mit anderen spielen lassen und Gemeinschaft erleben
- andere Eltern treffen und Erfahrungen austauschen
- in unserer Bibliothek schmökern und sich Bücher ausleihen
- sich vom Fachpersonal bei Bedarf Unterstützung holen und offene Fragen besprechen



Eltern-/Mutterberatung

jeden Montag **ab 9.00 – 11.30 Uhr**
jeden Donnerstag **ab 9.00 – 11.30 Uhr**

- mit Ärztin, Krankenpflegerin, Sozialarbeiterin und Psychologin

In der **Eltern-/Mutterberatung** können Sie

- Ihr Kind wiegen und messen lassen
- Information und Beratung rund um die Themen Ernährung (Stillen, Ernährung mit Flaschennahrung, Beikost) bekommen
- soziale, psychologische und pflegerische Beratung in Anspruch nehmen
- bei medizinischen Fragen die Ärztin aufsuchen
- auf Wunsch, die ersten Impfungen, durch die Ärztin durchführen lassen



Einzelberatungen durch Psychologin oder Sozialarbeiterin

Hilfe und Unterstützung

- wenn Sie die Neugestaltung des Alltags mit Ihrem Baby fordert
- wenn Sie Fragen zur Ernährung, Entwicklung, Erziehung und Förderung Ihres Kindes haben
- wenn Ihr Baby sehr unruhig ist, viel weint oder schlecht schläft
- wenn Ihr Kleinkind sehr heftig auf ein neues Geschwisterchen reagiert
- wenn Ihr Kind nicht auf das Töpfchen oder das Klo gehen möchte
- wenn Sie sich in Ihrer Elternrolle unsicher oder überfordert fühlen
- wenn Sie Unterstützung brauchen, um klare Grenzen und Regeln einzuführen
- bei familiären Veränderungen (Trennung, Schwangerschaft, beruflicher Wiedereinstieg)
- bei Partner-/Eltern-/Familienproblemen
- bei rechtlichen Angelegenheiten (Mutter-Kind-Bonus, Obsorge, Kontaktrecht)



Stillrunden

Babytreff mit Stillberatung, 0 – 4 Monate
(auch für Babys, die mit der Flasche gefüttert werden)
jeden 1. + 3. Donnerstag
im Monat ab 9.30 – 11.30 Uhr

Stillrunde für Babys und Kleinkinder
jeden 2. + 4. Dienstag
im Monat ab 14.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Angela Maria Frantal
(IBCLC - international geprüfte Stillberaterin, Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe)

Telefonische Auskunft „Stillhotline"
Montag – Freitag ab 8.30 – 9.30 Uhr
☎ 0664 9663207

Bei Bedarf sind auch kostenlose Hausbesuche möglich!

Mit einem neugeborenen Baby tauchen viele Fragen und Unsicherheiten auf. Oft ist es am Anfang schwierig die Signale eines Säuglings richtig zu deuten und entsprechend zu reagieren.

Bei unserem **Babytreff** mit **Stillberatung/Stillrunden** können Sie:

- mit anderen Eltern Erfahrungen austauschen
- Zeit mit Ihrem Baby und anderen Müttern verbringen

erhalten Sie:

- Informationen und Unterstützung zum Stillbeginn, Füttern mit der Flasche, Anlegen, Stillhilfsmittel, Zufüttern, Teilstillen, unruhiges Trinkverhalten
- Hilfestellung beim Beruhigen Ihres Babys

Die Themen sind ein Grundgerüst, Ihre aktuellen Fragen haben immer Vorrang.

Stillgruppe für „die ganz Kleinen" (0 – 4 Monate)

1. + 3. Donnerstag im Monat, 9.30 – 11.30 Uhr

In der Stillgruppe für „die ganz Kleinen" erhalten Mütter von jungen Säuglingen (0-4 Monate) Informationen und Unterstützung zum Stillbeginn, Anlegen, Stillhilfsmittel, Zufüttern, Teilstillen, Unruhiges Trinkverhalten usw. Die Stillgruppe findet parallel zur Eltern-Mutterberatung statt.
(Eltern-Mutterberatung von 9.00-11.30 Uhr)

03.09.26 Anlegen / Füttern ist (k)eine Kunst

17.09.26 Hungerzeichen erkennen

01.10.26 ausschließlich stillen, voll stillen, teilstillen, bunt stillen, abstillen ...

15.10.26 Schmerzen beim Stillen – welche Stillhilfsmittel können helfen?

05.11.26 Unruhiges Trinkverhalten

19.11.26 Wichtiges zur Gewichtszunahme in den ersten Monaten



03.12.26 Infos rund ums Pumpen

17.12.26 Die „stillste“ Zeit im Jahr

07.01.27 **entfällt**

21.01.27 Anlegen / Füttern ist (k)eine Kunst

04.02.27 Hungerzeichen erkennen

18.02.27 ausschließlich stillen, voll stillen, teilstillen, bunt stillen, abstillen ...

04.03.27 Schmerzen beim Stillen – welche Stillhilfsmittel können helfen?

18.03.27 Unruhiges Trinkverhalten

01.04.27 Gewichtszunahme in den ersten Monaten

15.04.27 Infos rund ums Pumpen

06.05.27 **entfällt Feiertag**

20.05.27 Anlegen / Füttern ist (k)eine Kunst

03.06.27 Hungerzeichen erkennen

17.06.27 ausschließlich stillen, voll stillen, teilstillen, bunt stillen, abstillen ...

01.07.27 Schmerzen beim Stillen – welche Stillhilfsmittel können helfen?

15.07.27 Unruhiges Trinkverhalten

Stillgruppe für Babys und Kleinkinder

2. + 4. Dienstag im Monat, 13.30 – 15.30 Uhr

08.09.26 ergänzen statt ersetzen – wie Beikost beim Stillkind eingeführt wird

22.09.26 **keine Stillgruppe KLAUSUR**

13.10.26 WELTSTILLWOCHE

27.10.26 **keine Stillgruppe**

10.11.26 AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)

24.11.26 Einschlafstillen – erlaubt, verpönt, umstritten?

08.12.26 **keine Stillgruppe**

22.12.26 Ammenmärchen rund ums Stillen

12.01.27 AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)



Angebote

26.01.27 Vom Umgang mit der Milchpumpe und gepumpter Muttermilch

09.02.27 AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)

23.02.27 Wenn die Brust schmerzt + Vorteile von verschiedenen Anlegetechniken

09.03.27 AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)

23.03.27 Zu viel / zu wenig – wie man die Milchmenge regulieren kann

13.04.27 AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)

27.04.27 Das Stillkind am Familientisch

11.05.27 AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)

25.05.27 keine Stillgruppe

08.06.27 Stillen im Sommerurlaub

22.06.27 AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)

13.07.27 Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Abstillen für uns?

27.07.27 AAA+ (Aktuelles – Austausch – eure Anliegen ...)

Zusatzangebote

Auch die folgenden Zusatzangebote sind **kostenlos.**

Anmeldungen
(mit Namen, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes)
bitte unter
karin.sipos@mag.linz.at
oder
☎ **0732 654541**

Sie können sich auch gerne persönlich bei uns anmelden. Bei allen Zusatzangeboten sind auch Ihre Kinder herzlich willkommen.



ERNÄHRUNGSRUNDE: Wissenswertes während der Schwangerschaft

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.

Österreichische Gesundheitskasse

Sie haben gerade erfahren, dass Sie schwanger sind? Gerade in der Schwangerschaft ist gesundes Essen und Trinken besonders wichtig. Es versorgt nicht nur den Körper mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, auch das Baby nascht mit.

In unserer Runde für Eltern und werdende Eltern erfahren Sie:

- wie eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit aussehen sollte
- auf welche Lebensmittel in der Schwangerschaft verzichtet werden sollte
- was in der Schwangerschaft und Stillzeit getrunken werden sollte
- ob Vitamin- und Mineralstoffpräparate notwendig sind

uvm.

Fragen aller Art sind herzlich Willkommen. Ergänzt wird diese Elternrunde durch Unterlagen und Rezepte.

4 Termine stehen zur Auswahl:

Do., 12. November 2026	**09.00 – 11.30 Uhr**
Do., 11. Februar 2027	**09.00 – 11.30 Uhr**
Do., 08. April 2027	**09.00 – 11.30 Uhr**
Do., 10. Juni 2027	**09.00 – 11.30 Uhr**



Ort: IGLU Eltern-/Mutterberatung
Grestenbergerstraße 32, 4020 Linz

Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung unter ☎ 0732 654541 oder
E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.ª Iris Huber
(Ernährungswissenschafterin ÖGK)

Tragen und Getragen werden

Tragen ist liebevoller Körperkontakt und fördert die gesunde Entwicklung des Kindes. Eltern erleichtert das Tragen den Alltag. Sie können sich beraten lassen, wenn Sie Ihr Kind gerne tragen möchten und offene Fragen zum Thema Tragen haben, neue Bindevarianten kennen lernen wollen, Informationen über Tragetücher und andere Tragehilfen brauchen.

Kurze Auskünfte sind ohne Termin jeden Montag während der Eltern-/Mutterberatung möglich. Für längere Beratungen wird eine telefonische Terminvereinbarung empfohlen:



Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung unter

☎ 0732 654541

E-Mail: yvonne.fischer@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Yvonne Fischer
(Sozialberaterin und Trageberaterin)

Babymassage

"Mit achtsamen Berührungen
das gemeinsame Leben beginnen"

Ein Baby erlebt sich und seine Welt über Berührung und dem Gefühl, das dadurch ausgelöst wird. Jeder Moment einer gelungenen Begegnung mit dem Baby ist wertvoll und kann durch Massage gefördert werden. Wir lernen dabei, die Signale des Kindes besser zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.

Eine wohltuende Zeit für Babys und Eltern, die sich und dem Baby etwas Gutes tun möchten ohne dabei ein bestimmtes "Ziel" erreichen zu müssen.

Für Mütter/Väter mit Babys von 2 bis 5 Monaten

Termine:

5x ab Mi., 23. September	2026	14 – 15.30 Uhr
5x ab Mi., 11. November	2026	14 – 15.30 Uhr
5x ab Mi., 13. Jänner	2027	14 – 15.30 Uhr
5x ab Mi., 10. März	2027	14 – 15.30 Uhr
5x ab Mi., 05. Mai	2027	14 – 15.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung: Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr
unter ☎ 0732 654541

E-Mail: yvonne.fischer@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Yvonne Fischer
(Sozialberaterin und Trageberaterin)

„Wie kann ich mein Kind beim Sprechenlernen unterstützen?"

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Eltern mit Kindern im 1. und 2. Lebensjahr.

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit der Sprachentwicklung und der hilfreichen Förderung durch Spiel und Sinne.

Wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihr Kind beim Sprechenlernen spielerisch unterstützen können.

Termine:

Mo., 30. November	2026	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 08. März	2027	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 14. Juni	2027	14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Martina Hack-Weinberger
(Logopädin)

Zahngesundheit: Nachmittag für Eltern und Kinder

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der PROGES AKADEMIE statt.

PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Sie erhalten Informationen über folgende Themen: Kiefer- und Zahnbildung ab der Geburt (Zahndurchbruch), Stillen, Flasche, Kariesentstehung, praktische und wirksame Mundhygiene ab dem 1. Zahn,...

Termine:

Mo., 28. September	2026	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 15. März	2027	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 24. Mai	2027	14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Elisabeth Kaar
(Zahngesundheitserzieherin PROGES)

Schauen, wischen, klicken

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit dem Institut Suchtprävention (PRO MENTE OOE) statt.

Schon kleine Kinder begeistern sich für die Bilder, die ihnen von Fernseher, Smartphone oder Tablet entgegenleuchten.

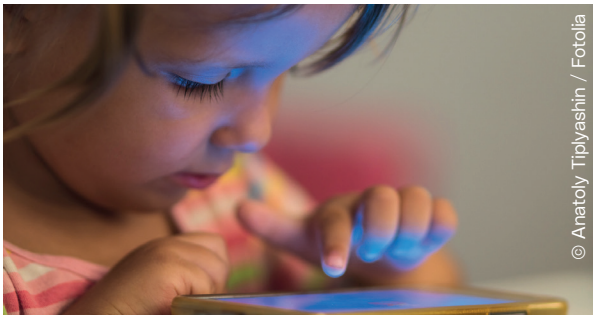
Was macht die Faszination dieser Medien aus? Wie harmlos, entwicklungsfördernd oder schädlich sind sie?

Wie können wir den Umgang mit Medien möglichst verantwortungsvoll gestalten?

Eingeladen sind alle interessierten Eltern und Erziehenden.

Termine:

Mo., 19. Oktober	2026	14.30 – 16.00 Uhr
Mo., 18. Jänner	2027	14.30 – 16.00 Uhr
Mo., 31. Mai	2027	14.30 – 16.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung: ☎ 0732 654541
E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.ª Andrea Schrattenecker
(Institut Suchtprävention)

Grenzen setzen - und was tun, wenn sich mein Kind nicht daran hält?

Ein Kind, das die Welt entdeckt, lernt erst nach und nach, welche Grenzen es einhalten muss und welche es selbst bestimmen kann. Sinnvolle Grenzen sollen Ihrem Kind Sicherheit bieten und seine Entwicklung behutsam lenken.

Dabei ist für Eltern die Fähigkeit, fest zu bleiben ebenso erforderlich wie Nachgeben und die Bereitschaft zu Kompromissen. Auf diese Weise werden dem Kind feste Orientierungspunkte geboten.

In dieser Elternrunde sollen Fragen beantwortet sowie Anregungen gegeben werden, wie Eltern ihren individuellen Weg in der Erziehung finden können.

Termine:

Fr., 14. Dezember	2026	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 26. Februar	2027	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 30. April	2027	09.30 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung: ☎ 0732 654541
E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.ª Nicola Six
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Schlafen und Wachen - wie Kinder und ihre Eltern zu ruhige(re)n Nächten finden

Für manche Eltern ein Traum: Nur einmal eine Nacht durchschlafen! Für andere ist der Abend zermürbend, oft dauert es Stunden, ehe das Kind in den Schlaf findet. Dabei lassen sich Eltern einiges an „Einschlafhilfen“ einfallen - schließlich wollen sie ja nur das Beste für ihr Kind.

Auf Fragen wie: „Wie viel Schlaf braucht mein Kind?“ „Warum wacht es nachts so oft auf?“ sollen gemeinsam Antworten gefunden werden. Es geht um die Sicherheit der Eltern im Umgang mit ihren Kindern und um die Lebensqualität für alle in der Familie.

Termine:

Fr., 20. November	2026	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 15. Jänner	2027	09.30 – 11.00 Uhr
Di., 08. Juni	2027	14.00 – 15.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.ª Nicola Six
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

„Weg mit der Windel – spielend sauber werden!“

Sauber zu werden ist für ein Kind eine ganz neue Aufgabe und zugleich eine Herausforderung. Es kann sein, dass die Übungsperiode für die Eltern zu einer recht stressigen Zeit wird. Warum es sich lohnt hier geduldig zu sein, soll unter anderem Thema der Elternrunde sein.

Weiters sollen Fragen wie - „wieso es für Kinder in dieser Phase so wichtig ist selbst zu entscheiden" und „weshalb es nicht nur um „Blase und Co" geht" – gemeinsam besprochen werden.

Termine:

Fr., 09. Oktober	2026	09.30 – 11.00 Uhr
Fr., 02. April	2027	09.30 – 11.00 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.ª Nicola Six
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.

Österreichische Gesundheitskasse

Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktische Art Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteinführung inklusive Zubereitung.

Termine:

Fr., 16. Oktober	2026	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 11. Dezember	2026	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 05. März	2027	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 04. Juni	2027	9.00 – 11.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.ª Iris Huber
(Ernährungswissenschafterin ÖGK)

Ernährung von 1 – 3 jährigen Kindern

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.

Österreichische Gesundheitskasse

Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Eine richtige Ernährung ist dabei ein wichtiger Grundstein. Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr und sieht sich als Hilfestellung beim Übergang zur Familienmahlzeit. Die Inhalte orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen Sicherheit vermitteln, wie Sie Ihr Kleinkind gesund und richtig ernähren.

Termine:

Fr., 06. November	2026	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 24. Jänner	2027	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 11. Juni	2027	9.00 – 11.30 Uhr

Hinweis: Beim „Familienkochen“ wird Kleinkindkost selbst gekocht.



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.ª Iris Huber
(Ernährungswissenschafterin ÖGK)

Familienkochen

Das folgende Angebot findet in Kooperation mit der ÖGK statt.

Österreichische Gesundheitskasse

Kleinkindertaugliche Rezeptideen bilden den Inhalt dieses Kochtreffs. Gemeinsam bereiten wir Speisen zu, die sogar Gemüsemuffel überzeugen werden. Für Kostproben zum mit nach Hause nehmen Plastikbehälter mitbringen!

Darüber hinaus werden die Rezepte durch Serviervorschläge, Variationen und Informationen ergänzt.

Termine:

Fr., 13. November	2026	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 05. Februar	2027	9.00 – 11.30 Uhr
Fr., 18. Juni	2027	9.00 – 11.30 Uhr

Hinweis: Bitte Behälter (Plastikgeschirr, Dose mit Deckel) mitnehmen!



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Mag.ª Iris Huber
(Ernährungswissenschafterin ÖGK)

Unfallverhütung im Haushalt

„Hallo, hier bin ich – aber sicher!“

Bevor man sich umsieht, kann ein Baby seinen Körper drehen, nach Dingen greifen und wird „mobiler“. Kleinkinder sind neugierig und voller Entdeckungslust. Viele Unfallgefahren lassen sich vorbeugend vermindern oder ganz vermeiden. Vortrag und Zeit für Fragen.

Termin:

Mo., 23. November	2026	14.30 – 16.30 Uhr
Mo., 22. Februar	2027	14.30 – 16.30 Uhr



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Elisabeth Auzinger
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit Spezialisierung auf Kinder- und Jugendlichenpflege

Kind an Bord

„Richtig verreisen und gesund heimkehren!“

An diesem Nachmittag sprechen wir über Themen, die mit der Urlaubszeit und Reisen zu tun haben. Gut vorbereitet, wird der Urlaub zur Erholung für die ganze Familie. Vortrag und Zeit für Fragen.

Termin:
Mo., 05. April 2027 **14.30 – 16.30 Uhr**



Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung: ☎ 0732 654541

E-Mail: karin.sipos@mag.linz.at
(Name, E-Mail-Adresse und Tel.Nr. bitte angeben)

Leitung: Elisabeth Auzinger
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit Spezialisierung auf Kinder- und Jugendlichenpflege

Sommerfest

Wir feiern mit Spiel, Spaß und den IGLU-Besucher*innen ein Fest.

Wir laden dazu herzlich alle Mütter, Väter, Omas und Opas mit Ihrem Baby und/oder Kleinkind ein. Größere Geschwister können gerne mitgebracht werden. Spielstationen halten unsere kleinen Gäste bei Laune. Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Termin:
Do., 24. Juni 2027 **14.00 – 18.00 Uhr**



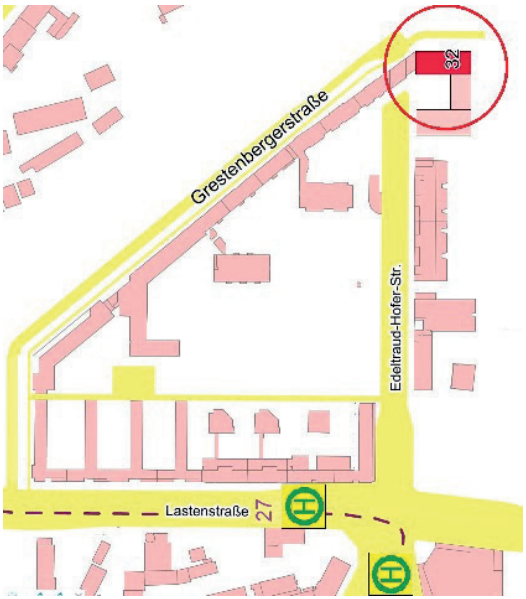
Wir freuen uns auf Ihr Kommen und ein gemütliches Beisammensein in unserem IGLU-Garten.

Ihr Iglu Team

IGLU Eltern-/Mutterberatung
Grestenbergerstraße 32
4020 Linz

☎ +43 732 654541

E-Mail: Sekretariat
karin.sipos@mag.linz.at
www.linz.at/emb.php



Sie erreichen uns mit den Verkehrsmitteln der Linz Linien GesmbH,
Buslinie 27, Haltestelle Grüne Mitte.

Impressum:

Magistrat Linz
Gesundheit und Sport | Jugendgesundheit
Hauptstraße 1-5, Neues Rathaus, 4041 Linz

Layout: PZS/ZE-Druckerei, Edith Durstberger
Fotos:.fotolia.com, pixelio.com,OEGK, M. Dworschak_Stadt Linz
Druck: Druckerei Haider Manuel e.U., August 2025