Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg



Jahresprogramm 2026 – 2027

L_nz



Karin Leitner
Vizebürgermeisterin der Stadt Linz

Liebe Eltern und Kinder!

Familienleben ist schön – und manchmal auch herausfordernd. Genau für diese Momente sind das Eltern-Kind-Zentrum in Ebelsberg-Ennsfeld und das Familienzentrum Pichling da: als verlässliche Orte, an denen Sie Unterstützung, ein offenes Ohr und kompetente Begleitung finden. Die engagierten Teams vor Ort nehmen sich Zeit für Ihre Fragen rund um Elternschaft und Erziehung – persönlich, vertrauensvoll und auf Augenhöhe.

Mit einem vielfältigen Programm an Kursen, Seminaren, Vorträgen und Informationsveranstaltungen möchten wir Ihnen Impulse geben und Sie in Ihrem Alltag als Familie stärken. Denn die Stadt Linz steht für ein umfassendes Familienangebot – von der Kinderbetreuung über Eltern-Kind-Zentren bis hin zu Beratungs- und Unterstützungsleistungen, die wirklich nah am Menschen sind. Was auch immer Sie bewegt: Sie müssen es nicht alleine tragen.

Ich danke den Teams beider Einrichtungen von Herzen für ihren täglichen Einsatz – und ich freue mich, wenn Sie eines unserer Angebote für sich entdecken.

Inhalt

Schwangerschaft 12
Yoga, Ernährung, Geburtsvorbereitung, Babypflege, Stillvorbereitung

Die erste Zeit mit dem Baby 20
Stillen, Babytreff, Rückbildung und Yoga, Tragetuch, Babynächte, Schmetterlingsmassage, Babygruppe, Babykost, uvm.

Für Groß und Klein 44
Frühstückstreff, Kasperl, Themennachmittage

Spielgruppen 50
Krabbel- und Laufzwerge, Eltern-Kind-Turnen, Musikzwerge, Wald Spielgruppe

Vorträge für Erziehende 56

Unsere Angebote

Das EKiZ ist weit mehr als ein Veranstaltungsort – es ist ein lebendiger Treffpunkt für Familien, an dem wertvolle Gemeinschaft entsteht. Wir bieten Eltern und Kindern die Möglichkeit, Zeit miteinander zu verbringen, sich zu vernetzen, neue Impulse zu erhalten und sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen.

Unser vielfältiges Programm ist sorgfältig abgestimmt und begleitet Familien von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Es umfasst Kurse rund um die Geburt, Stillgruppen, Eltern-Kind-Gruppen für Kinder von 0 bis 3 Jahren sowie Workshops zur Elternbildung. Durch diese Angebote unterstützen wir Eltern dabei, ihre Kinder in den ersten Lebensjahren achtsam zu begleiten, ihnen Sicherheit zu geben und sie in ihrer Entwicklung bestmöglich zu fördern.

Als Beratungsstelle stehen wir Familien in herausfordernden Lebens-situationen zur Seite. Wir helfen bei der Suche nach Lösungsansätzen und Perspektiven und bieten Unterstützung bei psychologischen, psychosozialen und pädagogischen Fragen. Unsere Beratung ist individuell und orientiert sich an den Bedürfnissen der Eltern und Kinder.

Neben den festen Kursen gibt es den Offenen Treff, der eine besondere Möglichkeit bietet, ohne Anmeldung und kostenfrei mit Kindern zum Spielen zu kommen. Dieser Treff wird von unseren Mitarbeiter*innen begleitet und bietet Raum für spontane Begegnungen, neue Freundschaften und informellen Austausch.

Mit all unseren Angeboten möchten wir Familien dabei unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden, gestärkt aus Herausforderungen hervorzugehen und die kostbare Zeit mit ihren Kindern bewusst zu erleben.



Elke Schuster, DSA
Sozialarbeit
Leitung



Katrin Ziegler, BA
Sozialarbeit



Stephanie Flebus, MA
Elementarpädagogik
Erziehungswissenschaft



Sabrina Koppler
Verwaltung



Kathrin Peirleitner, MSc.
Klinische Psychologie

Bürozeiten

Montag	08:30 – 14:00 Uhr
Dienstag	08:30 – 14:00 Uhr
Mittwoch	08:30 – 14:00 Uhr
Donnerstag	08:30 – 14:00 Uhr
Freitag	08:30 – 12:00 Uhr

Telefon: 0732 30 10 56
E-Mail: ekiz@mag.linz.at

Preise und Anmeldung

Die Anmeldung ist persönlich, telefonisch oder per Mail möglich. Die jeweiligen Preise sind bei den einzelnen Angeboten angegeben und werden pro Person verrechnet. Für Geschwisterkinder muss ab einem Alter von 6 Monaten der volle Kursbeitrag geleistet werden.

Eine Woche vor der Veranstaltung müssen Kursbeiträge beglichen werden, damit die Anmeldung gültig ist.

Die Daten werden zu Zwecken der Anmeldung und Kontaktmöglichkeit gespeichert. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs 1 lit b DSGVO. Die Aufbewahrungsfrist beträgt 7 Jahre (BAO). Kontakt zum Datenschutzbeauftragten:
Tel.: +43 732 7070, E-Mail: datenschutz@mag.linz.at
Im Zusammenhang mit der Verwendung der personenbezogenen Daten hat jeder das Recht auf Auskunft, Richtigstellung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung sowie das Recht Beschwerde bei der österreichischen Datenschutzbehörde zu erheben.

Elternbildungsgutscheine

Das Einlösen der Elternbildungsgutscheine ist bei Veranstaltungen mit dem Gutschein Bild Symbol möglich. Die Ausstellung der Eltern bildungsgutscheine erfolgt nach Registrierung der OÖ. Familienkarte. Gutscheine können über die App der OÖ. Familienkarte oder vor Ort in Papierform eingelöst werden.



Abmeldung

Wenn eine Teilnahme an einer Veranstaltung aus diversen Gründen nicht möglich ist, bitten wir um zeitgerechte Abmeldung. **Eine Rückerstattung bereits geleisteter Kursbeiträge ist nur möglich, wenn die Abmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung erfolgt.**

Kursabsage

Der Veranstalter behält sich vor, Veranstaltungen aus diversen Gründen abzusagen. Bereits geleistete Beiträge werden zur Gänze rückerstattet oder der Termin wird nachgeholt.

Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass bei Veranstaltungen des Ekiz Ebelsberg Tonaufnahmen, Filmaufnahmen und Videos gemacht werden können, die veröffentlicht werden sollen. Sowohl die Teilnehmenden als auch die Erziehungsberechtigten von teilnehmenden Kindern stimmen zu, dass die während oder im Zusammenhang mit dem Besuch von Veranstaltungen entstandenen Aufnahmen ohne Entschädigung und ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung veröffentlicht werden dürfen.

Haftung

Eine Haftung im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten wird ausgeschlossen. Die Anwesenden sind für sich und ihre Kinder verantwortlich. Die Verantwortung für Kinder liegt bei den Begleitpersonen. Erwachsene Besucher*innen sind eigenverantwortlich!

Sperrzeiten

Das Ekiz ist vom 24.12.2026 – 06.01.2027 und an folgenden Zwickeltagen: 07.12.2026, 07.05.2027, 28.05.2027 sowie eine Woche in den Sommerferien geschlossen.

Eltern, Mutterberatung

Sie erhalten Informationen über Ernährung, Verlauf der kindlichen Entwicklung, gesundheitliche Fragen, Impfungen und Soziales.

Montag 09:00 – 11:30 Uhr (mit Ärztin)
Dr.in Eva Hiebinger, Ärztin
Wilbirg Koller-Entlicher,
dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester

Mittwoch 14:00 – 16:30 Uhr (ohne Ärztin)
Wilbirg Koller-Entlicher,
dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester

Telefon: 0732 / 30 10 56 – 18

Stillberatung und „Stillhotline“



Montag bis Freitag
08:30 – 09:30 Uhr und auf Anfrage

Angela Maria Frantal,
IBCLC-Stillberaterin
(international bord certified lactation consultant)
Tragetuch-Beratung und Emotionelle Erste Hilfe

Kontakt:
0664 / 96 63 207
Angela.frantal@mag.linz.at

Allgemeines

Unser Beratungsangebot zu folgenden Themen

Alltag
- Wenn es gerade recht anstrengend ist
- Wenn man jemanden zum Reden braucht
- Wenn man nicht weiß, wie es weitergehen kann

Erziehung der Kinder
- Wenn die Nacht zum Tag wird
- Wenn Grenzen setzen schwierig wird
- Wenn das Kind einen wütend macht

Probleme in der Beziehung
- Wenn man weniger miteinander redet/viel streitet
- Wenn man nicht mehr an einem Strang zieht
- Wenn man als Eltern Klarheit braucht

Trennung oder Scheidung
- Wenn die Beziehung am Ende ist
- Wenn man sich fragt, wie man dem Kind die Situation erleichtern kann
- Wenn man trotz Trennung gute Eltern bleiben will

Termine nach Vereinbarung unter:
Tel.: 0732 301056
ekiz@mag.linz.at

Kinderschutzkonzept
Das aktuelle Kinderschutzkonzept des Eltern-Kind-Zentrums Ebelsberg steht auf unserer Homepage zur Verfügung. Dieses Konzept bildet die Grundlage für einen sicheren und respektvollen Umgang miteinander und schützt die Rechte und das Wohl der Kinder. Es ist uns wichtig, klare Standards und Abläufe zu schaffen, damit Kinder vor Gefährdungen geschützt werden. Das Kinderschutzkonzept sorgt dafür, dass alle Mitarbeitenden sensibilisiert sind und im Ernstfall angemessen handeln.

Öffentliche Erreichbarkeit
Straßenbahnlinie 2, Haltestelle Ennsfeld

Offener Treff

In angenehmer Atmosphäre könnt ihr mit euren Kindern spielen, den weitläufigen Garten benützen, mit anderen Familien Kontakte knüpfen. Egal ob Schön- oder Schlechtwetter, die Spielmöglichkeiten sind groß!

Zusätzlich werden Informationen und Beratungen von unseren Sozialarbeiterinnen angeboten.

Der Besuch des offenen Treffs ist ohne Anmeldung und kostenlos an folgenden Tagen möglich:

Mo	08:30 – 12:00 Uhr
Mi	13:30 – 17:00 Uhr
Fr	08:30 – 12:00 Uhr



Schwanger-schaft und Geburt

Eine Zeit des Wachsens, der Vorfreude und der besonderen Verbundenheit.



Leitung
Mag[a]. Angela Grassberger
Zielgruppe
werdende Mamas vom ersten bis zum letzten Tag der Schwangerschaft
Teilnahme 55,- Euro / Anmeldung erforderlich

Yoga für Schwangere

Sanfte Yoga & Pilates Übungen begleiten dich durch deine Schwangerschaft und helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen. Durch achtsame Bewegungen und Atemübungen kannst du Beschwerden lindern und dich bewusst mit deinem Baby verbinden. Der Kurs stärkt dein Wohlbefinden, fördert Entspannung und bereitet deinen Körper auf die Geburt vor.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Di, 5-mal ab 15.09.2026	17:30 – 18:30 Uhr
Di, 4-mal ab 10.11.2026 (=44€)	17:30 – 18:30 Uhr
Di, 5-mal ab 12.01.2027	17:30 – 18:30 Uhr
Di, 5-mal ab 09.03.2027	17:30 – 18:30 Uhr
(Pause in den Ferien)	
Di, 5-mal ab 11.05.2027	17:30 – 18:30 Uhr

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Ein Baby ist unterwegs - eine spannende Zeit beginnt! Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung jetzt besonders wichtig. Wie diese im Alltag am besten umgesetzt werden kann und worauf noch zu achten ist, erfahren Sie in diesem kostenlosen Workshop.

Themen:
- Veränderungen des Körpers – Welche Wunder unser Körper vollbringt
- Nährstoffbedarf – Gut versorgt in Schwangerschaft und Stillzeit
- Lebensmittelinfektionen – besser vorbeugen
- Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrungen

Mo, 12.10.2026	17:00 – 19:30 Uhr
Mo, 08.03.2027	17:00 – 19:30 Uhr

Leitung
Iris Huber
Zielgruppe
Werdende Eltern und deren Angehörige, ideal zu Beginn der Schwangerschaft
Teilnahme kostenlos/ Anmeldung unter:

Kontakt:
+43 5 0766-151581
revan-office@oegk.at
In Kooperation mit der ÖGK

Österreichische Gesundheitskasse

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
werdende Eltern
Mitzubringen
bequeme Kleidung
Teilnahme 41,- Euro /
Anmeldung unter:

In Kooperation mit
der VHS Linz

Gebären – kraftvoll und selbstbestimmt

Geburt findet nicht im Kopf statt! Es geht nicht ums “Lernen“, sondern um das tiefe Vertrauen zu gewinnen, selbst aktiv gebären zu können. Selbstanbindungsmethoden wie „Sichere Nabelschnur“ und “Leuchtturmatmen“, aus der Emotionellen Ersten Hilfe nach Thomas Harms, tragen dazu bei, die werdende Familie auf mehr “high touch“ einzuschwingen, damit weniger “high tech“ bei der Geburt nötig ist.

Der Kurs ist für Erst- und Mehrgebärende gleichermaßen geeignet.

Do, 24.09.2026	16:00 – 19:00 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16010	
Do, 04.02.2027	16:00 – 19:00 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16020	
Do, 03.06.2027	16:00 – 19:00 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16030	

Babypflege und Bedürfnisse

Viele werdende Eltern haben vor der Geburt noch nie ein Baby im Arm gehabt und möchten sich bereits in der Schwangerschaft mit den Grundlagen der Babypflege vertraut machen.
Die Bedürfnisse eines Babys sind vielfältig und die Signale eines Neugeborenen zu verstehen, ist für frischgebackene Eltern wie das Erlernen einer neuen Sprache.
Wie erkennt man, wann das Baby Hunger hat, es ausscheiden muss, es tragebedürftig oder müde ist? Welche Vorteile bringt das Rota-Handling und wie handhabt man Tragetuch, Wickelzubehör und Lagerungsmittel?

Do, 01.10.2026	16:00 – 18:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16040	
Do, 11.02.2027	16:00 – 18:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16050	
Do, 10.06.2027	16:00 – 18:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16060	

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
werdende und frischgebackene Eltern
Teilnahme 51,- Euro /
Anmeldung unter:

In Kooperation mit
der VHS Linz

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
werdende und frischgebackene Eltern
Teilnahme 42,- Euro / Anmeldung unter:

In Kooperation mit der VHS Linz



Startklar fürs Stillen – Fakten zur Säuglingsernährung

Werdende Eltern möchten vor der Geburt Orientierung über die Möglichkeiten der Säuglingsernährung bekommen. Mit dem nötigen Know-how und Vertrauen in den eigenen Körper kann Stillen gut gelingen und jede Familie wird ihren „bunten“ Weg in der Ernährung ihres Babys finden. Wir besprechen neben den Grundlagen der Milchbildung und Anlegetechniken auch das Abpumpen und alternative Füttermethoden.

Do, 08.10.2026	16:00 – 18:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16070	
Do, 18.02.2027	16:00 – 18:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16080	
Do, 17.06.2027	16:00 – 18:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16090	

Auf den nächsten Seiten gibt es viele weitere Veranstaltungen die gerne bereits während der Schwangerschaft besucht werden können.



Stillen, ein guter Beginn

Stillen ist nicht nur Nahrung für den Körper, sondern auch Nahrung für die Seele – eine tiefe Verbindung zwischen Mutter und Kind.



Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
für Mütter mit Babys bis etwa 10 Monate
Teilnahme kostenlos / keine Anmeldung erforderlich
Infos unter:
0664 / 96 63 207 oder angela.frantal@mag.linz.at

Stillrunden

Stillen ist eines der natürlichsten Dinge auf der Welt, aber nicht immer ist es so einfach – viele Fragen tauchen auf. In der Stillrunde erhalten Mütter Informationen und kompetente Beratung und können mit anderen Frauen ihre Erfahrungen austauschen.

Die Teilnahme ist bereits in der Schwangerschaft sehr empfehlenswert!

Wer bestimmt den Stillrhythmus?
Di, 01.09.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Einschlafstillen - pro und contra
Di, 06.10.2026 09:30 – 11:30 Uhr

„Kangarooing" für alle Babys – die beste Begleitung ins Leben!
Di, 20.10.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Stillen, eine Investition für die Zukunft
Di, 03.11.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Die erste Zeit mit dem Baby

Was tun, wenn die Brust schmerzt?
Di, 17.11.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Nächtliches Stillen
Di, 01.12.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Die „stillste" Zeit im Jahr mit Tee und Kekserl
Di, 15.12.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Stillend durch die Schnupfenzeit
Di, 19.01.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Was tun bei zu wenig Muttermilch?
Di, 02.02.2027 09:30 – 11:30 Uhr

„Speikind – Gedeihkind" wenn das Baby dauernd spuckt
Di, 16.02.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Sechs Monate stillen – wie geht's weiter?
Di, 02.03.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Die wichtige Rolle des Co-Elternteils in der Stillbeziehung
Di, 16.03.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Verhütung und Familienplanung in der Stillzeit
Di, 06.04.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Der Stillbeginn ist nicht immer einfach, denn Saugen will gelernt sein!
Di, 20.04.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Stillen im Sommer und im Urlaub
Di, 04.05.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Abstillen – aber wie?
Di, 18.05.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Die erste Zeit mit dem Baby

Der Wert des Stillens für Mutter, Kind und Gesellschaft
Di, 01.06.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Wie die Muttermilch gebildet wird – die weibliche Brust ist ein Wunderwerk
Di, 15.06.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Gewinnen und Aufbewahren von Muttermilch
Di, 06.07.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Bedürfnisse im Wandel
Di, 20.07.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Stillpicknick für Alle
Jede Familie kommt mit Essenskörberl und Picknickdecke für die Wiese. Nehmt eure Freundinnen, Omas, Tanten etc. mit und lasst uns übers Stillen und die unterschiedlichen Stillerfahrungen plaudern (bei Regenwetter im Haus).

Di, 27.07.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
für Mütter mit Babys ab etwa 10 Monaten
Teilnahme kostenlos / keine Anmeldung erforderlich
Infos unter:
0664 / 96 63 207 oder angela.frantal@mag.linz.at

Kleinkind-Stilltreffen

Die Empfehlung, Kinder bis zum 2. Lebensjahr zu stillen, ist mittlerweile gut bekannt. Wie der Alltag mit einem gestillten Kleinkind aussehen kann, stellt Mütter oft vor viele Fragen. Wir sprechen über die alltäglichen Herausforderungen, die das Stillen eines bereits mobilen Weltentdeckers so bringt.

Nächtliches Stillen verändern, Abstillen, Stillen und Familienkost, stillend in die nächste Schwangerschaft, ...

Di, 08.09.2026	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 22.09.2026	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 13.10.2026	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 10.11.2026	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 24.11.2026	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 12.01.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 26.01.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 09.02.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 23.02.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 09.03.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 23.03.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 13.04.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 27.04.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 11.05.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 25.05.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 08.06.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 22.06.2027	09:30 – 11:30 Uhr
Di, 13.07.2027	09:30 – 11:30 Uhr

Die erste Zeit mit dem Baby

Stillpicknick für Alle

Jede Familie kommt mit Essenskörberl und Picknickdecke für die Wiese. Nehmt eure Freundinnen, Omas, Tanten etc. mit und lasst uns übers Stillen und die unterschiedlichen Stillerfahrungen plaudern (bei Regenwetter im Haus).

Di, 27.07.2027	09:30 – 11:30 Uhr

Stilltreffen Online

Damit sich Mütter austauschen und ihre Fragen rund ums Stillen klären können, gibt es auch die Möglichkeit einer Online-Stillrunde.

jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat	10:00 – 11:30 Uhr

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
für Mütter mit Babys ab etwa 10 Monate
Teilnahme kostenlos / keine Anmeldung erforderlich
Infos unter:
0664 / 96 63 207 oder angela.frantal@mag.linz.at

Die erste Zeit mit dem Baby

Die ersten Monate mit einem Baby sind eine kostbare Zeit, voller Staunen und Magie.



Leitung
Katrin Ziegler und
Elke Schuster
Zielgruppe
Eltern mit Babys
bis 18 Monate und
Interessierte
Teilnahme
kostenlos /
keine Anmeldung
erforderlich

Babytreff

Ein Baby bringt meist eine große Veränderung und neue Herausforderungen im Leben eines Paares/ einer Familie mit sich. Theorie und Praxis verlaufen oft unterschiedlich und werfen Fragen auf.



Jeden Freitag treffen wir uns in entspannter Atmosphäre, um uns mit Gleichgesinnten und Ekiz-Mitarbeiterinnen auszutauschen. Die regelmäßigen Themenschwerpunkte bieten zudem wertvolle fachliche Impulse und Raum für spannende Gespräche.

Das Angebot findet von 11.09.2026 – 25.06.2027 jeweils von 09:30 – 11:30 Uhr statt.

Die erste Zeit mit dem Baby

Rituale geben Kindern Halt

Klare Abläufe im Alltag und Höhepunkte im Jahresverlauf geben unserem Leben Struktur. Welche Rituale tun uns als Familie gut?

Fr, 11.09.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Rund um den Babyschlaf

Der Tag- und Nachtrhythmus von Babys funktioniert anders und ihre Bedürfnisse lassen sich nicht bis zum Morgen aufschieben.
Wir sprechen über die kindliche Schlafentwicklung, SIDS-Prophylaxe, hilfreiche Rituale sowie verschiedene Schlafsituationen und Einschlafhilfen.

Fr, 25.09.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Zwischen “Mama, ich brauch dich!” und “Lass mich, Mama!”

Babys streben von sich aus nach Selbstständigkeit. Eltern bilden die sichere Basis, von der aus Kinder die Welt entdecken. Wie gelingt Schutz, Hilfe und Begleitung, ohne einzuengen?

Fr, 23.10.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Spielen im Babyalter

Spielend lernen Kinder am schnellsten und nachhaltigsten. Wie viel Förderung braucht mein Kind? Gibt es gutes und schlechtes Spielzeug?

Fr, 06.11.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Advent und Weihnachten mit dem Baby

Welche Erwartungen haben wir als Eltern an das erste Weihnachtsfest mit unserem Baby? Wie passen die Bedürfnisse von Baby, Eltern, Großeltern und die unterschiedlichen Familientraditionen unter einen Weihnachtsbaum?

Fr, 27.11.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Stürmische Zeiten – wie kann ich als Elternteil meine Akkus aufladen

Eltern sein ist ein Job rund um die Uhr – ohne Urlaub, wenig Pausen und Schlaf nach Gelegenheit. Dementsprechend brauchen Eltern “Tankstellen”, um ihre Energiereserven aufzufüllen. Denn: wenn es mir als Mutter/Vater gut geht, geht vieles leichter!

Fr, 11.12.2026 09:30 – 11:30 Uhr

Die erste Zeit mit dem Baby

Zurück in den Job – wer braucht was für diesen Schritt?

Welche Möglichkeiten gibt es (Krabbelstube, Tageseltern & Co) und was gilt es darüber zu wissen? Wie kann ich als Elternteil diese Veränderung für mich und mein Kind gut gestalten?

Fr, 15.01.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Alles rund ums gesunde Baby

Häufige Fragen von Eltern rund um erste Notfallmedizin, Impfungen, Allergien, Medikamente für Babys, u.v.m. werden von unserer Eltern-Mutterberatungsärztin, Drin. Eva Hiebinger, beantwortet. Auch aktuelle Fragen sind willkommen!

Fr, 12.02.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Wenn aus Paaren Eltern werden

Mit der Geburt eines Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt für Paare. Wie können wir unsere Beziehung, als Basis unserer Familie pflegen?

Fr, 26.02.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Verwöhnte Kinder – gibt es ein zu viel?

Werden verwöhnte Babys zu kleinen Tyrannen oder entwickeln sie sich zu kleinen Persönlichkeiten?

Fr, 19.03.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Faszination Handy und Co.

Diverse Bildschirme begleiten uns durchs Leben und schon Babys und Kleinkinder sind davon magisch angezogen. Wenn man ihnen den Zugang verwehrt, reagieren sie teils mit großem Frust. Wie wirkt sich Medienkonsum in diesem Alter auf die Entwicklung der Kinder aus? Als Gast begrüßen wir Mag.ª Andrea Schrattenecker vom Institut für Suchtprävention bei uns.

Fr, 02.04.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn...

Zwischen gut gemeinten Ratschlägen und gelungener Entlastung.

Fr, 14.05.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Sommer, Sonne, Babyschutz?

Wie kann ein Sommertag/Sommerurlaub mit Baby entspannt gelingen? Wie reagiert der Babykörper auf Sonne und Hitze und welche Produkte sind für den Schutz der zarten Babyhaut sinnvoll?

Fr, 04.06.2027 09:30 – 11:30 Uhr

Darf sich mein Kind langweilen?

Kreative Ideen entstehen oft, wenn Kinder Zeit haben, um sich in ihr freies Spiel zu vertiefen. Dabei gilt es die Balance zu finden, um Kinder nicht zu über- bzw. unterfordern.

Fr, 25.06.2027 09:30 – 11:30 Uhr



Leitung
Mag[a]. Angela Grassberger
Zielgruppe
Mütter ab 6 Wochen nach der Geburt (bzw. nach ärztlicher Freigabe bei schweren Geburten) gemeinsam mit ihren Babys
Teilnahme
55,- Euro / Anmeldung erforderlich

Rückbildungsgymnastik mit Baby

In diesem Kurs können sich Mütter ab 6 Wochen nach der Geburt (bzw. ab ärztlicher Freigabe bei schwierigen Geburten) gemeinsam mit ihren Babys in gemütlicher Atmosphäre körperlich und geistig stärken, erholen und ausgleichen. Der Fokus liegt dabei auf den Mamas. In jeder Einheit verbinden wir sowohl kräftigende, sanft - stärkende Übungen - die wieder zur Kraft, besonders in der Körpermitte, verhelfen. Mit entspannenden und ausgleichenden Übungen, die uns besonders in den anstrengenden ersten Monaten mit kleinem Baby helfen, mit den neuen Herausforderungen besser umgehen zu können. Eine regelmäßige Übung kann hierbei helfen Verspannungen zu vermeiden, die Rücken - und Bauchmuskulatur wieder zu stärken um Verletzungen vorzubeugen oder auch Langzeitfolgen nach der Geburt zu verhindern.

Gleichzeitig können die Mütter den Austausch mit anderen genießen, Babys knüpfen erste soziale Kontakte und schauen sich dabei auch Bewegungsimpulse ab.

Do, 5-mal ab 17.09.2026	09:00 – 10:00 Uhr
Do, 5-mal ab 12.11.2026	09:00 – 10:00 Uhr
Do, 5-mal ab 14.01.2027	09:00 – 10:00 Uhr
Do, 5-mal ab 11.03.2027	09:00 – 10:00 Uhr
(Pause in den Ferien)	
Do, 5-mal ab 13.05.2027	09:00 – 10:00 Uhr

Kräftigendes Yoga für Mama und Baby

Do, 5-mal ab 17.09.2026	10:15 – 11:15 Uhr
Do, 5-mal ab 12.11.2026	10:15 – 11:15 Uhr
Do, 5-mal ab 14.01.2027	10:15 – 11:15 Uhr
Do, 5-mal ab 11.03.2027	10:15 – 11:15 Uhr
(Pause in den Ferien)	
Do, 5-mal ab 13.05.2027	10:15 – 11:15 Uhr

Leitung
Mag.[a] Angela Grassberger
Zielgruppe
Mütter ab 6 Wochen nach der Geburt (bzw. nach ärztlicher Freigabe bei schweren Geburten) gemeinsam mit ihren Babys
Teilnahme
55,- Euro / Anmeldung erforderlich

Dein Baby ist verspannt?

Rota Handling
Dein Baby stemmt sich oft bei dir ab, ist zappelig beim Trinken, Aufstoßen und das Ausscheiden macht Probleme? Dann kann „Rota-Handling“ helfen die frühkindlichen Reflexe abzubauen.
Das Rota-Handling wurde von Ergotherapeut*innen entwickelt und ist für Babys und Kleinkinder eine sehr wirksame Methode. Es kann von den Eltern im Alltag gut umgesetzt werden.

Do, 17.12.2026	16:00 – 17:30 Uhr
Do, 01.04.2027	14:00 – 15:30 Uhr

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
Eltern in der Schwangerschaft und mit Babys von 1-6 Monaten
Teilnahme kostenlos / Anmeldung erforderlich

Tragetuch-Workshop

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
Eltern mit Babys bis etwa 10 Monate
Teilnahme
kostenlos / Anmeldung erforderlich

Babys sind Traglinge! Ihr erfährt, wie ihr das Tragetuch unterschiedlich binden könnt und ob eure eigenen Tragen bzw. Tücher für euch und das Baby geeignet sind. Bitte in bequemer Kleidung kommen, ohne Reißverschluss und Knöpfe vorne.

Für ältere Geschwister bitte einen Babysitter organisieren!

Di, 30.03.2027 10:00 – 11:30 Uhr

Babynächte – Müde bin ich, geh zur Ruh...

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
Eltern und Interessierte
Teilnahme
kostenlos / Anmeldung erforderlich

Babys schlafen anders und haben auch nachts Bedürfnisse. Für manche Familien werden die Babynächte eine Grenzerfahrung, da die eigenen Schlafbedürfnisse zu kurz kommen.
Wir beschäftigen uns mit der kindlichen Schlafphysiologie und SIDS-Prophylaxe, mit Ritualen und Techniken zur Selbstregulation und dem Pro und Contra von Familienbett und Einschlafhilfen.

Do, 12.11.2026 14:00 – 16:00 Uhr
Do, 18.03.2027 16:00 – 18:00 Uhr

“Bindung durch Berührung” Schmetterlingsmassage

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
Eltern mit Babys von 0 bis 4 Monate
Teilnahme 102,- Euro / Anmeldung unter:

In Kooperation mit der VHS Linz

Eine zarte Unterhaltung zwischen Eltern und Babys, die sich auf die Signale des Kindes bezieht. Wir staunen über die Körpersprache des Kindes, die uns zeigt, wann es bereit ist für schmetterlingsleichte Berührungen, wo es gestreichelt und gehalten werden möchte und wann es Pausen zum Verarbeiten braucht.

Der Kurs ist sehr gut für Babys geeignet, die oft angespannt sind und viel weinen. Eltern werden unterstützt, das Weinen ihres Babys so zu begleiten, dass ein lösender und heilsamer Prozess entstehen kann.

Do, 4-mal ab 24.09.2026 14:00 – 15:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16100
Do, 4-mal ab 19.11.2026 14:00 – 15:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16110
Do, 4-mal ab 04.02.2027 14:00 – 15:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16120
Do, 4-mal ab 08.04.2027 14:00 – 15:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16130
Do, 4-mal ab 03.06.2027 14:00 – 15:30 Uhr
VHS-Kursnummer: 26.16140



Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
Für 4 - 7 Babys im Alter von 7 - 11 Monaten bei Kursbeginn
Teilnahme
60,- bzw. 50,- Euro
Anmeldung
und weitere Infos direkt bei Angela Maria Frantal unter angela.frantal@mag.linz.at

Babygruppe “Erste Kontakte”

Autonomie und Bindung

Dein Baby wird älter und mobiler und geht als Weltentdecker auch in Kontakt mit anderen Kindern. Oft sind wir als Eltern verunsichert, wie weit wir eingreifen müssen, wenn Babys miteinander auf Tuchfühlung gehen, was wir Babys schon zutrauen dürfen, was sie schon allein regeln können und wo sie Hilfe und Rückhalt brauchen.

Das Treffen besteht aus 2 Teilen:
Die ersten 45 Minuten bieten einen freien Spielraum für die Babys, wo sie sich begegnen, berühren, begreifen, beklettern und miteinander in Kontakt kommen. Dabei schauen wir den Kindern zu und staunen über deren Kompetenzen. Im zweiten Teil reflektieren wir über die gemachten Erfahrungen, wann Impulse kommen einzugreifen, zu regeln, zu erklären und wann diese elterliche Hilfe notwendig ist. Daraus entwickelt sich ein tiefes Vertrauen in die kindlichen Kompetenzen und deren Entwicklung im sozialen Miteinander.

Mo, 6-mal ab 14.09.2026	10:00 – 11:30 Uhr
Mo, 6-mal ab 02.11.2026	10:00 – 11:30 Uhr
(Pause am 07.12.2026)	
Mo, 6-mal ab 11.01.2027	10:00 – 11:30 Uhr
Mo, 5-mal ab 22.02.2027	10:00 – 11:30 Uhr
Mo, 5-mal ab 05.04.2027	10:00 – 11:30 Uhr
Mo, 5-mal ab 31.05.2027	10:00 – 11:30 Uhr

Die erste Zeit mit dem Baby

Kleinkindgruppe “Erste Begegnungen”

Autonomie und Bindung

Dein Kleinkind wird immer entdeckungsfreudiger und bewegt sich schon eigenständig von dir weg, um in Kontakt mit der Umwelt zu kommen. Oft sind wir als Eltern verunsichert, wie weit wir den Entdeckungsradius schon zulassen können, wann wir eingreifen müssen, was wir ihnen beim „in Kontakt kommen“ schon zutrauen dürfen, was sie schon alleine regeln können und wo sie Hilfe und Rückhalt brauchen.

Das Treffen besteht aus 2 Teilen:
Die ersten 45 Minuten bieten einen freien Spielraum für die Kinder. Es befinden sich einige ausgewählte Spielsachen im Raum, eigenes Spielzeug kann gerne dazukommen. Wir schauen den Kindern zu und staunen über deren Kompetenzen. Im zweiten Teil reflektieren wir über die gemachten Erfahrungen, wann Impulse kommen einzugreifen, zu regeln, zu erklären und wann diese elterliche Hilfe notwendig ist. Daraus entwickelt sich ein tiefes Vertrauen in die kindlichen Kompetenzen und deren Entwicklung im sozialen Miteinander.

Erste Gruppe	13:30 – 15:00 Uhr
Zweite Gruppe	15:15 – 16:45 Uhr
Mo, 6-mal ab 14.09.2026	
Mo, 6-mal ab 02.11.2026	
(Pause am 07.12.2026)	
Mo, 6-mal ab 11.01.2027	
Mo, 5-mal ab 22.02.2027	
Mo, 5-mal ab 05.04.2027	
Mo, 5-mal ab 31.05.2027	

Leitung
Angela Maria Frantal
Zielgruppe
Für 4 - 7 Babys im Alter von 12 - 16 Monaten bei Kursbeginn
Teilnahme
60,- bzw. 50,- Euro
Anmeldung
und weitere Infos direkt bei Angela Maria Frantal unter angela.frantal@mag.linz.at

Leitung
Iris Huber
Zielgruppe
(werdende) Eltern und deren Angehörige, ideal im letzten Drittel der Schwangerschaft
Teilnahme kostenlos/ Anmeldung unter:

Kontakt:
+43 5 0766-151581
revan-office@oegk.at
In Kooperation
mit der ÖGK

Österreichische Gesundheitskasse

Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr

Unser Baby lernt essen! Um das 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen allein 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 kostenlosen Workshop praxisnah beantwortet.

Themen:
- Entwicklung von Geschmacksvorlieben
- Beginn mit Beikost - Reifezeichen und richtiges Timing
- Geeignete Zutaten, Zubereitung und Konsistenz der Mahlzeiten
- Beikost-Gläschen - eine Alternative?
- Vorbeugung von Allergien

Mi, 11.11.2026	9:00 – 11:30 Uhr
Mi, 17.03.2027	9:00 – 11:30 Uhr

Babykost selbst gemacht

Nach den ersten Lebensmonaten ist die Muttermilch oder das Fläschchen für das Baby nicht mehr ausreichend: Die Zeit für den ersten Brei ist gekommen! In unserem Workshop erfahren Sie Wichtiges zum Thema Beikost und Sie erhalten viele praktische Tipps zur Zubereitung. Hier werden die theoretischen Inhalte vom Workshop “Ernährung von Kindern im 1. Lebensjahr” in die Praxis umgesetzt.

Mi, 13.01.2027	09:00 – 11:30 Uhr
Mi, 02.06.2027	09:00 – 11:30 Uhr

Leitung
Iris Huber
Zielgruppe
(werdende) Eltern von Kindern im 1. Lebensjahr und Angehörige
Teilnahme kostenlos/ Anmeldung unter:

Kontakt:
+43 5 0766-151581
revan-office@oegk.at
In Kooperation
mit der ÖGK

Österreichische Gesundheitskasse

Für Groß und Klein

Kinder sind kleine Entdecker, deren Neugier und Energie die Welt jeden Tag ein Stückchen größer und bunter machen.



Leitung
Elke Schuster und
Katrin Ziegler
Zielgruppe
Eltern mit ihren Kindern
Teilnahme 5,- Euro
pro Erwachsener /
Anmeldung erforderlich

Frühstücks-Treff

Wir starten in netter Runde mit einem leckeren Frühstück in den Tag. Die Kinder können anschließend auch das vielfältige Spielangebot entdecken und bespielen, während sich die Mamas und Papas unterhalten und austauschen können.

Mi, 16.09.2026	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 21.10.2026	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 18.11.2026	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 16.12.2026	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 20.01.2027	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 03.02.2027	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 10.03.2027	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 07.04.2027	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 12.05.2027	09:00 – 10:30 Uhr
Mi, 16.06.2027	09:00 – 10:30 Uhr

In den Sommermonaten finden zusätzliche Frühstücks-Treffs statt. Termine und Infos erhaltet ihr vorab über unseren Newsletter.

Für Groß und Klein

Unsere Highlights beim Frühstückstreff:

Weltkindertag – Frühstück 16.09.2026

Anlässlich des Weltkindertages, welcher am 20. September gefeiert wird, verwöhnen wir alle Frühstücksgäste, neben dem üblichen Frühstücksbuffet, mit selbstgemachten Pancakes.

Advent liegt in der Luft – Frühstück 16.12.2026

Auch bei uns duftet es nach Nelken, Zimt und Tannenzweigen. Als besonderes Highlight lassen wir uns selbstgebackene Kekse schmecken.

Wir feiern den Fasching! – Frühstück 03.02.2027

Passend dazu gibt es, neben dem üblichen Frühstücksbuffet, Faschingskrapfen!

Frühlings-Frühstück – 07.04.2027

Die Tage werden länger und die Jacken dünner. Außerdem gibt es erste frische Lebensmittel der Saison und diese lassen wir uns beim Frühstück schmecken!

Weltfamilientag – Frühstück 12.05.2027

Am 15.05. ist Weltfamilientag! Als besonderes extra für diesen großartigen Tag lassen wir uns selbstgebackene Muffins schmecken.

Herbst erleben

Leitung
Elke Schuster und
Katrin Ziegler
Zielgruppe
Kinder von 2 bis 4 Jahren
in Begleitung
Teilnahme 5,- Euro
pro Kind / Anmeldung
erforderlich

Gemeinsam verbringen wir einen Nachmittag, an dem wir den Herbst mit allen Sinnen erleben. Wir bereiten als Leckerbissen Bratäpfel zu und während diese im Ofen brutzeln, wollen wir ein Windlicht basteln.

Mo, 12.10.2026 15:00 – 16:30 Uhr

Kasperl und die verschwundene Geldbörse

Leitung
Gis Kasperl
Zielgruppe
Kinder in Begleitung
Teilnahme 5,- Euro
pro Kind / Anmeldung
erforderlich

Für den Kasperl muss
bis 02.11.2026 eine
Eintrittskarte gekauft
werden.

Tri tra tralala, tri tra tralalla
der Kasperl ist schon wieder da.
Wir wollen viel gemeinsam lachen
und zusammen Späße machen.
Der Kasperl ist so fleißig heut',
drum macht ihm Oma eine Freud'.
Doch schwups, da ist die Knete weg,
Kasperl kriegt einen Riesenschreck.
Aber vom Ende dieses Stücks,
verraten wir heut nix.

Mo, 09.11.2026 ab 15:00 Uhr

Adventnachmittag

Leitung
Elke Schuster und
Katrin Ziegler
Zielgruppe
Kinder von 2 bis 4 Jahren
in Begleitung
Teilnahme 5,- Euro
pro Kind / Anmeldung
erforderlich

Die Zeit vor Weihnachten ist besonders – überall duftet und leuchtet es. Auch im Ekiz läuten wir den Advent ein: Gemeinsam backen wir Kekse und machen es uns mit Tee und Musik richtig gemütlich.

Mo, 30.11.2026 15:00 – 16:30 Uhr

Brötchen backen im Winter

Leitung
Elke Schuster und
Katrin Ziegler
Zielgruppe
Kinder von 2 bis 4 Jahren
in Begleitung
Teilnahme 5,- Euro
pro Kind / Anmeldung
erforderlich

An diesem Nachmittag bereiten wir gemeinsam einen Brotteig zu und jedes Kind darf sich sein eigenes kleines Brötchen formen, welches wir im Anschluss im Rahmen einer Jause verspeisen. Die Wartezeit auf das fertige Weckerl verkürzen wir uns mit gemeinsamen Liedern und Spielen.

Mo, 08.02.2027 15:00 – 16:30 Uhr

Alles wächst und blüht im Frühling

Leitung
Elke Schuster und
Katrin Ziegler
Zielgruppe
Kinder von 2 bis 4 Jahren
in Begleitung
Teilnahme 5,- Euro
pro Kind / Anmeldung
erforderlich

Die Tage werden wärmer und länger, die Natur erwacht. Einen Nachmittag lang widmen wir uns ganz dem Frühling - mit Musik, Kreativität und einer kleinen Jause.

Mo, 12.04.2027 15:00 – 16:30 Uhr

Spiel-gruppen

Willkommen zu unseren Spielgruppen. Euch erwartet eine liebevolle und anregende Umgebung, die frei von jeglicher Erwartungshaltung ist und den Kindern Raum bietet, spielerisch zu lernen und sich zu entfalten. Eltern kommen ins Gespräch und können Erfahrungen austauschen, während die Kinder erste Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen.



Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
Eltern mit Kindern von 6 bis 12 Monate
Teilnahme 30,- Euro pro Kind / Anmeldung erforderlich



Spielgruppe Krabbelzwerge

Erleben mit allen Sinnen.

In dieser Spielgruppe erwarten euch neben diversen Liedern, Fingerspielen und Reimen, unterschiedlichste Materialien und Spielzeuge, die die Sinne anregen und die motorischen Fähigkeiten unterstützen.

Di, 6-mal ab 15.09.2026	09:15 – 10:00 Uhr
Di, 6-mal ab 10.11.2026	09:15 – 10:00 Uhr
Di, 6-mal ab 19.01.2027	09:15 – 10:00 Uhr
(Pause in den Semesterferien)	
Di, 6-mal ab 30.03.2027	09:15 – 10:00 Uhr
Di, 6-mal ab 25.05.2027	09:15 – 10:00 Uhr

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
Eltern mit Kindern von 12 bis 24 Monate
Teilnahme 30,- Euro pro Kind / Anmeldung erforderlich



Spielgruppe Laufzwerge

Entdecken mit allen Sinnen.

In dieser Spielgruppe erwarten euch neben Liedern, Finger- und Bewegungsspielen, erste kreative und wahrnehmungsfördernde Angebote, die die motorische und sprachliche Entwicklung unterstützen.

Di, 6-mal ab 15.09.2026	10:15 – 11:15 Uhr
Di, 6-mal ab 10.11.2026	10:15 – 11:15 Uhr
Di, 6-mal ab 19.01.2027	10:15 – 11:15 Uhr
(Pause in den Semesterferien)	
Di, 6-mal ab 30.03.2027	10:15 – 11:15 Uhr
Di, 6-mal ab 25.05.2027	10:15 – 11:15 Uhr

Eltern-Kind-Turnen

Freude an Bewegung.

In einer spielerischen Umgebung erwarten euch spannende Bewegungslandschaften, Lieder und Bewegungsspiele, die zum Ausprobieren einladen und so die motorischen Fähigkeiten und die Koordination fördern. Die Angebote stärken nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern auch die Bindung und das Vertrauen zwischen Eltern und Kind.

Minis 1,5-3 Jahre

Di, 8-mal ab 19.01.2027	15:00 – 15:50 Uhr
(Pause in den Semesterferien)	

Maxis 3-5 Jahre

Di, 8-mal ab 19.01.2027	16:00 – 16:50 Uhr
(Pause in den Semesterferien)	

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
Eltern mit ihren Kindern
Teilnahme 40,- Euro pro Kind / Anmeldung erforderlich



Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
Eltern mit ihren Kindern
Teilnahme 20,- Euro
pro Kind / Anmeldung
erforderlich



Musikzwerge

Welt der Musik.

Euch erwarten Instrumente, Lieder und Bewegungsspiele, die die musikalische Entwicklung und Kreativität fördern. Durch das gemeinsame Singen, Tanzen und Musizieren entsteht eine klangvolle Atmosphäre, die auch die sozialen Fähigkeiten stärkt.

Minis 1,5-3 Jahre

Di, 4-mal ab 10.11.2026	15:00 – 15:45 Uhr
Di, 4-mal ab 06.04.2027	15:00 – 15:45 Uhr

Maxis 3-5 Jahre

Di, 4-mal ab 10.11.2026	16:00 – 16:45 Uhr
Di, 4-mal ab 06.04.2027	16:00 – 16:45 Uhr



Wald Spielgruppe

Wunder der Natur.

Inmitten von Bäumen, Wiesen und Pflanzen erwartet euch im Wald am Schiltenberg eine spannende Umgebung, die zum Entdecken und Staunen einlädt. Durch Lieder, Bewegungsspiele und kreative Angebote lernen die Kinder die Natur spielerisch kennen und schulen ihre motorischen und sozialen Fähigkeiten in der Gemeinschaft.

Der Weg ist nicht kinderwagentauglich. Treffpunkt wird bekanntgegeben.

Herbstzauber

Di, 4-mal ab 22.09.2026	15:00 – 16:30 Uhr

Frühlingserwachen

Di, 4-mal ab 25.05.2027	15:00 – 16:30 Uhr

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
Eltern mit Kindern von
2 bis 5 Jahre
Teilnahme 20,- Euro
pro Kind / Anmeldung
erforderlich



Mitzubringen
Wetterangepasste Kleidung und Jause für Groß und Klein.

Knete selbst machen

- 3 Tassen Mehl
- 1 Tasse Salz
- 1 EL Öl
- 1 Tasse warmes Wasser
- Lebensmittelfarbe

Alle Zutaten miteinander vermengen. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
Für längere Haltbarkeit die Knete in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Vorträge für Erziehende

Bei den folgenden Veranstaltungen erhalten Erziehungsverantwortliche Impulse für den Familienalltag.



Kinder stark machen

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
Eltern und Interessierte
Teilnahme kostenlos / Anmeldung erforderlich

Wie erziehe ich mein Kind zu einer selbstbewussten und sicheren Persönlichkeit, in einer Welt voller Herausforderungen? Anhand von praxisnahen Tipps und Erfahrungen bekommt ihr Anregungen, wie ihr euer Kind in seiner sozialen und emotionalen Entwicklung begleiten und ein sicheres Umfeld schaffen könnt. Der Inhalt der Veranstaltung ist so aufgebaut, dass Eltern ohne ihre Kinder teilnehmen.

Mo, 16.11.2026 17:00 – 18:30 Uhr
Mo, 05.04.2027 17:00 – 18:30 Uhr

Mein Kind ist krank, was tun?

Leitung
Wilbirg Koller-Entlicher
Zielgruppe
Eltern und Interessierte
Teilnahme kostenlos / Anmeldung erforderlich

Die Säuglings- und Kinderkrankenschwester unserer Eltern- Mutterberatungsstelle erklärt:

- Ab wann ist es Fieber
- Wann ist Fieber gefährlich und ein Arztbesuch nötig
- Welche bewährten Hausmittel bei Fieber und Erkältung helfen
- Was in keiner Hausapotheke mit Baby fehlen sollte

Es gibt zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Mi, 14.10.2026 10:00 – 11:30 Uhr

Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Leitung
Iris Huber
Zielgruppe
Eltern von Babys und Kleinkindern und deren Angehörige
Teilnahme kostenlos / Anmeldung unter:

Damit unsere “Kleinen” gesund groß werden, ist es von Bedeutung, sie schon früh für ein vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern, ihnen die Freude an einer gesunden Ernährung und die Lust am Ausprobieren schmackhaft zu machen. Hilfreiche und praxisnahe Tipps geben Antworten auf zahlreiche Ernährungsfragen und helfen bei der Umsetzung im Familienalltag.

Themen:

- Entwicklung und Essen lernen – Jedes Kind is(s)t anders
- Übergang zur Familienkost – Gemeinsam essen macht Spaß
- Nährstoffbedarf – Stark sein und wachsen
- Abwechslungsreich und kunterbunt – Ausgewogen essen
- Praxistipps für Gemüsemuffel und Naschkätzchen

Mo, 23.11.2026 17:00 – 19:30 Uhr
Mo, 26.04.2027 17:00 – 19:30 Uhr

Kontakt:
+43 5 0766-151581
revan-office@oegk.at
In Kooperation mit der ÖGK

Leitung
Elisabeth Fanninger, BA
Zielgruppe
(werdende) Eltern und Interessierte
Teilnahme kostenlos / Anmeldung erforderlich

Kleine Entdecker sicher unterwegs

In den ersten Lebensjahren entdecken Kinder mit großer Neugier ihre Umwelt. Sie machen rasante Entwicklungsschritte, die jeweils neue Unfallrisiken mit sich bringen.

Unfälle sind jedoch selten Zufall: Wer Gefahren kennt, kann sie gezielt vermeiden und sein Kind wirksam schützen – ganz ohne „Glaskasten“ und „Watteanzug“.

Im Vortrag erhaltet ihr praktische Tipps für mehr Sicherheit in:

- Haushalt & Garten
- Straßenverkehr
- Sport & Freizeit
- Umgang mit Tieren

Hybridveranstaltung: Online-Vortrag einer Mitarbeiterin des Grazer Kindersicherheitshauses „Bärenburg“. Wir treffen uns zur gemeinsamen Teilnahme und Nachbesprechung im EKIZ. Eine individuelle Teilnahme von zu Hause ist auch möglich.

Di, 10.11.2026 17:00 – 18:30 Uhr

Vorträge für Erziehende

Spielzeugfreie Zeit

Im November startet im EKIZ eine spannende Zeit: Für ein Monat werden die klassischen Spielsachen verräumt und durch wertfreie Materialien und Alltagsgegenstände ersetzt.

Das Projekt “Spielzeugfreier Kindergarten“ wurde 1992 in Deutschland als Projekt der Suchtvorbeugung entwickelt und wurde seither in vielen Kindergärten erfolgreich durchgeführt. In Oberösterreich begleitet das Institut Suchtprävention mit viel Erfahrung und Know-How Kindergärten vor und während dieser Zeit.

Die Erfahrungen zeigen, dass Kinder durch diese veränderte Situation große Fortschritte in verschiedenen Bereichen machen: in ihren Kommunikationsfähigkeiten, im selbständigen Lösen von Konflikten, im Umgang mit Langeweile und Frustration, im Ausbau ihrer Kreativität und Phantasie und generell in ihren sozialen Fähigkeiten. Durch die Förderung dieser Fähigkeiten leistet dieses Projekt einen großen Beitrag zur Suchtvorbeugung.

Erstmalig findet dieses Projekt in Oberösterreich Einzug in ein Eltern-Kind-Zentrum. Gemeinsam mit Andrea Schrattenecker vom Institut für Suchtprävention berichten wir von den Hintergründen der Projekt Idee, den Effekten und unseren Erfahrungen im EKIZ.

Mi, 25.11.2026 17:00 – 18:30 Uhr

Leitung
Mag.ª Andrea Schrattenecker
Zielgruppe
Eltern, Angehörige und Interessierte
Teilnahme kostenlos / Anmeldung erforderlich

institut sucht prävention pro mente OÖ

Unsere Referent*innen

Elisabeth Fanninger, BA
Referentin,
Verein „Große schützen Kleine“

Stephanie Flebus, MA
Elementarpädagogin,
Erziehungswissenschafterin

Angela Maria Frantal
IBCLC-Stillberaterin
Tragetuch Beraterin und
Emotionale Erste Hilfe

Mag.ª Angela Grassberger
dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
Yogalehrerin

Dr.in Eva Hiebinger
Ärztin

Mag.ª Iris Huber
Ernährungswissenschafterin

Wilbirg Koller-Entlicher
dipl. Säuglings- und
Kinderkrankenschwester

Mag.ª Andrea Schrattenecker
Pädagogin, Institut Suchtprävention

Elke Schuster
Diplomsozialarbeiterin
Leitung Ekiz

Katrin Ziegler, BA
Sozialarbeiterin

Notizen

Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg
A-4030 Linz, Hofmannsthalweg 8
Tel.: 0732 / 30 10 56
E-Mail: ekiz@mag.linz.at
linz.at/ekiz-ebelsberg.asp

Gefördert auch durch:

Kinder- und Jugendhilfe Oberösterreich
Familie ober österreich

Impressum:
Herausgeber und Verleger: Landeshauptstadt Linz, Kinder- und Jugend-Services Linz
Für den Inhalt verantwortlich: Elke Schuster; Redaktion: Ekiz-Team
Titelbild: Daniel Koppler, Fotos: Stadt Linz, shutterstock.com, unsplash.com, pixabay.com
Layout: Kommunikation und Marketing; Druck: Personal und Zentrale Services, Linz, 07/2026