

# Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg-Ennsfeld

Jahresprogramm 2024 – 2025



# Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg-Ennsfeld



Karin Hörzing  
Vizebürgermeisterin

## Liebe Eltern!

In Ebelsberg und Pichling stehen Ihnen mit dem Eltern-Kind-Zentrum und dem Familienzentrum zwei zentrale Anlaufstellen für alle Fragen rund um die Themen Elternschaft und Erziehung zur Verfügung. Die kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort bieten Unterstützung und Beratung und sind für Sie da, wenn Sie eine Ansprechperson brauchen. Mit den zahlreichen Seminaren, Kursen, Vorträgen und anderen Informationsveranstaltungen wird Ihnen ein vielfältiges und interessantes Leistungspaket geboten.

In der Stadt Linz steht Familien ein breites Angebot zur Verfügung. Von der flächendeckenden Kinderbetreuung über Eltern-Kind-Zentren bis hin zu zahlreichen Beratungs- und Unterstützungsleistungen können Sie darauf vertrauen, für alle Lebenslagen und Situationen die passende Leistung zu finden.

Ich bedanke mich bei den Teams vor Ort für das Engagement und den Einsatz und freue mich, wenn Sie eines oder mehrere unserer Angebote in Anspruch nehmen.

## Liebe Eltern und Kinder!

Wir freuen uns, euch zum 29. Jahresprogramm wieder im Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg-Ennsfeld begrüßen zu dürfen.

Das aktuelle Programm beinhaltet ein umfangreiches Angebot rund um das Thema Familie mit Baby und Kleinkindern wie z.B. Stillrunden, Babytreff, Treffen für Alleinerzieherinnen, ... die von Expert\*innen zu den verschiedenen Themen geleitet werden.

In diesem Jahr neu im Programm findet ihr einen Spielenachmittag für Kinder im Kindergartenalter wo ihr neue Spiele kennen lernen und eure Lieblingsspiele mitbringen könnt. Zusätzlich findet heuer zum ersten Mal der Vortrag „Nur noch dieses eine Level“ zum Thema digitale Medien statt.

Besonders freuen wir uns auf die neue Veranstaltung „Babynächte – Müde bin ich, geh zur Ruh ...“ bei der uns Angela Maria Frantal Einblicke in das große Thema Schlafen bei Babys gibt. Außerdem schaut der Kasperl mit einer spannenden Geschichte vorbei und zur Faschingsfeier verkleiden wir uns. Besonders beliebt ist unser Offener Treff bei dem ohne Anmeldung das Indoor- wie Outdoor-Spielangebot genutzt werden kann.

Das Beratungsangebot, die Bürozeiten und alle Infos rund um das Ekiz findet ihr auf den nächsten Seiten. Wir freuen uns auf viele neue und bekannte Besucher\*innen, regen Austausch und eure Ideen und Rückmeldungen.

Das Team  
**EKIZ Ebelsberg**

## Das Ekiz Team

Seite 7

## Unser Leitbild Allgemeines Bürozeiten, Eltern- Mutterberatung, Beratungsangebot

Seite 8 – 13

## Offener Treff

Seite 14

## Stillen, Stillrunden, Kleinkind- Stilltreffen, Stilltreffen Online

Seite 16 – 23

## Babytreff

Seite 26

## Rückbildungsgymnastik Mama-Baby Yoga

Seite 34

## Workshops in Kooperation mit der ÖGK

## Babys erstes Löffelchen, Jetzt ess ich mit den Großen, Babykost selbst gemacht

Seite 38

## Frühstückstreff

Seite 42

## Treffen für Alleinerzieherinnen

Seite 45

## Spielgruppen und Bewegungsrunden

Seite 50

## Für Groß und Klein Spielenachmittag, Adventnachmittag, Lebkuchenhaus bauen

Seite 54

## Fasching und Familienfest

Seite 60 – 61

# Das Eltern- Kind Zentrum Ebelsberg

Steht für Offenheit gegenüber allen Menschen mit unterschiedlichen Lebensformen.

Wir bieten die Möglichkeit an verschiedenen Veranstaltungen teilzunehmen, den offenen Treff ohne Anmeldung zu besuchen und sich kostenlos beraten zu lassen.



**Elke Schuster, DSA**  
Sozialarbeit  
Leitung



**Karina Koppenberger, MA**  
Sozialarbeit



**Mag.ª Almut Dietrich**  
klinische Psychologie



**Sabrina Koppler**  
Verwaltung

# Unser Leitbild

**„Gebt mir Raum und lasst mir Zeit!“ –  
„Hilf mir, es selbst zu tun!“**

Ein gewaltfreier und respektvoller Umgang ist für uns wesentlich. Wir leben eine Offenheit gegenüber allen Menschen mit unterschiedlichen Lebensformen. In unserem Haus ist uns eine wertschätzende Kommunikation sehr wichtig. Unser Team begleitet und unterstützt Familien mit Kindern in ihren Entwicklungs- und Bildungsprozessen. Regeln für das Zusammensein ermöglichen einen sicheren Ort. Unsere Arbeit lebt vom Dialog. Auf dieser Basis gestalten wir unsere Angebote.



### 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 und Materialkosten sind bei den einzelnen Angeboten angegeben und werden pro Person verrechnet. Wenn die Verrechnung eines Familientarifes möglich ist, kann dieser von Elternteilen, die gemeinsam mit dem Kind eine Veranstaltung besuchen, genutzt werden.

**Der Anmeldeschluss liegt eine Woche vor der Veranstaltung und Kursbeiträge müssen bis dahin beglichen werden, damit die Anmeldung gültig ist.**

### Elternbildungsgutscheine

Das Einlösen der Elternbildungsgutscheine ist bei Veranstaltungen mit dem Gutschein Symbol möglich. Die Ausstellung der Elternbildungsgutscheine erfolgt nach Registrierung der OÖ. Familienkarte.



### 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.

### Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass bei Großveranstaltungen 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 Großveranstaltungen 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.

### Sperrzeiten

Das Ekiz ist vom 23.12.2024 – 06.01.2025 und an folgenden Zwickeltagen: 02.05.2025, 30.05.2025, 20.06.2025 sowie eine Woche in den Sommerferien geschlossen.

### Social Media

 [facebook.com/EKIZ.Ebelsberg](https://facebook.com/EKIZ.Ebelsberg)

 [ekiz\\_ebelsberg\\_der\\_stadt\\_linz](https://www.instagram.com/ekiz_ebelsberg_der_stadt_linz)



### Eltern, Mutterberatung

#### (Soziales, Jugend und Familie, Abt. JGS)

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

#### Montag 09:00 – 11:30 Uhr

Dr.<sup>in</sup> Eva Hiebinger, Ärztin  
Wilbirg Koller-Entlicher,  
dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester

#### Mittwoch 14:00 – 16:30 Uhr

Wilbirg Koller-Entlicher,  
dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester

#### Telefon: 0732 / 30 10 56 – 30

Nur zu den oben angeführten Zeiten

### Stillberatung und „Stillhotline“

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

#### Angela Maria Frantal,

IBCLC-Stillberaterin  
(international board certified lactation consultant)  
Tragetuch-Beratung und Emotionelle Erste Hilfe  
nach Terminvereinbarung

#### Kontakt:

0732 / 30 10 56 – 23  
angela.frantal@mag.linz.at



### Unser Beratungsangebot zu folgenden Themen

#### Alltag

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

#### 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 oder 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

### Elke Schuster

Diplomsozialarbeiterin  
elke.schuster@mag.linz.at  
0732/ 30 10 56 – 15

### Mag.<sup>a</sup> Almut Dietrich

klinische Psychologin  
almut.dietrich@mag.linz.at  
0732 / 30 10 56  
jeden Donnerstag von 08:00 – 15:00 Uhr  
nach telefonischer Terminvereinbarung

### Besuchscafé – Begleitender Besuchskontakt

Anmeldung und nähere Infos unter  
0732 / 70 70 – 2830

### Karina Koppenberger

Sozialarbeiterin, MA  
karina.koppenberger@mag.linz.at  
0732/ 30 10 56 – 21

### Beratungsstelle des Institutes Familien- und Jugendberatung Außenstelle Ebelsberg

Psychologische Beratung, Diagnostik,  
Therapie, ...  
nach telefonischer Terminvereinbarung zu  
den Bürozeiten unter 0732 / 30 10 56

# Offener Treff

In angenehmer Atmosphäre könnt ihr mit euren Kindern spielen, den weitläufigen Garten benützen, mit anderen Familien Kontakte knüpfen sowie Informationen und Beratungen erhalten.

Egal ob bei Schön- oder Schlechtwetter, die Spielmöglichkeiten sind riesig.

Ihr seid zu folgenden Zeiten ohne Anmeldung bei uns herzlich willkommen:

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



# 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/

Anmeldung erforderlich

**Anmeldung unter**

0732 / 301056-23 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 Information 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, 03.09.2024 10:00 – 12:00 Uhr

### Einschlafstillen - pro und contra

Di, 17.09.2024 10:00 – 12:00 Uhr

### Weltstillwochen Frühstück

Die Weltstillwoche wird jedes Jahr unter ein bestimmtes Motto gestellt, um auf die Wichtigkeit der Stillförderung aufmerksam zu machen. Das heurige Thema lautet: „Lücken schließen – Stillunterstützung für Alle“ Es gibt ein buntes Frühstücksbuffet.

Di, 01.10.2024 10:00 – 12:00 Uhr

### „Kangarooing“ für alle Babys - die beste Begleitung ins Leben

Di, 15.10.2024 10:00 – 12:00 Uhr

**Teilnahme** 5,- Euro

Frühstücksbeitrag

**Bitte um Anmeldung!**

### Stillen eine Investition für die Zukunft

Di, 05.11.2024 10:00 – 12:00 Uhr

### Was tun, wenn die Brust schmerzt?

Di, 19.11.2024 10:00 – 12:00 Uhr

### Nächtliches Stillen

Di, 03.12.2024 10:00 – 12:00 Uhr

### Die „stillste“ Zeit im Jahr

Di, 17.12.2024 10:00 – 12:00 Uhr

### Zaubertrank Muttermilch

Di, 07.01.2025 10:00 – 12:00 Uhr

### Stillen, einst und heute

Di, 21.01.2025 10:00 – 12:00 Uhr

### Was tun bei zu wenig Muttermilch?

Di, 04.02.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**“Speikind - Gedeihkind” wenn das Baby dauernd spuckt**

Di, 18.02.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Sechs Monate stillen - wie gehts weiter?**

Di, 04.03.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Der Partner in der Stillbeziehung – eine wichtige Rolle**

Di, 18.03.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Was versteht man unter Ammenschlaf?**

Di, 01.04.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Der Stillbeginn ist nicht immer einfach, denn Saugen will gelernt sein**

Di, 15.04.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Stillen im Sommer und im Urlaub**

Di, 06.05.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Abstillen - aber wie?**

Di, 20.05.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Der Wert des Stillens für Mutter, Kind und Gesellschaft**

Di, 03.06.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Wie die Muttermilch gebildet wird – die weibliche Brust ist ein Wunderwerk**

Di, 17.06.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Gewinnen und Aufbewahren von Muttermilch**

Di, 01.07.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Bedürfnisse im Wandel**

Di, 15.07.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Stillpicknick für Alle**

Jede Familie kommt mit Essenskörperl und Picknickdecke zum Auflegen in der Wiese. Nehmt eure Freundinnen, Omas, Tanten etc. mit und lasst uns übers Stillen und die unterschiedlichen Stillverfahren plaudern. Bei Regenwetter im Haus

Di, 22.07.2025 10:00 – 12:00 Uhr

**Leitung**

Angela Maria Frantal

**Zielgruppe**

für Mütter mit Kindern ab etwa 10 Monate

**Teilnahme**

Kostenlos/Anmeldung erforderlich

**Anmeldung unter**

0732 / 301056-23 oder angela.frantal@mag.linz.at

## Kleinkind-Stiltreffen

Die Empfehlung, Kinder bis zum 2. Lebensjahr hinein 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 ganz alltäglichen Herausforderungen, die das Stillen eines bereits mobilen Weltentdeckers so bringt. Nächtliches Stillen verändern, Abstillen, Stillen und Familienkost, stillend in die nächste Schwangerschaft, ...

**Termine 2024**

Di, 24.09.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 08.10.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 22.10.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 12.11.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 26.11.2024	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 10.12.2024	10:00 – 12:00 Uhr

**Termine 2025**

Di, 14.01.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 28.01.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 11.02.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 25.02.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 11.03.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 25.03.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 08.04.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 13.05.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 27.05.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 10.06.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 24.06.2025	10:00 – 12:00 Uhr
Di, 08.07.2025	10:00 – 12:00 Uhr

## Stiltreffen Online

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

**Termine 2024**

Mi, 04.09.2024	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 18.09.2024	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 02.10.2024	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 16.10.2024	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 06.11.2024	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 20.11.2024	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 04.12.2024	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 18.12.2024	10:00 – 11:30 Uhr

**Termine 2025**

Mi, 15.01.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 05.02.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 19.02.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 05.03.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 19.03.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 02.04.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 16.04.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 07.05.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 21.05.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 04.06.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 18.06.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 02.07.2025	10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 16.07.2025	10:00 – 11:30 Uhr

**Leitung**

Angela Maria Frantal

**Zielgruppe**

Stillende Mütter

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

**Anmeldung unter**

0732 / 301056-23 oder angela.frantal@mag.linz.at

Die Onlinegruppe findet jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat statt.

Die erste Zeit mit dem Baby

# Die erste Zeit mit dem Baby

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



### Leitung

Karina Koppenberger, MA

### Zielgruppe

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/

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 viele Fragen auf. Ihr bekommt fachliche Informationen zu Themen rund um das Leben mit Baby und Kleinkind und habt die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern.

### Rituale geben Kindern Halt

Kindertage sind Erlebnistage - ständig gibt es etwas Neues zu entdecken. Zum Ausgleich brauchen Babys aber auch Ruheinseln - Rituale als liebevolle Gewohnheiten. Welche Rituale tun uns als Familie gut?

Fr, 11.10.2024 09:30 - 11:00 Uhr

### Verwöhnte Kinder – gibt es ein zu viel?

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

Fr, 25.10.2024 09:30 - 11:00 Uhr

### Mein Kind hört nicht zu

Kinder beobachten ihre Eltern und lernen von ihnen - sie ahmen auch die Sprache nach. Was versteht mein Kleinkind? Womit überfordern wir unsere Kinder?

Fr, 08.11.2024 09:30 - 11:00 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, 22.11.2024 09:30 - 11:00 Uhr

### Advent ... die stillste Zeit im Jahr?

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

Fr, 13.12.2024 09:30 - 11:00 Uhr

### Spielen im Babyalter

Spielend lernen Kinder am schnellsten und nachhaltigsten - wie viel Förderung mithilfe gezielter Spielsachen ist notwendig? Ist weniger mehr?

Fr, 10.01.2025 09:30 - 11:00 Uhr

### Als Eltern gesund bleiben – was tut mir gut?

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, 24.01.2025 09:30 - 11:00 Uhr

### **Impfungen, Allergien & Co**

Häufige Fragen von Eltern rund um erste Notfallmedizin, Impfungen, Allergien, Medikamente für Babys, ... werden von Eltern-Mutterberatungsärztin, Dr.<sup>in</sup> Eva Hiebinger, beantwortet. Auch aktuelle Fragen sind willkommen!

Fr, 14.02.2025 09:30 - 11:00 Uhr

### **Krabbelstube, Kindergarten und Co.**

Welche Betreuungsform kann ich mir für mein Kind vorstellen? Ab wann möchte ich mein Kind in eine "externe" Kinderbetreuung geben?

Fr, 07.03.2025 09:30 - 11:00 Uhr

### **Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn, ...**

Wann sind Unterstützungsangebote in Bezug auf die Kindererziehung hilfreich? Welchen Umgang pflegt man mit gut gemeinten Ratschlägen, welche nicht mit der eigenen Vorstellung von Kindererziehung einhergehen?

Fr, 04.04.2025 09:30 - 11:00 Uhr

### **Faszination Handy und Co.**

Bereits Babys und Kleinkinder schauen mit großen Augen auf Handys, Tablets oder Fernbedienungen und versuchen mit aller Kraft diese Gegenstände zu erlangen. Wie wirkt sich Medienkonsum in diesem Alter auf die Entwicklung der Kinder aus?

Fr, 25.04.2025 09:30 - 11:00 Uhr

### **Zwischen "Mama, ich brauch dich!" und "Lass mich, Mama!"**

Babys folgen ihrem inneren Antrieb selbständig zu werden. Die Eltern bilden die sichere Basis, von der sich das Kind hinauswagt, die Welt zu erkunden und soziale Kontakte zu knüpfen. Wo braucht mein Baby Schutz, wann braucht es Hilfe - wie können wir Eltern sicherer Hafen sein, ohne einzuschränken?

Fr, 16.05.2025 09:30 - 11:00 Uhr

### **Sommer, Sonne - Babyschutz?**

Wie kann ein Sommertag/Sommerurlaub mit Baby entspannt gelingen? Welcher Schutz ist richtig für die zarte Babyhaut? Wo hilft uns die Konsumindustrie mit sinnvollen neuen Babyprodukten und was ist nicht erforderlich?

Fr, 06.06.2025 09:30 - 11:00 Uhr

#### **Leitung**

Karina Koppenberger, MA

#### **Zielgruppe**

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

**Leitung**

Elke Schuster

**Zielgruppe**

Eltern mit Babys bis  
18 Monaten

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

## Offener Babytreff

Willkommen sind alle Eltern mit Babys, um sich mit anderen über ihre Erfahrungen im Alltag auszutauschen. Gerne beantworte ich eure Fragen!

Fr, 04.10.2024	09:30 – 11:00 Uhr
Fr, 15.11.2024	09:30 – 11:00 Uhr
Fr, 06.12.2024	09:30 – 11:00 Uhr
Fr, 17.01.2025	09:30 – 11:00 Uhr
Fr, 07.02.2025	09:30 – 11:00 Uhr
Fr, 14.03.2025	09:30 – 11:00 Uhr
Fr, 18.04.2025	09:30 – 11:00 Uhr
Fr, 09.05.2025	09:30 – 11:00 Uhr
Fr, 13.06.2025	09:30 – 11:00 Uhr

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

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.

Fr, 18.10.2024	10:00 - 12:00 Uhr
Fr, 23.05.2025	10:00 - 12:00 Uhr

**Leitung**

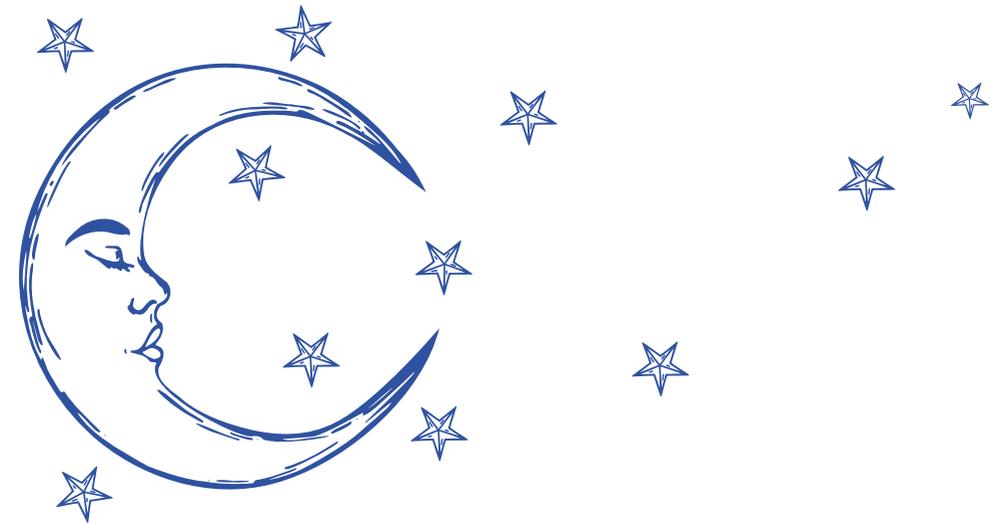
Angela Maria Frantal

**Zielgruppe**

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

La Le Lu -  
 nur der Mann im Mond  
 schaut zu -  
 wenn die kleinen Babys schlafen -  
 drum schlaf auch du.



### Leitung

Angela Maria Frantal

### Zielgruppe

für Babys im Alter von  
7-11 Monaten

**Teilnahme** 63,- Euro/  
Anmeldung erforderlich

**Anmeldung unter**  
0732 / 301056-23 oder  
angela.frantal@mag.linz.at

## Babygruppe “Erste Kontakte”

Bindung und Autonomie

Dein Baby wird älter und mobiler und geht als Weltentdecker\*in 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 alleine regeln können und wo sie Hilfe und Rückhalt brauchen.

Die Gruppe “Bindung und Autonomie” 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.

Erste Gruppe 10:00 - 11:30 Uhr  
Zweite Gruppe 13:30 - 15:00 Uhr  
Mo, 7-mal ab 09.09.2024  
Mo, 7-mal ab 04.11.2024  
Mo, 7-mal ab 13.01.2025  
Mo, 7-mal ab 03.03.2025  
Mo, 7-mal ab 05.05.2025

## Kleinkindgruppe “Erste Begegnungen”

Bindung und Autonomie

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 mitgebracht werden. Wir schauen den Kindern zu und staunen über deren Kompetenzen. Im zweiten Teil reflektieren wir 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, 7-mal ab 09.09.2024 15:15 bis 16:45 Uhr  
Mo, 7-mal ab 04.11.2024 15:15 bis 16:45 Uhr  
Mo, 7-mal ab 13.01.2025 15:15 bis 16:45 Uhr  
Mo, 7-mal ab 03.03.2025 15:15 bis 16:45 Uhr  
Mo, 7-mal ab 05.05.2025 15:15 bis 16:45 Uhr

### Leitung

Angela Maria Frantal

### Zielgruppe

für Babys im Alter von  
12-16 Monaten

**Teilnahme** 63,- Euro/  
Anmeldung erforderlich

**Anmeldung unter**  
0732 / 301056-23 oder  
angela.frantal@mag.linz.at

### Leitung

Mag.<sup>a</sup> Angela Grassberger

### Zielgruppe

Mütter ab 6 Wochen nach der Geburt (bzw. ab ärztlicher Freigabe bei schwierigen Geburten) gemeinsam mit ihren Babys

**Teilnahme** 49,- Euro

Anmeldung erforderlich

## Rückbildungsgymnastik mit Baby

In diesem Kurs können sich Mütter in gemütlicher Atmosphäre körperlich und geistig stärken. In jeder Einheit verbinden wir kräftigende, sanft-stärkende Übungen, die wieder zur Kraft verhelfen mit entspannenden und ausgleichenden Übungen, die uns in den ersten Monaten mit Baby helfen, mit den neuen Herausforderungen besser umgehen zu können. Bei regelmäßigem Training können Mütter Verspannungen vermeiden und die Rücken- und Bauchmuskulatur wieder stärken, um Verletzungen vorzubeugen oder auch Langzeitfolgen nach der Geburt zu verhindern.

Do, 5-mal ab 19.09.2024 09:00 - 10:00 Uhr

Do, 5-mal ab 07.11.2024 09:00 - 10:00 Uhr

Do, 5-mal ab 16.01.2025 09:00 - 10:00 Uhr

Do, 5-mal ab 13.03.2025 09:00 - 10:00 Uhr

Do, 5-mal ab 08.05.2025 09:00 - 10:00 Uhr

### Leitung

Mag.<sup>a</sup> Angela Grassberger

### Zielgruppe

Mütter ab 6 Wochen nach der Geburt (bzw. ab ärztlicher Freigabe bei schwierigen Geburten) gemeinsam mit ihren Babys

**Teilnahme** 49,- Euro

Anmeldung erforderlich

## Kräftigendes Yoga für Mama und Baby

Do, 5-mal ab 19.09.2024 10:15 - 11:15 Uhr

Do, 5-mal ab 07.11.2024 10:15 - 11:15 Uhr

Do, 5-mal ab 16.01.2025 10:15 - 11:15 Uhr

Do, 5-mal ab 13.03.2025 10:15 - 11:15 Uhr

Do, 5-mal ab 08.05.2025 10:15 - 11:15 Uhr

## Tragetuch-Workshop

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!

Mi, 29.01.2025

10:00 – 11:30 Uhr

### Leitung

Angela Maria Frantal

### Zielgruppe

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/

Anmeldung erforderlich

## Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt

Cranio Sakrale Therapie ist in aller Munde und sehr wirksam bei vielen Problemen rund um Babys Beschwerden wie Schlafproblemen, Koliken etc.

Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit den Ansätzen der Cranio Sakral Therapie, wie man einen guten Practitioner findet, und was man selber aus der "Craniowelt" erlernen und erfahren kann, um schon mal mit den eigenen Händen "Erste Cranio Hilfe" leisten zu können. Babys bis zum Alter von 6 Monaten können mitgebracht werden.

Do, 13.03.2025

13:30 – 15:00 Uhr

### Leitung

Angela Maria Frantal

### Zielgruppe

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** 5,- Euro

Anmeldung erforderlich

Selbstverständlich sind Beschwerden eurer Babys IMMER zuerst einer ärztlichen Abklärung zu unterziehen.

# Ernährung bei Klein- kindern

Eine ausgewogene Ernährung in den ersten Lebensjahren legt den Grundstein für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Kindes



**Leitung**

Mag<sup>a</sup>. Iris Huber

**Zielgruppe**

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich!  
Anmeldung bei der ÖGK:  
05 0766 - 14103524  
oder  
erstesloeffelchen@oegk.at

## Babys erstes Löffelchen

Ernährungsberatung im Beikostalter  
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 erfährt ihr wichtiges rund ums Thema Beikost und erhaltet konkrete Tipps für die Zubereitung. Diese und viele weitere Themen erwarten euch:

- Was ist Beikost?
- Der Geschmack entwickelt sich
- Was soll drin sein?
- Zubereitung
- Alternative Ernährungsformen
- Prävention
- Nahrung für die Seele
- Gesunde Zähnchen

Mi, 16.10.2024                      09:00 – 11:30 Uhr  
Mi, 26.03.2025                      09:00 – 11:30 Uhr

## Jetzt ess ich mit den Großen

Ernährungsberatung im Kleinkindalter  
Unsere Kinder sollen gesund aufwachsen. Eine richtige Ernährung ist ein wichtiger Baustein. Dieser Workshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr und ist Hilfestellung beim Übergang zur Familienkost. Die Inhalte sollen Sicherheit vermitteln, wie ihr euer Kleinkind gesund und abwechslungsreich ernähren könnt.

Mo, 25.11.2024                      17:00 – 19:30 Uhr  
Do, 24.04.2025                      17:00 – 19:30 Uhr

## Babykost selbst gemacht

Ein Kochkurs für alle, die zur herkömmlichen Gläschenkost zusätzlich selbstgemachte Alternativen anbieten möchten. Ihr bekommt praktische Tipps und einfache, schnelle Rezepte.

Mi, 25.09.2024                      09:00 – 11:30 Uhr  
Mi, 21.05.2025                      09:00 – 11:30 Uhr

**Leitung**

Mag<sup>a</sup>. Iris Huber

**Zielgruppe**

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich!  
Anmeldung bei der ÖGK:  
05 0766 - 14103524  
oder einsbisdrei@oegk.at

**Leitung**

Mag<sup>a</sup>. Iris Huber

**Zielgruppe**

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich!  
Anmeldung bei der ÖGK:  
05 0766 - 14103524  
oder einsbisdrei@oegk.at

Bitte von zu Hause  
Behälter für Kostproben  
mitbringen.

# Eltern- bildung

Bei Vorträgen, Workshops und Kursen erhalten Erziehungsverantwortliche Impulse für den Familien- und Erziehungsalltag vermittelt.



**Leitung**

Elke Schuster und  
Karina Koppenberger, MA

**Zielgruppe**

Eltern mit ihren Kindern

**Teilnahme** 5,- Euro/  
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 spielen, während sich die Eltern unterhalten und Erfahrungen austauschen.

**Termine:**

Mi, 09.10.2024	09:00 - 10:30 Uhr
Mi, 13.11.2024	09:00 - 10:30 Uhr
Mi, 11.12.2024	09:00 - 10:30 Uhr
Mi, 22.01.2025	09:00 - 10:30 Uhr
Mi, 12.02.2025	09:00 - 10:30 Uhr
Mi, 05.03.2025	09:00 - 10:30 Uhr
Mi, 02.04.2025	09:00 - 10:30 Uhr
Mi, 23.04.2025	09:00 - 10:30 Uhr
Mi, 14.05.2025	09:00 - 10:30 Uhr

## Unsere Highlights beim Frühstückstreff:

### Advent liegt in der Luft

Auch bei uns duftet es nach Nelken, Zimt und Tannenzweigen. Als besonderes Highlight lassen wir uns am 11.12.2024 beim Frühstück auch selbstgebackene Kekse schmecken.

### Weltfrauentag

Am 08.03. ist Weltfrauentag! Das feiern wir! Als kleine Aufmerksamkeit gibt es am 05.03.2025, neben dem üblichen Frühstück, einen selbstgemachten Kuchen!

### Weltfamilientag

Am 15. Mai ist Weltfamilientag! Als besonderes extra anlässlich diesen tollen Tages lassen wir uns am 14.05.2025 selbstgebackene Muffins schmecken!



## Bananen Pancakes

**Zutaten für 3 Portionen:**

- 2 Eier
- 1 Banane (je reifer, desto süßer die Pancakes)
- 1 EL Vollkornmehl (normales Mehl geht genauso gut)
- optional 3 EL Haferflocken für eine Extraportion Eisen

**Schritt 1** – Den Teig für die Pancakes stellst du ganz einfach her, indem du zuerst die Banane pürierst.

**Schritt 2** – Gib dann die Eier und das Mehl sowie optional Haferflocken dazu und verrühre alles gut.

**Schritt 3** – Nimm dann eine gute Antihaftpfanne und backe die Pancakes nacheinander aus. Das geht bei weniger Hitze besser als bei heißen Temperaturen.

**Leitung**

Elke Schuster

**Zielgruppe**

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/

Anmeldung erforderlich

## Kunterbuntes Buffet

Jede\*r nimmt etwas Selbstgemachtes mit und es wird gemeinsam verkostet. Egal ob Vor-, Haupt- oder Nachspeise. Bei schönem Wetter können wir uns in den Garten setzen.

Mo, 14.10.2024	14:00 – 16:00 Uhr
Mo, 03.02.2025	14:00 – 16:00 Uhr
Mo, 19.05.2025	14:00 – 16:00 Uhr



## Treffen für Alleinerzieherinnen

Der Kopf von alleinerziehenden Müttern ist oft ziemlich voll und das Nervenkostüm manchmal ganz schön strapaziert, wenn man für Kinder alleine verantwortlich ist. Dabei kann es sein, dass sich im sozialen Umfeld niemand in der gleichen Situation befindet bzw. die Sorgen, Ängste und Belastungen betroffener Mamas nicht wahrgenommen sowie nachvollzogen werden können. Im Rahmen der nachstehenden Termine werden zu bestimmten Themen Informationen geteilt und ein offener Erfahrungsaustausch gepflegt, um für den Alltag gestärkt zu sein.

**Leitung**

Karina Koppenberger, MA

**Zielgruppe**

Alleinerziehende Mütter

**Teilnahme** kostenlos/

Anmeldung erforderlich

### “Alleinerziehend”

Was bedeutet dieses Familienmodell für betroffene Kinder? Brauchen Kinder während/nach der Trennungssituation eine besondere Begleitung? Was sollte man im Umgang mit den Kindern beachten?

Do, 10.10.2024	14:00 - 15:30 Uhr
----------------	-------------------

### Gemeinsame vs. alleinige Obsorge und damit einhergehende Rechte und Pflichten

Eine Trennung/Scheidung von Eltern bringt zahlreiche Fragen in Bezug auf die weitere Pflege und Erziehung minderjähriger Kinder mit sich. Die Obsorge und daran gekoppelte Rechte und Pflichten, wie etwa die Ausübung des Kontaktrechtes oder der Informationspflicht, sind dabei große Themen.

Do, 21.11.2024	14:00 - 15:30 Uhr
----------------	-------------------

### Ich tu meiner Gesundheit etwas Gutes

Umgang mit Alltagsstress und verschiedenen Belastungen. Alleinerziehend zu sein bringt meist eine dementsprechende Mehrbelastung für die Mutter mit sich, da sie sämtlichen Betreuungsaufwand sowie organisatorischen Aufwand alleine bewältigt. Dabei ist es von besonderer Bedeutung, immer wieder Energie zu tanken, um den Alltag managen zu können. Gemeinsam sammeln wir Anregungen wie entspannen und Kraft tanken gut gelingen kann.

Do, 13.02.2025 14:00 - 15:30 Uhr

### Finanzielle Absicherung

Manchmal fehlt das benötigte Kleingeld. Wohin kann ich mich in welcher Situation wenden, um eine finanzielle Unterstützung zu beantragen?

Do, 24.04.2025 14:00 - 15:30 Uhr

### Kinder stark machen

Kinder werden in ihrem Alltag mit Situationen konfrontiert, welche bei ihnen verschiedene Gefühle von Angst über Freude bis hin zu Ärger oder Wut auslösen können. Für Kinder ist es hilfreich, wenn sie über Strategien verfügen, wie sie in solchen Situationen bzw. mit damit einhergehenden Gefühlen umgehen können. Wir erarbeiten Möglichkeiten, wie man Kinder bei ihrer Entwicklung zu starken Persönlichkeiten unterstützen kann.

Do, 05.06.2025 14:00 - 15:30 Uhr

### Elternrunde

Unser Fachpersonal gibt zu den unterschiedlichen Themen Informationen und beantwortet aktuelle Fragen.

### Trotzköpfe und Zornbinkerl

Do, 17.10.2024 10:00 - 11:30 Uhr

### Weniger Schimpfen - mehr erreichen

Do, 21.11.2024 10:00 - 11:30 Uhr

### Schlaf, Kindlein, schlaf

Do, 23.01.2025 10:00 - 11:30 Uhr

### Windelabschied ohne Stress

Do, 27.02.2025 10:00 - 11:30 Uhr

### Grenzen setzen - aber wie?

Do, 10.04.2025 10:00 - 11:30 Uhr

Gibt es Themen, die euch beschäftigen und die nicht angeführt sind? Hat euer Kind Angst im Dunkeln? Sind Kinder grob zu Gleichaltrigen oder sehr schüchtern? Gibt es Probleme in Kindergarten oder Schule?

Wir bieten die Möglichkeit zur kostenlosen Einzelberatung bei unserer Psychologin.

### Leitung

Mag.<sup>a</sup> Almut Dietrich,  
Karina Koppenberger, MA  
und Elke Schuster

### Zielgruppe

Eltern und Interessierte

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

Terminvereinbarung unter  
0732 301056

**Leitung**

Mag.<sup>a</sup> Iris Steininger

**Zielgruppe**

für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

## Wieviel Bildschirm braucht mein Kind

Fernsehen, Computer und Smartphone sind aus dem Alltag nicht wegzudenken. Was macht die Faszination dieser Medien aus? Wieviel ist zu viel? Wie können wir den Umgang mit Medien bewusst gestalten?

Mo, 11.11.2024

17:00 - 18:30 Uhr

**Leitung**

David Vogl, MSc

**Zielgruppe**

für Eltern von Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

## Nur noch dieses eine Level

Wie begleite ich mein Kind in der Welt der digitalen Medien? Smartphone, Computer, Online-Spiele, Snapchat, WhatsApp, ... – digitale Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Was macht die Faszination dieser Medien aus? Wieviel ist zu viel? Welche Gefahren gibt es? Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen, einen bewussten und sicheren Umgang mit diesen Medien zu entwickeln?

Mo, 31.03.2025

17:00 - 18:30 Uhr

## Selbstmedikation bei Babys und Kleinkindern

Was tun bei Erkältung, Bauchweh, Durchfall, oder anderen Erkrankungen.

Infos zu diesen Themen:

- Wie gehe ich richtig mit Arzneimittel um
- Homöopathische Unterstützung
- Schüssler Salze
- Unterstützende Pflanzen wie Tees und Naturmittel
- Wickel wie zB. Essigpatscherl, Halswickel und Zwiebelsäckchen

Mo, 04.11.2024

18:00 – 19:30 Uhr

Mo, 10.03.2025

18:00 – 19:30 Uhr

**Leitung**

Mag.<sup>a</sup> Sabine

Ittensammer-Prinz

**Zielgruppe**

für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

**Teilnahme** 3,- Euro  
Einzeltarif/Anmeldung  
erforderlich

# Spiel- gruppen

Kreativität bei Kindern zu fördern bedeutet im Grunde, ihnen die Freiheit zu geben, einfach ihre Fantasie zu erkunden und ihre einzigartige Sicht auf die Welt auszudrücken.



### Leitung

noch nicht bekannt

### Zielgruppe

Eltern mit Kindern ab 10 Monaten

**Teilnahme** 30,- Euro pro Spielrunde/ Anmeldung erforderlich

**Zeit** 08:30 – 10:00 Uhr



## Spielgruppe Flohzirkus

Raus aus dem Alltag! Wir verbringen gemeinsame Zeit mit unseren Kindern in gemütlicher Atmosphäre. Kinder lernen täglich, indem sie spielen, singen, tanzen, sich bewegen und Neues ausprobieren. Eltern kommen ins Gespräch und können Erfahrungen austauschen, während die Kinder erste Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen.

Di, 6-mal von 17.09. – 22.10.2024

Di, 6-mal von 12.11. – 17.12.2024

Di, 6-mal von 07.01. – 11.02.2025

Di, 6-mal von 04.03. – 08.04.2025

Di, 6-mal von 06.05. – 10.06.2025

### Leitung

noch nicht bekannt

### Zielgruppe

Eltern mit Kindern ab 18 Monaten

**Teilnahme** 30,- Euro pro Spielrunde/ Anmeldung erforderlich

**Zeit** 10:15 – 11:45 Uhr



## Spielgruppe Rasselbande

Raus aus dem Alltag! Wir verbringen gemeinsame Zeit mit unseren Kindern in gemütlicher Atmosphäre. Kinder lernen täglich, indem sie spielen, singen, tanzen, sich bewegen und Neues ausprobieren. Eltern kommen ins Gespräch und können Erfahrungen austauschen, während die Kinder erste Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen.

Di, 6-mal von 17.09. – 22.10.2024

Di, 6-mal von 12.11. – 17.12.2024

Di, 6-mal von 07.01. – 11.02.2025

Di, 6-mal von 04.03. – 08.04.2025

Di, 6-mal von 06.05. – 10.06.2025

## Bewegung macht Spaß

Für alle, die lieber herum hüpfen als stillsitzen! Wir lernen lustige Bewegungsspiele kennen und schulen so unsere motorischen Fähigkeiten!

Di, 6-mal ab 05.11.2024 15:00 – 15:50 Uhr

Di, 6-mal ab 28.01.2025 15:00 – 15:50 Uhr

## Bewegung macht Spaß

Für alle, die lieber herum hüpfen als stillsitzen! Wir lernen lustige Bewegungsspiele kennen und schulen so unsere motorischen Fähigkeiten!

Di, 6-mal ab 05.11.2024 16:00 – 16:50 Uhr

Di, 6-mal ab 28.01.2025 16:00 – 16:50 Uhr

### Zielgruppe

Kinder von 2-3 Jahren in Begleitung

**Teilnahme** 30,- Euro/ Anmeldung erforderlich



### Zielgruppe

Kinder von 3-4 Jahren in Begleitung

**Teilnahme** 30,- Euro/ Anmeldung erforderlich



Für Groß und Klein

# 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  
Karina Koppenberger, MA

**Zielgruppe**

Kinder von 4 bis 6 Jahren  
und deren Begleitung

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich  
Dieser Spaziergang  
ist nicht kinderwagen-  
tauglich.

**Mitzubringen**

Wetterangepasste  
Kleidung, Jause für  
Groß und Klein

## Abenteuer Wald

An diesem Nachmittag werden die Kinder gemeinsam mit ihrer Begleitung ein paar Stunden in der Natur verbringen, gemeinsam Aufgaben lösen, mit allen Sinnen den Wald erforschen, spielen, Spaß haben – ein Abenteuer erleben!

Der Wald am Schiltenberg, gleich oberhalb des Ekiz, mit seiner reichhaltigen Tier- und Pflanzenwelt, ist der optimale Platz für unsere Abenteuerwanderung und bietet auch für Ortskundige immer wieder Überraschungen.

Montag, 02.06.2025 14:00 - 16:00 Uhr

**Leitung**

Elke Schuster und  
Karina Koppenberger, MA

**Zielgruppe**

Kinder von 4 bis 6 Jahren  
und deren Begleitung

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

## Spielenachmittag für kleine Kinder

Wir wollen mit euch spielen! Zeigt uns eure Lieblingsspiele und probiert bei uns auch Neues aus. Hierfür leihen wir uns auch tolle Spiele aus der Bibliothek Ebelsberg aus.

Dienstag, 22.10.2024 15:00 - 16:30 Uhr  
Dienstag, 01.04.2025 15:00 - 16:30 Uhr

## Spielenachmittag für große Kinder

Wir wollen mit euch spielen - Bekanntes, Neues, Lustiges, Spannendes, Einfaches oder auch Kniffliges. Hierfür leihen wir uns auch tolle Spiele aus der Bibliothek Ebelsberg aus.

Fr, 07.03.2025 15:00 - 16:30 Uhr

## Lebkuchenhaus bauen

Mit dem Bauen eines Lebkuchenhauses läuten wir die Vorweihnachtszeit ein! Ihr bekommt von uns einen Fertigbausatz und dann geht es auch schon los. Mit Zuckerguss wird das Haus zusammengebaut und anschließend verziert. Prunkvoll oder schlicht - ganz so wie es euch gefällt. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mo, 02.12.2024 15:30 - 17:00 Uhr

## Adventnachmittag

Die Zeit vor Weihnachten ist besonders - es duftet nach Zimt und Vanille. Auch im Ekiz machen wir es uns gemütlich und holen uns die vorweihnachtliche Stimmung ins Haus. Wir bereiten als Leckerbissen Bratäpfel zu und während diese im Ofen bruzeln, wollen wir eine Kerze basteln.

Mo, 09.12.2024 14:30 - 16:00 Uhr

**Leitung**

Elke Schuster und  
Karina Koppenberger, MA

**Zielgruppe**

Kinder von 7 bis 9 Jahren  
ohne Begleitung

**Teilnahme** kostenlos/  
Anmeldung erforderlich

**Leitung**

Elke Schuster und  
Karina Koppenberger, MA

**Zielgruppe**

Kinder von 5 bis 6 Jahren  
und deren Begleitung

**Teilnahme** 5,- Euro  
zuzüglich Materialkosten/  
Anmeldung erforderlich

**Leitung**

Elke Schuster und  
Karina Koppenberger, MA

**Zielgruppe**

Kinder von 2,5 bis 4 Jahren  
und deren Begleitung

**Teilnahme** 5,- Euro  
Familientarif/Anmeldung  
erforderlich

**Leitung**

Gis Kasperl

**Zielgruppe**

Kinder in Begleitung

**Teilnahme** 5,- Euro

Familientarif/Anmeldung erforderlich

Für den Kasperl muss eine Eintrittskarte im Ekiz gekauft werden. Verkaufszeitraum vom 04.11.2024 bis 18.11.2024

## Kasperl und die Geburtstagsfeier

Tri tra tralalla, tri tra tralalla

Der Kasperl ist schon wieder da.

Die Gretel hat Geburtstag heut -

Der Kasperl sich ganz riesig freut.

Doch fast hätt er's vergessen:

Zähne putzen und vorher essen.

Später dann beim großen Fest - oh Schreck!

Ist das schönste Geschenk von Gretel weg.

Mo, 25.11.2024 15:00 Uhr

**Leitung**

Elke Schuster und Karina Koppenberger, MA

**Zielgruppe**

Kinder von 2,5 bis

4 Jahren und deren

Begleitung

**Teilnahme** 5,- Euro

Familientarif/Anmeldung erforderlich

## Brötchen backen

An diesem Nachmittag bereiten wir gemeinsam einen

Brotteig zu und jedes Kind darf sich sein eigenes

kleines Brot formen, welches wir im Anschluss im

Rahmen einer Jause verspeisen.

Um die Wartezeit auf das fertige Weckerl zu verkürzen, spielen wir lustige Spiele.

Mo, 10.02.2025 14:30 - 16:00 Uhr

## So ein Theater – Kamishibai

Erzähltheater

Mit verschiedenen Bildkarten, die in einen Holzrahmen gesteckt werden, können sehr anschaulich Geschichten erzählt werden.

Do, 03.10.2024 14:30 Uhr

Do, 12.12.2024 14:30 Uhr

Do, 27.03.2025 14:30 Uhr

**Leitung**

Mag.<sup>a</sup> Christina Müller

**Zielgruppe**

Kinder ab 4 Jahren

**Teilnahme** kostenlos/Anmeldung erforderlich

## Hello World Toolkit

Das Programm wurde ins Leben gerufen, um Kindern spielerisch die Welt der Technik näherzubringen und sie dazu zu ermutigen, kreativ zu werden.

Termine immer am 1. Mittwoch im Monat

Mi, 02.10.2024 14:00 – 17:00 Uhr

Mi, 06.11.2024 14:00 – 17:00 Uhr

Mi, 04.12.2024 14:00 – 17:00 Uhr

Mi, 05.02.2025 14:00 – 17:00 Uhr

Mi, 05.03.2025 14:00 – 17:00 Uhr

Mi, 02.04.2025 14:00 – 17:00 Uhr

Mi, 07.05.2025 14:00 – 17:00 Uhr

Mi, 04.06.2025 14:00 – 17:00 Uhr

Mi, 02.07.2025 14:00 – 17:00 Uhr

**Zielgruppe**

Kinder von 8 bis 12 Jahren

**Teilnahme** kostenlos/Anmeldung erforderlich

**Veranstaltungsort** Stadtbibliotheken Pichling

Anmeldung unter 0732 321173 oder bib.pichling@mag.linz.at

**Keine** Vorkenntnisse erforderlich!

Für Groß und Klein

# Kinder Fasching

Für die Faschingsfeier  
muss eine Eintrittskarte  
um je 5,- Euro pro Familie  
im Ekiz gekauft werden.

Verkaufszeitraum  
vom 03.02.2025 bis  
17.02.2025

Die Veranstaltung findet im  
Volkshaus Ebelsberg statt!

Liebe Leute Groß und Klein,  
wir laden euch zum Fasching ein!  
Prinzessin, Clown und Pirat -  
wer kann einen Spagat?  
Für Unterhaltung ist gesorgt -  
Krapfen gibt's vor Ort!

Mo, 24.02.2025 15:00 - 16:30 Uhr

Für Groß und Klein

# Familien Fest

Feiert mit uns am Weltfamilienstag 2025 ein  
fröhliches Familienfest. Freut euch auf ein  
buntes Programm für Groß und Klein inklusive  
einer Hüpfburg.

**Teilnahme** kostenlos/ Anmeldung erforderlich

Do, 15.05.2025

14:00 - 17:00 Uhr

## Unsere Referent\*innen

### **Elke Schuster**

Diplomsozialarbeiterin  
Leitung Ekiz

### **Mag.<sup>a</sup> Almut Dietrich**

klinische Psychologin

### **Mag.<sup>a</sup> Iris Steininger**

Pädagogin vom Institut Suchtprävention

### **Mag.<sup>a</sup> Christina Müller, BEd**

Bibliothekarin

### **Karina Koppenberger, MA**

Sozialarbeiterin

### **Mag.<sup>a</sup> Angela Grassberger**

dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin  
Yogalehrerin

### **David Vogl, MSc**

Soziologe am Institut Suchtprävention  
pro mente OÖ

### **Angela Maria Frantal**

IBCLC-Stillberaterin  
Tragetuch Beraterin und Emotionale  
Erste Hilfe

### **Mag.<sup>a</sup> Iris Huber**

Ernährungswissenschaftlerin

### **Mag.<sup>a</sup> Sabine Ittensammer-Prinz**

Pharmazeutin

## **Eltern-Kind-Zentrum Ebelsberg-Ennsfeld**

A-4030 Linz, Hofmannsthalweg 8

Tel. 0732 / 30 10 56

E-Mail: [ekiz@mag.linz.at](mailto:ekiz@mag.linz.at)

[linz.at/ekiz-ebelsberg.asp](http://linz.at/ekiz-ebelsberg.asp)

### **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

Layout: Kommunikation und Marketing; Druck: Personal und Zentrale Services, Linz, 07/2024

Gefördert auch durch:

**Kinder- und  
Jugendhilfe**  
Oberösterreich 

**Familie** 

