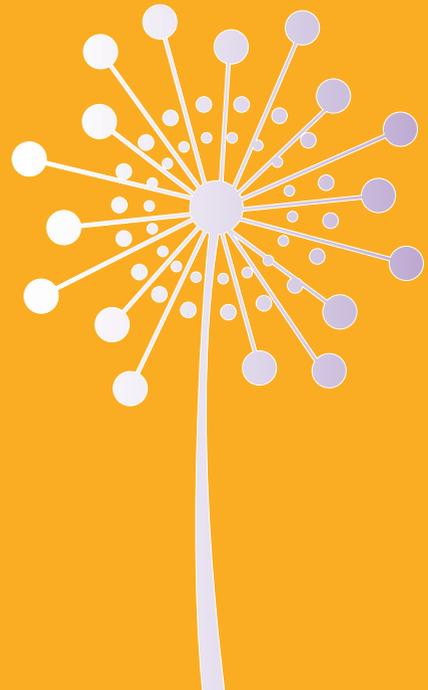


PROGRAMM

September 2024 – Juli 2025

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

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.

Seit fast 25 Jahren 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: 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,
GROSSELTERN, ALLEINERZIEHERINNEN UND BEZUGSPERSONEN
MIT IHREN KINDERN!**

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: 09. September 2024

Wir schließen am: 04. Juli 2025

Ferien: Herbstferien: 28.10.2024 – 03.11.2024
Weihnachtsferien: 23.12.2024 – 06.01.2025
Semesterferien: 10.02.2025 – 16.02.2025
Osterferien: 14.04.2025 – 21.04.2025
Pfingstmontag: 09.06.2025
Schließstage: 03.02.2025 (Blasiustag)
19.03.2025 (Josefitag)

In den Ferien, an Feiertagen und Fenstertagen bleibt das EKiz geschlossen.

Bürozeiten:

Mo – Fr von 08:00 bis 12:00 Uhr. Das Büro ist ab Montag, 09. September 2024, besetzt.

Anmeldung:

- Programm **Herbst / Winter 2024**: ONLINE ab **Donnerstag, 12. September 2024**, ab 09:00 Uhr
- Programm **Frühling / Sommer 2025**: ONLINE ab **Donnerstag, 30. Jänner 2025**, ab 09:00 Uhr



Bitte meldet euch für alle Kurse, Workshops und Vorträge über unser Buchungsportal auf unserer Website an: [**https://www.ekiz-voels.at/kurse/\(Kurse buchen\)**](https://www.ekiz-voels.at/kurse/(Kurse buchen))

Code abschnappen & ganz einfach anmelden!

Bankverbindung:

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

Kursbeitrag:

Nach der Kursbuchung wird automatisch eine Rechnung an den Kunden gesendet. Wir bitten euch, den Kursbeitrag **innerhalb der gesetzten Frist**, mit **Angabe des Verwendungszwecks**, auf unser Bankkonto zu überweisen. Dies gilt auch für Workshops und einmalige Veranstaltungen. Die aktuellen Preise gelten für das Kursjahr 2024/2025.

Mit der Kursbuchung stimmen alle der Veröffentlichung der Fotos, die während der Kurse und Feste gemacht werden, bis auf Widerruf zu.

Mitgliedsbeitrag:

Die Jahresmitgliedschaft beträgt € 30,-- pro Familie und erlischt nach einem Jahr automatisch!

Die Mitgliedschaft gilt für eine Familie (2 Erziehungsberechtigte plus Kinder) **von September 2024 bis August 2025**. Um Mitglied zu werden, bitte das **ONLINE-Formular** auf unserer Homepage ausfüllen und absenden. Danach wird automatisch eine Rechnung erstellt und an euch per Mail gesendet. **Nur durch das Ausfüllen des ONLINE-Formulars ist die Zuordnung in unserem System möglich und der Mitgliedertarif bei Kursen wird automatisch berücksichtigt.**

Das Anmeldefomular wird **ab 01. September 2024 ONLINE** gestellt!

Vorteile einer Mitgliedschaft:

- **Geschwisterrabatt!** 25 % Ermäßigung für Geschwisterkinder **im gleichen Semesterkurs** oder **10er-Block!** (Bitte im Feld „Mitteilungen“ das Geschwisterkind angeben.)
- Verbilligte Kurstarife und Zusendung des neuen Kursprogramms.
- Anmietung unserer Räumlichkeiten für Kindergeburtstage.
- Die Mitgliedschaft gilt in allen Eltern-Kind-Zentren Tirols, die zur Plattform gehören.

Bei Workshops oder einmaligen Veranstaltungen ist **kein** Geschwisterrabatt möglich.

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.

Bastelbeitrag:

€ 4,-- pro Kind/pro Semester bei Eltern-Kind-Gruppen – wird von der Gruppenleiterin eingehoben

Anmeldungen und Stornierungen:

Die Anmeldungen zu all unseren Kursen sowie Workshops, Vorträgen und Veranstaltungen sind **verbindlich** und **NUR** über unser **Buchungssystem auf unserer Homepage möglich!**

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt. Die Teilnahme kann bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich per Mail (office@ekiz-voels.at) 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** (keine Rückerstattung möglich).

Bei Erkrankung der Kursleiterin entfällt **eine Stunde ersatzlos**, alle weiteren werden nachgeholt. 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.

Besuche uns auf **Facebook**  und **Instagram**  und melde Dich für unseren WhatsApp-Kanal  oder unseren Newsletter an: **www.ekiz-voels.at/kontakt**

Kinderfeste feiern im EKiz Völs

NEU im EKiz Völs – farbenreicher Geburtstag (nur Samstagnachmittag möglich):

Geburtstagspartys können im EKiz Völs nach Terminrücksprache veranstaltet werden. Das Geburtstagskind sucht sich aus der gesamten Themenliste von „Farbenreich“ den gewünschten Workshop aus. Bis zu 10 Kinder können dann im 2-stündigen Workshop kreativ sein! Von „Farbenreich“ werden Kindersekt und Knabbereien gestellt. Gerne verspeisen wir einen mitgebrachten Kuchen und finden Zeit zum Auspacken der Geschenke. Ebenso gibt es ein kleines Geschenk von „Farbenreich“ für das Geburtstagskind!

- **Leitung:** Sandra Mair / www.farbenreich.co.at
- **Honorar:** € 15,- / Kind (Richtwert, Kosten nach Thema und Rücksprache)
- **Raummiete EKiz für den farbenreichen Geburtstag:** € 10,- pro Nachmittag

Gerne kann man auch die Räumlichkeiten für Kindergeburtstage, ohne Betreuung, mieten:

- **Raummiete ohne Betreuung:** € 45,- pro Nachmittag (nur Samstagnachmittag möglich)
Eine Kautions von € 50,- ist vorher zu hinterlegen.

• *Weitere Infos zum „farbenreichen Geburtstag“ bzw. zur Raummiete erhalten Sie 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 z.B. 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:** 23. September 2024
- 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:** 25. September 2024
- Ort:** EKIZ Völs, Blaike 6
- Kosten:** keine
- Leitung:** keine

Eltern – Kind – Werkstatt

Eingeladen sind alle Eltern, Großeltern, Bezugspersonen mit ihren Kindern *bis zum Kindergartenalter*. Wir spielen, singen, tanzen, basteln miteinander, sprechen über verschiedene Erziehungsthemen und lernen neue Freunde kennen. Bei einem gemütlichen Frühstück klingt der Vormittag aus.

- Termin:** Donnerstag von 09:00 bis 11:00 Uhr
 - Beginn:** 26. September 2024
 - Ort:** EKIZ Völs, Blaike 6
 - Kosten:** € 4,-- für das Frühstück
 - Leitung:** Theresa Tarmann, Eltern-Baby-Coach & Bettina Mayrl, Kindergartenpädagogin
 - Bastelbeitrag:** je nach Materialaufwand
- Keine Anmeldung erforderlich!*

4. Vor und nach der Geburt

Bitte bei allen Workshops und Kursen um Anmeldung über unsere Homepage – begrenzte Teilnehmeranzahl!

Elternberatung

Kinder vom Säuglingsalter bis zu 4 Jahren (keine Anmeldung erforderlich)

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
(12.08., 09.9., 14.10., 11.11., 09.12.2024 – ganzjährig auch in den Ferien)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Büro

Kosten: kostenlos & ohne Anmeldung

Leitung: Birgit Dummer, Dipl. Kinderkrankenschwester

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
4 Einheiten Herbst: 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2024
4 Einheiten Frühjahr: 02.04., 09.04., 16.04., 23.04.2025

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

Kosten: € 40,- pro Paar für 4 Einheiten (**Kursbeitrag bitte in BAR mitbringen**)

Leitung: Sarah Brumen, Hebamme MSc BSc

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

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen



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: Termin 1: 27.09. – 25.10.2024

Termin 2: 15.11. – 13.12.2024

Termin 3: 10.01. – 07.02.2025

Termin 4: 28.02. – 28.03.2025

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

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 nebendran. 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: Termin 1: 27.09. – 25.10.2024

Termin 2: 15.11. – 13.12.2024

Termin 3: 10.01. – 07.02.2025

Termin 4: 28.02. – 28.03.2025

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

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

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 09:00 bis 10:00 Uhr und
10:15 bis 11:15 Uhr

(bei zu wenig Anmeldungen halten wir uns das Recht vor die Kurse zusammenzulegen)

Beginn: Termin 1: 24.09. – 22.10.2024

Termin 2: 12.11. – 10.12.2024

Termin 3: 07.01. – 04.02.2025

Termin 4: 04.03. – 01.04.2025

Termin 5: 29.04. – 27.05.2025

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

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

Leitung: Tina Pescosta, Health- Fitness & Personaltrainerin

Mitzubringen: Sportkleidung, Wasserflasche und Handtuch

Anmeldung: über unsere Homepage/ Kurse buchen

Baby-Massage

für Babys ab der 4. 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: Termin 1: 25.09. – 23.10.2024

Termin 2: 08.01. – 05.02.2025

Termin 3: 23.04. – 21.05.2025

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

Kosten: € 58,-- pro Eltern-Kind-Paar

Leitung: Sarah Schnaller

Mitzubringen: Decke und Handtuch

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen



„BabySteps®“

für Kinder von 2 – 12 Monaten in Begleitung (max. 8 Eltern-Kind-Paare)

BabySteps® ist ein bindungsorientierter Eltern-Baby-Kurs für Eltern mit Baby von 2–12 Monaten. Woche für Woche sprechen wir über ein anderes Thema, das im ersten Lebensjahr interessant ist. In gemüthlicher Atmosphäre geht es um Bindung, Babyschlaf, Milch, Tragen, Beikost und Kommunikation. Ganz wichtig ist dabei auch der Austausch der Mütter/Eltern untereinander. Passend zur jeweiligen Themenstunde gibt es altersentsprechende Sinnesanregungen, Spielangebote, Lieder und Fingerspiele für die Babys.

Termin: Dienstag von 09:00 bis 10:00 Uhr (6 Einheiten)

Beginn: Herbst: 24.09. – 05.11.2024 (ohne 29.10.)

Winter: 07.01. – 18.02.2025 (ohne 11.02.)

Frühling: 11.03. – 22.04.2025 (ohne 15.03.2025)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 66,- / Eltern-Kind-Paar

Leitung: Katharina Hellweger, BabySteps®Kursleiterin

Anmeldung: direkt über Katharina unter 0670–6072707 oder dasrabennest@outlook.com

„MiniSings®“

für Kinder von 6 – 18 Monaten in Begleitung (max. 8 Eltern-Kind-Paare)

„MiniSings®“ ist ein Babygebärdenkurs für Eltern mit Baby/Kleinkind von 6 - 18 Monaten. Der Kurs soll in allererster Linie Spaß machen und die Möglichkeit bieten mit seinem Kind in Verbindung zu treten. Es werden alltagstaugliche Gebärden vermittelt und wie sie zuhause integriert werden können. Für die Kinder gibt es Spiel- und Entdeckungslandschaften, sowie eigens für MiniSings® entwickelte Lieder und Fingerspiele. Und ganz nebenbei besprechen wir verschiedene Themen aus dem Kleinkindalltag, wie z.B. Teilen, Grenzen, Familientisch, Selbstwirksamkeit oder die Kita-Eingewöhnung.

Termin: Dienstag von 10:30 bis 11:30 Uhr (6 Einheiten)

Beginn: Herbst: 24.09. – 05.11.2024 (ohne 29.10.)

Winter: 07.01. – 18.02.2025 (ohne 11.02.)

Frühling: 11.03. – 22.04.2025 (ohne 15.03.2025)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 66,- / Eltern-Kind-Paar

Leitung: Katharina Hellweger, BabySteps®Kursleiterin

Anmeldung: direkt über Katharina unter 0670–6072707 oder dasrabennest@outlook.com

„Trageberatung“

Katharina Hellweger von „Das Rabennest“ ist geprüfte Trageberaterin der Trageschule Hamburg und bietet Trageberatungen an. Gerne zeigt Katharina dir nützliche Tipps und Tricks zum Tragen im Alltag.

Kontakt: Katharina Hellweger (Das Rabennest), Trageberaterin
0670–6072707 oder dasrabennest@outlook.com

5. Eltern-Kind-Gruppen

Bitte bei allen Workshops und Kursen um Anmeldung über unsere Homepage
- begrenzte Teilnehmeranzahl!

Krabbelmäuse/Windelwichtel

für Krabbelkinder/Kleinkinder 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.

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

Beginn: 23. September 2024 (Wintersemester)
17. Feber 2025 (Sommersemester)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Gruppenraum & Bewegungsraum

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

Leitung: Theresa Tarmann, Mama-Baby-Coach

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

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 15:00 bis 16:00 Uhr (für Kinder ab ca. 2 bis 3 Jahre)
16:10 bis 17:10 Uhr (für Kinder ab 1,5 bis ca. 2 Jahre)

Beginn: Termin 1: 03.10. – 28.11.2024 (ohne 31.10.2024 / 8 Einheiten)
Termin 2: 16.01. – 13.03.2025 (ohne 13.02.2025 / 8 Einheiten)
Termin 3: 03.04. – 22.05.2025 (ohne 17.04.; 01.05. / 6 Einheiten)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

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

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

5.1 Bewegung Eltern-Kind-Gruppen

Bitte bei allen Workshops und Kursen um Anmeldung über unsere Homepage
- begrenzte Teilnehmeranzahl!

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

Termin 1: 25.09. – 04.12.2024 (10 Einheiten ohne 30.10.2024)

Termin 2: 08.01. – 26.03.2025 (10 Einheiten ohne 12.02. + 19.03.2025)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

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

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

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

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: Termin 1: 02.10.2024 - 22.01.2025 (ohne 30.10. / 14 Einheiten)

Termin 2: 19.02.2025 - 04.06.2025 (ohne 19.03., 16.04. / 14 Einheiten)

Ort: Turnsaal, Mittelschule Völs

Kosten: Mitglieder € 75,-- / Nicht-Mitglieder € 100,-- (für 14 Einheiten)

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen



6. Kurse und Workshops für Kinder

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

6.1 Bewegung Kinder

Purzelbaum und Klettermax

für Kindergartenkinder bis max. 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 Großsturngeräten sammeln. Lustige Turnspiele und Bodengymnastik stehen auch auf dem Programm.

- Termin:** Termin 1: 03.10.2024 - 30.01.2025 (ohne 31.10., 05.12. / 14 Einheiten)
Termin 2: 20.02.2025 - 12.06.2025 (ohne 19.03., 17.04., 01.05., 29.05. / 14 Einheiten)
- Ort:** Turnsaal, Mittelschule Völs
- Kosten:** Mitglieder € 75,-- / Nicht-Mitglieder € 100,-- (für 14 Einheiten)
- Leitung:** - Mag. Daniela Seebacher-Fröhlich, Kindergartenpädagogin,
Studium der Erziehungswissenschaft, Freizeitpädagogin
- Monika Lener, Dipl. Montessoripädagogin, Kindergartenassistentin
- Anmeldungen:** über unsere Homepage / Kurse buchen

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 15:00 bis 16:00 Uhr (5 Einheiten)
- Beginn:** Termin 1: 25.09. – 23.10.2024
Termin 2: 13.11. – 11.12.2024
Termin 3: 08.01. – 05.02.2025
Termin 4: 26.03. – 30.04.2025 (ohne 16.04.2025)
- Ort:** EKiz Völs, Blaike 6, Bewegungsraum
- Kosten:** Mitglieder € 55,-- / Nicht-Mitglieder € 65,-- pro Termin
- Leitung:** Christiane Hubmann, Kindergartenpädagogin & Kinderyogatrainerin
- Anmeldungen:** über unsere Homepage / Kurse buchen

Zumba® Kids jr. (Kindergarten)

für Kinder von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung (max. 15 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: Termin 1: 23.09. – 09.12.2024 (10 Einheiten ohne 28.10., 11.11.2024)

Termin 2: 13.01. – 31.03.2025 (10 Einheiten ohne 03.02. + 10.02.2025)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Disco

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

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

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

Zumba® Kids jr. (Volksschule)

für Kinder von 6 bis 9 Jahren ohne Begleitung (max. 15 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: Termin 1: 23.09. – 09.12.2024 (10 Einheiten ohne 28.10., 11.11.2024)

Termin 2: 13.01. – 31.03.2025 (10 Einheiten ohne 03.02. + 10.02.2025)

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/ Kurse buchen

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

Kreativer Kindertanz

für Kinder von 4 bis 7 Jahren, ohne Begleitung (max. 8 Kinder)

Für alle Kinder, die sich gerne zur Musik bewegen und spielerisch neue Bewegungen ausprobieren wollen! Wir machen Tanz- und Bewegungsspiele, tauchen ein in Tanzgeschichten und beenden die Stunde mit Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Beim kreativen Kindertanz entwickeln Kinder Spaß an der Bewegung und Freude am tänzerischen Ausdruck, so wird die optimale Grundlage für jede aufbauende Tanztechnik gelegt. Ganz nebenbei schulen wir Körperbewusstsein und Rhythmusgefühl und fördern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

Termin: Freitag von 15:00 bis 15:50 Uhr (10 Einheiten)

Beginn: Termin 1: 27.09. – 13.12.2024 (ohne 01.11., 06.12.)
Termin 2: 17.01. – 28.03.2025 (ohne 14.02.)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

Kosten: Mitglieder € 72,-- / Nicht-Mitglieder € 98,-- (für 10 Einheiten)

Leitung: Mag. Sarah Aster BA, Tanz- & Bewegungspädagogin

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnpatschen

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

Belly Dance for Kids

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

Hier wird nicht nur gemeinsam zu orientalischer Musik und arabischem Pop getanzt, wir machen auch verschiedene Bewegungsspiele und lernen Materialien wie Schleier und Fächer kennen. Nachdem wir Grundschrirte des orientalischen Tanzes geübt haben, entwickeln wir daraus auch eine kurze Choreografie. Ganz nebenbei schulen wir die Körperwahrnehmung und das Rhythmusgefühl, trainieren Koordination und Ausdauer und stärken die Muskeln.

Termin: Freitag von 16:00 bis 17:00 Uhr (10 Einheiten)

Datum: Termin 1: 27.09. – 13.12.2024 (ohne 01.11., 06.12.)
Termin 2: 17.01. – 28.03.2025 (ohne 14.02.2025)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

Kosten: Mitglieder € 72,-- / Nicht-Mitglieder € 98,-- (für 10 Einheiten)

Leitung: Mag. Sarah Aster BA, Tanz- & Bewegungspädagogin

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnpatschen

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen



Dance for Kids

Tanzspaß für Kinder von 5 bis 8 Jahren, ohne Begleitung

Mit Bewegungsspielen, cooler Tanzmusik und Kreativität werden Mädchen und Jungs im Alter von 5 – 8 Jahren fürs Tanzen begeistert und motiviert. Unter anderem werden den Kids spielerisch die Grundtechniken im Ballett sowie im Jazz- & Showdance nähergebracht. Im Laufe des Kurses lernen sie auch einige leichte bis leicht fortgeschrittene Choreographien und coole Tanzbewegungen.

Termin: Termine noch offen (10 Einheiten)

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Disco

Kosten: Mitglieder € 72,-- / Nicht-Mitglieder € 98,-- (für 10 Einheiten)

Leitung: Anna Stecher, Tänzerin

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnpatschen

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

6.2 Erleben, Spüren und Verzaubern

Kurse und Workshops für Kinder

„Willkommen in der Klangwerkstatt“

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

Entspannung in den Alltag einzubauen, wird in unserer hektischen, schnelllebigen Zeit immer wichtiger. Kinder lernen mit all ihren Sinnen. Sie horchen, singen, tasten, BE-greifen und ER-fassen die Welt. Die Kinder holen sich im Klangraum Erfahrungen, die sie für ihre körperliche, seelische und geistige Entwicklung brauchen.

In der Klang- und Entspannungspädagogik werden aber auch unabhängig vom Einsatz der Klanginstrumente

- Spiele zur Körperwahrnehmung
- Atemübungen / Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen und
- Fantasiereisen

auf kreative & spielerische Weise angeboten.

Eins ist gewiss, der Spaß kommt bestimmt nicht zu kurz!

Termin: Dienstag von 15:00 bis 16:00 Uhr (5 Einheiten)

Beginn: 05.11. – 03.12.2024

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

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

Leitung: Christiane Hubmann, Kindergartenpädagogin

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

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, 14. Jänner 2025, 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 / Kurse buchen

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? An diesem Nachmittag bist DU der Wissenschaftler und gehst den verschiedensten Dingen auf den Grund. Simone hat einige NEUE und SPANNENDE physikalische Experimente vorbereitet. Bitte bring eine PET-Flasche mit, dann werden wir am Ende einen **CARTESISCHEN TAUCHER (Flaschenteufel)** basteln!

Termin: Mittwoch, 05. März 2025, von 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 12,- pro Kind

Leitung: Simone Glas, Lehrerin für Physik und Mathematik

Mitzubringen: PET-Flasche, Hauspatschen

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

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, 08. April 2025, von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum + Bewegungsraum

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 / Kurse buchen

6.3 Kreativ-Workshop für Kinder

Willkommen in der Welt von „Farbenreich“

Kreativ-Workshops für Kinder von 6 bis 10 Jahren (Volksschule) ohne Begleitung

Alle Kreativ-Workshops „Willkommen in der Welt von Farbenreich“ werden von Sandra Mair geleitet. Bei den Kreativ-Workshops bekommt jedes Kind einen „Pinselpass“, welcher abgestempelt wird. Sobald der **Pass voll** ist, bekommt das Kind ein **kleines Geschenk!**

„Krabbereich“- Workshop

für Kinder ab 6 bis 10 Jahren (VS) ohne Begleitung (max. 10 Kinder)

Für die Tiere im Wald bricht bald die schwere Winterzeit an. Um den Tieren zu helfen, machen wir ein Insektenhotel zur Überwinterungsmöglichkeit. Die kleinsten Tiere werden bei uns ganz groß und wir lernen einiges über die wichtigen Helfer der Natur.

Termin: Dienstag, 01.10.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro Kind

Leitung: Sandra Mair, Farbenreich

Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf!

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buche

„Happy Halloween“- Workshop

für Kinder ab 6 bis 10 Jahren (VS) ohne Begleitung (max. 10 Kinder)

Es wird gruselig im EKIZ Völs! Gerne dürfen die Kinder verkleidet kommen. Wir machen gruselige Halloween-Basteleien. Zudem gibt es Kinderschminken, wer möchte! Eine kleine Überraschung gibt es für jedes Kind auch noch! Es wird also eine kreative, kleine Halloweenparty!

Termin: Dienstag, 22.10.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro Kind

Leitung: Sandra Mair, Farbenreich

Mitzubringen: Kleidung welche schmutzig werden darf oder verkleidet!

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen



„Weihnachtliche Kartenmacherei“ (mit Upcycling)- Workshop

für Kinder ab 6 bis 10 Jahren (VS) ohne Begleitung (max. 10 Kinder)

Es weihnachtet sehr!! Wir gestalten Grußkarten und Geschenkanhänger mit Aquarellfarben. Hier wird der Umgang mit den Farben gelernt und es entstehen tolle Werke zum Verschicken und Verschenken. Jedes Kind kann 10 Karten gestalten (Kuvert gibt es dazu!) und Anhänger nach Belieben. Sollten wir noch Zeit finden werden wir noch etwas weihnachtliches aus Upcycling Material basteln.

Termin: Dienstag, 10.12.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro Kind

Leitung: Sandra Mair, Farbenreich

Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf!

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

„HAPPY TEXTIL PAINTING“ – Workshop

für Kinder ab 8 Jahren ohne Begleitung (max. 8 Kinder)

Bei diesem Workshop lernen wir den Weg von der Zeichnung bis zum Textildruck kennen. Im ersten Schritt werden Zeichnungen und Texte erstellt, fotografiert und im Photoshop bearbeitet. Zudem werden Shirts ausgesucht und bestellt. Im zweiten Teil (Termin folgt nach Absprache mit der Gruppe) werden die Textilfolien mittels Textildruckmaschine auf die Shirts oder Baumwolltaschen gedruckt.

Termin: Dienstag, 25.02.2025 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 35,-- pro Kind (für 2 Termine)

Leitung: Sandra Mair, Farbenreich

Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf!

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

„DER NAME“ – Workshop

für Kinder ab 6 bis 10 Jahren (VS) ohne Begleitung (max. 10 Kinder)

Woher kommt der eigene Name und was für eine Bedeutung hat dieser? Wie spricht man ihn in anderen Ländern aus? Wir gehen der Sachlage auf den Grund und gestalten unser eigenes Namenschild, laminieren dieses und machen einen Rahmen dazu!

Termin: Dienstag, 11.03.2025 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro Kind

Leitung: Sandra Mair, Farbenreich

Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf!

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

„UPCYCLING EASTER“ – Workshop

für Kinder ab 6 bis 10 Jahren (VS) ohne Begleitung (max. 10 Kinder)

Wir gestalten aus Upcycling Material lustige und kreative Osterdeko- und – Geschenke!!

Termin: Dienstag, 01.04.2025 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro Kind

Leitung: Sandra Mair, Farbenreich

Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf!

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

„FARBENREICHE MELODIEN“ – Workshop

für Kinder ab 6 bis 10 Jahren (VS) ohne Begleitung (max. 10 Kinder)

Haben Farben Töne? Wir gestalten aus Upcycling Material verschiedenste Instrumente! Die Kinder können gerne ihr Instrument mitnehmen, sollten sie bereits eines gelernt haben.

Termin: Dienstag, 06.05.2025 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro Kind

Leitung: Sandra Mair, Farbenreich

Mitzubringen: Kleidung, die schmutzig werden darf!

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen



6.4 Natur Kinder

Unterwegs mit den Eichhörnchen im Herbst

für Kinder von 5 bis 8 Jahren ohne Begleitung (max. 20 Kinder)

Die Blätter färben sich und die Nüsse und Früchte sind reif, ein Fest für das Eichhörnchen! Doch es ist auch stressig, denn es muss für den Winter vorsorgen, wo versteckt es die Vorräte, dass sie sicher sind aber auch wieder gefunden werden? Warum verlieren manche Bäume ihre Blätter...?

Termin: Freitag, 04. Oktober 2024 von 14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Völser Teich, Rodelhügel

Kosten: pro Kind € 20,--

Leitung: Verein NATOPIA, Führung von 2 Naturpädagogen

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

„Frühling am Völser Teich“

für Kinder von 5 bis 8 Jahren ohne Begleitung (max. 20 Kinder)

Ist der Frühling schon da? Wo finden wir ihn? Wir gehen auf die Suche nach kleinen Krabblern, Vögeln, wilden Ecken, besonderen Pflanzen, schauen unter Wasser. Was können wir hören, welcher Vogel singt da so schön? Welche Tiere sind schon aufgewacht und freuen sich mit uns über die Sonne?

Termin: Freitag, 04. April 2025 von 14:00 bis ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt: Völser Teich, Rodelhügel

Kosten: pro Kind € 20,--

Leitung: Verein NATOPIA, Führung von 2 Naturpädagogen

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen



6.5 Eltern-Kind-Workshop

„Wildkräuterwanderung“

Eltern-Kind-Nachmittag (max. 10 Eltern-Kind-Paare)

Vor geraumer Zeit gab es weder Einkaufszentren noch Internet. Man lebte im Einklang mit und von der Natur und gab es an die nächste Generation weiter. Bei einer Wanderung wollen wir Zusammenhänge in der Natur kennenlernen und einfache Dinge aus Kräutern herstellen. Welche Schätze verbergen sich am Wegesrand?

Ein Angebot an der frischen Luft für Groß & Klein. Praktisches Wissen auf Schritt & Tritt.

Termin: *Termin noch offen* (Witterungsabhängig) von 14:30 bis ca. 16:30 Uhr

Treffpunkt: EKIZ Völs, Blaike 6 (am Parkplatz)

Kosten: € 4,- pro Eltern-Kind-Paar (Unkostenbeitrag)

Leitung: Mag. Julia Gratzel, Elternbildnerin des Katholischen Bildungswerkes (Fit for Family)

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

„Designer-Werkstatt“

für Erwachsene (allein oder als Eltern-Kind-Workshop buchbar!)

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

In unserer neuen „Designer-Werkstatt“ zeigen wir dir wie man coole Beanies, Kosmetiktaschen oder Utensilos einfach und ohne großen Aufwand selbst näht! Bei diesem Workshop darfst du deiner Fantasie und deiner Kreativität freien Lauf lassen... .

Gerne stellen wir euch eine Nähmaschine zur Verfügung! Probiere es einfach aus!

Termine: immer von 18:00 bis ca. 21:00 Uhr

- Beanie: Freitag, 11.10.2024

- Kosmetiktasche: Freitag, 29.11.2024

- Utensilo: Freitag, 04.04.2025

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 20,- pro TeilnehmerIn inkl. Materialbeitrag und Leihmaschine

Leitung: Daniela Schnaller, begeisterte Näherin und Bloggerin

Mitzubringen: eigene Nähmaschine (falls vorhanden)

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

7. Elternbildung

Workshops & Vorträge für Eltern, Großeltern, Bezugspersonen

Bitte bei allen Workshops, Kursen und Vorträgen um Anmeldung über unsere Homepage - begrenzte Teilnehmeranzahl!



AVOMED-Workshop

„Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr“ (max. 10 Eltern-Kind-Paare)

Wie alt sollte mein Baby beim Start der Beikost sein? Welche Lebensmittel kann ich geben und welche sind nicht geeignet? Ab wann braucht mein Baby Getränke?

Termin: Donnerstag, 10. Oktober 2024 um 09:00 Uhr (Kids welcome!)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6 (parallel zur Eltern-Kind-Werkstatt)

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: per Mail an revan@avomed.at oder über unsere Homepage / Kurse buchen

5-Elemente-Beikost – Workshop

„Beikost-Workshop – so gelingt der Umstieg“ (max. 10 Eltern-Kind-Paare)

Die Phase, in der bei deinem Kind die Milch durch Breimahlzeiten ersetzt wird, steht bevor. Wie du den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten kannst, ist Inhalt dieses Workshops!

Marion kocht für euch und eure Kinder und zeigt euch viele einfache Tipps und Anregungen aus der Praxis!!

Termin: Donnerstag, 20. März 2025 um 09:00 Uhr (Kids welcome!)

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6 (parallel zur Eltern-Kind-Werkstatt)

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen

Aktuelle Entwicklungsschritte begleiten

Diese Veranstaltung wird parallel zu einer Eltern-Kind-Gruppe bzw. Offenen Treff in Zusammenarbeit mit „fit for family“ angeboten.

Referentinnen:

- Julia Gratzel, Elternbildnerin des Katholischen Bildungswerkes (Fit for Family)
- Karin Hofbauer, Elternbildnerin des Katholischen Bildungswerkes (Fit for Family)

Mit diesem Angebot möchten wir euch bei den aktuellen Entwicklungsschritten und Bedürfnissen der Kinder sowie der Eltern begleiten. Wir behandeln Themen, welche die TeilnehmerInnen momentan beschäftigen, wie z.B.:

- „Jedes Kind kann schlafen lernen, oder doch nicht?“
- „Mein Kind lässt sich seine Zähne nicht putzen“!
- „Hilfe, mein Kind ist in der Trotzphase!“

Termin 1: Montag, 30. September 2024 von 09:00 – 10:00 Uhr

Termin 2: Donnerstag, 12. Dezember 2024 von 09:00 – 10:00 Uhr

Termin 3: Montag, 17. März 2025 von 09:00 – 10:00 Uhr

Termin 4: Donnerstag, 22. Mai 2025 von 09:00 – 10:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: kostenlos bzw. freiwillige Spenden

Anmeldung: ohne Anmeldung

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. zu erlernen.

Termin: Montag, 21. Oktober 2024

Beginn: 19:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro TeilnehmerIn

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen



Erkältungskrankheiten natürlich behandeln

Workshop für Erwachsene (max. 12 Erwachsene)

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

Termin: Montag, 02. Dezember 2024

Beginn: 19:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro TeilnehmerIn

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

Frauengesundheit natürlich fördern & unterstützen

Workshop für Erwachsene (max. 12 Erwachsene)

Dieser Spezial-Workshop greift wichtige Frauenthemen wie z.B.:

- Schwangerschaft und Geburt;
- Regelschmerzen;
- Hautstraffung und Körperpflege;
- Menopause;
- sowie wertvolle Tipps zur Pflege von Angehörigen auf.

Ätherische Öle können gerade in diesem Bereich eine wertvolle Unterstützung sein.

Termin: Montag, 24. Feber 2025

Beginn: 19:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 18,-- pro TeilnehmerIn

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

Anmeldungen: über unsere Homepage / Kurse buchen

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



Mag. pharm. Adelheid Knitel

Aflingerstraße 7 | 6176 Völs

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

Genügend Parkplätze vorhanden

8. Bewegung für Eltern

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 und
Donnerstag von 19:30 bis 20:45 Uhr

Beginn: Block 1: immer dienstags 24.09.2024 – 03.12.2024 (10 Einheiten ohne 29.10.) bzw.
immer donnerstags 26.09.2024 – 05.12.2024 (10 Einheiten ohne 31.10.)
Block 2: immer dienstags 07.01.2025 – 25.03.2025 (10 Einheiten ohne 11.02., 04.03.)
immer donnerstags 09.01.2025 – 27.03.2025 (10 Einheiten ohne 30.01., 13.02.)
Block 3: immer dienstags 22.04.2025 – 27.05.2025 (6 Einheiten)
immer donnerstags 24.04.2025 – 22.06.2025 (6 Einheiten ohne 01.04., 29.05.)

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

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

Leitung: Christine Kapferer, Sportpädagogin

Ausrüstung: bequeme Kleidung, Wasserflasche, Handtuch

Anmeldungen: über unsere Homepage/ Kurse buchen

Pilates mit Brigitte

Ganzkörpertraining für Erwachsene (max. 8 Erwachsene)

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Bessere Beweglichkeit und bewusste Atmung durch gezielt kontrollierte Übungen, sollen uns helfen unsere Körpermitte zu stärken und auch zu entspannen.

Termin: Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: 23.09.2024 – 16.12.2024 (10 Einheiten ohne 21.10., 28.10., 02.12.)

Kosten: € 120,-- pro Person

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

Leitung: Mag. Brigitte Köstler-Baumgartner, Pilatetrainerin
(Wirbelsäule- & Beckenbodentrainerin)

Ausrüstung: bequeme Kleidung, Wasserflasche, Handtuch

Anmeldungen: direkt bei Brigitte unter +43-680-2200659 oder gitti.koestler@hotmail.com

9. Vorträge

→ im EKIZ

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 Nahrungsmittelunverträglichkeit 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: Freitag, 08. November 2024 um 19:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6, Gruppenraum

Kosten: € 15,- pro Person

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen

→ im EKIZ

„Erste Hilfe speziell für Babys und Kleinkinder“ (Vortrag)

Referentin: Lehrbeauftragte des Roten Kreuz Innsbruck

In Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz Innsbruck, veranstalten wir einen Vortrag zum Thema „Erste Hilfe speziell für Babys und Kleinkinder“. Unsere Lehrbeauftragten führen Sie in die Thematik ein und beantworten all Ihre Fragen zum Thema Erste Hilfe bei Kindern.

Alle TeilnehmerInnen erhalten einen *Gutschein im Wert von € 10,-* für weiterführende Erste-Hilfe-Kindernotfallkurse beim Roten Kreuz Innsbruck.

Termin 1: Donnerstag, 21. November 2024 von 09:00 bis 10:30 Uhr

Termin 2: Donnerstag, 23. Jänner 2025 von 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6 (parallel zur Eltern-Kind-Werkstatt)

Kosten: € 10,- pro TeilnehmerIn

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen oder ausbildung@roteskreuz-innsbruck.at

Eure Kinder sind selbstverständlich herzlich willkommen!



→ im EKIZ

„ADHS / ADS“ – Was ist das?

Referentin: Mag. Regina Köstenbaumer, Evolutionspädagogin & Lernberaterin aus Völs

ADHS/ADS wird in der Evolutionspädagogik aus einer anderen Perspektive betrachtet. Oft sind es bestimmte Stressfaktoren, welche das „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung / Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom“ auslösen. Mit Hilfe von Evolutionspädagogik gibt es Möglichkeiten ADHS/ADS ohne Medikamente bestmöglich in den „Griff“ zu bekommen.

Termin: Donnerstag, 30. Jänner 2025 um 19:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen

→ im EKIZ

„Ist mein Kind reif für die Schule?“

Referentin: Mag. Regina Köstenbaumer, Evolutionspädagogin & Lernberaterin aus Völs

Mit der Schule beginnt ein neuer, interessanter Lebensabschnitt. Viele Eindrücke und Aufgaben fließen auf die Kinder ein. Um bestmöglich darauf vorbereitet zu sein, braucht es ein inneres und äußeres Gleichgewicht. Die Evolutionspädagogik mit ihren Bewegungsabläufen unterstützen dieses Ziel.

Termin: Donnerstag, 03. April 2025 um 19:00 Uhr

Ort: EKIZ Völs, Blaike 6

Kosten: freiwillige Spenden

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen



→ ONLINE

„Bewegung macht schlau!“

Referentin: Julia Gratzel, Elternbildnerin des Katholischen Bildungswerkes (Fit for Family)

Das Schulkind wird mit der Hausaufgabe nicht fertig, das Kindergartenkind wird immer lauter und unruhiger, das Kleinkind ist ungeschickt und unsicher. Selbst ist man müde... Bewegung? Heute nicht...

- Dabei hilft BEWEGUNG sich zu konzentrieren, ruhiger zu werden, sicherer zu werden und steigert nebenbei die Intelligenz.
- BEWEGUNG entspannt den familiären Alltag und unterstützt die körperliche und geistige Entwicklung.
- BEWEGUNG - das Tor zum Lernen und Leben! Alltagsintegriert, einfach, lustvoll! Mach mit!

Termin: Donnerstag, 26. September 2024 um 20:00 Uhr

Ort: ONLINE

Kosten: kostenloses Angebot

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen

→ ONLINE

„Das wirft mich nicht um“

- Was Kinder stark und widerstandsfähig macht

Referentin: Claudia Neuwirth, Elternbildnerin des Katholischen Bildungswerkes (Fit for Family) und Elternbildung Tirol

Misserfolge, Notsituationen und Unglücksfälle spielen im Leben eines jeden Kindes eine Rolle. Eltern und andere Betreuungspersonen können eine große Ressource dabei sein, Kinder in belastenden Lebenssituationen zu unterstützen und deren Widerstandsfähigkeit zu fördern.

- Was bedeutet Widerstandsfähigkeit?
- Wie wird ein Kind mental stark und widerstandsfähig?
- Wie können Eltern und andere Betreuungspersonen Kinder konkret dabei unterstützen, schwierige Lebenslagen zu meistern?

Termin: Donnerstag, 28. November 2024 um 20:00 Uhr

Ort: ONLINE

Kosten: kostenloses Angebot

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen

10. Veranstaltungen

Martinsfest

Termin: Samstag, 09. November 2024

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 (beißi-beißi-beiß!) 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 TeilnehmerInnenanzahl auf 25 Kinder mit je einer Begleitperson.

Bitte unbedingt die Altersgrenze ab 3 Jahren beachten!

Termine: Freitag, 20. Dezember 2024 - Weihnachtsvorstellung um 15:30 Uhr

Freitag, 11. April 2025 - Ostervorstellung um 15:30 Uhr

Ort: EKiz Völs, Blaike 6, Bewegungsraum

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

Es spielen für Euch: - Corinna Wallinger, Kindergartenpädagogin

- Christiane Hubmann, Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

Anmeldung: über unsere Homepage / Kurse buchen



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

DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG!



 Bundeskanzleramt



elektro küchen wohnen licht



Eine Serviceeinrichtung der Marktgemeinde Völs

SOZIAL SPRENGELVÖLS

ehrenamt | bildung | information

Wir sind verantwortlich für das Ehrenamt und für die Durchführung von Veranstaltungen zum Thema Gesundheitsvorsorge. Unsere Angebote orientieren sich an den Notwendigkeiten, Bedürfnissen und Wünschen der Völser Bevölkerung und werden laufend weiterentwickelt.

Ehrenamt „Freiwillig für Völs“:

In der Marktgemeinde Völs wird freiwilliges Engagement gezielt gefördert, begleitet und entwickelt. In unserer Anlaufstelle treffen Angebot und Nachfrage aufeinander und wir versuchen geeignete Lösungen zu finden.

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 unverbindlichen, persönlichen Gespräch über unser derzeitiges Angebot.

Information / Gesundheitsvorsorge:

Veranstaltungen, Vorträge, Ausstellungen und Vortragsreihen zum Thema Gesundheitsvorsorge.

- Vorträge „Gesundheit Aktuell“
- Gesundheitstag
- Fort- und Weiterbildungsangebot
- Regelmäßige Veröffentlichungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- Computertag
- Demenz Café, ein Stammtisch zum Austauschen und Kraft tanken

- Kostenloses Erstgespräch in Rechtsangelegenheiten
- Hilfestellung bei Ernährungs- und Diätfragen

Sozialfonds:

Der Sozialfonds dient zur Unterstützung hilfsbedürftiger Völser*innen.

Finanziert wird der Fonds aus Spenden und Sozialeinnahmen (unser Osterbasar, private Spender, Firmen und Vereine, Kranzablöse und Spenden anstatt Geschenke)

Jeder Antrag an den Fonds wird vom Vorstand des Sozialsprengels sorgfältig geprüft.

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.**



„Völser helfen Völsern“

SPENDENkonto:

RB Tirol Mitte West –

IBAN: AT06 3633 6000 0132 0969

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

KONTAKT: 6176 Völs, Bahnhofstraße 19 (in den Gesundheitsdiensten Völs)
Tel.: 0512 / 304776; Danja Sapper; E-Mail: sozialsprengel-ehrenamt@spv.tirol
Bürozeiten: Mo, Mi, Fr von 8:30-11:30 Uhr und nach Vereinbarung!



Wir bieten:

Schwimmkurse ab 4 Jahre **für alle Könnertufen**

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

*Wir sind
staatlich geprüfte
Trainer*

*Ganzjährige Schwimmkurse in:
Tirol & Vorarlberg*

Weiteres Kursangebot:

- Sommerferiensportwochen
- Geburtstagspartys
- Hüpfburgevents
- Kinderbetreuung auf Ihrem Firmenevent

Wir sind mobil und flexibel!



Unsere Riesenhüpfburg

Online-Anmeldung ab sofort möglich unter:



20x in
Tirol &
Vorarlberg



Wir freuen uns auf euch! Dein BEST Coaching Team ©

Gesundheitscenter easyfit-med Völs

Exclusive Angebote auf deine Bedürfnisse angepasst

-Fettverbrennen, Straffen, Muskeln aufbauen mit EMS-Training

- 1 x / Woche 20 Minuten Training für maximalen Erfolg
- Personaltraining – IMMER mit einem ausgebildeten Trainer
- Zahlreiche Studien belegen die Effektivität
- Effekte: Fettreduktion, Muskelaufbau, Gewebstraftung, Training der Tiefenmuskulatur
- Auch für Rücken- und andere orthopädische Probleme bestens geeignet
- Passend für alle Alters- und Leistungsgruppen

easyfit-
PERSONAL-LOUNGE



Vereinbare jetzt Dein kostenloses und unverbindliches Probe-EMS-Training im easyfit-med und überzeuge Dich selbst!

-individuelles Personaltraining



Werde **nachhaltig schmerzfrei** und erreiche Deine Ziele durch individuelles Personaltraining mit einem unserer studierten Reha- und Gesundheitstrainer. Nach einer genauen Diagnostik, helfen wir Dir, durch gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, Deine Probleme dauerhaft aus der Welt zu schaffen.

Vereinbare jetzt Dein kostenloses und unverbindliches Probe-PT-Training im easyfit-med und überzeuge Dich selbst!

-Fitnessstraining ganz ohne Bindung

Natürlich bieten wir auch Gerätetraining und Kurse bei uns an. Mit unserem easyflex-Member Angebot kannst Du **monatlich, ganz ohne Vertragsbindung**, bei uns Mitglied werden. Komm vorbei, teste das easyfit-med 1 Woche kostenlos und lass Dich unverbindlich von unseren Trainern 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

Abenteuer Ritteressen

... tafelt, schmatzt & lacht!

Ihr sucht eine besondere Location für Eure Familienfeier, Geburtstag, zur Erstkommunion oder Firmung?

Wir begeistern Groß und Klein:

köstliche Rittermenüs und jede Menge Spaß beim Kinderprogramm.

Besondere Angebote mit dem Familienpass!

 klassisch | vegetarisch | vegan

Maid Doris freut sich auf Eure frühzeitige Reservierung!

Ritterkuchl zu Hall in Tirol | Salvatorgasse 6 | 6060 Hall
www.ritterkuchl.at | 0699 138 202 37



erlebet mehr!

ERLEBNISGASTHAUS



Gesund ins Leben – Frühe Hilfen

Familienbegleitung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren.

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.



Auszug aus dem Programm 2024/2025:

MONTAG

09:00 – 11:00 Uhr	Krabbelmäuse / Windelwachtel – Eltern-Kind-Gruppe bis 3 Jahre
15:00 – 17:00 Uhr	Offener Treff für ALLE
15:00 – 16:00 Uhr	Elternberatung / AVOMED Zahnvorsorge (Jeden 2. Montag im Monat)
15:00 – 15:50 Uhr	ZUMBA Kids jr. (4 bis 6 Jahre / Kindergarten)
16:00 – 16:50 Uhr	ZUMBA Kids (6 bis 9 Jahre / Volksschule)
19:00 – 20:30 Uhr	Pilates – Ganzkörpertraining für Erwachsene

DIENSTAG

09:00 – 10:00 Uhr	FIT mit BABY – Mama-Workout im Bewegungsraum
09:00 – 10:00 Uhr	BABYSTEPS – für Kinder von 2 – 12 Monate / Gruppenraum
10:30 – 11:30 Uhr	MINISINGS – für Kinder von 6 – 18 Monate / Gruppenraum
15:00 – 17:00 Uhr	Diverse Workshops – Kreativ-Workshops etc. ...
19:30 – 20:45 Uhr	Tabata-Flow – Ganzkörpertraining für Erwachsene

MITTWOCH

08:55 – 09:55 Uhr	Abenteuer Turnstunde für Kinder ab 2 Jahren
09:00 – 10:00 Uhr	Flohzirkus für Kinder ab 10 Monate bis ca. 2 Jahre
10:15 – 11:15 Uhr	Babymassage ab der 4. Lebenswoche
15:00 – 16:00 Uhr	Kinderyoga für Kinder ab 5 Jahren
17:15 – 18:45 Uhr	Geburtsvorbereitungskurs für Paare

DONNERSTAG

09:00 – 11:00 Uhr	Eltern-Kind-Werkstatt mit Elternbildung
15:00 – 17:10 Uhr	MUSIZI für Kinder ab 1,5 Jahren
17:15 – 18:15 Uhr	Purzelbaum & Klettermax ab dem Kindertageeintritt / MS Völs
20:00 – 21:00 Uhr	Vorträge – Elternbildung

FREITAG

09:00 – 10:00 Uhr	Yoga in der Schwangerschaft
10:15 – 11:15 Uhr	Mama-Baby-Yoga
14:00 – 16:00 Uhr	Diverse Workshops (Natopia, Tanzen, Design ...)
15:30 – 16:30 Uhr	Kasperltheater