



# Eltern-Kind-Zentrum Fischamend

Programm Sommersemester  
Februar 2024 – Juni 2024





**Wir sind das EKIZ-Team: vlnr: Nicole Buchner, Nicole Skorjanec, Berit Barbosa, Julia Mikulecky, Barbara Pfeffer, Raphaela Ebner, Bettina Schalko. Michaela Dietrich, Sabine Archam, Lisa Haumer.**

Veränderung ist Entwicklung!  
Liebe EKIZ Familien, unter diesem Motto können wir auch weiterhin – im achten Jahr – im Eltern-Kind-

Zentrum immer wieder neue Angebote im Programm starten. Wir wachsen mit euch, danke dafür!  
*Euer EKIZ-Team.*

Bürgermeister Mag. Thomas Ram, sowie Stadtrat Thomas Bäuml möchten wir für die stetige Unterstützung danken.

**Bei Kursabmeldungen bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von EUR 5,- (pro Anmeldung / pro Kurs) fällig. Bei Abmeldung ab 13 Tage vor Kursbeginn ist der gesamte Kursbeitrag zu entrichten.**

Die Einhebung der Kursgebühren erfolgt am Ende des jeweiligen Semesters mittels Erlagschein durch die Stadtgemeinde Fischamend.

Mit der Anmeldung zu einem Kurs erklärt man sich mit der Hausordnung einverstanden

und verpflichtet sich, die gesamte Kursgebühr zu entrichten, auch wenn dieser nicht regelmäßig oder zur Gänze besucht wird.

Alle Kursbeiträge sind inkl. USt. angegeben. Druckfehler nicht ausgeschlossen.



Dieses Programm finden Sie ebenso auf der Homepage der Stadtgemeinde Fischamend unter: [www.fischamend.gv.at](http://www.fischamend.gv.at). Für den Inhalt verantwortlich: Stadtgemeinde Fischamend.

**Mit finanzieller Unterstützung der Stadtgemeinde Fischamend.**

## Impressum.

**Eltern-Kind-Zentrum Fischamend**, Springholzgasse 2, 2401 Fischamend

**Mail:** [ekiz.fischamend@gmail.com](mailto:ekiz.fischamend@gmail.com)

**EKIZ-Telefon:** 0664 / 417 16 24 - MO-DO 8-12 Uhr und nach Vereinbarung

**Leitung:** Mag. Julia Mikulecky

**Erhalter:** Stadtgemeinde Fischamend, Gregerstr. 1, 2401 Fischamend



## Vorwort unseres Bürgermeisters.

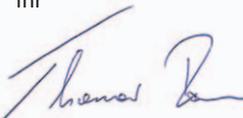
### Liebe Eltern, liebe Fischamender Familien!

Es freut mich sehr, dass wir in unserer Stadt ein Eltern-Kind-Zentrum haben, das Ihnen als Familie ein vielfältiges Angebot bietet.

Eltern können mit ihren Kindern ab der Geburt ins EKIZ kommen, werden vom EKIZ-Team perfekt begleitet und finden in Spiel- und Kreativgruppen Freunde.

Nutzen Sie die Möglichkeiten unserer Institution, um wertvolle Zeit mit ihren Kindern, in passend vorbereiteter Spielumgebung zu verbringen.

Viel Spaß wünscht Ihnen  
Ihr



Mag. Thomas Ram



## Offenes Eltern-Kind-Cafe.

Das Eltern-Kind-Cafe bietet Raum und Zeit für Schwangere, Eltern und Großeltern in gemütlicher Atmosphäre wertvolle Zeit mit ihren Kindern zu verbringen.



### WANN:

Montags in der Zeit  
von **16.00 – 18.00 Uhr**  
(ausgenommen Schulferien und Feiertage).

Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich!

Erfahrungen im Familien-Alltag austauschen, Gleichgesinnte kennen lernen oder sich Tipps rund um Erziehung und kindliche Entwicklung holen – das und noch viel mehr ist möglich im wöchentlichen Eltern-Kind-Cafe. Die Aufsichtspflicht über die Kinder liegt immer bei den Eltern.

# Geburtsvorbereitungskurs mit Partner oder Begleitperson.

Eine bevorstehende Geburt wirft einige Fragen auf und bringt auch manchmal Unsicherheit mit sich – dieser Kurs fokussiert auf die Geburts-vorbereitung und die Wochen nach der Geburt.

- Geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Geburtsbeginn
- Ablauf der Geburt
- Mögliche Komplikationen
- Umgang mit Ängsten
- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Gebärlagen
- Unterstützung durch den Partner
- Massagetipps
- Möglichkeiten der Schmerzlinderung sowie alternative Wege
- Stationäre Geburt / vorzeitige Entlassung / ambulante Geburt
- Wochenbett und Stillen
- Umgang mit dem Neugeborenen, Babypflege



## **KURSLEITUNG:**

Hebamme  
Mag. Nicole Skorjanec, BSc.

## **TEILNEHMERINNEN:**

Schwangere mit Partner  
oder Begleitperson  
zwischen 28. - 36. SSW

## **MITZUBRINGEN SIND:**

Bequeme Kleidung

## **WANN:**

**03. Februar 2024**  
**20. April 2024**  
**29. Juni 2024**

## **UHRZEIT:**

09.00 – 16.00 Uhr

## **WO:**

Hebammenraum bzw.  
Turnsaal im EKIZ

## **KOSTEN:**

€ 180,- / Paar,  
Der Preis beinhaltet ein Skriptum  
mit vielen hilfreichen  
Tipps und Informationen.

## **ANMELDUNG:**

Bei Nicole Skorjanec  
Tel. 0664 / 13 54835  
oder Mail: [nicole.skorjanec@wunsch-hebamme.at](mailto:nicole.skorjanec@wunsch-hebamme.at)



## „Punkt genau“ – Akupunktur, Aku-Taping, Moxen, Low Level Lasertherapie.



### AKUPUNKTUR

Viele Schwangerschaftsbeschwerden können mit Hilfe der Akupunktur deutlich verbessert werden. Weiters ist die geburtsvorbereitende Akupunktur zu erwähnen.

### AKU-TAPING

Aku-Tapes sind hilfreich bei Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, Rückenschmerzen, Kapaltunnelsyndrom.

## Hebammenberatung – „Frag die Hebamme“.

Diese offene Gruppe bietet Raum all Ihre Fragen und Unklarheiten rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett mit einer Hebamme zu klären. Bei Fragen zum Thema Stillen, zur Baby-

### MOXIBUSTIONS-THERAPIE

Falls sich Ihr Baby bis zur 34. Schwangerschaftswoche noch in Beckenendlage befindet, kann man mit Hilfe von Moxazigarren die Drehung des Babys im Mutterleib versuchen.

### LOW LEVEL LASERTHERAPIE

Die Lasertherapie ist absolut nebenwirkungsfrei und kann in vielen Bereichen eingesetzt werden.

#### WANN:

„Punkt genau“  
jeden Montag,  
9.00 - 10.00 Uhr  
„Frag die Hebamme“  
jeden Montag,  
10.00 - 11.00 Uhr

#### WO:

Hebammenraum im EKIZ

#### KOSTEN:

„Punkt genau“  
€ 30,- pro Sitzung  
„Frag die Hebamme“  
€ 30,- pro Einheit

#### ANMELDUNG:

bei Nicole Skorjanec  
unter 0664 /13 54835,  
oder per E-Mail unter  
[nicole.skorjanec@wunsch-hebamme.at](mailto:nicole.skorjanec@wunsch-hebamme.at)



#### INDIVIDUAL-LEISTUNGEN DURCH HEBAMME NICOLE SKORJANEC:

- Mutter Kind Pass Beratung
- Hausbesuche – Nachbetreuung
- jeweils nach persönlicher Terminvereinbarung



## Eltern-Baby Shiatsu – Eine Anleitung für zuhause.

### KURSLEITUNG:

Mag. Nicole Skorjanec, BSc.

### TEILNEHMERINNEN:

Für Neugeborene ab der 8. Lebenswoche bis zum 6. Lebensmonat und eine Begleitperson

### WANN:

**Donnerstag**  
**10:00-11:00 Uhr**

### 1. Kurs:

**04./11./18./25.04.2024**

### 2. Kurs:

**06./13./20./27.06.2024**

Weitere Termine auf Anfrage.

Kurs nur in 4 Einheiten buchbar, da die Kursinhalte aufeinander aufbauend sind

### KOSTEN:

€ 120,- für 4 Einheiten inkl. Handout in jeder Einheit

**WO:** Hebammenraum im EKIZ

### ANMELDUNG:

Bei Nicole Skorjanec unter 0664 / 135 48 35 oder per Mail: [nicole.skorjanec@wunsch-hebamme.at](mailto:nicole.skorjanec@wunsch-hebamme.at)

**Babyshiatsu hilft bei kleinen „Wehwechen“ im Alltag wie z.B:**

- Schlafprobleme
- Verdauungsprobleme
- Unruhezustände
- Zahnen

**Babyshiatsu unterstützt:**

- das allgemeine Wohlbefinden des Kindes
- die weitere Entwicklung des Kindes
- die Mutter/Eltern-Kind-Bindung

**Kursinhalt:**

- Erlernen der Massagetechnik, um die Durchführung zuhause zu ermöglichen – „learning by doing“

## Trageberatung.

Babys wollen getragen werden. Sie brauchen viel Körperkontakt und die Sicherheit, dass jemand für sie da ist. Kinder, die getragen werden, sind meist ausgeglichener und weinen weniger. Das Tragen spricht alle Sinne an und fördert so die kognitive und emotionale Entwicklung.

Bei einer Trageberatung besprechen wir die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Tragehilfen. Du hast die Möglichkeit diese, mit einer Tragepuppe und deinem Baby, zu testen. Wir klären welche Kriterien erfüllt sein sollen, um dein Baby sicher und ergonomisch zu tragen und finden Zeit, deine Fragen rund ums Tragen zu beantworten. Wenn bereits eine Tragehilfe vorhanden ist, passen wir diese optimal an euch an.

### **KOSTEN:**

**Trageberatung € 58,-**  
Dauer ca. 1,5 Stunden

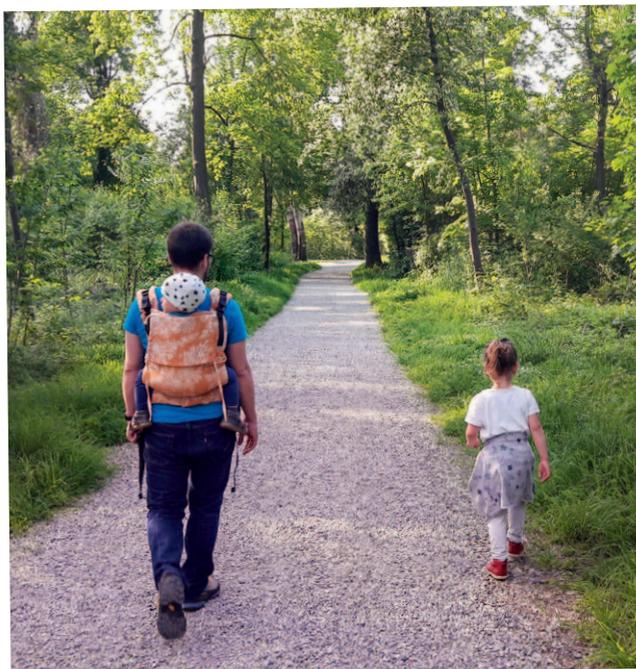
**Nachbetreuung € 28,-**  
Dauer ca. 30 Minuten

### **WEITERE INFOS:**

<http://babywearing.bplaced.net>

### **TERMINVEREINBARUNG:**

[trageberatung.bettinanschalko@gmx.at](mailto:trageberatung.bettinanschalko@gmx.at)



## Pikler® Spielraum.



Im Spielraum erleben Kinder ab dem sechsten Lebensmonat eine faszinierende Welt des eigenen Entdeckens und der freien Bewegungsentwicklung! Hier ist alles darauf ausgerichtet, ihre motorischen Fähigkeiten zu erkunden – von speziellen Geräten bis hin zu Materialien, die sie in ihre eigene Welt vertiefen lassen.



Eine vertraute Begleitperson steht stets zur Seite, gibt Sicherheit und kann sich voll und ganz der aufregenden Entwicklung des Kindes widmen. Dieses einfühlsame Miteinander stärkt nicht nur die Bindung, sondern lässt auch ein wundervolles Vertrauensverhältnis entstehen.

Beim Informationsabend geht es um mehr als nur organisatorische Details – ihr könnt den Spielraum und die anderen Familien kennenlernen und Fragen zum Ablauf der Gruppe stellen. In der Gesprächsrunde treffen Gleichgesinnte aufeinander, um ihre Erlebnisse im Spielraum zu teilen! Es ist eine spannende Gelegenheit, sich über Erziehungsfragen und die wunderbare Entwicklung unserer kleinen Entdecker auszutauschen.



### **KURSLEITUNG:**

Mag. Berit Barbosa

### **INFORMATIONSENTWICKLUNG:**

**Montag 4. März,  
18:30 Uhr**

(Kinder dürfen zu Hause bleiben)

### **FÜR WEN:**

Alter ab ca. 6 Monate

### **BLOCK1:**

**März bis Juni**

**Start am 11.03.2024**

### **TERMINE:**

Mittwoch und Freitag jeweils 9:00-10:00 Uhr und 10:30-11:30 Uhr, wöchentlich (außer an Feiertagen und in Ferien).

**WO:** Im Spielraum des EKIZ

### **KOSTEN:**

Block (11+2 Einheiten) Kursbeitrag € 182,-

### **ANMELDUNG:**

bei Berit Barbosa  
[ekiz.beritbarbosa@gmail.com](mailto:ekiz.beritbarbosa@gmail.com)  
ab sofort möglich.

# Babytreff-Spielgruppen.

Suchst du für dich und dein Baby eine gemeinsame Aktivität, bei der du andere Eltern mit ihrem Sprössling kennen lernen, sich miteinander austauschen und Erfahrungen teilen kannst? Dann bist du bei unserer Babyspielgruppe von 8 Wochen bis 3 Jahre genau richtig!



## DIE BABYSPIELGRUPPE STEHT FÜR ...

- Austausch mit anderen Erwachsenen in der gleichen Situation
- Kompetente Beratung in Erziehungsfragen
- Soziales Lernen in einer Gruppe mit Gleichaltrigen
- Gemeinsames Singen, Tanzen und Musizieren
- Spielideen mit verschiedenen (Alltags-)Materialien
- Das eigene Kind im Tun und Schaffen beobachten und begleiten
- Gemeinsam Zeit verbringen



Beim gemeinsamen Singen und Tanzen wollen wir die Musikalität, die Bindung zwischen dir und deinem Kind, die Sprache und die Motorik fördern.

Unser vielfältiges Material gibt den Kindern die Möglichkeit neue Erfahrungen zu sammeln und ihre Fertigkeiten zu schulen.

## KURSLEITUNG:

Bettina Schalko

## FÜR WEN:

Eltern und deren Babys ab ca. 8 Wochen bis zum Kindergarteneintritt. Die Gruppen sind altershomogen eingeteilt. Die durchschnittliche Gruppengröße liegt bei 10-12 Kindern mit je einer Bezugsperson.

## WANN:

wöchentlich vormittags entweder von 9.00 – 10.20 Uhr oder 10.40 – 12.00 Uhr

## BLOCK

### APRIL BIS JUNI:

€ 130,-\* (13 Termine)

\*Die Stadtgemeinde Fischamend unterstützt Kinder mit Hauptwohnsitz in Fischamend. Infos bei [ekiz.fischamend@gmail.com](mailto:ekiz.fischamend@gmail.com)

Die Anmeldung erfolgt immer für den gesamten Block!

## ANMELDUNG:

[babyspielgruppen@hotmail.com](mailto:babyspielgruppen@hotmail.com)

**Werde Teil der Babyspielgruppen-Familie, bei der Spiel, Spaß, Freude, Austausch und das gemeinsame Tun im Vordergrund stehen.**

## Atelier - Gruppenangebote.

### BABY- & KIDS-ATELIER: Tauche ein in die bunte Welt der Farben! Ich mal mir meine Welt...

Im Atelier stehen den Kindern verschiedenste Materialien zur Verfügung. Hier wird gemalt und experimentiert, die jungen KünstlerInnen haben die Möglichkeit Farbe am ganzen Körper zu erleben. Es geht nicht darum etwas „Schönes“ zu erschaffen, das Kind alleine entscheidet was es wann, wie und womit macht.

Die Eltern haben die Möglichkeit, mit ihrem Kind gemeinsam

in die bunte Welt der Phantasie einzutauchen und die kreative Entwicklung des Kindes mitzuerleben.

#### BABY-ATELIER

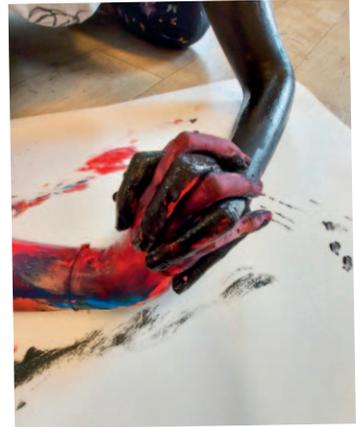
**Dienstag 9.30-11.00 Uhr,**

14-tägig, für Kinder von ca. 1-3 Jahren mit Begleitperson

#### KIDS-ATELIER

**Mittwoch 15.00-16.30 Uhr,**

14-tägig, für Kinder ab ca. 2-12 Jahren mit Begleitperson



#### KURSLEITUNG:

Mag. Julia Mikulecky  
und Nicole Buchner  
[ekiz.fischamend@gmail.com](mailto:ekiz.fischamend@gmail.com),  
[nicolebuchner@gmx.net](mailto:nicolebuchner@gmx.net)

#### MITZUBRINGEN:

Handtuch, maltaugliche  
Kleidung für Kind &  
Begleitperson

#### KOSTEN:

##### BABY-/KIDS-ATELIER

10 Einheiten: €140,-\*  
Materialkosten inbegriffen,  
Anmeldung semesterweise.

\*Die Stadtgemeinde  
Fischamend unterstützt  
Kinder mit Hauptwohnsitz  
in Fischamend. Infos bei  
[ekiz.fischamend@gmail.com](mailto:ekiz.fischamend@gmail.com)

## Atelier - Einzeltermine.

### KIDS ONLY ATELIER.

#### NUR KINDER – KEINE ERWACHSENEN.

Ohne Elternteil im Atelier zu arbeiten öffnet für unsere KünstlerInnen neue Mal-Wege. Eltern können derweil in unserer gemütlichen Aula Kaffee schlürfen oder nutzen die Zeit anderwärtig für sich.

### AB 6 JAHREN.

Wir laden kreative Kids ab 6 Jahren ein, mit Freunden bzw. Gleichaltrigen im Atelier zu malen, werken, tonen, kleben, .... Wir probieren uns aus, entdecken unterschiedliche Materialien und sind einfach – farbig frei! Die Termine sind einzeln zu buchen – kein Block.



### OFFENES ATELIER.

Hier kann man die Kreativwerkstatt kennen lernen und / oder einzelne Termine buchen. Für Kinder ab ca. 1-12 Jahren **mit Eltern.**

### OFFENES BABY ATELIER.

Auch die Kleinsten können vormittags in die Welt der Farben eintauchen. Gesondert für Kleinkinder von 1 bis ca 3 Jahren. Einzelne Termine – keine Blockveranstaltung!



#### KURSLEITUNG:

Mag. Julia Mikulecky und  
Nicole Buchner  
[ekiz.fischamend@gmail.com](mailto:ekiz.fischamend@gmail.com)

#### TEILNEHMER:

mind. 5 bis ca. 12 Kinder

#### MITZUBRINGEN:

Handtuch,  
maltaugliche Kleidung,  
Ersatzkleidung!

#### KOSTEN:

€ 15,- inkl. Ust pro Einheit  
von 90 Minuten;  
Materialkosten  
inbegriffen

#### TERMINE KIDS ONLY ATELIER:

Fr 16.00 - 17.30 Uhr  
26.1.24, 1.3.24, 7.6.24

Sa 9.30 - 11.00 Uhr  
27.4.24

Weitere Termine auf Anfrage.

#### TERMINE OFFENES ATELIER MIT BEGLEITPERSON:

Je Fr 15.00 - 16.30 Uhr  
16.2.24, 15.3.24, 12.4.24,  
24.5.24, 21.6.24;

#### TERMINE OFFENES BABY ATELIER:

Je 9.30 - 11.00 Uhr  
26.1.24, 16.2.24,  
26.4.24, 21.6.24

# Sandküche.

In der Sandküche erwartet euch eine Welt aus rieselndem Sand, die förmlich nach Entdeckungen ruft! Hier finden Schöpfer, Kaffeemühlen und allerlei Utensilien eine neue Bestimmung. Die Feinheit des Sands regt sämtliche Sinne an und verspricht ein faszinierendes Erlebnis.

Kinder tauchen in eine Vielfalt von Materialien wie Metall, Korb und Holz ein, jeder mit seinen eigenen Eigenschaften. Dabei sammeln sie nicht nur neue Erfahrungen, sondern schärfen auch ihre Geschicklichkeit im Umgang mit Sand und Gefäßen.

Der Sand ist mehr als nur ein Spielzeug - er lädt zu einer tiefgründigen Erforschung ein, bei der Kinder ihre Kreativität entfalten und sich selbst auf eine ganz besondere Weise kennenlernen.

Während die Kleinen in ihrem Element sind, beobachten und begleiten die Erwachsenen das Spiel voller Begeisterung von ihren Plätzen aus.

Es ist eine Gelegenheit, die Interessen der Kinder zu erkennen und ihre Leidenschaft für das freie Spiel mit Sand zu bewundern.



**KURSLEITUNG:**  
Mag. Berit Barbosa

**TERMINE:**  
**02.02.2024**  
**03.02.2024**  
weitere folgen ...

**WANN:**  
**Freitags:** 16:00-17:15 Uhr  
**Samstags:** 09:00-10:15 Uhr  
und 11:00-12:15 Uhr

**WO:**  
Im Spielraum des EKIZ

**ALTER:**  
ab ca. 1,5 Jahre - 8 Jahre  
Weitere Termine werden  
zeitgerecht veröffentlicht  
(Aushang EKIZ, facebook,  
instagram, whatsapp-Status)

**ANMELDUNG:**  
Anmeldung bei Berit  
Barbosa [ekiz.beritbarbosa@  
gmail.com](mailto:ekiz.beritbarbosa@gmail.com) ab sofort möglich.

**KOSTEN:** € 12,- je Kind inkl.  
USt. pro stattgefundener  
Einheit

## Bastelwerkstatt.

Unterm Baum im grünen Gras sitzt ein kleiner Osterhas'. Viel Sonnenschein und auch ein buntes Nest, das wünsch' ich euch zum Osterfest. Damit das Warten nicht so lange dauert, Pinsel-Farbe - 1-2-3 bastelt euch ein Osterei. Wir kleben, werken, malen, drucken, schneiden, pflanzen und experimentieren.

Bei jeder Bastelwerkstatt gibt es mehrere Stationen, bei denen die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. Jedes Kind kann, unter Anleitung, verschiedene Werkstücke basteln. Was zählt, ist die Freude am Kreativsein.

Den Bastelspaß gibt es auch für zu Hause. Das Bastelsackerl ist fix und fertig mit allen Materialien für die Bastelwerke gefüllt, mit Schritt-für-Schritt-Fotoanleitung. Das Bastelsackerl ist für Groß und Klein geeignet.



### **KURSLEITUNG:**

Barbara Pfeffer

### **WANN:**

#### **Osterbasteln:**

**Freitag, 8.3.**

15:00 - 16:30 Uhr

**Samstag, 9.3.**

09:30 - 11:00 Uhr

### **FÜR WEN:**

Kinder ab ca. 1,5 Jahren,  
ca. 10 Jahre, mit einer  
Begleitperson

### **WO:**

im EKIZ-Atelier, Abholungen  
werden gesondert bekannt  
gegeben

### **BITTE MITBRINGEN:**

Handtuch, basteltaugliche  
Kleidung für Kind und  
Begleitperson

### **KOSTEN:**

€ 15,- pro Werkstatt /  
bzw. pro Bastelsackerl

### **ANMELDUNG:**

[bastelwerkstatt@  
hotmail.com](mailto:bastelwerkstatt@hotmail.com)

## Foto-Shootings.

Kriss und Nico,  
Fotograf und Hebamme.

Bei uns könnt ihr die spannenden Momente eurer Schwangerschaft oder die ersten Augenblicke eures kleinen Wunders für immer festhalten. Ob ihr romantische, lustige, chaotische, charmante oder ganz einfach süße Fotos machen möchtet, meldet euch bei uns.

**Für individuelle Fotosessions meldet euch gerne jederzeit unter: 0664 / 1228 789 bzw. [krissundnico@aon.at](mailto:krissundnico@aon.at).**

### OSTERSPECIAL

Wir bieten rechtzeitig vor Ostern ein spezielles Shooting für Babies, Kinder und Familien im EKIZ an. In 35 Minuten machen wir in unserer Osterwerkstatt tolle Fotos von euch!

Perfekte Aufnahmen fürs Familienalbum, Osterkarten oder auch als ganz besonderes Geschenk für eure Liebsten. Fotos mit allen Rechten bekommt ihr in digitalem, hochauflösendem Format.

Haben wir euer Interesse geweckt? Dann freuen wir uns darauf von euch zu hören!



#### KURSLEITUNG:

Fotograf Christoph Skorjanec

**WO:** im EKIZ

#### KOSTEN:

€ 150,-/Shooting (35 Minuten)

**FÜR WEN:** Für alle, die gerne professionelle Fotos machen wollen.

#### ANMELDUNG:

Bei Christoph Skorjanec,  
Tel. 0664 / 12 28 789 oder  
Mail: [krissundnico@aon.at](mailto:krissundnico@aon.at)

#### WANN:

02. & 03. März 2024



# Rückbildungsgymnastik.

Für einen starken Beckenboden und eine stabile Körpermitte!



Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die nach einer Schwangerschaft/Geburt die Rückbildung ihres Körpers unterstützen und wieder in Form kommen möchten.

## Die Inhalte gliedern sich in:

- Allgemeine Informationen, Unterstützung und Tipps zur Rückbildung
- Beckenbodentraining
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Haltungsschulung
- Verspannungen (vor allem im Schultergürtel) lockern
- Körperschonendes Heben und Tragen des Babys

Der Kurs kann ab der 7. Woche nach der Geburt besucht werden. Babys dürfen selbstverständlich zum Kurs mitgenommen werden. Natürlich sind Frauen, deren Schwangerschaft schon länger her ist, ebenso herzlich willkommen! Sollte Ihr Kind bereits mobil sein, würden wir Sie bitten, **ohne** Kind zu kommen oder eine Begleitperson mitzubringen, welche sich gerne in unserer Aula mit ausreichend vorhandenem Spielzeug aufhalten kann.

**Um Spätfolgen einer Schwangerschaft zu vermeiden, fördert dieser Kurs die Rückbildung der inneren Organe und bringt die Muskulatur wieder in Form – für mehr Lebensqualität!**

## KURSLEITUNG

Sabine Archam, MSc D.O. erfahrene Physiotherapeutin und Osteopathin, Schwerpunkt Gynäkologie/ Pädiatrie

## KURSBLOCK

Dienstags  
je 9.00-10.00 Uhr

**Block 1: Jänner – März**  
**Block 2: März – Mai**  
**Block 3: Mai – Juli**

8 Einheiten

## KOSTEN

€ 112,-

## ANMELDUNG:

[sabine.archam@gmx.at](mailto:sabine.archam@gmx.at)

# Ernährungsworkshop „Richtig essen von Anfang an“ – ein Projekt der ÖGK“.

Das Projekt „**Richtig essen von Anfang an**“ wird von der ARGEF (Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung) im Auftrag der ÖGK organisiert und betreut.

Workshops in ganz Niederösterreich bieten umfassende Gesundheitsinformationen für Schwangere und junge Eltern an.

Im Fokus steht die qualitätsgesicherte Wissensvermittlung zu den Themen Ernährung in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und im Beikostalter sowie für 1-3 Jährige.



## WORKSHOP 1:

### „ERNÄHRUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR“.

#### WANN:

**Donnerstag, 14.03.2024**  
15.00-17.00 Uhr

#### THEMEN:

- Beikosteinführung
- Zubereitung von Breien
- Worauf achte ich zur Vorbeugung von Allergien?

## WORKSHOP 2:

### „RICHTIG ESSEN FÜR 1-3 JÄHRIGE“.

#### WANN:

**Donnerstag, 16.5.2024**  
15.00-17.00 Uhr

#### THEMEN:

- Wieviel Obst/Gemüse braucht mein Kind?
- Die Ernährungspyramide für 1-3 Jährige
- Tipps zur Speisenzubereitung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

## KURSLEITUNG:

Diätologin Daniela Schuster

## KOSTEN:

Die Teilnahme ist kostenlos!  
(max. 15 TN)

## INFORMATIONEN:

[www.argef.at](http://www.argef.at)



## ANMELDUNG:

Unter [office@argef.at](mailto:office@argef.at)  
oder beim EKIZ-Team:  
[ekiz.fischamend@gmail.com](mailto:ekiz.fischamend@gmail.com)

## Erste-Hilfe-Kurs für Säuglings- und Kindernotfälle.



## KURSLEITUNG:

Rotes Kreuz Schwechat

## FÜR WEN:

Eltern/Großeltern und alle, die beruflich mit Kindern zu tun haben (max. 15 TN)

**WO:** im EKIZ Fischamend

**KOSTEN:** € 60,- pro Teilnehmer  
inkl. Erste-Hilfe-Fibel

**WANN: Samstag 27.4.2024**  
**und Sonntag 28.4.2024**

jeweils von 9.00 - 13.00 Uhr

## ANMELDUNG:

[ekiz.fischamend@gmail.com](mailto:ekiz.fischamend@gmail.com)

Der erste Teil dieses 8-stündigen Kurses beschäftigt sich mit Maßnahmen der Ersten Hilfe bei verschiedenen Notfällen und Erkrankungen im Säuglings- und Kleinkindalter. Ein zweiter Teil beschäftigt sich mit Gefahren im Freien, im Haushalt usw. und den Maßnahmen, um diesen Gefahren vorbeugen zu können. Die Teilnehmer sollen befähigt werden, bei Notfällen rasch und richtig zu reagieren.