Familienzentrum Pichling



Jahresprogramm 2026 – 2027

L_nz

Familienzentrum Pichling



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.

Karin Leitner
Vizebürgermeisterin der Stadt Linz

Allgemeines
Bürozeiten
Anmeldungen
Seite 4 – 5

Das FamiZ Team
Seite 6 – 7

Angebot
Beratung im FamiZ
Eltern-, Mutterberatung
Stillberatung
Seite 8 – 10

Offener Treff
Seite 11 – 13

Die wertvolle Zeit mit dem Baby
Workshops ÖGK
Baby- und Kleinkindrunde
Seite 14 – 22

Familie im Mittelpunkt
Elternwerkstatt
Bildungsberatung AK
Workshop Institut Suchtprävention
Seite 24 – 33

Gewaltprävention in aller Munde
„Nein sagen“
Achtsamkeit
Resilienz
Gewalt und Gewaltprävention in der digitalen Welt
Seite 34 – 39

Bewusst Frau sein
Women’s online talk
Rechtsvorträge online
Seite 4 – 5

Allerlei Väter
Challenge: Vaterrolle
Vater sein und bleiben
Männer Yoga
Seite 24 – 33

Spiel, Spaß und Bewegung
Kasperltheater
Spielgruppen
Kinderatelier
Seite 34 – 39

Extra-Tipp: In der Mitte des Heftes finden Sie Ihren herausnehmbaren Jahresplaner.

Bürozeiten

Die Mitarbeiter*innen des Familienzentrums Pichling stehen Ihnen persönlich, telefonisch und per Mail für Anmeldungen, Informationen, Terminvereinbarungen und Auskünfte gerne zur Verfügung:

Heliosallee 84, 4030 Pichling
Mo, Di und Do 08:00 – 12:00 Uhr
Di 14:00 – 17:00 Uhr

Telefon: 0732 / 32 00 71
familienzentrum.pichling@mag.linz.at
Besuchen Sie uns auch online unter: linktr.ee/teamzukunftlinz

Kinderschutzkonzept

Das aktuelle Kinderschutzkonzept des Familienzentrum steht Ihnen 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.

Preise und Anmeldung

Sie können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Die jeweiligen Preise und Materialkosten (pro Kind) sind im Programmheft bei den einzelnen Angeboten angeführt. Eine Anmeldung kann bis eine Woche vor der Veranstaltung vorgenommen werden.

Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ können bei den vom Familienreferat des Landes OÖ ausgewählten Kursen bzw. Veranstaltungen eingelöst werden (www.familienkarte.at). Diese sind mit dem Logo gekennzeichnet.



Veranstaltungen mit diesem Symbol werden auch online via MSTeams angeboten. Anmeldung erforderlich. Ein Zugangslink wird Ihnen fristgerecht zugesandt.

Allgemeines

Anmeldeschluss

Jeweils eine Woche vor der Veranstaltung, wenn laut Programmheft eine Anmeldung erforderlich ist. Später eintreffende Anmeldungen können berücksichtigt werden, wenn die Veranstaltung stattfindet und noch Plätze frei sind.

Abmeldung / Storno

Bis eine Woche vor der Veranstaltung möglich. Bereits erfolgte Zahlungen werden zur Gänze rückerstattet. Die Teilnahmeberechtigung kann auch übertragen werden.

Kursabsage

Der Veranstalter behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmer*innenzahl die Veranstaltung abzusagen. Bei Absage eines Kurses durch das Familienzentrum werden bereits eingezahlte Beträge zur Gänze rückerstattet.

Ton-, Film- und Fotoaufnahmen

Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass bei Großveranstaltungen des Familienzentrum Pichling 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. Die Verantwortung für Kinder liegt bei den Begleitpersonen. Erwachsene Besucher*innen sind eigenverantwortlich!

VHS, ÖGK und andere Anbieter*innen

Für Kurse der Volkshochschule im FamiZ gelten die Bedingungen lt. VHS-Programm – www.vhs.linz.at Bei der ÖGK und den privaten Initiativen gelten die mit den Anbieter*innen vereinbarten Bedingungen.

Sperrzeiten

Das Familienzentrum ist vom 24.12.2026 - 06.01.2027 und eine Woche in den Sommerferien geschlossen.



DSA Sophia Assmann
Dipl. Sozialarbeiterin,
Gewaltberaterin, Mediatorin
Tel. 0732 / 32 00 71 – 24
sophia.assmann@mag.linz.at



Mag.ª Nikola Bürger-Affenzeller
Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Systemische Familientherapeutin
Tel. 0732 / 32 00 71
nikola.buerger-affenzeller@mag.linz.at



Stephanie Flebus, BA MA
Elementarpädagogin
Tel. 0732 / 32 00 71
stephanie.flebus@mag.linz.at



Silke Graml, BA
Leitung
Sozialarbeiterin
Tel. 0732 / 32 00 71 – 23
silke.graml@mag.linz.at

Das FAMIZ Team



DSA Gudrun Kröpl
Dipl. Sozialarbeiterin,
Dipl. Resilienztrainerin
Tel. 0732 / 32 00 71 – 47
gudrun.kroepl@mag.linz.at



DSA Martina Ly, MA
Dipl. Sozialarbeiterin,
Systemischer Coach
Tel. 0732 / 32 00 71 – 44
martina.ly2@mag.linz.at



Nikola Schalk
Verwaltung
Tel. 0732 / 32 00 71 – 16
nikola.schalk@mag.linz.at

Beratung im Familienzentrum

Beratung kann helfen, wenn Sie sich in schwierigen Situationen verloren fühlen oder mit Sorgen kämpfen. Hier können Sie in Ruhe über Ihre Gedanken und Gefühle sprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Beratung im Familienzentrum ist ein sicherer Raum, um Unterstützung zu bekommen und mehr Klarheit zu gewinnen. Sie kann persönlich, telefonisch oder online via Teams stattfinden.

Bei der Erziehung unseres Kindes weiß ich im Moment nicht mehr weiter
- am liebsten würde ich ...
- der Alltag ist oft ziemlich schwierig
- was kann ich tun

Außergewöhnliche Lebenssituationen
- meine Sorgen erdrücken mich
- der Stress im Alltag zerrt an mir
- wie soll das weitergehen

Beziehung / Trennung / Scheidung
- wir reden aneinander vorbei
- wie kann ich unserem Kind die Situation erleichtern
- wie können wir weiter machen

Gewalt verhindern/beenden
- Ich befürchte, dass mir beim nächsten Mal die „Hand ausrutscht“
- Ich habe bereits ein- oder mehrmals zugeschlagen
- wie komme ich da raus

Termine für Einzel-, Paar und Familienberatung sind nur nach Vereinbarung möglich. Melden Sie sich - wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen Lösungsansätze!

0732 / 32 00 71

familienzentrum.pichling@mag.linz.at



Eltern-, Mutterberatung

Gesundheit und Sport, Jugendgesundheit
Sie erhalten Informationen zum Verlauf der kindlichen Entwicklung, Ernährung, gesundheitlichen und sozialen Fragen, Impfungen.

Dr.in med.univ. Martina Edinger-Becker
Maga (FH) Rosa Edlmayr
+43 664/784 27 099
Dienstag 14:00 – 16:30 Uhr
Tel. 0732 /32 00 71 – 31 – zu oben angeführten Zeiten





Stillberatung und Emotionelle Erste-Hilfe

am 1., 3. und 5. Dienstag im Monat
von 14:00 – 16:30 Uhr



Angela Maria Frantal,
IBCLC-Stillberaterin
Tragetuch-Beratung und Emotionelle Erste Hilfe
nach Terminvereinbarung

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

Weitere Angebote zum Thema Stillen
Offene Stillrunden und Kleinkind-Stilltreffen
Tel. 0732/301056, www.linz.at/ekiz-ebelsberg.asp

Stillhotline
Montag - Freitag 08:30 – 09:30 Uhr unter
Tel. +43 664/9663207

Offener Treff

In vertrauensvoller Atmosphäre können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Kontakt- und Gesprächsangebote der anwesenden Sozialarbeiter*innen nutzen und werden über Angebote und Beratungsmöglichkeiten informiert. Sie können unsere vielfältigen Spielangebote nutzen, es gibt Platz zum Wickeln und zum Stillen.

Der offene Treff ist für Kinder, Eltern und erwachsene Begleitpersonen da, um Kontakt mit anderen Eltern/Erwachsenen und Kindern zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Wir empfehlen den Besuch des Offenen Treffs für Kinder im Alter von 0 – 4 Jahren.

Di	08:30 – 12:00 Uhr
	13:30 – 17:30 Uhr
Do	08:30 – 12:00 Uhr



Die wert-volle Zeit mit dem Baby

Die Schwangerschaft markiert den Beginn einer aufregenden Reise voller Veränderungen. Mit der Geburt des Babys startet eine intensive Phase der Bindung und des Wachstums.

Eltern erleben die Herausforderung, sich an neue Rollen und Verantwortungen anzupassen. Jede Phase bringt neue Erlebnisse und wertvolle Momente des gemeinsamen Wachsens.



Leitung
Sonja Haas
Teilnahme 5,- Euro
Anmeldung erforderlich



Babys schlafen anders

"Schläft dein Baby schon durch?" oder "Muss ich mein Kind zum Schlafen erziehen?"

Diese häufig gestellten Fragen werden in diesem Vortrag auf der Basis neurologischen Forschungsergebnissen beleuchtet, die deutlich machen, dass Kinder anders schlafen als Erwachsene und es große individuelle Unterschiede gibt, wann ein "Durchschlafen" möglich wird.

Dennoch brauchen auch Eltern genügend Schlaf, um den Alltag mit Kind, Haushalt und Beruf zu bewältigen. Wenn dein Baby/Kind so oft aufwacht, dass du dir eine Veränderung herbeisehnst, werden wir Lösungsmöglichkeiten suchen und diskutieren, die schlafördernd und gleichzeitig bindungsstärkend sind.

Do, 19.11.2026 09:00 – 10:30 Uhr

Die wertvolle Zeit mit dem Baby

Babylesen – Signale erkennen, Wohlbefinden fördern

Wie kommuniziert ein Baby? Welche Signale sendet es, und wie lässt sich darauf angemessen reagieren? Der Vortrag vermittelt, wie Eltern die Bedürfnisse ihres Kindes wahrnehmen und das Wohlbefinden gezielt unterstützen können.

Einfache Griffe der Babymassage werden vorgestellt, ebenso praktische Tipps für häufige Herausforderungen wie Zahnen, Bauchweh oder Schnupfen. Bringen Sie Ihr Baby gerne mit! So haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte direkt auszuprobieren und gemeinsam mit anderen Eltern Erfahrungen zu teilen.

Der Vortrag richtet sich an werdende und frischgebackene Eltern, die ihr Baby besser verstehen und auf seinem Weg einfühlsam begleiten möchten. Lassen Sie sich inspirieren und stärken Sie die Verbindung zu Ihrem Kind!

Do, 25.03.2027 09:00-10:30 Uhr

Leitung
Sonja Haas
Teilnahme 5,- Euro
Anmeldung erforderlich



Leitung
Mitarbeiter*innen der ÖGK
Teilnahme kostenfrei/
Anmeldung erforderlich
Anmeldung
revan-14@oegk.at /
+43 5 0766 – 14103524

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Ich werde Mama! - 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

Di, 24.11.2026	15:00 – 17:30 Uhr
Di, 11.05.2027	15:00 – 17:30 Uhr

Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr

Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr:
Unser Baby lernt essen! Um das 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen alleine 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.

Di, 03.11.2026	09:00 – 11:30 Uhr
Di, 06.04.2027	09:00 – 11:30 Uhr

Workshops in Kooperation mit der Österreichische Gesundheitskasse

Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

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.

Do, 22.10.2026	15:00-17:30 Uhr
Do, 15.04.2027	15:00-17:30 Uhr

Leitung
Mitarbeiter*innen der ÖGK
Teilnahme kostenfrei/
Anmeldung erforderlich
Anmeldung
revan-14@oegk.at /
+43 5 0766 – 14103524

Leitung
Martina Ly, Gudrun Kröpl
Teilnahme kostenfrei/
Anmeldung erforderlich

Baby- und Kleinkindrunde

Die Baby- und Kleinkindrunde ist für alle Eltern und Bindungspersonen mit Babys und Kleinkinder bis zum 3. Lebensjahr. Elternsein braucht Austausch, fachliche Inputs, offene Ohren, tröstenden Zuspruch, kreative Ideen, Abwechslung im Babyalltag und neue Kontakte.

Eltern sein und Paar bleiben

Unsere Kinder fordern uns rund um die Uhr. Häufig funktionieren wir nur noch. Wie kann Zeit und Energie für uns als Paar bleiben?

Do, 17.09.2026 09:00 – 10:00 Uhr

Wem glaube ich? Insta, Podcast und Co.

In der social- media Welt tummeln sich viele, auch selbsternannte, Expert*innen. Was macht eine*n Expert*in aus? Wie kann ich zwischen hilfreichen und schlechten Informationsquellen unterscheiden lernen?

Do, 08.10.2026 09:00 – 10:00 Uhr

Wie können Kinder Entwicklungs-aufgaben, aktuelle Anforderungen und Krisen bewältigen

6 Schutzfaktoren aus der Resilienzforschung werden vorgestellt und anhand alltagstauglicher Beispiele diskutiert.

Do, 05.11.2026 09:00 – 10:00 Uhr

Baby- und Kleinkindrunde

Familientradition- Segen oder Fluch?!

Wie geht man als Eltern mit familiären Traditionen, Wünschen und Erwartungen um?

Do, 03.12.2026 09:00 – 10:00 Uhr

Wege zu einem guten Schlaf

Mein Kind schläft schlecht. Die Einschlafsituationen sind kräftezerrend. Ich will gar nicht an die nächste Schlafenszeit denken. Ich bin müde. Was kann ich tun?

Do, 14.01.2027 09:00 – 10:00 Uhr

Schluss mit Vergleich

Die ersten beiden Lebensjahre sind voller spannender Entwicklungsschritte - jedes Kind geht seinen eigenen Weg. Wie können wir uns orientieren?

Do, 04.02.2027 09:00 – 10:00 Uhr

Bedürfnisorientierung am Kind - Bedürfnisse der Eltern

Kindliche Bedürfnisse wollen möglichst sofort erfüllt werden. Dies in Einklang mit eigenen Bedürfnissen als Eltern bringen zu können, ist herausfordernd. Wie kann dies gelingen?

Do, 04.03.2027 09:00 – 10:00 Uhr

Wir als Team – Elternschaft entwickeln

Vom Paar zu Eltern – diese Entwicklung kann durchaus mit vielen Fragen und Unstimmigkeiten einhergehen. Wie schafft man es als Paar, ein gutes Elternteam zu werden?

Do, 08.04.2027 09:00 – 10:00 Uhr

Mein Kind isst nicht

Wie kann es gelingen, Mahlzeiten so zu gestalten, dass Essen positiv besetzt ist und mein Kind isst?

Do, 13.05.2027 09:00 – 10:00 Uhr

Kindliche sexuelle Entwicklung und sexuelle Erziehung von Anfang an

Wann beginnt die sexuelle Entwicklung des Kindes? Wie und warum soll ich mit meinem Kind darüber sprechen?

Do, 17.06.2027 09:00 – 10:00 Uhr



Familie im Mittelpunkt

Eltern zu sein bedeutet, sich der Herausforderung der Erziehung zu stellen und dabei eine starke Bindung zu den Kindern aufzubauen. Dieser Weg ist oft nicht einfach, doch die Freude über die kleinen und großen Erfolge ist jede Mühe wert. Durch offene Dialoge und gemeinsamen Austausch kann voneinander gelernt werden, um miteinander zu wachsen.



Leitung Sophia Assmann
Teilnahme kostenfrei/
auch Online möglich
Anmeldung erforderlich



Elternwerkstatt

Erziehung leichtgemacht – Tipps und Tricks für den Alltag. Die Elternwerkstatt richtet sich an Eltern und Menschen, die Elternfunktionen ausüben.

Grenzen setzen – zwischen Freiraum und klaren Linien

Grenzen setzen ist Teil des Familienalltags – und oft eine echte Herausforderung. Viele Eltern fragen sich: Bin ich zu streng oder zu nachgiebig? Doch Grenzen sind wichtig, sie geben Kindern Sicherheit und Orientierung. In der Elternwerkstatt geht es darum, wie klare und liebevolle Grenzen im Alltag gelingen – ohne ständige Konflikte, dafür mit mehr Sicherheit für Kinder und Gelassenheit für Eltern.

Mo, 02.11.2026 18:00 – 19:30 Uhr

Nein sagen als Superkraft – Kinder stärken und schützen

„Nein!“ – ein kleines Wort mit großer Wirkung. Für Kinder ist es eine Superkraft, für Eltern oft eine Herausforderung. Wird das Nein ernst genommen, lernen Kinder: Mein Körper gehört mir. Dieses Gefühl von Selbstbestimmung schützt vor Grenzverletzungen. Doch wie viel Mitbestimmung ist gut, und wo brauchen Kinder klare Grenzen? Die Elternwerkstatt unterstützt dabei, ein gesundes Gleichgewicht zu finden – für starke und respektierte Kinder.

Mo, 18.01.2027 18:00 – 19:30 Uhr

Familie im Mittelpunkt

Anti-Ärger-Training für Eltern – gelassen bleiben, wenn es schwierig wird

Viele Eltern kennen diese Situationen: Trotzanfälle an der Supermarktkasse, endloses Trödeln am Morgen oder Kinder, die scheinbar nicht zuhören. Momente, die schnell an die Nerven gehen – besonders, wenn Zeitdruck oder Erschöpfung dazukommen. Wie wäre es, in solchen Augenblicken ruhiger und gelassener reagieren zu können? Auch dann, wenn ein Kind sich auf den Boden wirft, bummelt oder nicht einschlafen möchte? Im Anti-Ärger-Training der Elternwerkstatt geht es genau darum: Wege zu finden, um in stressigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, die eigenen Reaktionen besser zu verstehen und mehr Ruhe in den Familienalltag zu bringen.

Mo, 15.03.2027 18:00 – 19:30 Uhr

Große und kleine Ängste – Kinder sicher begleiten

Ängste gehören zum Menschsein dazu und erfüllen aus evolutionsbiologischer Sicht eine wichtige Schutzfunktion: Sie helfen, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. So kann etwa Höhenangst vor Stürzen schützen. Doch was passiert, wenn Ängste sehr stark werden und Kinder im Alltag einschränken? In der Elternwerkstatt wird vermittelt, welche Ängste angeboren sind und welche im Laufe der Entwicklung entstehen. Außerdem werden Impulse gegeben, wie Kinder einfühlsam durch angstauslösende Situationen begleitet und in ihrer Sicherheit gestärkt werden können.

Mo, 05.04.2027 18:00 – 19:30 Uhr

Leitung Sophia Assmann
Teilnahme kostenfrei/ auch Online möglich
Anmeldung erforderlich



Wut, Zorn und Frustration – wenn Gefühle überkochen

Kinder erleben ihre Gefühle intensiv und unmittelbar. Während das anfangs selbstverständlich ist, wird später oft erwartet, dass sie ihre Emotionen kontrollieren. Doch gesunder Umgang mit Gefühlen entsteht durch Verständnis und Begleitung, nicht durch Unterdrücken. Eltern sind wichtige Vorbilder und unterstützen Kinder dabei, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Die Elternwerkstatt zeigt, wie Kinder in ihrer Emotionsregulation gestärkt werden können.

Mo, 03.05.2027 18:00 – 19:30 Uhr

Trotz und Streit - Deeskalation im Kinderzimmer

Trotzphasen und Streit gehören zur kindlichen Entwicklung dazu. Kinder lernen dabei, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und mit Konflikten umzugehen. Ebenso wichtig ist es, Wege zur Lösung von Streit zu finden.

Eltern und Bezugspersonen sind wichtige Vorbilder für einen respektvollen Umgang mit Konflikten. In der Elternwerkstatt werden praxistaugliche Deeskalationsstrategien vermittelt, die helfen, Konfliktsituationen ruhiger zu begleiten und Kinder beim konstruktiven Umgang mit Streit zu unterstützen.

Mo, 07.06.2027 18:00 – 19:30 Uhr

Weiterbildung und Wiedereinstieg

Leitung
Melanie Benning, AK Oberösterreich
Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Die Bildungsberatung der AK Oberösterreich informiert in einem Kurzvortrag über Bildungsförderungen, berufliche Neuorientierung sowie Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in/nach Elternkarenz. Im Anschluss findet eine gemütliche Gesprächsrunde statt, in der individuelle Anliegen geklärt werden können oder auf kostenlose Zusatzangebote der AK Bildungsberatung vermittelt wird.

Eltern können ihre Kleinkinder mitbringen. Der Vortrag findet in lockerer Runde und ohne technische Geräte statt.

Di, 17.11.2026 15:00 – 16:00 Uhr

Schauen, wischen, klicken

Leitung
Andrea Schrattenecker
Institut Suchtprävention
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich

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

Wie können wir den Umgang mit Medien möglichst verantwortungsvoll gestalten? Eingeladen sind alle interessierten Eltern und Erziehenden. Eltern können ihre Kleinkinder mitbringen. Der Vortrag findet in lockerer Runde und ohne technische Geräte statt.

Di, 09.03.2027 15:00 – 16:30 Uhr

KALENDARIUM 2026/2027



Diese Doppelseite kannst du rausnehmen.

08.09.2026	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
17.09.2026	9:00-10:00 Uhr	Eltern sein und Paar bleiben
17.09.2026	16:00-19.00 Uhr	Erste Hilfe bei Gewalt. Hinsehen. Verstehen. Vorbeugen.
23.09.2026	18:00-19:30 Uhr	Sternenkinder
29.09.2026	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
07.10.2026	16:30-18:00 Uhr	Rechtsvortrag Lebensgemeinschaft, Ehe und eingetragene Partner*innenschaft
08.10.2026	9:00-10:00 Uhr	Wem glaube ich? Insta, Podcast und Co
13.10.2026	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
14.10.2026	16:30-18:30 Uhr	Rechtsvortrag: Karenz und Wiedereinstieg
15.10.2026	16:00-19:00 Uhr	Nein sagen und Grenzen setzen leicht gemacht
20.10.2026	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
21.10.2026	16:30-18:00 Uhr	Rechtsvortrag Staatliche Pension und Hürden für Frauen
22.10.2026	15:00-17:30 Uhr	ÖGK Ernährung von 1-3-jährige Kinder
02.11.2026	18:00-19.30 Uhr	Grenzen setzen – zwischen Freiraum und klaren Linien
03.11.2026	9:00-11.30 Uhr	ÖGK Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
03.11.2026	17:30-19:30 Uhr	Achtsamkeit - deine neue Superkraft “Die Kraft der Worte
05.11.2026	9:00-10:00 Uhr	Wie können Kinder Entwicklungsaufgaben, aktuelle Anforderungen und Krisen bewältigen
10.11.2026	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
17.11.2026	15:00-16:00 Uhr	Bildungsberatung der AK OÖ: Weiterbildung und Wiedereinstieg
19.11.2026	9:00-10:30 Uhr	Babys schlafen anders
24.11.2026	15:00-17:30 Uhr	ÖGK Ich werde Mama!
24.11.2026	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
25.11.2026	8:00-10:00 Uhr	Safer Internet: Gewalt und Gewaltprävention in der digitalen Welt
01.12.2026	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
03.12.2026	9:00-10:00 Uhr	Familientradition – Segen oder Fluch?
09.12.2026	09:00-10:30 Uhr	Womens online Talk: Das war doch nur ein Kompliment, oder doch Sexismus?
15.12.2026	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
12.01.2027	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
14.01.2027	9:00-10:00 Uhr	Wege zu einem guten Schlaf
18.01.2027	18:00-19.30 Uhr	Nein sagen – Kinder stärken und schützen
26.01.2027	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
01.02.2027	18:00-20:00 Uhr	Resilienz – Vitaminshot für die Seele 1. Teil
03.02.2027	9:00-10:30 Uhr	Womens online Talk: Keine Lust auf Konflikte
04.02.2027	9:00-10:00 Uhr	Schluss mit Vergleich - Entwicklungspsychologie
08.02.2027	18:00-20:00 Uhr	Resilienz – Vitaminshot für die Seele 2. Teil
16.02.2027	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
23.02.2027	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
23.02.2027	17:30-19:30 Uhr	Achtsamkeit – deine neue Superkraft „Die Kraft der Atmung“
01.03.2027	18:00-20:00 Uhr	Resilienz – Vitaminshot für die Seele 3. Teil
03.03.2027	9:00-10:30 Uhr	Womens online Talk: Nicht nur Blicke können töten
04.03.2027	9:00-10:00 Uhr	Bedürfnisorientierung am Kind
09.03.2027	15:00-16:30 Uhr	Schauen, wischen, klicken
11.03.2027	16:00-19:00 Uhr	Nein sagen und Grenzen setzen leicht gemacht
15.03.2027	18:00-19.30 Uhr	Anti-Ärger-Training für Eltern – gelassen bleiben, wenn es schwierig wird
16.03.2027	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
23.03.2027	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
25.03.2027	9:00-10:30 Uhr	Babylesen
05.04.2027	18:00-19:30 Uhr	Große und kleine Ängste – Kinder sicher begleiten
06.04.2027	9:00-11:30 Uhr	ÖGK Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
07.04.2027	9:00-10:30 Uhr	Womens online Talk: Klein machen war einmal
08.04.2027	9:00-10:00 Uhr	Wir als Team – Elternschaft entwickeln
12.04.2027	15:00 Uhr	Kasperl und die Geburtstagsfeier
13.04.2027	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
15.04.2027	15:00-17:30 Uhr	ÖGK Ernährung von 1-3-jährige Kinder
21.04.2027	18:00-19:30 Uhr	Sternenkinder
22.04.2027	16:00-19.00 Uhr	Erste Hilfe bei Gewalt. Hinsehen. Verstehen. Vorbeugen.
27.04.2027	17:30-19:30 Uhr	Achtsamkeit – deine neue Superkraft „Die Kraft der eigenen Mitte“
27.04.2027	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
03.05.2027	18:00-19:30 Uhr	Wut, Zorn und Frustration – wenn Gefühle überkochen
11.05.2027	15:00-17:30 Uhr	ÖGK Ich werde Mama!
11.05.2027	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
13.05.2027	9:00-10:00 Uhr	Mein Kind isst nicht
19.05.2027	9:00-10:30 Uhr	Womens online Talk: Starke Signale – Körpersprache, die wirkt
25.05.2027	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
29.05.2027	09:00 Uhr	Alle Mann an Board
07.06.2027	18:00-19:30 Uhr	Trotz und Streit – Deeskalation im Kinderzimmer
15.06.2027	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
16.06.2027	9:00-10:30 Uhr	Womens online Talk: Nein sagen – leicht gemacht!
17.06.2027	9:00-10:00 Uhr	Kindliche sexuelle Entwicklung
29.06.2027	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle
13.07.2027	18:00-20:15 Uhr	Vater sein und bleiben
27.07.2027	17:30-19:30 Uhr	Challenge: Vaterrolle

Leitung
Sophia Assmann
Teilnahme kostenfrei,
Anmeldung erforderlich



Sternenkinder

Wenn die Geburt der Abschied ist. Ein Baby während der Schwangerschaft oder rund um die Geburt zu verlieren ist eine schreckliche Situation. Diese Situation trifft nicht nur die Mutter, sie trifft die ganze Familie.

Der Schock und die Verunsicherung sind groß: Wie geht man damit um? Was sagt man? Wie kann man helfen? Wie kann man den Abschied gestalten? Wie kann man weiterleben? Wie nicht daran zerbrechen.... Der Verlust eines – ungeborenen – Kindes belastet oft noch Jahre später.

Wir machen ein totgeschwiegenes Thema sichtbar und erst damit bewältigbar. Wir klären Fragen, tauschen Gedanken aus, geben der Trauer Raum und helfen mit bewährten Bewältigungsstrategien für Betroffene und Angehörige, egal wie lange der Verlust zurückliegt.

Hinweis: Sie können, unabhängig von dieser Veranstaltung, zu diesem Thema jederzeit einen Beratungstermin vereinbaren.

Mi, 23.09.2026	18:00 – 19:30 Uhr
Mi, 21.04.2027	18:00 – 19:30 Uhr

Familie im Mittelpunkt

Kooperation mit Stadtbibliothek Linz

Vorlesen ist für Ihr Kind besonders wertvoll: Es fördert Sprachentwicklung, Fantasie und Aufmerksamkeit und schenkt Nähe und Geborgenheit. Regelmäßiges Vorlesen weckt die Freude an Büchern und legt den Grundstein fürs Lernen.

In unserem Bücherregal vor dem Offenen Treff finden Sie ausgewählte Bücher, Zeitschriften und Spiele aus der Stadtbibliothek zur Ansicht. Bei Interesse können Sie mit Ihrem Kind die Stadtbibliothek Pichling besuchen und Bücher kostenlos ausleihen.

Stadtbibliothek Pichling
Lunaplatz 4, 4030 Linz,
+43 732 321173,
bib.pichling@mag.linz.at
Öffnungszeiten Montag 9-13 Uhr und 14-18 Uhr; Mittwoch 9-14 Uhr

Kinderveranstaltungen

Hexenbesen vorgelesen – Vorlesestunde für Kinder ab 4 Jahren (1x im Monat, Montag, 9.30 Uhr)

So ein Theater! Kamishibai Erzähltheater für Kinder ab 4 Jahren (2x im Schuljahr, Mittwoch 9 Uhr)

Die Guten ins Köpfchen. Märchenstunde für Kinder ab 5 Jahren (2x im Schuljahr, Mittwoch 9 Uhr)

Grünfuzius sagt. Philosophieren mit Kindern (ab 5 Jahren) (2x im Schuljahr, Montag 15 Uhr)

Die aktuellen Termine findet man immer unter:
wissensturm.linz.at/bibliothek/pichling.php

Stadt bibliothek L_nz

Gewalt-prävention in aller Munde

Unter Stress und Überforderung verlieren Menschen die Übersicht über mögliche Belastungen. Daher ist ein wichtiger Schritt zur Stressbewältigung oft ein Hinschauen und Hinfühlen – ein achtsamer Umgang mit uns selbst.

Meist sind es eigene Erwartungshaltungen, persönliche Einstellungen, Ängste und Befürchtungen, die uns in herausfordernde Situationen bringen. Um das eigene Potenzial voll ausschöpfen zu können, braucht es vor allem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – und die Stärke, das eigene Verhalten und die eigenen Gefühle bewusst zu steuern.



Leitung
Sophia Assmann
Teilnahme kostenfrei,
Anmeldung erforderlich

„Nein" sagen und Grenzen setzen leicht gemacht

Workshop für Erwachsene
Grenzen setzen macht uns das Leben leichter. Und trotzdem fällt es uns oft so schwer. Wie wir die biologischen Ursachen des „Nicht-nein-sagen-Könnens" austricksen und wie das „Ja-Nein-Schild" Grenzen setzen leichter machen kann klären wir in diesem Workshop. Zusätzlich gibt es Wissen, weshalb Grenzen setzen für Selbstfürsorge und Gewaltprävention wichtig ist, und was die Sauerstoffmaske im Flugzeug damit zu tun hat.

Do, 15.10.2026 16:00-19:00 Uhr
Do, 11.03.2027 16:00-19:00 Uhr

Gewaltprävention in aller Munde

Achtsamkeit – deine neue Superkraft

In dieser dreiteiligen Workshopreihe wirst du erfahren, wie es sich anfühlt, ganz in Kontakt mit dir zu kommen. Dadurch ist es dir besser möglich mehr auf dich selbst zu achten, mehr davon zu tun, was dir wirklich guttut. Achtsamkeit führt dich in eine neue, kraftvolle Art dein Leben zu gestalten. Bequeme Kleidung ist empfohlen.

Termine Donnerstag 17:30-19.30 Uhr , auch einzeln buchbar

Die Kraft der Worte
Do, 03.11.2026 17:30 - 19:30 Uhr
Die Kraft der Atmung
Do, 23.02.2027 17:30 - 19:30 Uhr
Die Kraft der eigenen Mitte
Do, 27.04.2027 17:30 - 19:30 Uhr

Leitung
Martina Ly
Teilnahme kostenfrei,
Anmeldung erforderlich

Resilienz – Vitaminshot für die Seele

So wie Vitamine unser Immunsystem stärken, kann Resilienz unsere Seele stärken. Resilienz hilft uns, auch in schwierigen Zeiten stabil zu bleiben und mit mehr Zuversicht und Gelassenheit durchs Leben zu gehen. In dieser dreiteiligen Workshopreihe erfährst du, wie du innere Stärke aufbauen und dein Wohlbefinden verbessern kannst – denn Glück lässt sich aktiv gestalten. Ein stärkender Impuls für alle, die sich selbst etwas Gutes tun möchten.

Termine Montag 18:00 – 20:00 Uhr
01.02.2027, 08.02.2027, 01.03.2027

Leitung
Gudrun Kröpl
Teilnahme kostenfrei,
Anmeldung erforderlich

Leitung
Sophia Assman
Teilnahme kostenfrei,
Anmeldung erforderlich

Erste Hilfe bei Gewalt. Hinsehen. Verstehen. Vorbeugen.

Ein Basisworkshop für alle Interessierten
Gewalt begegnet uns täglich – in den Nachrichten, aber auch in unserem direkten Umfeld. Meist beginnt sie nicht offensichtlich, sondern entwickelt sich aus kleinen Grenzüberschreitungen, Stress oder Überforderung im Alltag. Gewalt passiert also nicht einfach.

Dieser Workshop zeigt, wie Gewalt entstehen kann, wie man Warnsignale erkennt und frühzeitig gegensteuert. Wie wir sensibler für Situationen werden, die Gewaltpotential entwickeln können, eigene Grenzen und die anderer wahrnehmen und bietet Handlungsmöglichkeiten zur Gewaltprävention.

Themen sind unter anderem der Umgang mit Nähe und Distanz, Selbstregulation, sowie einfache Strategien zur Deeskalation. Ziel ist es, Sicherheit im Alltag zu gewinnen und zu einem respektvollen und gewaltbewussten Miteinander beizutragen.

Do, 17.09.2026 16:00-19:00 Uhr
Do, 22.04.2027 16:00 - 19:00 Uhr

Gewaltprävention in aller Munde

Gewalt und Gewaltprävention in der digitalen Welt - Medienkompetenz für Familien

Leitung
Yvonne Brandstetter
Teilnahme kostenfrei,
Anmeldung erforderlich

Handy, Internet, soziale Medien und Plattformen wie Roblox oder YouTube gehören längst zum Alltag unserer Kinder. Doch wie schützen wir sie vor problematischen Inhalten und unangemessenem Verhalten?

In dieser Veranstaltung erhalten sie Infos, praktische Tipps, Sicherheitsrichtlinien und Impulse für den Familienalltag. Gemeinsam entdecken wir Wege, wie Kinder sicher und selbstbewusst die digitale Welt erkunden können. Lassen Sie sich inspirieren und holen Sie sich neue Ideen für einen entspannten Umgang mit Medien!

Mi, 25.11.2026 8:00-10:00 Uhr

Bewusst Frau Sein

Sich als Frau zu fühlen bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich, die oft in gesellschaftlichen Erwartungen, Berufsleben und persönlichen Beziehungen verwurzelt sind. Daraus können Ambivalenzen entstehen, bei denen es wichtig ist, sich gemeinsam auszutauschen und gegenseitig zu stärken.

Frauen büro Linz



Leitung
Sophia Assmann
Teilnahme online und kostenfrei, Anmeldung erforderlich



Frauen büro Linz

Women's online Talk

Im miteinander reden und austauschen sich gegenseitig stärken und voneinander lernen. Eine kurzweilige Vortragsreihe mit Theoriespots, Erfahrungsaustausch und Übungen. Die Vorträge sind einzeln buchbar.

Das war doch nur ein Kompliment. Oder doch Sexismus?

Im Workshop beleuchten wir alltägliche Situationen, die diskriminierende Strukturen zeigen, und sensibilisieren für verschiedene Formen von Sexismus. Die Teilnehmerinnen lernen, Grenzüberschreitungen wie Tone Policing oder Catcalling zu erkennen und zu benennen. Im Fokus stehen konkrete Strategien, um souverän zu reagieren und andere zu unterstützen. Austausch und Reflexion stärken die Sicherheit im Umgang mit solchen Herausforderungen.

Mi, 09.12.2026 09:00 – 10:30 Uhr

Keine Lust auf Konflikte?!

Konflikte sind Konfrontationen. Konflikte und Streit lösen unterschiedliche Reaktionen aus: Angst, Unbehagen, Verteidigung, Kopf in den Sand. Die wenigsten Menschen freuen sich über Konflikte und Streit. Da beide im Leben immer wieder auftauchen macht es Sinn, sich mit dem eigenen Konfliktverhalten auseinanderzusetzen.

Mi, 03.02.2027 9:00 – 10:30 Uhr

Bewusst Frau Sein

Nicht nur Blicke können töten.

Gewalt durch Sprache. Verbale Gewalt und Abwertung begegnen uns immer und überall in Alltag und Berufsleben. Dieser Vortrag klärt über sprachliche Gewalt und deren unterschiedliche Wahrnehmung der Geschlechter auf. Sie erfahren, was Nähe und Distanz mit verbaler Gewalt zu tun haben und wie Sie auf sprachliche Gewalt souverän reagieren.

Mi, 03.03.2027 09:00 – 10:30 Uhr

Klein machen war einmal

Ich arbeite „nur" 20 Stunden, ich versorge „nur" ein Kind, ich kümmere mich „nur" um meine Eltern. Was hat das Wörtchen „nur" mit unserem Selbstwert als Frau zu tun? Warum schneiden Frauen bei Gehaltsverhandlungen schlechter ab und warum glauben so viele Frauen keine „gute" Mutter zu sein? Ein Women's Talk mit Tipps und Kniffen zur Veränderung des weiblich-abwertenden Mindsets hin zu Größe und Stärke.

Mi, 07.04.2027 09:00 – 10:30 Uhr

Starke Signale – Körpersprache, die wirkt

Ein Blick, eine Haltung, eine Geste – oft sagen sie mehr als Worte. Kennen Sie das Gefühl, kleiner zu wirken, als Sie eigentlich sind? In diesem Women's Talk geht es um Dominanz- und Unterwerfungsgesten und ihre Wirkung auf die Ausstrahlung. Es wird aufgezeigt, welche Signale Stärke vermitteln und welche unbewusst schwächen. Ziel ist es, die eigene Körpersprache bewusster wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Mit einfachen Tipps und alltagsnahen Übungen stärken wir gemeinsam unsere persönliche Präsenz. Für mehr Sichtbarkeit, Klarheit und ein Auftreten, das der eigenen inneren Stärke entspricht.

Mi, 19.05.2027 09:00 – 10:30 Uhr

„Nein" sagen – leicht gemacht

Wieder einmal Ja gesagt, obwohl Nein gemeint. Kennen Sie das? Wenn sie dennoch „Nein" sagen, haben Sie oft ein schlechtes Gewissen. Möchten Sie freundlich und selbst bestimmt Nein sagen und Ihr Gegenüber dabei nicht vor den Kopf stoßen. Wertschätzendes „Nein" sagen ist möglich und leichter als wir oft glauben.

Mi, 16.06.2027 09:00 – 10:30 Uhr

Bewusst Frau Sein

Rechtsvorträge für Frauen

Online Vortragsreihe

Frauen stehen in ihrem Leben vor vielen Entscheidungen, bei denen rechtliche Informationen wichtig sind. Deshalb bietet das Frauenbüro der Stadt Linz drei kostenlose Online-Informationsvorträge durch Rechtsexpertinnen des Autonomen Frauenzentrums und der AK OÖ an.

Lebensgemeinschaft, Ehe und eingetragene Partner*in*innenschaft

Unterschiede bei Rechten und Pflichten, sowie Auswirkungen im Fall der Trennung.

07.10.2026 16:30 – 18:00 Uhr

Karenz und Wiedereinstieg in den Beruf

Meldefristen, Wochen- und Kinderbetreuungsgeldbezug, Kündigungsschutz etc.

14.10.2026 16:30 – 18:30 Uhr

Staatliche Pension und Hürden für Frauen

Pensionskonto, Pensionssplitting und Möglichkeiten der Pensionsvorsorge
Wir empfehlen diesen Vortrag besonders jungen Frauen!

21.10.2026 16:30 – 18:00 Uhr

Teilnahme kostenfrei,
Wir bitten um Anmeldung bis einen Tag vor dem jeweiligen Vortragstermin unter
frauenbuero@mag.linz.at
oder +43 732/7070 1191



Frauenbüro Linz

Allerlei Väter

Mit „Vater sein“ bzw. „Vater zu werden“ startet meist ein ungefragtes Gedankenkarusell aus eigenen Erfahrungen, gesellschaftlichen Zuschreibungen und persönlichen Zielen.

Der gemeinsamen Reflexion über Sorgen, Wünsche, Ängste Platz zu geben, ist oft eine Möglichkeit, sich auf die Gefühle des „Vater-Seins“ bzw. „Vater-Werdens“ einzulassen.



Leitung
Sophia Assmann
Teilnahme kostenfrei und Online möglich, Anmeldung erforderlich



Challenge: Vaterrolle

Vater sein – das fühlt sich manchmal an wie pures Glück, manchmal wie ein Bootcamp mit Schlafmangel, nächtlichen Einsätzen und Spielzeugfallen aus Legosteinen... und oft einfach alles gleichzeitig.

Was macht mich als Vater aus? Was läuft richtig gut? Und wo komme ich manchmal ins Grübeln und Nachdenken?

In dieser Runde geht's genau darum: ehrlich sein, zuhören, erzählen, lachen, Zweifel teilen – und auch mal zugeben, dass niemand einen Masterplan fürs Vatersein mitgeliefert bekommt. Egal, ob du schon mitten im Papa-Alltag steckst oder dich gerade erst darauf vorbereitest: Hier ist Raum für deine Geschichten, deine Fragen und das, was dich bewegt. Ohne Druck, ohne Bewertung – dafür mit Verständnis und vielleicht dem einen oder anderen „Kenn ich!".

Gemeinsam schauen wir auf das, was Vaterschaft für jeden Einzelnen bedeutet – tauschen Erfahrungen aus, holen uns neue Ideen und nehmen vielleicht sogar die eine oder andere Erkenntnis mit nach Hause...

Termine jeweils Dienstag von 17:30 – 19:30 Uhr

29.09.2026, 20.10.2026, 24.11.2026, 15.12.2026, 26.01.2027, 23.02.2027, 23.03.2027, 27.04.2027, 25.05.2027, 29.06.2027, 27.07.2027

Allerlei Väter

Vater sein und bleiben

Treffen für Väter in oder nach Trennung – Information und Austausch mit fachlicher Unterstützung.
Im Familienzentrum Pichling finden regelmäßige Treffen für Väter und Bindungspersonen in Konflikt- und Trennungssituationen statt. Unter Anleitung erfahrener Familienberater*innen haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen und Erfahrungen einzubringen und Lösungsansätze zu erarbeiten.

Mögliche Fragestellungen der Treffen: Wie gehe ich mit Konflikten bei unterschiedlichen Vorstellungen in Erziehungsfragen um? Welche Auswirkungen haben die verschiedenen Betreuungsformen auf die Kinder? Welche Konfliktlösungsstrategien für den Umgang mit der (Ex-)Partner*in*in kann ich nutzen? Wie können wir gemeinsam Eltern bleiben und egalitäre Elternschaft leben?

Die Treffen gliedern sich in Erfahrungsaustausch, Theoriespots und Diskussion und sind offen für biologische und soziale Väter, Großväter und Bindungspersonen.

Termine jeweils Dienstag von 18:00 – 20:15 Uhr

08.09.2026, 13.10.2026, 10.11.2026, 01.12.2026, 12.01.2027, 16.02.2027, 16.03.2027, 13.04.2027, 11.05.2027, 15.06.2027, 13.07.2027

Leitung
Sophia Assmann
Teilnahme kostenfrei und Online möglich, Anmeldung erforderlich



Leitung Nicholas Köberl
Teilnahme 120,- Euro
Anmeldung und weitere Informationen zu Power Yoga, Yoga ErLeben und Entspannungsabende im FamiZ direkt unter info@heilsamemomente.at oder +43 670 77 50 772

Männer-Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters, die Yoga als körperlichen und geistigen Ausgleich kennenlernen wollen. Im Hatha Yoga werden klare Abläufe und speziell auf Männer ausgerichtete Übungen (Asanas) genutzt, um Flexibilität und Freude an der Bewegung zu steigern. Elemente aus Kundalini Yoga und Yogatherapie stärken durch Atemtechniken das Körpersystem und erhöhen Widerstandsfähigkeit und Willenskraft. Die Einheit beginnt mit Entspannung und endet mit Tiefenentspannung, unterstützt durch Klangschalen, Steeldrum und Didgeridoo.

Termine 6x jeweils Mittwoch von 19:30 – 21:00 Uhr

1. Kurs: 23.09.2026, 30.09.2026, 07.10.2026, 21.10.2026, 28.10.2026, 11.11.2026
2. Kurs: 13.01.2027, 20.01.2027, 27.01.2027, 10.02.2027, 17.02.2027, 24.02.2027
3. Kurs: 07.04.2027, 21.04.2027, 28.04.2027, 05.05.2027, 02.06.2027, 09.06.2027

Allerlei Väter

Alle Mann an Bord

Spannende Kanutour auf der Traun nahe der Solarcity für Väter und Opas mit ihren Kindern von 5 - 10 Jahren Gemeinsam mit dem Papa oder Opa im selben Boot zu sitzen, ist ein einprägsames, verbindendes Erlebnis. Nach einer kurzen Einschulung rund ums Paddeln und über die Sicherheitsmaßnahmen machen wir uns mit den Kanus vertraut und wagen uns auf Wasser. Wir erforschen die Ufer, beobachten Tiere und vielleicht überqueren wir sogar den Fluss.

Gepaddelt wird in Kanus (Kanadier) für jeweils 2-3 Personen. Boote, Paddel, wasserdichte Säcke sowie Schwimmwesten werden zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sicherheitshalber werden immer zwei Boote, mit Holzstangen, zu einem Katamaran zusammengebunden.

Mitnehmen (jeder Teilnehmer für sich): Jause, Getränke, Sonnenschutz (Kappe, Hut, Sonnenbrille mit Schnur zum Befestigen), Sonnencreme, Regenschutz (Jacke, wenn möglich auch Hose), Reservekleidung (eine komplette Garnitur).

Die Veranstaltung findet bei fast jeder Witterung statt (ausgenommen Gewitter oder Hochwasser). Eine eventuelle Absage wird per SMS durchgegeben.

Treffpunkt: Parkplatz direkt am Ufer der Traun, Ende der Weikerlseestraße, Solar City, Linz

Sa, 29. Mai 2027
Zusatztermin: So, 30.Mai 2027

Leitung
Robert Meißl,
Dipl. Lebens- und Sozialberater, Leiter der Kanuschule „Dis Cover Me“, geprüfter OKV
Teilname 40,- Euro pro Familie (1 Mann + 1 Kind), weiterer Erw. + 30,- Euro weiteres Kind + 8,- Euro

Weitere Information und Anmeldung: direkt bei Kanuschule Dis Cover Me (Robert Meißl)
Tel: 0650/3510037 oder paddelschule@gmail.com
Fahrtenleiter

Spiel, Spaß und Bewegung

Nichts ist verbindender als gemeinsam Zeit zu verbringen. Dadurch entstehen Erinnerungen und Emotionen, die durch die Wiederholung vertieft werden und Kinder bis ins Erwachsenenalter begleiten. Oft ist die Herausforderung im ausgefüllten Alltagsleben diese gemeinsamen „Zeitinseln“ zu finden. Aber wir wissen alle – sie lohnen sich!



Leitung
Gis Kasperl
Teilnahme 5,- Euro,
Anmeldung erforderlich

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, 12.04.2027 15:00 Uhr



Spielgruppen

Spielgruppe Gemeinsam wachsen mit Babyzeichen

In dieser Spielgruppe entdecken Babys und ihre Bezugspersonen gemeinsam die Welt der frühen Kommunikation. Mit Liedern, Reimen und spielerischen Angeboten lernen wir einfache Babyzeichen nach dem Konzept der Zwergensprache kennen.
Die Anfängerkurse A und B bauen thematisch aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander besucht werden.

6x jeweils mittwochs von 10:15 – 11:15 Uhr

Anfänger*innen A: 16.09.2026 – 21.10.2026
Anfänger*innen B: 11.11.2026 – 16.12.2026
Fortgeschrittene: 20.01.2027 – 03.03.2027
(Pause in den Semesterferien)
Anfänger*innen A: 31.03.2027 – 05.05.2027
Anfänger*innen B: 26.05.2027 – 30.06.2027

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
6 Monate – 15 Monate
Teilnahme 30,- Euro pro Block, Anmeldung erforderlich

Spielgruppe Laufzwerge

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

6x jeweils mittwochs von 09:00 – 10:00 Uhr

16.09.2026 – 21.10.2026
11.11.2026 – 16.12.2026
20.01.2027 – 03.03.2027
(Pause in den Semesterferien)
31.03.2027 – 05.05.2027
26.05.2027 – 30.06.2027

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
1 – 2 Jahre
Teilnahme 30,- Euro pro Block, Anmeldung erforderlich

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe 2 – 3 Jahre
Teilnahme 30,- Euro pro Block, Anmeldung erforderlich



Spielgruppe Musik und Bewegung

In dieser Spielgruppe stehen Musik und Bewegung im Mittelpunkt des gemeinsamen Erlebens. Neben Liedern, Finger- und Bewegungsspielen, erwartet euch eine anregende Umgebung, die zum freien Ausprobieren einlädt und dabei spielerisch die sprachliche und motorische Entwicklung unterstützt.

6x jeweils mittwochs von 15:00 – 16:00 Uhr

16.09.2026 – 21.10.2026
20.01.2027 – 03.03.2027
(Pause in den Semesterferien)

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe 2 – 4 Jahre in Begleitung
Teilnahme 30,- Euro pro Block, Anmeldung erforderlich



Kleine Forscherwelten

Kinder von 2 bis 4 Jahren entdecken gemeinsam mit ihren Eltern die Welt der Sinne. In einer liebevoll gestalteten Umgebung laden vielfältige Materialien zum Fühlen, Staunen und Ausprobieren ein.
Hier steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt: Die Kinder erforschen spielerisch ihre Umgebung, während die Eltern sie begleiten und unterstützen.
So entstehen wertvolle Momente voller Neugier, Kreativität und Freude am Entdecken.

6x jeweils mittwochs von 15:00 – 16:00 Uhr

11.11.2026 – 16.12.2026
26.05.2027 – 30.06.2027

Kinderatelier

Euch erwartet eine inspirierende Umgebung, in der die Kinder mit Farben, Formen und vielfältigen Materialien experimentieren können. Jeder Termin hat einen thematischen Schwerpunkt, der kreative Impulse gibt und zum eigenen Gestalten anregt. Dabei steht das freie Ausprobieren im Vordergrund.

4x jeweils mittwochs von 15.00 – 16.00 Uhr

07.04.2027 – 28.04.2027

Leitung
Stephanie Flebus
Zielgruppe
Kinder von 2 – 4 Jahren in Begleitung
Teilnahme 20,- Euro pro Block, Anmeldung erforderlich



KooperationsPartner*in*innen

Frauenbüro Linz

Stadtbibliothek Linz

Österreichische Gesundheitskasse

Volkshochschule Linz

institut sucht prävention pro mente OÖ

Gesundheit und Sport Linz

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: Silke Graml; Redaktion: FamiZ-Team
Titelbild: Isabell (5 Jahre); Fotos: Stadt Linz, shutterstock.com, unsplash.com
Layout: Kommunikation und Marketing; Druck: Personal und Zentrale Services, Linz, 07/2024

Familienzentrum Pichling
Heliosallee 84, 4030 Pichling

Bürozeiten:
Mo, Di und Do 08:00 – 12:00 Uhr
Di 14:00 – 17:00 Uhr

Kontakt:
0732 / 32 00 71 oder
familienzentrum.pichling@mag.linz.at