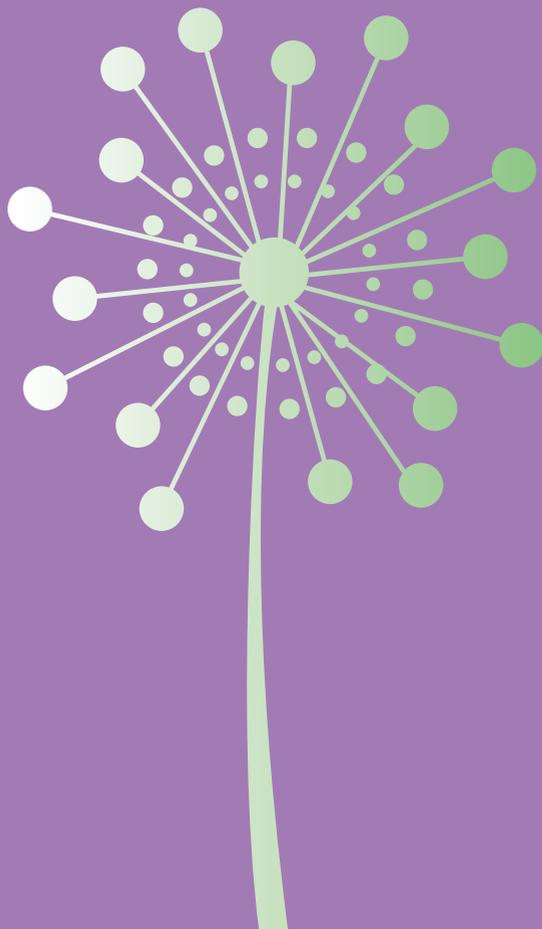


PROGRAMM

September 2023 – Juli 2024



• ELTERN
• KIND
• ZENTRUM
• Völs



Eltern-Kind-Zentrum Völs
Blaike 6, 6176 Völs

Telefon: +43 (0)677 63862132

E-Mail: office@ekiz-voels.at

www.ekiz-voels.at

Inhalt

1. Unser Verein	1
2. Allgemeine Informationen	2
3. Offene Treffpunkte	5
4. Vor und nach der Geburt	7
5. Eltern-Kind-Gruppen	11
6. Kinderbetreuung	12
7. Kurse und Workshops für Kinder	13
8. Kurse und Workshops für Eltern	23
9. Vorträge	27
10. Veranstaltungen	28
11. Unsere Sponsoren	29

IMPRESSUM:

Herausgeber: Verein Eltern-Kind-Zentrum Völs
Blaike 6, 6176 Völs
Telefon: +43 (0)677 63862132
E-Mail: office@ekiz-voels.at
www.ekiz-voels.at

Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1. Unser Verein

Wer wir sind

Das Eltern-Kind-Zentrum (EKiZ) Völs ist ein gemeinnütziger, nicht gewinnorientierter Verein, der sich für die Bedürfnisse von Kindern und (werdenden) Eltern einsetzt.

Nach über 20 Jahren unseres Bestehens erfüllen wir immer noch eine wichtige und wertvolle Aufgabe in unserer Gemeinde und Umgebung. Durch unsere Arbeit möchten wir soziale Beziehungen stärken und zur Förderung von Kontakten, Kommunikation und gesellschaftlicher Mitverantwortung beitragen. Wir bieten (werdenden) Eltern, Großeltern, Bezugspersonen und Kindern einen Ort der Begegnung und des Austausches wo sie sich angenommen und wohl fühlen können.

Unser Team

Vorstand:

- Obfrau: Mag. Daniela Seebacher-Fröhlich
- Stellvertretende Obfrau: Johanna Kranz
- Schriftführerin: Carmen Thummer
- Kassierin: Petra Mitterer
- weitere Vorstandsmitglieder: Christine Kneisl, Katharina Zehrer

Geschäftsführung: Maria Eller

Unser EKiZ ist ein Ort der Begegnung für werdende Eltern, Eltern, Großeltern und Alleinerzieher*innen mit Kleinkindern!

Unsere Ziele

- Der Isolation von Müttern und Vätern in Kleinfamilien entgegenwirken.
- Auf Geburt und Elternschaft vorbereiten.
- Kommunikationsplätze und Freiräume für Kinder und Eltern bereitstellen.
- Informations- und Anlaufstelle für Eltern - Kind - Belange sein.
- Kindergruppen mit kreativen, musikalischen, sportlichen, kommunikativen und besonders sozial orientierten Inhalten schaffen.

Um diese Ziele auch heuer wieder erreichen zu können, haben wir für euch dieses Programm zusammengestellt. Wir hoffen, damit den Wünschen und Bedürfnissen in unserer Gemeinde gerecht zu werden.

Wir hoffen sehr, dass ihr gemeinsam mit uns unser Angebot mit Leben füllen werdet – dann wird es sicher wieder ein spannendes, abwechslungsreiches und schönes Jahr!

Wir freuen uns schon sehr auf Euch und Eure Kinder!

2. Allgemeine Informationen

Verein Eltern-Kind-Zentrum Völs
Blaike 6, A-6176 Völs
ZVR-Zahl 769540535

Tel.: +43(0)677 63862132
Email: office@ekiz-voels.at
Internet: www.ekiz-voels.at

Wir öffnen am: 12. September 2023

Wir schließen am: 05. Juli 2024

Ferien:	Weihnachtsferien	23.12.2023 – 07.01.2024
	Semesterferien	12.02.2024 – 18.02.2024
	Osterferien	25.03.2024 – 01.04.2024
	Pfingstmontag	20.05.2024
	Feiertage	30.10.2023
		01. + 02.11.2023
		10.05.2024
		31.05.2024



An Feiertagen bleibt das EKiz ebenfalls geschlossen.

Bürozeiten:

Mo – Fr von 08:00 bis 12:00 Uhr. Das Büro ist ab Montag, 04. September 2023, besetzt.

Anmeldung:

- Programm **Herbst / Winter 2023**: ONLINE ab Dienstag, 05. September 2023, ab 09:00 Uhr
- Programm **Frühling / Sommer 2024**: ONLINE ab Dienstag, 09. Jänner 2024, ab 09:00 Uhr



Bitte meldet euch für alle Kurse, Workshops und Vorträge über das Anmeldeformular auf unserer Website an: www.ekiz-voels.at/Buchungsportal
Code abscannen & ganz einfach anmelden!

Bankverbindung:

Kontoinhaber: Eltern-Kind-Zentrum Völs
Bankinstitut: Raiffeisenbank Tirol West Mitte eGen
IBAN: AT26 3633 6000 0142 4399
BIC: RZTIAT22336

Kursbeitrag:

Wir bitten euch, den Kursbeitrag **innerhalb von einer Woche nach Erhalt einer Platzbestätigung** an unser oben angeführtes Bankkonto zu überweisen. Dies gilt auch für Workshops und einmalige Veranstaltungen.

Achtung: Wir verschicken keine Zahlscheine!

Bitte die Kursbezeichnung und den Namen des Teilnehmenden bei der Überweisung unter „**Verwendungszweck**“ vermerken. Die aktuellen Preise gelten für das Kursjahr 2023/2024. Mit der Kursbuchung stimmen alle der Veröffentlichung der Fotos, die während der Kurse und Feste gemacht werden, bis auf Widerruf zu.

Mitgliedsbeitrag:

€ 30,- Jahresbeitrag (**von September bis August**). Die Mitgliedschaft gilt in allen Eltern-Kind-Zentren Tirols, die zur Plattform gehören. Vorteile bei uns: Anmietung unserer Räumlichkeiten für Kindergeburtstage sowie verbilligte Kurstarife und Zusendung des neuen Kursprogramms.

Nur für Mitglieder:

Geschwisterrabatt! 25 % Ermäßigung für Geschwisterkinder im gleichen Semesterkurs oder 10er-Block! Bei Workshops oder einmaligen Veranstaltungen ist kein Geschwisterrabatt möglich. Um Mitglied zu werden einfach € 30,- an das EKIZ Völs überweisen und bei Verwendungszweck „**MB 2023/24 Nachname**“ angeben.

Die Mitgliedschaft erlischt nach einem Kursjahr automatisch!**Bastelbeitrag:**

€ 4,- pro Kind/pro Semester bei Eltern-Kind-Gruppen - wird von der Gruppenleiterin eingehoben
€ 12,- pro Kind/pro Semester bei den Ringelbiez - wird abgebucht

Mindestteilnehmeranzahl:

Die Gruppen finden erst ab einer Teilnehmeranzahl von mindestens **5 Kindern** statt! Bei nicht genügend Teilnehmern behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen oder zu verschieben.

Anmeldungen und Stornierungen:

Die Anmeldungen zu all unseren Kursen sowie Workshops bzw. Veranstaltungen sind **verbindlich**. Bitte meldet euch über das Anmeldeformular auf unserer Website an:

www.ekiz-voels.at/Buchungsportal

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt. Sobald die Anmeldung verbindlich bestätigt wurde, wird der Kostenbeitrag fällig.

Die Teilnahme kann bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos storniert werden.

Bei Stornierungen innerhalb von zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung beträgt die Stornogebühr 50% des Kursbeitrages. Nicht in Anspruch genommene Kursstunden können nicht rückvergütet werden.

Bei Stornierungen am Tag oder nach Beginn eines Kurses sowie bei Nichterscheinen wird der gesamte Kursbeitrag fällig. Sollte ein Ersatz gefunden werden oder es kann jemand von der Warteliste nachrücken, fallen keine Kosten an!

Bei Erkrankung der SpielgruppenleiterIn entfällt eine Stunde ersatzlos, alle weiteren werden nachgeholt. Alle KursteilnehmerInnen müssen sich ausnahmslos (gilt auch für Schnupperstunden/auch in der MS Völs) **vor** Beginn bzw. **vor** einer Schnupperstunde im Büro anmelden. Es gibt die Möglichkeit jederzeit in einen laufenden Kurs einzusteigen, falls Plätze frei sind. Bei nicht genügend TeilnehmerInnen behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen oder zu verschieben. Dies wird den angemeldeten Personen rechtzeitig mitgeteilt. Programmänderungen behalten wir uns vor!

Datenschutz:

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse am EKiz Völs. Datenschutz hat einen besonders hohen Stellenwert für uns. Die Nutzung unserer Website ist grundsätzlich ohne Angabe personenbezogener Daten möglich. Möchte sich eine Person für eine unserer Veranstaltungen anmelden, ist die Verarbeitung personenbezogener Daten erforderlich.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten, beispielsweise des Namens, der Anschrift, E-Mail-Adresse oder Telefonnummer einer betroffenen Person, erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung und dem Datenschutzgesetz. Sie können jederzeit Ihre Daten formlos abfragen, berichtigen lassen oder die Löschung beantragen. Ihre Daten werden von uns selbstverständlich streng vertraulich behandelt. Mittels einer Datenschutzerklärung möchte unser Unternehmen die Öffentlichkeit über Art, Umfang und Zweck der von uns erhobenen, genutzten und verarbeiteten personenbezogenen Daten informieren. Ferner werden betroffene Personen mittels dieser Erklärung über die ihnen zustehenden Rechte aufgeklärt, diese liegt im Eltern-Kind-Zentrum Völs auf. Internetbasierte Datenübertragungen können trotz technischer und organisatorischer Maßnahmen grundsätzlich Sicherheitslücken aufweisen, sodass ein absoluter Schutz nicht gewährleistet werden kann. Aus diesem Grund steht es jeder betroffenen Person frei, personenbezogene Daten auch auf alternativen Wegen, beispielsweise telefonisch, an uns zu übermitteln. Die ausführliche Datenschutzerklärung liegt im EKiz auf und wird an unsere Besucher persönlich übergeben.

Besuche uns auf **Facebook**  und **Instagram** 
und melde Dich für unseren neuen Newsletter an:
www.ekiz-voels.at/newsletter

Kinderfeste feiern im EKiz Völs

Ist die Wohnung zu klein oder die Gästeschar zu groß, egal!
Wir bieten Raum für Spiel und Feiern für unsere Mitglieder
im Eltern-Kind-Zentrum. Ideal für Kinder bis ca. 8 Jahre.

Raummiete: € 45,- pro Nachmittag.

Eine Kautions von € 50,- ist vorher zu hinterlegen.

Weitere Infos zu den Bürozeiten unter:

+43 (0)677 63862132



3. Offene Treffpunkte

Offener Treff für ALLE

Eingeladen sind alle Eltern, Großeltern mit ihren Kindern, Geschwisterkinder, Nichten, Neffen etc. Der Treff ist offen für alle Interessierten und wird von unserer Theresa betreut. Es werden einige Stationen wie zB. malen, basteln oder turnen angeboten. Bitte bringt selbst für euer Kind und euch eine Jause mit.

- Termin:** Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr *Keine Anmeldung erforderlich!*
- Beginn:** 18. September 2023
- Ort:** EKiz Völs, Blaike 6
- Kosten:** Unkostenbeitrag € 2,--/ pro Besuch oder 6er Block € 12,-- (6+1 gratis)
- Leitung:** Theresa Tarmann, Mama-Baby-Coach

Willkommen kleiner Mensch (Offener Babytreff)

Ein offener Babytreff für (Groß)Eltern gemeinsam mit ihren Kindern bis ca. 12 Monaten

Wir starten gemeinsam um 09:45 Uhr - singen, reimen, lernen verschiedene Sinnesmaterialien kennen und spielen. Ein Ort des Austausches und des Kennenlernens. Die Kinder können erste Erfahrungen mit unseren Räumlichkeiten machen und Vertrauen fassen.

Beim „Offenen Babytreff“ bieten wir in Zusammenarbeit mit „fit for family“, immer wieder Kurzvorträge/Kurzworkshops zu aktuellen Elternthemen an (Was beschäftigt euch gerade? ect...). Termine geben wir rechtzeitig bekannt.

Theresa bereitet einen kleinen Vormittagssnack (für einen kleinen Unkostenbeitrag), für unsere Besucher vor. Ein Vormittag zum Wohlfühlen!

- Termin:** Dienstag von 09:45 bis 10:45 Uhr *Keine Anmeldung erforderlich!*
- Beginn:** 19. September 2023
- Ort:** EKiz Völs, Blaike 6
- Kosten:** Unkostenbeitrag € 2,--/ pro Besuch oder 6er Block € 12,-- (6+1 gratis)
- Leitung:** Theresa Tarmann, Mama-Baby-Coach

EKiz – Kaffee

Bei diesem Treff stellen wir euch unsere Räumlichkeiten zur Verfügung. Die Kinder können spielen während ihr Eltern Kontakte knüpft, plaudert, euch austauscht, gemütlich einen Kaffee trinkt – einfach eine gute Zeit habt. Bitte bringt selbst für euer Kind und euch eine Jause mit. Kaffee/Tee gibt es in der EKiz-Küche um günstige € 0,50 zum selbst Zubereiten. Wir freuen uns, wenn ihr unser EKiz-Kaffee besuchen kommt!

- Termin:** Mittwoch von 10:30 bis 11:30 Uhr *Keine Anmeldung erforderlich!*
- Beginn:** 20. September 2023
- Ort:** EKiz Völs, Blaike 6
- Kosten:** keine
- Leitung:** keine

Eltern – Kind – Werkstatt

Engeladen sind alle Eltern mit ihren Kindern *ab 12 Monaten bis zum Kindergartenalter*. Wir spielen, singen, tanzen, basteln miteinander, sprechen über verschiedene Erziehungsthemen und lernen neue Freunde kennen. Bei einer gemütlichen Jause klingt der Vormittag aus.

Termin: Donnerstag von 09:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: 21. September 2023

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 4,-- Jausenbeitrag

Leitung: Theresa Tarmann, Eltern-Baby-Coach & Bettina MayrI Kindergartenpädagogin

Bastelbeitrag: je nach Materialaufwand

Keine Anmeldung erforderlich!



Gumpenberger
FOTOGRAFIE

NEWBORN
BABYBAUCH
KINDER
FAMILIE
PASSBILD
BEWERBUNG

Bahnhofstraße 47a
6176 Völs
www.foto-gumpenberger.at
office@foto-gumpenberger.at
0650-5748075



4. Vor und nach der Geburt

Bitte bei allen Workshops und Kursen um Voranmeldung, da begrenzte Teilnehmeranzahl!

Geburtsvorbereitungskurs

für werdende Eltern (max. 5 Eltern-Paare)

In Kooperation mit der Mutter-Eltern-Beratung der Landessanitätsdirektion Tirol

In unserem Geburtsvorbereitungskurs erfahren Sie alles rund um die Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt.

Im Mittelpunkt stehen die Themen:

- Wie verändert sich mein Körper während der Schwangerschaft?
- Woher weiß ich, dass die Geburt beginnt?
- Was passiert bei der Geburt und was kann ich selbst zum Geburtserlebnis beitragen?

Ziel ist, Sie in ihrem Körperbewusstsein zu stärken und mögliche Ängste und Sorgen auszuräumen, damit Sie gut und voller Selbstbewusstsein in die Geburt gehen können.

Termin: Mittwoch von 17:15 bis 18:45 Uhr

5 Einheiten Herbst: 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 15.11.2023

5 Einheiten Winter: 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 06.03.2024

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 40,-- pro Paar für 5 Einheiten (**Kursbeitrag bitte in BAR mitbringen**)

Leitung: Sarah Brumen, Hebamme MSc BSc

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wasserflasche, evtl. Decke oder Polster

Anmeldung: über unsere Homepage/Buchungsportal

Baby-Massage

für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Vorkrabbelalter (max. 6 Eltern-Kind-Paare)

Die liebevollen Berührungen helfen dem Baby sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Babymassage stärkt die Eltern-Kind-Bindung, entspannt, regt die Selbstheilungskräfte an und lindert Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Zahnen. Bei der Babymassage handelt es sich um eine wunderschöne Art der sanften Berührung, eine liebevolle und wirksame Methode, dem Baby sehr nahe zu kommen und sein Wohlbefinden zu stärken. Regelmäßige Massage unterstützt die körperliche, geistige und auch seelische Entwicklung des Kindes.

Termin: Mittwoch von 10:15 bis 11:15 Uhr (5 Einheiten)

Beginn: Block 1: 20.09. - 18.10.2023

Block 2: 21.02. - 20.03.2024

Block 3: 08.05. - 05.06.2024

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 58,-- pro Eltern-Kind-Paar

Leitung: Sarah Schnaller

Mitzubringen: Decke und Handtuch

Anmeldung: über unsere Homepage/Buchungsportal

FIT MIT BABY - Mama-Workout

*Rückbildungs-Workout mit Baby ab ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt bis zu 12 Monaten
(max. 6 Mutter-Kind-Paare)*

Dieses Workout soll dir helfen, nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden. Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den vielen Spielen und Liedern. Im Kurs kommt keine Langeweile auf und die Babys sind friedlich und entspannt. So kannst du mit viel Spaß effektiv trainieren. Dabei wirst du von einer für postnatales Training top qualifizierten Kursleitung rundum gut betreut.

Termin: Dienstag von 08:30 bis 09:30 Uhr

Beginn: Block 1: 26.09. - 24.10.2023

Block 2: 21.11. - 19.12.2023

Block 3: 20.02. - 19.03.2024

Block 4: 16.04. - 14.05.2024

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 58,- pro Mutter-Kind-Paar für 5 Einheiten

Leitung: Tina Pescosta, Health- Fitness & Personaltrainerin

Mitzubringen: Sportkleidung, Wasserflasche und Handtuch

Anmeldung: über unsere Homepage/Buchungsportal



Elternberatung

Kinder vom Säuglingsalter bis zu 4 Jahren

Die Beratung der Landessanitätsdirektion Tirol findet in den Räumen des EKiz Völs statt und steht allen Müttern/Eltern mit Kindern von der Geburt bis zu 4 Jahren kostenlos zur Verfügung. Im Rahmen der Elternberatung findet auch die Zahngesundheitsvorsorge AVOMED statt. Termine werden bekannt gegeben.

Wir beraten, begleiten und unterstützen Sie:

- wenn es um Fragen der medizinischen Vorsorge geht;
- um das Thema Stillen und altersgemäße Ernährung;
- die Babypflege;
- die motorische Entwicklung Ihres Kindes;
- Schlafprobleme sowie;
- Entwicklung – Förderung – Erziehung;
- gerne auch in anderen Fragen, die Sie beschäftigen!

Termin: jeweils am 2. Montag im Monat von 15.00 bis 16.00 Uhr
(14.08., 11.9., 09.10., 13.11., 11.12.2023 - ganzjährig auch in den Ferien)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: kostenlos!

Leitung: Birgit Dummer, Dipl. Kinderkrankenschwester

Keine Anmeldung erforderlich!

Yoga in der Schwangerschaft

ab ca. 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt (max. 5 Teilnehmerinnen)

Yoga ist für Schwangere eine wundervolle Möglichkeit, Ruhe im Alltag zu finden und sich liebevoll auf ihr Baby einzustimmen. Lerne Stress abzubauen und lindere mögliche Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Müdigkeit oder Kurzatmigkeit. Beim Pränatalyoga stehen vor allem die Entspannung, die Balance, sanfte Bewegung und Atemtechniken im Fokus.

Bitte halte Rücksprache mit deiner Hebamme oder Arzt, ob Schwangerschaftsyoga für dich geeignet ist!

Termin: Freitag von 09:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: Block 1: 22.09. - 20.10.2023

Block 2: 03.11. - 01.12.2023

Block 3: 12.01. - 09.02.2024

Block 4: 05.04. - 03.05.2024

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: € 55,- pro Teilnehmerin für 5 Einheiten

Leitung: Bettina Mayrl, Zert. Mama-Baby-Yoga, Zert. Pränatalyoga, Dipl. Kinderyogalehrerin

Anmeldung & Abrechnung: **direkt bei Bettina unter evanna.yoga@gmx.at oder 0676-9203051**

Mama-Baby Yoga

ab ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt bis zum Krabbelalter bis ca. 6 Monate (max. 5 Mutter-Kind-Paare)

Die speziellen Yogaübungen zur Rückbildung, sowie das Training für den Beckenboden helfen dir sanft die Muskulatur wieder aufzubauen und dich fitter, voller Energie zu fühlen. Dein Baby wird dabei liebevoll in die Yogaübungen integriert und liegt nicht einfach nur so nebedran. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen bringen wir Ruhe und Gelassenheit ins manchmal turbulente Mama-Leben.

Termin: Freitag von 10:15 bis 11:15 Uhr

Beginn: Block 1: 22.09. - 20.10.2023

Block 2: 03.11. - 01.12.2023

Block 3: 12.01. - 09.02.2024

Block 4: 05.04. - 03.05.2024

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: € 55,- pro Mutter-Kind-Paar für 5 Einheiten

Leitung: Bettina Mayrl, Zert. Mama-Baby-Yoga, Zert. Pränatalyoga, Dipl. Kinderyogalehrerin

Mitzubringen: Decke und Handtuch

Anmeldung: **direkt bei Bettina unter evanna.yoga@gmx.at oder 0676-9203051**

„Workshop - Traum(an)fang“

Kreativ-Workshop für schwangere Frauen (max. 8 Teilnehmerinnen)

In diesem Workshop stehen die Freude am kreativen Tun, der Austausch und das Zusammensein mit anderen schwangeren Frauen sowie eine liebevolle Verbindung mit Deinem Baby im Vordergrund. Du wirst Deinen ganz persönlichen Traumfänger gestalten, in den Du deine Wünsche und herzlichen Gedanken einflechten kannst. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Du dich wohlfühlen und Du Dir Zeit für Dich selbst nehmen darfst.

Termin: Samstag, 14. 10.2023

Beginn: 13:30 bis 18:00 Uhr

Ort: IKL Völs (Institut für Kunsttherapie und Lebensberatung)

Peter-Siegmaier-Str. 6, 6176 Völs

Kosten: € 55,- / Teilnehmerin – **bitte zum Workshop mitbringen!**

Leitung: Jana Tschirf, Kunsttherapeutin i.A.u.Sv

Anmeldung: direkt über Jana unter 0650-6622779 oder janab1@gmx.at

MEISINGER

NUR AUTOS IM KOPF

§57 - Pickerl-Aktion*

um € 29,90

für alle VölserInnen.

*Aktion gültig bis auf Widerruf für alle in Völs zugelassenen Pkw.



Jeep



KIA

Vespa



PIAGGIO®

5. Eltern-Kind-Gruppen

Bitte bei allen Kursen um Voranmeldung, da begrenzte Teilnehmeranzahl!

Krabbelmäuse/Windelwichtel

für Kinder ab ca. 12 Monaten bis 3 Jahren in Begleitung von Mama, Papa oder Großeltern (max. 12 Eltern-Kind-Paare)

„Was solch kleine Hände und Füße schon alles können“.

Das Spiel mit einfachen Materialien, sich zu bewegen, Sinneserfahrungen zu machen und gemeinsam mit Mama oder Papa eine Gruppe zu erleben, wird den Kindern bei den Krabbelmäusen/Windelwichteln ermöglicht. Bei verschiedenen Angeboten wie Singen, Fingerspiele, Kneten, Malen, Basteln, Bewegung sowie beim freien Spiel der Kinder, entdecken diese ihre Fähigkeiten und erkunden und begreifen ihre Umwelt.

Gerne bieten wir immer wieder Kurzvorträge/Kurzworkshops zu aktuellen Elternthemen (in Zusammenarbeit mit „fit for family“) an. Termine/Themen geben wir rechtzeitig bekannt.

Termin: Montag von 09:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: 18. September 2023 (Wintersemester)
19. Feber 2024 (Sommersemester)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: Semesterbeitrag: Mitglieder € 76,-- / Nicht-Mitglieder € 100,--

Leitung: Theresa Tarmann, Mama-Baby-Coach

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

MUSIZI – Eltern-Kind-Musik-Gruppe

für Kinder ab 1,5 bis 3 Jahren in Begleitung von Mama, Papa oder Großeltern (max. 8 Eltern-Kind-Paare)

Wer hat immer Musikinstrumente dabei, stets gute Laune und jeden Tag lustige bunte Socken an den Füßen? Das ist der Stefan!!

Gemeinsam tauchen wir in die wunderbare Welt der Klänge ein. Dabei erleben wir Musik, Klänge und Geräusche ganzheitlich und spielerisch über unsere Sinne und über unsere Bewegungen. Gemeinsam lauschen wir Liedern, singen, begleiten uns mit einfachen Instrumenten und tanzen. Im freien Spiel, in der vorbereiteten Umgebung, entdecken die Kinder mit ihren Bezugspersonen verschiedenste Instrumente und Materialien. In ihrem eigenen, ganz individuellen Tempo können sie sich dabei kreativ entfalten. Im Zulassen des natürlichen Erkundungsdranges der Kinder wird das Interesse für Klänge und Instrumente geweckt.

Termin: Donnerstag von 15:30 bis 16:30 Uhr

Beginn: Block 1: 21.09. - 23.11.2023 (ohne 26.10. + 02.11.2023)
Block 2: 22.02. - 18.04.2024 (ohne 28.03.2024)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: Mitglieder € 65,-- / Nicht-Mitglieder € 75,-- (für 8 Einheiten)

Leitung: Stefan Hassl, Elementarer Musik- & Bewegungspädagoge, Kapellmeister

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

6. Kinderbetreuung

Kinderbetreuung für Kleinkinder ab ca. 1,5 Jahren

Kinderkrippe „Ringelbiez“

Kinderbetreuung für Kinder ab 1,5 Jahren vor dem Kindergarteneintritt (12 Plätze)

Bei den RINGELBIEZ möchten wir den Kindern helfen sich von der gewohnten Bezugsperson zu lösen und andere Kinder kennen zu lernen.

Wir fördern die Kinder mit allen Sinnen. Das Erproben und Erweitern der individuellen Fähigkeiten stehen im Vordergrund und die Selbstständigkeit der Kinder wird unterstützt. Die Kinder finden genügend Platz zum Spielen und auch Bewegung kommt bei uns nicht zu kurz. Wir erkunden zusammen die Umgebung, sind viel im Wald, spielen im Schnee und toben uns am Spielplatz aus (gute Kleidung, gutes Schuhwerk erforderlich). Für unsere Kinderbetreuung stehen drei erfahrene Pädagoginnen/Assistentinnen fürsorglich und hilfreich den Kindern zur Seite.

Termin: Montag bis Freitag von 07:30 bis 13:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. September 2023

Bringzeit: von 07:30 bis 08:30 Uhr

Abholzeit: von 11:30 bis 13:00 Uhr

Ort: im EKIZ II (Eingang auf der Südseite des VZ Blaike)

Leitung: Christine Kneisl, Kinderkrippenerzieherin

Kathrin Seifert, Assistentkraft für Kindergärten, Kinderkrippen und Horte

Sabine Probst, Assistentkraft für Kindergärten, Kinderkrippen

Kosten pro Monat:

Kosten für 2 Vormittage: Monatsbeitrag € 60,-- Völser Kinder / € 70,-- Auswärts

Kosten für 3 Vormittage: Monatsbeitrag € 90,-- Völser Kinder / € 100,-- Auswärts

Kosten für 4 Vormittage: Monatsbeitrag € 120,-- Völser Kinder / € 130,-- Auswärts

Kosten für 5 Vormittage: Monatsbeitrag € 150,-- Völser Kinder / € 160,-- Auswärts

Bedarfsorientierte Ferienbetreuung:

Gerne bieten wir eine bedarfsorientierte Ferienbetreuung wie folgt an:

- Semesterferien
- Osterferien
- Sommerferien – NUR JULI

Die Ferienbetreuung wird **NUR** bei genügend Anmeldungen angeboten!!

ANMELDUNGEN für das Ringelbiez-Kursjahr 2024/25 sind **ab 5. Februar 2024, 09:00 Uhr, über unsere Homepage (Anmeldung Kinderbetreuung)** möglich.

7. Kurse und Workshops für Kinder

Bitte bei allen Workshops und Kursen um Voranmeldung, da begrenzte Teilnehmeranzahl!

7.1 Bewegung

Flohzirkus

für Kinder ab 10 Monaten bis ca. 2 Jahren in Begleitung (max. 10 Eltern-Kind-Paare)

In diesem Kurs stehen die Kinder im Vordergrund! Zu einigen festen Ritualen, steht ein abwechslungsreiches Programm auf dem Plan. Doch den geben uns die Kids vor!

- Flohzirkus bietet Spaß, Sport, Spiel und gezielte Bewegungsförderung OHNE Leistungsdruck.
- Eine Vertiefung der Eltern-Kind-Bindung durch den gemeinsamen Besuch von Kindern und Eltern.
- Flohzirkus ist eine Förderung der Sensomotorik, Wahrnehmung und sozialen Aspekten.
- Eine Abwechslung aus Hüpfen, Laufen, Kriechen, Klettern, Balancieren & Begreifen.

Termin: Mittwoch von 09:00 bis 10:00 Uhr

Block 1: 20.09.2023 - 29.11.2023 (10 Einheiten ohne 01.11.2023)

Block 2: 24.01.2024 - 10.04.2024 (10 Einheiten ohne 14.02. + 27.03.2024)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: € 72,-- pro Eltern-Kind-Paar pro Block für Mitglieder

€ 98,-- pro Eltern-Kind-Paar pro Block für Nicht-Mitglieder

Leitung: Sarah Schnaller, Kid-Fit-Fun® Kinderfitnesstrainerin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Abenteuer – Turnstunde

*für Kinder von 2 bis 4 Jahren in Begleitung von Mama, Papa, Oma, Opa!
(max. 15 Eltern-Kind-Paare)*

Wir erleben ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm von partnerschaftlichen Übungen bis hin zum Turnen und Klettern auf den Geräten. Das Ziel ist freudvolles und sicheres Bewegen ohne Angst und Hemmungen.

Termin: Mittwoch von 08:55 bis 09:55 Uhr (außer Feiertag & Ferien)

Beginn: Herbst/Wintersemester: 20. September 2023

Frühling/Sommersemester: 21. Feber 2024

Ort: Turnsaal, Mittelschule Völs

Kosten: Mitglieder € 75,-- / Nicht-Mitglieder € 100,-- pro Semester

Leitung: Mag. Daniela Seebacher-Fröhlich, Kindergartenpädagogin, Studium der Erziehungswissenschaft, Freizeitpädagogin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Purzelbaum und Klettermax

für Kinder ab dem Kindergarteneintritt bis 6 Jahre ohne Begleitung (max. 20 Plätze)

Kinder lieben jede Form der Bewegung und werden in dieser Gruppe auf spielerische Art und Weise gefördert. Sie können ihre ersten Erfahrungen an Klein- und Großturngeräten sammeln. Lustige Turnspiele und Bodengymnastik stehen auch auf dem Programm.

Termin: Donnerstag von 17:15 bis 18:15 Uhr

Beginn: Herbst/Wintersemester: 21. September 2023
Frühling/Sommersemester: 22. Feber 2024

Ort: Turnsaal, Mittelschule Völs

Kosten: Mitglieder € 75,-- / Nicht-Mitglieder € 100,-- pro Semester

Leitung: Mag. Daniela Seebacher-Fröhlich, Kindergartenpädagogin,
Studium der Erziehungswissenschaft, Freizeitpädagogin
Monika Lener, Dipl. Montessoripädagogin, Kindergartenassistentin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Kinderyoga

für Kinder von 5 bis 7 Jahren ohne Begleitung (max. 8 Kinder)

Lass uns stark sein wie ein Bär, summen wie die Bienen, Strahlen wie die Sonne oder fest verwurzelt stehen wie ein Baum. Oder hast du Lust Planeten zu bereisen, in fremde Länder zu segeln oder auf Schatzsuche zu gehen? Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Kinderyogas ein. Wir wollen uns viel bewegen, tanzen, spannende Geschichten erleben, uns gegenseitig und uns selbst spüren, malen, singen, lachen, auch zur Ruhe kommen, aber vor allem ganz viel Spaß haben.

Termin: Mittwoch von 15:30 bis 16:30 Uhr (5 Einheiten)

Beginn: Block 1: 20.09. - 18.10.2023
Block 2: 10.01. - 07.02.2024
Block 3: 10.04. - 15.05.2024 (ohne 01.05.2024)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: Mitglieder € 55,-- / Nicht-Mitglieder € 65,-- pro Block

Leitung: Christiane Hubmann, Kindergartenpädagogin & Kinderyogatrainerin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal



Zumba® Kids jr. (Kindergarten)

für Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung (max. 20 Plätze)

Du liebst es zu tanzen?! Bei cooler Musik kannst du nicht stillsitzen?! Dann bist du bei uns genau richtig!!! Wir lernen leichte Choreografien zu aktuellen Kinderliedern und „guter Laune Musik“! Immer mehr Kinder bewegen sich im Computer- & Fernsehzeitalter zu wenig und da wollen wir entgegenwirken!

Termin: Montag von 15:00 bis 15:50 Uhr

Beginn: Block 1: 18.09.2023 - 27.11.2023 (10 Einheiten ohne 30.10.2023)

Block 2: 22.01.2024 - 15.04.2024 (10 Einheiten ohne 12.02., 25.03. + 01.04.2024)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, DISCO

Kosten: € 72,-- pro Kind pro Block für Mitglieder

€ 98,-- pro Kind pro Block für Nicht-Mitglieder

Leitung: Sarah Schnaller, Zumba® Kids und Zumba® Kids jr. Instructor

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Zumba® Kids jr. (Volksschule)

für Kinder von 6 bis 9 Jahren ohne Begleitung (max. 20 Plätze)

Bei voller Lautstärke mit seinen Freunden abrocken! Coole Musik und coole Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche in unserer Disco ein. Dabei werden Koordination, Rhythmus & Ausdauer trainiert sowie die Muskeln gekräftigt.

Termin: Montag von 16:00 bis 16:50 Uhr

Beginn: Block 1: 18.09.2023 - 27.11.2023 (10 Einheiten ohne 30.10.2023)

Block 2: 22.01.2024 - 15.04.2024 (10 Einheiten ohne 12.02., 25.03. + 01.04.2024)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, DISCO

Kosten: € 72,-- pro Kind pro Block für Mitglieder

€ 98,-- pro Kind pro Block für Nicht-Mitglieder

Leitung: Sarah Schnaller, Zumba® Kids und Zumba® Kids jr. Instructor

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

ZumbaKids® ist ein rundum explosives und energiegeladenes Konzept, das mit fröhlich, fetziger Musik und coolen Tänzen auch den Faulsten vom Hocker reißt!



Integrative Klangpädagogik: „Klingen, Spüren, Schwingen“

für Kinder von 5 bis 7 Jahren ohne Begleitung (max. 8 Kinder)

Unter Klangpädagogik verstehen wir das Entdecken der eigenen Körperwahrnehmungen und inneren Räume mit Hilfe von verschiedenen Klanginstrumenten. Mit Spielen zur Körperwahrnehmung, Atemübungen, Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Fantasiereisen, wollen wir gemeinsam entspannen, Oasen der Ruhe erleben, den eigenen Körper spüren und wahrnehmen, Achtsamkeit erleben und üben, aber vor allem ganz viel Spaß haben.

Termin: Mittwoch von 15:30 bis 16:30 Uhr (3 Einheiten)

Beginn: Block 1: 15.11. - 29.11.2023

Block 2: 06.03. - 20.03.2024

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: Mitglieder € 25,-- / Nicht-Mitglieder € 28,-- pro Block

Leitung: Christiane Hubmann, Kindergartenpädagogin & Kinderyogatrainerin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Orientalischer Tanz

für Kinder von 5 bis 10 Jahren, ohne Begleitung (max. 10 Kinder)

Tauch ein in Klänge und Rhythmen von 1001 Nacht! Bei diesem Workshop machen wir verschiedene Tanz- und Bewegungsspiele, üben orientalische Grundschrirte und lernen Materialien wie Schleier und Zimbeln kennen.

Termin: Donnerstag von 15:00 bis 16:30 Uhr (3 Einheiten)

Datum: 07., 14. + 21. Dezember 2023

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: Mitglieder € 20,-- / Nicht-Mitglieder € 25,-- für 3 Einheiten)

Leitung: Mag. Sarah Aster BA, Studium der Erziehungs- & Politikwissenschaft, große Begeisterung für orientalischen Tanz

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnpatschen, Hüfttücher (falls vorhanden)

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal



7.2 Lernen, Erleben & Experimentieren

Kurse und Workshops für Kinder

Brain Gym – So viel Spaß macht Schule!

Workshop für Kinder im Volksschulalter, ohne Begleitung (max. 8 Kinder)

Spielerische „Gehirngymnastik“ soll den Kindern den Spaß an der Schule vermitteln. Lernunterstützender, abwechslungsreicher Workshop, der Anwendungen aus der Kinesiologie – hauptsächlich Brain-Gym Übungen – beinhaltet. Eine bunte Mischung aus Spiel und Spaß hilft euren Kindern dabei, eine gute Balance zwischen Konzentration und Entspannung im Alltag zu finden.

Termin: Donnerstag von 15:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: 11.01.2024 - 08.02.2024 (5 Einheiten)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: Mitglieder € 52,-- / Nicht-Mitglieder € 62,-- pro Kind für 5 Einheiten

Leitung: Tanja Hechenberger, Kinesiologin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Zauberhafte Geschichten - Workshop

für Kinder von 4 bis 7 Jahren ohne Begleitung (max. 12 Kinder)

Gemeinsam erleben wir eine Geschichte mit allen Sinnen. Es kommen Bilder, Instrumente, Musik und Bewegung zum Einsatz. Außerdem wird gebastelt und es gibt eine kleine Jause.

Termin: Dienstag, 16. Jänner 2024, von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: € 12,-- pro Kind

Leitung: Mag. Daniela Seebacher–Fröhlich, Studium der Erziehungswissenschaft, Freizeitpädagogin, Kindergartenpädagogin
Johanna Kranz, Montessoripädagogin, sensorische Integrationspädagogin, Kindergartenpädagogin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Experimentieren und Entdecken - Workshop

für Kinder von 6 bis 9 Jahren ohne Begleitung (max. 10 Kinder)

Du wolltest schon immer einmal in die Welt eines Forschers eintauchen und Dinge entdecken? Dann bist du hier genau richtig! Ihr könnt verschiedene physikalische Experimente selbst ausprobieren und wir werden herausfinden, was und wieso es passiert. Am Ende findet das traditionelle Seifenbootrennen statt!

Termin: Dienstag, 06. Februar 2024, von 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: € 12,-- pro Kind

Leitung: Simone Glas, Lehrerin für Physik und Mathematik

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Osternachmittag - Workshop

für Kinder von 4 bis 7 Jahren ohne Begleitung (max. 12 Kinder)

Zur Einstimmung auf das Osterfest hören wir eine Ostergeschichte und backen zusammen. Außerdem werden wir basteln, miteinander spielen und unsere gebackenen Köstlichkeiten gemeinsam genießen.

Termin: Dienstag, 19. März 2024, von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: € 12,-- pro Kind

Leitung: Mag. Daniela Seebacher-Fröhlich, Studium der Erziehungswissenschaft,
Freizeitpädagogin, Kindergartenpädagogin

Johanna Kranz, Montessoripädagogin, sensorische Integrationspädagogin,
Kindergartenpädagogin

Mitzubringen: Schürze, Hauspatschen

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

„Fit in die Schule“

Workshop für Kinder im letzten Kindergartenjahr bzw. Vorschulalter, ohne Begleitung (max. 8 Kinder)

In diesem Workshop möchten wir mit den Kindern Konzentrationsübungen, Schwungübungen und Bewegungseinheiten praktizieren, um gut für die Schule vorbereitet zu sein. Es wird ein abwechslungsreicher und spannender Workshop mit einer Mischung aus Rätseln lösen, genau Zuhören lernen, Stille aushalten und Bewegung. Außerdem werden wir hilfreiche und unterstützende Merkblätter mitgegeben wie z. B. eine 100er Tafel, das ABC und den Jahreskreis. Lernhilfen die man für den Start in die Volksschule gut gebrauchen kann.

Die Vorfreude auf die Schule ist meist riesengroß, doch bis zum Herbst ist es noch lang.

Wir möchten mit euch die „Wartezeit“ auf die Schule ein wenig „verkürzen“.

Termin: Donnerstag von 15:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: 02.05.2024 - 20.06.2024 (6 Einheiten ohne 09.05. + 30.5.2024)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: Mitglieder € 60,-- / Nicht-Mitglieder € 68,-- pro Kind für 6 Einheiten

Leitung: Tanja Hechenberger, Kinesiologin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

7.3 Kreatives

Töpferwerkstatt for Minis – Workshop

für Kinder von 5 bis 7 Jahren ohne Begleitung (max. 6 Kinder)

Zusammen töpfeln wir verschiedene Dekorationen. Die Kinder können ihrer Kreativität beim Töpfeln von Schüsseln, Schalen, Geschenkanhängern, Türschmuck, Teelichtern, Christbaumschmuck, Osterdeko uvm ... freien Lauf lassen!

Ein Kurs besteht aus 2 Einheiten.

1. Kurstermin (Herbst, Winter)

Einheit 1: Dienstag, 03. Oktober 2023 von 15:15 bis 17:15 Uhr

Herstellung der Töpferwerkstücke

Einheit 2: Dienstag, 10. Oktober 2023 von 15:15 bis **16:45 Uhr (ACHTUNG!)**

Glasieren der Töpferwerkstücke

2. Kurstermin (Frühling, Ostern)

Einheit 1: Dienstag, 20. Feber 2024 von 15:15 bis 17:15 Uhr

Herstellung der Töpferwerkstücke

Einheit 2: Dienstag, 27. Feber 2024 von 15:15 bis **16:45 Uhr (ACHTUNG!)**

Glasieren der Töpferwerkstücke

3. Kurstermin (Sommer, Urlaub)

Einheit 1: Dienstag, 30. April 2024 von 15:15 bis 17:15 Uhr

Herstellung der Töpferwerkstücke

Einheit 2: Dienstag, 07. Mai 2024 von 15:15 bis **16:45 Uhr (ACHTUNG!)**

Glasieren der Töpferwerkstücke

Kosten: € 28,- pro Kind inkl. Materialbeitrag

Leitung: Theresa Tarmann, MA alte Geschichte und Altorientalistik, kreative Künstlerin mit Begeisterung für Selbstgemachtes

Mitzubringen: Bastelschürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf; Hauspatschen

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal



Töpferwerkstatt for Kids – Workshop

für Kinder von 8 bis 12 Jahren ohne Begleitung (max. 6 Kinder)

Zusammen töpfern wir bunte Dekorationen für drinnen und draußen!

Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich an verschiedenen Gegenständen wie Schüsseln, Namensschildern, Wimpel-Girlanden, Seifenschalen oder kleinen Insektenhotels versuchen! Vielleicht ist dann auch etwas Passendes für die jeweils bevorstehenden Feiertage dabei?!

Ein Kurs besteht aus 2 Einheiten.

1. Kurstermin (Herbst, Winter):

Einheit 1: Dienstag, 07. November 2023 von 15:15 bis 17:15 Uhr

Herstellung der Töpferwerkstücke

Einheit 2: Dienstag, 14. November 2023 von 15:15 bis **16:45 Uhr (ACHTUNG!)**

Glazieren der Töpferwerkstücke

2. Kurstermin (Frühling, Ostern):

Einheit 1: Dienstag, 05. März 2024 von 15:15 bis 17:15 Uhr

Herstellung der Töpferwerkstücke

Einheit 2: Dienstag, 12. März 2024 von 15:15 bis **16:45 Uhr (ACHTUNG!)**

Glazieren der Töpferwerkstücke

3. Kurstermin (Sommer, Urlaub):

Einheit 1: Dienstag, 21. Mai 2024 von 15:15 bis 17:15 Uhr

Herstellung der Töpferwerkstücke

Einheit 2: Dienstag, 28. Mai 2024 von 15:15 bis **16:45 Uhr (ACHTUNG!)**

Glazieren der Töpferwerkstücke

Kosten: € 28,-- pro Kind inkl. Materialbeitrag

Leitung: Theresa Tarmann, MA alte Geschichte und Altorientalistik, kreative Künstlerin mit Begeisterung für Selbstgemachtes

Mitzubringen: Bastelschürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf; Hauspatschen

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal



Workshop – „Wir nähen uns ein Kleidungsstück“

für Erwachsene und Teens ab 12 Jahren in Begleitung (max. 6 TeilnehmerInnen)

Du hast eine Nähmaschine zuhause, bist dir aber noch recht unsicher und möchtest gerne mit Gleichgesinnten, coole Outfits nähen?! Dann bist du bei uns genau richtig.

Daniela erklärt dir die Grundbegriffe des Nähens und wo du die coolen Schnitte herbekommst. Im nächsten Schritt werden gemeinsam tolle Klamotten, Taschen ect... geschnitten und genäht!

Termin: Freitag, 13. Oktober 2023 von 18:00 bis ca. 21:00 Uhr

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 18,-- pro TeilnehmerIn zzgl. Materialbeitrag

Leitung: Daniela Schnaller, begeisterte Näherin und Bloggerin

Mitzubringen: eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Theresa´s Bastel-Workshop

für Kinder von 6 bis 10 Jahren (Volksschule) ohne Begleitung (max. 8 Kinder / Workshop)

Wir laden eure Kinder herzlich zu einem großartigen Bastelnachmittag ein. Gebastelt wird je nach Jahreszeit z.B.: ein Vogelhaus aus einer Milchtüte, etwas Weihnachtliches oder Frühlingshaftes. Wir basteln mit Naturmaterialien, klecksen mit Farben. Bitte bringt Klamotten mit, die Farben abbekommen dürfen. Alle Bastelmaterialien werden von uns gestellt.

Termine:

Herbst: Dienstag, 26. September 2023, von 15.00 bis 17.00 Uhr

Weihnachten: Dienstag, 12. Dezember 2023, von 15.00 bis 17.00 Uhr

Frühling: Dienstag, 09. April 2024, von 15:00 bis 17:00 Uhr

Sommer: Dienstag, 11. Juni 2024, von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 15,-- pro Kind inkl. Materialbeitrag

Leitung: Theresa Tarmann, MA alte Geschichte und Altorientalistik, kreative Künstlerin mit Begeisterung für Selbstgemachtes

Mitzubringen: Bastelschürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf; Hauspatschen

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

7.4 Natur

Exkursion ins Biberrevier

für Kinder von 5 bis 8 Jahren ohne Begleitung (max. 16 Kinder)

Bei dieser Exkursion suchen wir die Spuren des Nagetiers direkt vor Ort: gefällte Bäume, Nagespuren, Damm, Spuren im Sand und vieles mehr gibt es hier zu entdecken. Die Biber selber schlafen untertags, aber psst!!

Termin: Freitag, 29. September 2023 von 14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz/Unterführung JOY Kinderparadies

Kosten: pro Kind € 20,--

Leitung: Verein NATOPIA, Führung von 2 Naturpädagogen

Packliste: Wasserflasche, kleine Jause, Regenjacke, ev. Sitzunterlage

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

„Tierspuren im Winter am Völser Teich“

für Kinder von 5 bis 8 Jahren ohne Begleitung (max. 16 Kinder)

Wie und wo überstehen Pflanzen und Tiere den kalten Winter? Wir suchen nach Tierspuren, Trittsiegel oder Fraßspuren. Schnee ist außerdem ein wunderbarer Baustoff – ihr werdet schon sehen!!

Termin: Freitag, 26. Jänner 2024 von 14:00 bis ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt: Rodelhügel Völser Teich

Kosten: pro Kind € 20,--

Leitung: Verein NATOPIA, Führung von 2 Naturpädagogen

Packliste: Wasserflasche, kleine Jause, Regenjacke, ev. Sitzunterlage

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

„Frühling in der Wildnis“

für Kinder von 5 bis 8 Jahren ohne Begleitung (max. 16 Kinder)

Was ist Wildnis, wofür brauchen wir Artenvielfalt? Wir gehen auf die Suche nach kleinen Krabblern, Vögeln, wilden Ecken, besonderen Pflanzen und vielleicht finden wir hier sogar nochmal Biberspuren. Die Firma MPreis spendiert allen Kindern eine kleine Jause!

Termin: Freitag, 26. April 2024 von 14:00 bis ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt: Therasas Wildnis (MPreis Zentrale)

Kosten: pro Kind € 20,--

Leitung: Verein NATOPIA, Führung von 2 Naturpädagogen

Packliste: Wasserflasche, kleine Jause, Regenjacke, ev. Sitzunterlage

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

8. Kurse und Workshops für Eltern

Bitte bei allen Workshops und Kursen um Voranmeldung, da begrenzte Teilnehmeranzahl!

Tabata-Flow

Ganzkörpertraining für Erwachsene (max. 8 Erwachsene)

Wir bringen unseren Körper wieder in Schwung. Tabata hilft bei der Fettverbrennung und dem Muskelaufbau. Wir kräftigen von unserer Mitte ausgehend unseren ganzen Körper durch abwechslungsreiche Übungen im Tabata- Rhythmus! Entspannungs- und Dehnungsübungen runden das Programm ab.

Termin: Dienstag von 19:30 bis 20:45 Uhr

Beginn: Block 1: 26.09.2023 - 05.12.2023 (10 Einheiten ohne 31.10.)

Block 2: 09.01.2024 - 19.03.2024 (10 Einheiten ohne 13.02.)

Block 3: 09.04.2024 - 11.06.2024 (10 Einheiten)

Kosten: € 70,-- für Mitglieder / € 80,-- für Nicht-Mitglieder pro Block

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Leitung: Christine Kapferer, Sportpädagogin

Ausrüstung: bequeme Kleidung, Wasserflasche, Handtuch

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

KOSMETIK
FUSSPFLEGE
WEIDNER

A-6176 VÖLS ANGERWEG 19
TELEFON 0650/3049870
info@kosmetik-weidner.at
www.kosmetik-weidner.at

BABOR

EXPERT SKINCARE.
MADE IN GERMANY.

Yoga mit Marlene Innauer

Yogakurs für Erwachsene (max. 8 Erwachsene)

Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlage einer präzisen und gesunden Ausrichtung des Körpers in den Asanas. Die Übungen wirken auf den gesamten Körper, auf die Haltung und auf das (Körper-)Bewusstsein. Wohlwollend achtsam in der Ausführung, begleitet vom Atem, können alle ihre individuellen Erfahrungen machen mit geistiger Präsenz, Entspannung, innerer Leichtigkeit und Freude.

Gerne gehe ich auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein und lade auch Männer zu meinem Workshop ein!

Termin: Montag von 19:15 bis 20:30 Uhr (6 Einheiten)

18.09. + 25.09.2023

16.10. + 23.10.2023

06.11. + 13.11.2023

Kosten: € 62,- pro TeilnehmerIn für 6 Einheiten

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Leitung: Mag. Marlene Innauer, Yogalehrerin

Ausrüstung: bequeme Kleidung, Wasserflasche, Handtuch

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Heilkräuter-Workshop

Workshop für Erwachsene (max. 12 Erwachsene)

Egal ob Bauch-, Kopf- oder Halsschmerzen, die Apotheke weiß immer genau welches Kraut hilft – wäre es nicht wichtig, auch selbst Bescheid zu wissen? Leider geht im Stress der heutigen Zeit viel Wissen über Naturheilkunde verloren. Aus diesem Grund treffen wir uns zu diesem Workshop, um das Wissen über die Wirkung unserer Kräuter zu vertiefen bzw. erlernen.

Termin: Montag, 09. Oktober 2023

Beginn: 19:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: € 18,- pro TeilnehmerIn

Leitung: Mag. pharm. Sandra Hofer, PhD- Apothekerin und Aromaexpertin
Barbara Fischler, Dipl. Kräuterpädagogin und Aromaexpertin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal



Mag. pharm. Adelheid Knitel

Aflingerstraße 7 | 6176 Völs

- Teemischungen
- Homöopathie
- Bachblüten
- Schüssler Salze
- Apothekenkosmetik
- Cholesterinmessung

Genügend Parkplätze vorhanden

Fit durch den Winter mit Aromatherapie

Workshop für Erwachsene (max. 12 Erwachsene)

In diesem Workshop lernen wir wie hilfreich ätherische Öle in der Linderung verschiedenster Beschwerden im Winter sein können. Egal ob Erkältung, Raumluft-desinfektion, Schlafprobleme, oder Winterdepressionen – es gibt für jedes Problem das richtige Öl.

Termin: Montag, 11. Dezember 2023

Beginn: 19:00 Uhr

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 18,-- pro TeilnehmerIn

Leitung: Mag. pharm. Sandra Hofer, PhD- Apothekerin und Aromaexpertin
Barbara Fischler, Dipl. Kräuterpädagogin und Aromaexpertin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Fit durch die Frühlings- & Sommerzeit mit Aromatherapie

Workshop für Erwachsene (max. 12 Erwachsene)

Die ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling „wecken“ nach einem schier endlosen Winter die Lebensgeister. Nichts wie raus ins Freie und rein in die Aktion! Aber geht es dir auch so, dass du im Frühjahr etwas länger brauchst, um wieder in die Gänge zu kommen?

Ätherische Öle können gerade bei **Müdigkeit**, **Abgeschlagenheit** und **Kreislaufschwäche**, aber auch bei **Sonnenbrand** oder zur **Unterstützung beim Sport** eine hervorragende und vor allem natürliche Hilfestellung geben. Gerne helfen wir dir dabei und geben wertvolle Tipps für einen guten Start ins Frühjahr!

Termin: Montag, 04. März 2024

Beginn: 19:00 Uhr

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 18,-- pro TeilnehmerIn

Leitung: Mag. pharm. Sandra Hofer, PhD- Apothekerin und Aromaexpertin
Barbara Fischler, Dipl. Kräuterpädagogin und Aromaexpertin

Anmeldungen: über unsere Homepage/Buchungsportal

Die Materialien für die Aromäole-Workshops sowie für den Heilkräuter-Workshop werden freundlicherweise von der **St. Blasius Apotheke Völs** kostenlos zur Verfügung gestellt! Vielen Dank!

Bausteine zur gesunden Entwicklung von Kindern aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Referentin: Marion Haas, Dipl. TCM Ernährungsberaterin

Erkältungs- und Infektanfälligkeit, chronische Rotznasen oder Nahrungsmittel-unverträglichkeit müssen nicht sein. In diesem Workshop werden die Bausteine zur gesunden Entwicklung von Kindern aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erläutert:

- Kurze Einführung in die traditionelle chinesische Medizin;
- Besonderheiten und Bedürfnisse von Kindern um das Thema Ernährung;
- Empfehlungen zur Stärkung der Gesundheit und Vitalität;

Termin 1: Freitag, 20. Oktober 2023 um 19:00 Uhr

Termin 2: Freitag, 22. März 2024 um 19:00 Uhr

Ort: EKiz Völs, Blaike 6

Kosten: € 12,-- pro Person

Anmeldung: über unsere Homepage/Buchungsportal



 **SCHULER**
Der Tiroler Wohnsinn.

elektro küchen wohnen licht

9. Vorträge

→ ONLINE

Hilfe, meine Kinder streiten!

Referentin: Karin Hofbauer, Elternbildnerin des Katholischen Bildungswerkes (Fit for Family)

Kennen Sie das? Die Kinder kommen von der Schule heim und die Streitereien gehen los. Der Sonntagsausflug endet mit Frust bei allen, weil der Geschwisterstreit alles überschattet. Ein Treffen mit der Freundin ist fast nicht mehr möglich, weil sich die Kinder ständig in die Haare kriegen. Können wir Streitsituationen vorbeugen? Was tun, wenn der Streit mal wieder zu eskalieren droht? Wie können Einzelkinder das „richtige Streiten“ üben?

Termin: Donnerstag, 07. März 2024 um 20:00 Uhr

Ort: ONLINE

Anmeldung: über unsere Homepage/Buchungsportal

→ im EKIZ

Starke Eltern – Starke Kinder

Referentin: Julia Raich, elbitrain (Training rund um die elementare Bildung)

Ziel soll sein, die Eltern in ihrer Rolle als Eltern darin zu unterstützen und zu stärken, auch Konflikte, Gefühlsausbrüche usw. der Kinder mitzutragen und auszuhalten.

Termin: Donnerstag, 01. Feber 2024 um 19:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: € 12,-- pro TeilnehmerIn

Anmeldung: über unsere Homepage/Buchungsportal



10. Veranstaltungen

Martinsfest

Termin: Samstag, 11. November 2023

Treffpunkt: 17:00 Uhr beim Gänselisbrunnen am Völser Dorfplatz.

Bei schlechtem Wetter treffen wir uns um 17:15 Uhr in der Pfarrkirche.

Mit Kasperl durch das Jahr

für Kinder ab 3 Jahren (Dauer: ca. 50 Minuten)

Passend zur Jahreszeit wird der Kasperl gemeinsam mit seinem besten Freund Seppel zwei NEUE spannende Abenteuer meistern. Keine Hexe kann da zu wackelzahnig sein, kein Räuber zu polterig und kein Krokodil zu grün (beiße-beiße-beiße!) als dass, die beiden sie nicht überlisten würden. Und natürlich rechnen sie dabei mit der tatkräftigen Unterstützung zahlreicher Kinder, die ihnen den Rücken stärken - wir freuen uns auf Euer Kommen.

Damit auch jedes Kind den Kasperl gut sehen und hören kann, begrenzen wir die Teilnehmer*innenanzahl auf 25 Kinder mit je einer Begleitperson.

Bitte unbedingt die Altersgrenze ab 3 Jahren beachten!

Termine: Freitag, 17. November 2023 um 15:30 Uhr

Freitag, 12. April 2024 um 15:30 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten pro Vorstellung: Kinder € 4,-- / Erwachsene € 6,--

Es spielen für Euch: Corinna Wallinger, Kindergartenpädagogin

Christiane Hubmann, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Anmeldung: über unsere Homepage/Buchungsportal

Frühlingsfest

Klein und Groß sind herzlich eingeladen zu unserem Fest.

Es warten wieder tolle Aktivitäten und Spiele auf euch. Auch für's leibliche Wohl ist gesorgt!

Das Team des EKIZ freut sich auf euren Besuch!

Termin: Samstag, 20. April 2024 von 14:30 bis 17:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

11. Unsere Sponsoren

Unser besonderer Dank für die Unterstützung geht an:

- die Marktgemeinde Völs
- das Land Tirol
- das Bundeskanzleramt Sektion VI - Familie und Jugend
- unsere Mitglieder
- die ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder und MitarbeiterInnen, die sich unermüdlich für den Verein einbringen
- unsere Sponsoren (im Heft verteilt)

DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!



 **Bundeskanzleramt**

ANZEIGE:

Gesund ins Leben – Frühe Hilfen

Familienbegleitung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0 – 1 Jahren.

GiL
NETZWERK
GESUND
INS LEBEN

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude, kann manchmal aber auch verunsichern und überfordern. Familienbegleitung hilft bei vielen Fragen, zum Beispiel, wenn

- in der Schwangerschaft unerwartete Veränderungen auftreten
- das Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, als Sie geben können
- das Geld nicht mehr reicht
- es einem Familienmitglied psychisch schlecht geht- das tägliche Zusammenleben der Familie schwierig ist

Familienbegleitung unterstützt Sie und Ihre Familie **KOSTENLOS** dabei, die richtige Hilfe zu bekommen: Von persönlicher Beratung über Begleitung bei Behördenwegen bis hin zu Anleitung und Unterstützung bei Pflege, Versorgung und Erziehung.

Einfach melden - für Fragen und persönliche **Termine:**

Tel: 0664-604 6630 480

Email: willkommen@gesundinsleben.at

www.gesundinsleben.at

Wir beraten Sie auch gerne kostenlos bei Ihnen zu Hause.

Exklusiv im easyfit-med Völs

Fettverbrennen, Straffen, Muskeln aufbauen mit EMS-Training

easyfit-
PERSONAL-LOUNGE

Elektromuskelstimulationstraining (EMS) liegt voll im Trend. Viele Menschen wissen es zu schätzen, ihr vollwertiges Figurtraining in 20 Minuten, 1 x / Woche abhaken zu können und das mit eigenem Personal-Trainer. Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte des EMS-Trainings!

- 1 x / Woche 20 Minuten Training
- Personaltraining – IMMER mit einem ausgebildeten Trainer
- Gelenksschonend und trotzdem extrem effektiv
- Effekte: Fettreduktion, Muskelaufbau, Gewebstraftung, Training der Tiefenmuskulatur
- Auch für Rücken- und andere orthopädische Probleme bestens geeignet
- Passend für alle Alters- und Leistungsgruppen



Vereinbare jetzt Dein kostenloses und unverbindliches Probetraining im easyfit-med und überzeuge Dich selbst!

Fitness- und Gesundheitstraining für JEDERMANN – auch ohne Bindung



Natürlich bieten wir auch Gerätetraining und Kurse bei uns an. Durch individuelle Mitgliedschaften ist auch hier für jeden das richtige dabei. Wir legen höchsten Wert auf betreutes, gesundheitsorientiertes Training.

Komm vorbei, teste das easyfit-med 1 Woche kostenlos und lass Dich unverbindlich von unseren studierten Trainer beraten. Worauf wartest Du?!

Wir freuen uns auf Deine Kontaktaufnahme :)

Gesundheits- und Fitnesscenter easyfit-med

Aflingerstraße 2, 6176 Völs

0512 302533

easyfit-team@aon.at

www.easyfit-tirol.at

Tu's für Dich!
easyfit-med
Fitness- und Gesundheitscenter



**BEST
Coaching**



Wir bieten:

Schwimmkurse ab 4 Jahre **für alle Könnertufen**

- Kindergarten- und Schulschwimmkurse
- Privatstunden
- Abnahme der Prüfung für österreichische Schwimmabzeichen

*Ganzjährige Schwimmkurse in:
Tirol & Vorarlberg*

*Wir sind
staatlich geprüfte
Trainer*

Weiteres Kursangebot:

- Feriensportwochen
- Geburtstagspartys
- Hüpfburgevents

Wir sind mobil und flexibel!



Unsere Riesenhüpfburg

Anmeldung jetzt möglich unter:

bestcoaching.at



SOZIAL SPRENGELVÖLS

beratung | bildung | ehrenamt

Wir orientieren uns an den Wünschen, Bedürfnissen und Notwendigkeiten in der Marktgemeinde Völs und bieten dazu auch die passenden Angebote, Hilfe und Unterstützung an.

Mit unserem Engagement möchten wir soziale Beziehungen stärken und zur Förderung von Beratung, Bildung beitragen und gesellschaftliche Mitverantwortung übernehmen.

Zur Erreichung des Vereinszwecks werden folgende Angebote erbracht:

Beratungsangebote:

Kostenlose Erstberatung in Rechtsangelegenheiten
Ernährungs- und Diätberatung

Bildungsangebote:

Vorträge „Gesundheit Aktuell“
In Kooperation mit dem Ausbildungszentrum West und dem Haus der Gesundheitsdienste veranstalten wir Vorträge zu Themen wie Gesundheit, Prävention, Pflege und Medizin.

Ehrenamt „Freiwillig für Völs“:

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, wissen aber noch nicht genau, was für Sie das Richtige ist?

Dann kommen Sie zu uns, wir informieren Sie gerne in einem unverbind-

lichen, persönlichen Gespräch über unser derzeitiges Angebot.

Sozialfonds:

Der Sozialfonds dient zur Unterstützung hilfsbedürftiger Völsler*innen.

Finanziert wird der Fonds aus Spenden und Sozialeinnahmen (private Spender, Firmen und Vereine, Osterbasar, Kranzablöse und Spenden anstatt Geschenke) Jeder Antrag an den Fonds wird vom Vorstand des Sozialsprengels sorgfältig geprüft.



„Völsler helfen Völsern“

Es fallen keine Verwaltungskosten an, somit kommt die gesamte Spende beim Betroffenen an.

Gerne kann die Spende auch für einen bestimmten Zweck (z.B.: bedürftige Familien, Kinder/Jugendarbeit, Senioren, ...) gewidmet werden.

SPENDENkonto:

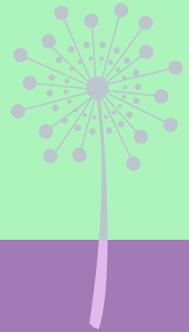
RB Tirol Mitte West –

IBAN: AT06 3633 6000 0132 0969

*Wir bedanken uns herzlich bei allen Spender*innen!*

KONTAKT: 6176 Völs, Bahnhofstraße 19 (im Haus der Gesundheitsdienste Völs)
Tel.: 0512 / 304776; Danja Sapper; E-Mail: sozialsprengel-ehrenamt@spv.tirol
Gerne können Sie uns auch unter der Tel.-Nr. 0664/1787063 eine Nachricht hinterlassen.

Bürozeiten: Mo, Mi, Fr von 8:30-11:30 Uhr und nach Vereinbarung!



Auszug aus unserem PROGRAMM 2023/24

MONTAG

07:30 – 13:00 Uhr
09:00 – 11:00 Uhr
15:00 – 17:00 Uhr
15:00 – 16:00 Uhr
15:00 – 15:50 Uhr
16:00 – 16:50 Uhr
19:00 – 20:30 Uhr

Kinderbetreuung Ringelbiez für Kinder ab 1,5 Jahren (Ekiz II)
Krabbelmäuse/Windelwichel - Eltern-Kind-Gruppe für Kinder ab 12 Monaten
Offener Treff für ALLE
Elternberatung Jeden 2. Montag im Monat (Land Tirol)
Zumba® Kids Jr. für Kinder von 4 bis 6 Jahren (Kindergarten)
Zumba® Kids für Kinder von 6 bis 9 Jahren (Volksschule)
Aromaöle-Workshops

DIENSTAG:

07:30 – 13:00 Uhr
08:30 – 09:30 Uhr
09:45 – 10:45 Uhr
15:00 – 17:00 Uhr
15:15 – 17:00 Uhr
19:30 – 20:45 Uhr

Kinderbetreuung Ringelbiez für Kinder ab 1,5 Jahren (Ekiz II)
Fit mit Baby – Mama-Workout Rückbildung ab ca. 8 Woche
Offener Babytreff – Willkommen kleiner Mensch Bis 12 Monate
Diverse Workshops (Zauberhafte Geschichten, Osternachmittag etc.)
Töpfern / Bastel-Workshop für Kinder von 5 bis 7 bzw. 8 bis 12 Jahren
Tabata-Flow – Ganzkörpertraining für Erwachsene

MITTWOCH:

07:30 – 13:00 Uhr
08:55 – 09:55 Uhr
09:00 – 10:00 Uhr
10:00 – 11:00 Uhr
10:00 – 11:30 Uhr
15:30 – 16:30 Uhr
17:15 – 18:45 Uhr

Kinderbetreuung Ringelbiez für Kinder ab 1,5 Jahren (Ekiz II)
Abenteurer – Turnstunde für Kinder von 2 bis 4 Jahren (MS Völs)
Flohzirkus – Bewegungsstunde ab 10 Monate bis ca. 2 Jahre
Baby-Massage ab der 6. Lebenswoche
Ekiz-Kaffee – Offener Treff ohne Gruppenleiterin
Kinderyoga bzw. Klangpädagogik für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Geburtsvorbereitungskurs

DONNERSTAG:

07:30 – 13:00 Uhr
09:00 – 11:00 Uhr
15:00 – 16:00 Uhr
15:30 – 16:30 Uhr
15:00 – 16:30 Uhr
17:15 – 18:15 Uhr
20:00 – 21:00 Uhr

Kinderbetreuung Ringelbiez für Kinder ab 1,5 Jahren (Ekiz II)
Eltern-Kind-Werkstatt – Offener Treff für Kinder von 12 Monaten bis zum Kindergartenalter
Fit in die Schule / Brain Gym für Vorschul- & Schulkinder
Musizi – Eltern-Kind-Musik-Gruppe für Kinder ab 1,5 Bis 3 Jahren
Orientalischer Tanz für Kinder von 5 bis 10 Jahren, ohne Begleitung
Purzelbaum & Klettermax für Kinder ab dem Kindergartenantritt bis 6 Jahre (MS Völs)
Vorträge- Elternbildung für Erwachsene

FREITAG:

07:30 – 13:00 Uhr
09:00 – 10:00 Uhr
10:15 – 11:15 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr
15:30 – 16:30 Uhr

Kinderbetreuung: Ringelbiez für Kinder ab 1,5 Jahren (Ekiz II)
Yoga in der Schwangerschaft ab der 13. Schwangerschaftswoche
Mama-Baby-Yoga ab ca. 8 – 12 Wochen nach der Geburt
Workshops wie zb: „Natur-Workshops“ oder „Workshop Nähen“
Kasperltheater