

# Programm

## Februar - August 2023



Eltern-Kind-Zentrum Kössen-Schwendt

[www.ekiz-koessen-schwendt.at](http://www.ekiz-koessen-schwendt.at)  
[ekiz.koessenschwendt@gmail.com](mailto:ekiz.koessenschwendt@gmail.com)



## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

---

### Kontakt:

Rebecca Mühlburger, Leiterin Eltern-Kind-Zentrum Kössen-Schwendt

Martina Gassner, Leiterin Eltern-Kind Zentrum Kössen-Schwendt

E-Mail: [ekiz.koessenschwendt@gmail.com](mailto:ekiz.koessenschwendt@gmail.com)

Homepage: [www.ekiz-koessen-schwendt.at](http://www.ekiz-koessen-schwendt.at)

### Kursanmeldung:

Für alle Kursangebote ist eine schriftliche Anmeldung per E-Mail notwendig. Nach dem Erhalt der Daten der Eltern und Kinder ist die Anmeldung fixiert.

Vorab ist die Kursgebühr per Überweisung an das Eltern Kind Zentrum zu bezahlen. Änderungen zu den geplanten Kursangeboten werden rechtzeitig auf unserer Homepage und per E-Mail oder Telefon an alle Eltern weitergeleitet.

Findet ein geplanter Kurs nicht statt, werden die Kosten rückerstattet. Die Stornierung einer gebuchten Kurseinheit ist bis einen Tag vor Kursbeginn schriftlich per E-Mail möglich.

### Werde Mitglied in unserem EKIZ Kössen-Schwendt:

Der Mitgliedsbeitrag beträgt für ein Jahr € 20,- von September bis August. Die Mitgliedschaft erlischt nach einem Jahr automatisch und kann danach für ein weiteres Jahr verlängert werden.

Es lohnt sich bei uns Mitglied zu werden:

- Ermäßigte Preise bei allen Kursen und Veranstaltungen gültig für die gesamte Familie (Kinder, Eltern, Großeltern)
- Ermäßigung für Geschwister (25%) und Zwillinge (50% für 2. Kind)
- Vorreihung bei Wartelistenplätze
- Aktueller Flyer per Post zugestellt

### Bankverbindung:

Raiffeisenbank Kössen-Schwendt

IBAN: AT92 3626 4000 0002 3085 | BIC: RZTIAT22264



Liebe Eltern, Liebe Familien, liebe Interessierte!

*Hand in Hand gehen wir auf Entdeckungsreise.*

Wir möchten euch im Eltern-Kind-Zentrum Kössen-Schwendt recht herzlich begrüßen.

Das Eltern-Kind-Zentrum soll ein Ort der Begegnung sein, an dem sich (werdende) Eltern ungezwungen treffen, sich Tipps und Tricks rund um den Alltag holen und mit den Kindern gemeinsam Zeit verbringen können. In einer vorbereitenden Umgebung können die Kinder erste soziale Kontakte knüpfen.

Die Kurse sind vielfältig und richten sich an Schwangere, werdende Eltern, Eltern mit Kleinkindern und an alle Interessierte, die mit Kindern leben.

Alle weitere Information zum Eltern-Kind-Treff und weitere Kursangeboten findet ihr auf unsere Homepage:

[www.ekiz-koessen-schwendt.at](http://www.ekiz-koessen-schwendt.at)

Wir freuen uns euch kennenzulernen und auf eine schöne gemeinsame Zeit!

Martina Gassner

Elementar-  
pädagogin  
und Mama



Rebecca  
Mühlburger

Elementar-  
pädagogin, Früh-  
erzieherin und  
Mama



## GRUPPENANGEBOTE

---

### EKIZ-TREFF

Der Eltern-Kind Treff bietet nicht nur für die Kinder eine willkommene Abwechslung, auch den Eltern wird ermöglicht neue Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Kinder können sich untereinander kennenlernen und erste soziale Kontakte knüpfen. Das Treffen findet einmal im Monat im Pfarrsaal Kössen und für alle nur mit vorheriger Anmeldung statt. (begrenzte Teilnehmeranzahl)

**REFERENTINNEN:** Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt

**TERMINE:**  
jeweils Mittwoch | 15.00-16.15 Uhr  
15. Feb., 22. März, 12. Apr., 17. Mai, 14. Juni 2023

**ORT:**  
Pfarrsaal Kössen

**ZIELGRUPPE:**  
Kinder mit Begleitung

**BEITRAG:**  
Kostenlos

### OFFENER SPIELPLATZTREFF

Beim Eltern-Kind-Treff freuen wir uns auf alle Eltern mit Babys/Kleinkinder und laden zum gemeinsamen Spielen, Kennenlernen und Austausch untereinander ein. Der Eltern-Kind-Treff bietet nicht nur für die Kinder eine willkommene Abwechslung, auch Eltern wird ermöglicht neue Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Kinder können sich untereinander kennenlernen und erste soziale Kontakte knüpfen.

**REFERENTINNEN:**  
Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt | Martina Gassner, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKZ Kössen-Schwendt

**TERMINE:**  
Letzter Mittwoch im Monat | 15.00-16.30 Uhr

**ORT:**  
22. Feb.: Spielplatz Schwendt  
29. März: Eurocamp Kössen  
26. Apr.: Spielplatz Schwendt  
31. Mai: Pfarrpark Kössen  
28. Juni: Spielplatz Schwendt

**ZIELGRUPPE:**  
Kinder mit ihren Begleitpersonen

**BEITRAG:**  
Kostenlos

### MUSIKWERKSTATT

Kleinkinder erleben Musik immer in einer Einheit von Bewegung, Tanz, Stimme und Sprache. In der Musikwerkstatt können Kinder und Eltern Musik in all ihrer Vielfalt kennen lernen und gemeinsam erleben. Die Unterrichtsinhalte der Musikwerkstatt basieren auf dem Lehrplan der Elementaren Musikpädagogik.

Schwerpunkte sind unter anderem:

- Miteinander singen und tanzen
- Rhythmus mit allen Sinnen durch Sprechen, Patschen und Klatschen erleben
- Klänge bewusst wahrnehmen und hören
- Ausprobieren von Instrumenten und Klangobjekten

Wir wollen uns auf eine musikalische Reise begeben und freudig aufnehmen, was uns begegnet.

**REFERENTIN:** Renate Böhmer-Scharnagl,  
Elementare Musikpädagogin

**TERMINE:**  
jeweils Donnerstag | 15.15-16.15 Uhr  
Block 3: 23. Feb., 2. / 9. / 16. / 23. / 30. März, 13. / 20. April 2023  
Block 4: 4. / 11. / 25. Mai, 1. / 15. / 22. / 29. Juni, 6. Juli 2023

**ORT:** Turnsaal der Volksschule Kössen  
(seitlicher Eingang der VS - Keller)

**ZIELGRUPPE:**  
Kinder von 2-4 Jahren mit Begleitung  
**BEITRAG:** € 80,- für 8 Einheiten  
(€ 88,- für Nicht-Mitglieder)

### KINDERTURNEN

Das Angebot ist den verschiedenen Altersstufen so angepasst, dass sich jedes Kind in seinem eigenen Tempo nach Lust und Laune bewegen kann. Spaß und Freude an der Bewegung stehen bei uns an allererster Stelle. Die Kinder werden im freien Spiel mit einfachen, spielerischen Bewegungsübungen und Aktivitäten ermutigt, ihren Körper wahrzunehmen, zu entdecken und zu kräftigen. Wir geben den Kindern dabei Unterstützung, nach dem Motto "So wenig wie möglich - so viel wie nötig" und helfen ihnen dabei zusätzlich, das eigene Selbstvertrauen zu stärken.

Ganz automatisch lernen die Kinder dabei ihren Körper und ihre Bewegungsmöglichkeiten besser kennen und bekommen ein Gefühl für ihre Grenzen. Bei gemeinsamen Spielen lassen wir unsere Stunde ausklingen.

**REFERENTINNEN:** Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt | Martina Gassner, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKZ Kössen-Schwendt

**TERMINE:**  
jeweils Dienstag | 15.30-16.30 Uhr  
28. Feb., 7. / 14. / 21. / 28. März 2023

**ORT:**  
Turnsaal der Volksschule Schwendt

**ZIELGRUPPE:**  
Kinder von 3-5 Jahren ohne Begleitung  
**BEITRAG:** € 40,- für 5 Einheiten  
(€ 50,- für Nicht-Mitglieder)

## LESEWERKSTATT

Gemeinsam erleben wir spannende Geschichten dem Jahreskreis entsprechend und verbringen einen angenehmen Nachmittag. Bei einer gemeinsamen Jause lassen wir den Nachmittag ausklingen.

### REFERENTINNEN:

Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt | Martina Gassner, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt

### TERMIN:

Montag, 13. März 2023 | 15.00-16.30 Uhr

ORT: Pfarrsaal Kössen

### ZIELGRUPPE:

Kinder von 2-6 Jahren mit Begleitung

BEITRAG: € 8,-

(€ 10,- für Nicht-Mitglieder)

## WALDZWERGE

Gemeinsam wollen wir mit all unseren Sinnen den Wald erfahren, erspüren, entdecken und die Geheimnisse der Natur erforschen. Durch das freie Entdecken und Spielen im Wald, werden wir die Kreativität und Fantasie der Kinder anregen.

Im gemeinsamen Beisammensein hören wir Geschichten, gestalten kleine und große Kunstwerke aus Naturmaterialien und lernen viele Spielideen kennen, die ihr zu Hause mit eurer Familie ganz einfach – ohne viel Aufwand – umsetzen könnt.

Ganz besonders wird auch die Motorik der Kinder ganzheitlich gefördert: Die Bewegung im Wald ist für viele etwas Neues und Ungewohntes. Rutschen, klettern, balancieren und springen in der Natur und nur mit Naturmaterialien. Die Kinder werden ihren Körper intensiv wahrnehmen und viele neue Stärken kennen lernen.

### REFERENTINNEN:

Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt | Martina Gassner, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt

### TERMINE:

jeweils Freitag | 15.00-16.30 Uhr  
14. / 21. / 28. Apr., 5. / 12. Mai 2023

ORT: wird noch bekannt gegeben

### ZIELGRUPPE:

Kinder von 1,5-4 Jahren mit Begleitung

BEITRAG: € 40,- für 5 Einheiten

(€ 50,- für Nicht-Mitglieder)

## PAPA-KIND-TURNEN

Unsere Kleinsten werden im freien Spiel mit einfachen, spielerischen Bewegungsübungen und Aktivitäten ermutigt, ihren Körper wahrzunehmen, zu entdecken und zu kräftigen. Jedes Kind ist in seinem eigenen Tempo unterwegs und macht nach Lust und Laune was ihm gefällt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen bei uns an allererster Stelle. Ganz automatisch lernen die Kinder dabei ihren Körper und ihre Bewegungsmöglichkeiten besser kennen und bekommen ein Gefühl für ihre Grenzen. Der Papa bietet dem Kind dabei Unterstützung.

REFERENTINNEN: Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt | Martina Gassner, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt

### TERMIN:

Sa, 29. April 2023 | 9.30-11.00 Uhr

### ORT:

Turnsaal der Volksschule Schwendt

### ZIELGRUPPE:

Kinder von 2-4 Jahren mit dem Papa

BEITRAG: € 8,- (€ 10,- für Nicht-Mitglieder)

## ZWERGERLTREFF

In diesem Kurs finden Babys/ Kleinkinder Freude am gemeinsamen Erleben und Entdecken. Anhand von verschiedenen Materialien, Liedern, Spielen und Versen können die Babys ihre Umgebung mit all ihren Sinnen wahrnehmen. Ein vorbereiteter Spielraum und gleichbleibende Rituale geben den Kindern die nötige Sicherheit, um auf Entdeckungstour zu gehen. Auch für Begleitpersonen ist an diesem Vormittag Zeit, sich kennenzulernen und auszutauschen.

### REFERENTIN:

Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt

### TERMINE:

jeweils Dienstag | 9.00-10.30 Uhr  
6. / 13. / 20. / 27. Juni, 4. Juli 2023

ORT: Pfarrsaal Kössen

### ZIELGRUPPE:

Babys von 5-12 Monaten mit Begleitung

BEITRAG: € 35,- für 5 Einheiten

(€ 45,- für Nicht-Mitglieder)

## TURNZWERGE „KLEINE SCHRITTE – GROSSE SCHRITTE“

Vorstufe vom Kinderturnen für alle Krabbelkids und Laufanfänger.

Kinder benötigen Bewegung für die körperliche, motorische, soziale und emotionale Entwicklung. In unserem kindgerechten Bewegungsraum können die Kleinen entsprechend ihrer Fähigkeiten und Interessen die unterschiedlichsten Bewegungslandschaften ausprobieren. Die Eltern stehen den Kindern dabei unterstützend zur Seite. Ein Begrüßungslied und einfache Bewegungsspiele sind natürlich auch mit dabei.

**REFERENTIN:** Martina Gassner, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt

**TERMINE:** jeweils Freitag | 15.15–16.30 Uhr  
9. / 16. / 23. / 30. Juni, 7. Juli 2023

**ORT:** Kindergarten Kössen

### **ZIELGRUPPE:**

Kinder von 10–20 Monaten mit Begleitung

**BEITRAG:**  
€ 35,- für 5 Einheiten (€ 45,- für Nicht-Mitglieder)

## MAL- UND BASTELWERKSTATT „AUF DIE PINSEL, FERTIG, LOS“

Wir experimentieren mit verschiedenen Maltechniken, also Vorsicht: jede/r der dabei ist, könnte bunt werden. Wir malen, schnipseln und basteln mit den verschiedensten Materialien und Dingen passend zur Jahreszeit. Wir schaffen eigene kleine Kunstwerke aus alten und neuen Gegenständen und lassen unserer Kreativität freien Lauf. Wir freuen uns auf fleißige KünstlerInnen und einen schönen Vormittag mit euch!

### **REFERENTINNEN:**

Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt | Martina Gassner, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt

**TERMIN:**  
Donnerstag, 20. Juli 2023 | 9.30–11.00 Uhr

**ORT:**  
Spielplatz Schwendt

**ZIELGRUPPE:**  
Kinder von 2–6 Jahren mit Begleitung

**BEITRAG:** € 8,-  
(€ 10,- für Nicht-Mitglieder)

## SINNESWERKSTATT

An diesem Vormittag möchten wir den Kindern ermöglichen die Welt mit allen Sinnen zu entdecken. Es werden verschiedene Stationen mit den unterschiedlichsten Materialien aufgebaut, die die Kinder ganzheitlich erforschen können. Der Spaßfaktor steht an vorderster Stelle: Es gibt fast nichts, was man nicht darf – also bitte aufgepasst: vielleicht brauchen wir an diesem Vormittag Ersatzkleidung.

### **REFERENTINNEN:**

Rebecca Mühlburger, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt | Martina Gassner, Dipl. Kindergartenpädagogin, Leiterin EKIZ Kössen-Schwendt

**TERMIN:**  
Donnerstag, 24. Aug. 2023 | 9.30–11.00 Uhr

**ORT:**  
Spielplatz Schwendt

**ZIELGRUPPE:**  
Kinder von 2–6 Jahren mit Begleitung

**BEITRAG:** € 8,-  
(€ 10,- für Nicht-Mitglieder)

## BACK 2 FIT

Ganzkörperworkout von und für Mamas

Jede Mama weiß, wie schwierig es ist im Alltag neben den Kindern auch noch auf sich selbst zu achten. Daher laden wir Euch ein – zu einer sportlichen Auszeit NUR für euch. Aufgebaut ist die Trainingsstunde als funktionelles Ganzkörpertraining. Bei abwechslungsreichen und spaßigen Mini-Workouts finden wir gemeinsam zurück zu einem besseren und stabilen Körpergefühl nach der Schwangerschaft und im Mama- Alltag.

### **Deine Vorteile:**

- flexible Teilnahme ohne Zu- und Absage
- Training mit oder ohne Kind(er)

### **REFERENTIN:**

Kira Lüke, Sportwissenschaftlerin

**TERMINE:**  
jeweils Montag | 15.30–16.30 Uhr  
(außer Feiertage)

**ORT:**  
Sporthalle der Volksschule Schwendt

**ZIELGRUPPE:**  
Alle Mädls, mit oder ohne Kinder, die Freude an der Bewegung haben

**BEITRAG:** € 8,- pro Einheit (direkt zu bezahlen)  
(€ 10,- für Nicht-Mitglieder)  
€ 80,- für 10er-Block (€ 100,- für Nicht-Mitglieder)

## WORKSHOPS UND VORTRÄGE

---

### TIPPS UND TRICKS FÜR EINEN GESUNDEN BECKENBODEN

An diesem Abend laden wir euch alle zum Mitmachen ein. Egal ob ihr gerade schwanger seid oder die Geburt schon länger zurück liegt, es ist für jede was dabei! Der Beckenboden ist nach wie vor ein „Tabu-Thema“ – früher oder später wird es für jede Frau von großer Bedeutung sein. In diesem Workshop könnt ihr euch wertvolle Tipps und einfache Übungen für den Alltag mit nach Hause nehmen.

**REFERENTIN:**

Stephanie Obermoser-Trojer, Physiotherapeutin

**TERMIN:**

Mittwoch, 8. Feb. 2023 | 19.30 Uhr

**ORT:**

Pfarrsaal Kössen

**ZIELGRUPPE:**

Alle werdenden Mamas oder diejenigen, die bereits Mama sind

**BEITRAG:** € 8,-

(€ 10,- für Nicht-Mitglieder)

### ÄTHERISCHE ÖLE FÜR JEDEN TAG

Ätherische Öle haben vielfältige Eigenschaften und helfen bei verschiedensten Beschwerden. Von kleinen Wehwehchen der Kinder bis hin zu Übelkeit und Verspannungen- es gibt viele Öle für Groß und Klein! An diesem Abend erfährst du, wie die wertvollen Young Living Öle dich dabei mit einfachen Mitteln unterstützen können.

**REFERENTIN:**

Angelika Müller, Aromatherapeutin

**TERMIN:**

Montag, 27. Feb. 2023 | 19.30 Uhr

**ORT:**

Pfarrsaal Kössen

**BEITRAG:** € 8,-

(€ 10,- für Nicht-Mitglieder)

### KINDERN MUT MACHEN

#### Leben, lieben und begleiten

Wer von uns hätte nicht gerne Kinder, die mutig schwierige Lebenssituationen meistern? Kinder, die mutig sind, die sich und ihr Handeln als wertvoll erleben, bereichern nicht nur jede Familie, sie bereichern auch die Gesellschaft. Das Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken ist die erste Aufgabe der Erziehung. Darum ist es gut, das eigene Verhalten, die eigene Persönlichkeit immer wieder zu reflektieren. Die fünf wertvollsten Stützpfeiler einer stark machenden Erziehung werden erarbeitet.

**REFERENTIN:**

Monika Kronberger, Dipl. Erwachsenenbildnerin

**TERMIN:**

Montag, 17. Apr. 2023 | 19.30 Uhr

(Dauer: ca. 1,5 Stunden)

**ORT:**

Pfarrsaal Kössen

**ZIELGRUPPE:**

Eltern, Erziehende

**BEITRAG:** € 8,-

(€ 10,- für Nicht-Mitglieder)

### TRAGEBERATUNG

#### Mamaling, Papaling, Tragling

Neugeborene sind evolutionsbedingt „Traglinge“, denn in der Steinzeit war dies die einzige Möglichkeit zu überleben. Und genau das ist immer noch in unseren Genen verankert.

Ein Baby liebt es getragen zu werden und zu kuscheln. Es hört sowohl den Herzschlag als auch die Atmung, welche es bereits aus der Schwangerschaft kennt, und fühlt sich durch den unverkennbaren Geruch von Mama und Papa sicher und geborgen. Doch welche Trageweise ist nun die Richtige? Welche passt zur mir und meinem Baby? Ich helfe dir/euch sich in der Welt des Tragens zurechtzufinden. Durch ein ausführliches Gespräch klären wir vorab deine/eure Vorstellungen sowie Wünsche und anschließend bleibt genug Zeit einzelne Tragehilfen, welche von mir mitgebracht werden, zu testen beziehungsweise Bindeweisen vom Tragetuch zu erlernen.

Falls du bereits zu den erfahreneren Trageeltern gehörst oder dein Baby dem Neugeborenen-Setting bereits entwachsen ist und du neue Tragemöglichkeiten suchst, bist du ebenfalls herzlich Willkommen. Auch Kleinkinder sind noch gerne Traglinge. Als Physiotherapeutin liegen mir zudem Frühchen und Kinder/Eltern mit besonderen Bedürfnissen in der Trageberatung am Herzen.

**REFERENTIN:**

Silvia Keuschnigg-Koller, MSc, BSc, MSc  
Physiotherapeutin, Trageberaterin, Sportwissenschaftlerin

**TERMIN:**

Individueller Termin nach persönlicher Absprache (Erstberatung dauert ca. 1,5-2 Stunden)

**ORT:**

Pfarrsaal Kössen oder bei dir/euch zu Hause

**ZIELGRUPPE:**

Mama/Papa/Eltern – gerne bereits in der Schwangerschaft

**BEITRAG:** € 50,- für die erste volle Stunde, danach € 12,- pro 15 Minuten

Folgeberatung: € 15,- pro 15 Minuten

Fahrtkosten außerhalb von Ebbs: € 0,42/km

