

Programm 2026



Eltern-Kind-Zentrum Untere Schranne

Standortgemeinde: Ebbs

weitere Gemeinden: Erl,
Niederndorferberg, Rettenschöss,
Walchsee

www.ekiz-untereschranne.com

ekiz@ebbs.gv.at





ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Kontakt, Kursanmeldung, Mitgliedschaft, Bankverbindung Seite 3

ANGEBOTE RUND UM DIE SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Yoga zur Geburtsvorbereitung Seite 4

Rückbildungsyoga Seite 4

ANGEBOTE IM SÄULINGSALTER

Babymassage / Säuglingspflege Seite 5

Baby- und Stilltreff Seite 5

Elter-Kind-Gruppe „Krabbekäfer“ Seite 5



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Eltern-Kind-Gruppe „Hand in Hand“ Seite 6

Eltern-Kind-Musikgruppe Seite 6

Offener Eltern-Kind-Treff Seite 6

ANGEBOTE UND KURSE FÜR ERWACHSENE

Wenn Kinder beißen Seite 7

Mama ist dann mal weg Seite 7

Ernährung für Kinder von 1 bis 3 Jahre Seite 8

Kindliche Entwicklung aus Sicht der Evolutionspädagogik Seite 8

Kinder brauchen Grenzen – Brauchen Kinder Grenzen? Seite 8

Kindern Mut machen – Leben, lieben und begleiten Seite 9

Abenteuer Beikost Seite 9

Familiennachmittag im Wald Seite 9

Schlaf, Kindlein, Schlaf Seite 10

Hauen, schubsen, beißen Seite 10

Mit kleinen Schritten Großes schaffen Seite 10

Erste Hilfe am Kind Seite 11

Medienzeit ohne Streit Seite 11

Die Sprache der Kinder verstehen Seite 12

Ernährung im ersten Lebensjahr Seite 12

Starke Mitte Seite 12

Wenn die „Stille Nacht“ plötzlich laut wird Seite 13

Kundalini – Yoga Seite 13

ANGEBOTE UND KURSE FÜR KINDER

MuTIGER - Training für Volksschulkinder Seite 14

Waldgruppe Zapfenbande Seite 14

Ersthelfer von Morgen - Erste Hilfe ist keine Hexerei Seite 15



Kontakt:

Kaiserbergstraße 7a, 6341 Ebbs

ekiz@ebbs.gv.at | www.ekiz-untereschranne.com

Wir sind von Montag bis Freitag jeweils von 7.30-12.30 Uhr erreichbar.

Bei Fragen oder Anregungen bitten wir euch darum, uns telefonisch oder per Mail zu kontaktieren.

Anmeldung und Information

Für alle Gruppen, Vorträge und Kurse in unserem Eltern-Kind-Zentrum ist eine verbindliche, möglichst frühzeitige Anmeldung notwendig. Die Anmeldung zu unseren Kursen und Veranstaltungen ist ausschließlich über unsere Homepage möglich! Wir bitten um zeitnahe und pünktliche Überweisung.

Sollte eine Teilnahme aus unterschiedlichen Gründen trotz Anmeldung nicht möglich sein, werden wir immer versuchen, eine Lösung zu finden. Nichts desto Trotz bitten wir um Verständnis, dass bei Abmeldung innerhalb 5 Tage vor Kursbeginn 80% der Kurskosten zu bezahlen sind. Innerhalb 10 Tage vor Abmeldung müssen wir 50% des Kursbeitrages verrechnen.

Sollte ein bereits bezahlter Kurs nicht stattfinden können, werden wir die Kosten rückerstatten.

Der offene Eltern-Kind-Treff ist von der Anmeldung ausgenommen.

Mitglied werden in unserem Verein

Ein Verein lebt für und von seinen Mitgliedern! Daher bitten wir alle TeilnehmerInnen ein, Mitglied in unserem Verein zu werden.

Durch Ihre Mitgliedschaft helfen Sie mit, den Verein Eltern-Kind-Zentrum Untere Schranne zu erhalten. Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern - daher bitten wir darum, uns mit diesem kleinen Beitrag zu unterstützen, um ein breites Angebot für Eltern und Familien zu ermöglichen.

Wir sind Mitglied der Plattform Eltern-Kind-Zentren Tirol und vernetzen uns so mit anderen Eltern-Kind-Zentren in Tirol.

Die Mitgliedschaft bietet Vergünstigungen bei Gruppenangeboten und Elternveranstaltungen, diese Vergünstigungen gelten in ALLEN Eltern-Kind-Zentren der Plattform Eltern-Kind-Zentren Tirol!

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 20,- jährlich. Die Mitgliedschaft kann direkt über unsere Homepage abgeschlossen werden.

Bankverbindung

Eltern Kind Zentrum Untere Schranne

IBAN: AT59 4239 0001 0002 2359



Angebote rund um die Schwangerschaft und Geburt

YOGA ZUR GEBURTSPREPARATION

Speziell auf die Schwangerschaft abgestimmte Körperübungen und achtsame Atmung steigern das Wohlbefinden der werdenden Mutter. Durch bewusstes Spüren und Atmen zum Baby wird in dieser besonderen Zeit die innige Verbindung zwischen Mutter und Kind gefördert. Wohltuende Übungen unterstützen die werdende Mama während der Schwangerschaft und bereiten gezielt auf die Geburt und die Zeit danach vor. Geburtsvorbereitendes Yoga kann ab der 16. Schwangerschaftswoche begonnen werden.

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen. Keine vorherige Yogaerfahrung notwendig!

KURSSTART:

19. Feb., 18. Apr., 12. Sept., 5. Nov. 2026

ORT: EKIZ Ebbs und Logistikpark Sparchen

LEITUNG:

Karin Ritzer, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung 3HO, dipl. Vitaltrainerin für Kindergesundheit, Yogalehrerin für Kinder, Certified Breathwalk Instructor, Mediatorin

ZIELGRUPPE:

Werdende Mamas

RÜCKBILDUNGSYOGA

Beim Yoga zur Rückbildung wird besonderer Wert auf die Stärkung des Beckenbodens gelegt. Mit kräftigenden Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen wird auch die Wirbelsäule und Bauchmuskulatur gestärkt und Schultern und Nacken entspannt. In diesem Kurs werden die Balance und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele gefördert und der Körper dabei unterstützt, Stabilität, Kraft und Muskeln wieder aufzubauen.

Bitte Gymnastik- oder Yogamatte und Decke für das Baby mitbringen!

KURSSTART:

9. Apr. (vormittags und abends), 17. Sept. 2026

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Karin Ritzer, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung 3HO, dipl. Vitaltrainerin für Kindergesundheit, Yogalehrerin für Kinder, Certified Breathwalk Instructor, Mediatorin

ZIELGRUPPE:

Mamas mit Babys ab 6 Wochen nach der Geburt

Angebote für das Säuglingsalter

BABYMASSAGE UND SÄUGLINGSPFLEGE

Babymassage gibt Babys Liebe, Wärme, Nähe und Zuwendung. Körperkontakt und liebevolle, bewusste Berührungen sind wesentliche Grundbausteine für ein gesundes Aufwachsen und die Entwicklung zu einem glücklichen, ausgeglichenen Menschen. Zusätzlich werden auch fachliche Inputs zum Thema Schlafen, Ernährung, Wickel ... gegeben.

KURSSTART:

25. Feb., 3. Juni, Okt. 2026

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Birgit Gruber, Kinderkrankenschwester, Kinesio-Login, Babymassage-Kursleiterin

ZIELGRUPPE:

Eltern mit Babys von 0 bis ca. 6 Monaten

BABY- UND STILLTREFF

Ein Ort zum Austauschen, Auftanken und Dazulernen

Die erste Zeit mit Baby ist voller neuer Eindrücke – wunderschön, aber manchmal auch ganz schön herausfordernd. In unserem Babytreff findest du Raum für all das: Für deine Fragen, für ehrliche Gespräche, für Unsicherheiten und für gemeinsames Lachen. Neben liebevoller Begleitung und fachkundiger Unterstützung bei Stillthemen sprechen wir auch über alles, was euch im Alltag mit Baby bewegt – vom Babyschlaf über Beikost bis

hin zu kleinen und großen Entwicklungsschritten.

TERMINE:

28. Jan., 25. Feb. 2026

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Florentine Henzinger, zertifizierte Still-, Schlaf- und Beikostberaterin

(www.familienbegleitung.henzinger.net)

ZIELGRUPPE:

Mamas mit Babys

ELTERN-KIND-GRUPPE „KRABELKÄFER“

Kinder brauchen Kontakte – Eltern auch!

In der Eltern Kind Gruppe „Krabbekäfer“ liegt der Schwerpunkt auf dem gegenseitigen Kennen lernen und einem unterstützenden, wertfreien Gruppenaustausch. Nach einem gemeinsamen Start mit einem Begrüßungslied werden den Kindern wöchentlich wechselnde Materialien zur Verfügung gestellt, die zum Erproben und Spielen einladen. Zeitgleich haben die Eltern die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und so ihre Ideen und ihr Wissen zu erweitern.

KURSSTART:

12. Jan., 9. März, 4. Mai, 21. Sept. 2026

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Annelies Perthaler, Kinderkrippenpädagogin, Evolutionspädagogin

ZIELGRUPPE:

Eltern mit Kindern von 6 bis 14 Monaten

Eltern-Kind-Angebote

ELTERN-KIND-GRUPPE „HAND IN HAND“

Kinder brauchen Kontakte – Eltern auch!

Bei Fingerspielen, Bewegungen und Liedern sammeln Kinder sprachliche und rhythmische Erfahrungen. Im sicheren Beisein der Eltern erfahren die Kinder erstmals das Gefühl einer Gruppe anzugehören, und erleben neue Eindrücke und Erfahrungen, die sich daraus ergeben. Das Knüpfen von neuen Kontakten und der gegenseitige Austausch von Eltern ist ein wichtiger Teil des Gruppenangebotes. Unterschiedliche Ideen und Sichtweisen in Bezug auf für Eltern interessante Themen ermöglichen neue Inputs, die in den Familienalltag integriert werden können. In den Eltern Kind Gruppen werden in regelmäßigen Abständen Referenten eingeladen, die Kurzvorträge zu relevanten Themen anbieten.

TERMINE/ORTE:

EKIZ Ebbs:

Gruppe Montag

Kursstart: 12. Jän., 9. März, 8. Juni, 21. Sept. 2026

Gruppe Dienstag:

Kursstart: 13. Jän., 3. März, 19. Mai, 22. Sept. 2026

Gruppe Donnerstag

Kursstart: 8. Jän., 9. Apr. 2026

Mehrzweckgebäude/Volksschule Walchsee:

Gruppe Mittwoch

Kursstart: 14. Jän., 8. Apr., 23. Sept. 2026

LEITUNG:

Bettina Tiefenthaler, zert. Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Eltern-Baby-Gruppenleiterin

ZIELGRUPPE:

Eltern (oder andere Begleitpersonen) mit Kindern ab ca. 1 Jahr

ELTERN-KIND- MUSIKGRUPPE

Singen, Tanzen und Musizieren – Gemeinsam entdecken wir die Welt der Klänge
Für Nähe, Freude, Bewegung und eine ganzheitliche Entwicklung durch Spaß und bunte Musik.

KURSSTART:

9. Jän., 17. Apr. 2026

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Maria Sanapo

ZIELGRUPPE:

Kinder von 6 bis 18 Monaten bzw. von 18 Monaten bis 3 Jahre mit einem Elternteil (oder einer anderen Begleitperson)

OFFENER ELTERN-KIND- TREFF

Manchmal ist der erste Schritt schwer!

Beim offenen Treff freuen wir uns auf alle Eltern mit Babys/Kindern zum gemeinsamen Austauschen, Spielen und Freunde treffen. Bei einer Tasse Tee und Spielmöglichkeiten für die Babys und Kinder können Sie gemütlich Zeit mit Ihren Kindern oder gleichgesinnten Erwachsenen verbringen und sich über geplante Veranstaltungen informieren.

Bei unserem Treff sind alle interessierten Eltern mit ihren Kindern bis ca. 5 Jahre willkommen, Geschwisterkinder dürfen natürlich gerne mitkommen.

Zusätzlich wird zeitgleich jeden 4. Montag im Monat die Mutter-/Elternberatung des Landes Tirol angeboten.

TERMINE:

jeden Montag außerhalb der Schulferien
(14.30-16.00 Uhr)

ORT:

EKIZ Ebbs

ZIELGRUPPE:

Eltern mit Kindern bis ca. 5 Jahre

Angebote und Kurse für Erwachsene

WENN KINDER BEISSEN

Es gibt Phasen im Leben eines Kindes, wo es anfängt, andere Menschen zu beißen.

Das löst verständlicherweise bei den betroffenen Eltern große Verunsicherung aus, und auch für Kinderkrippen stellen Beißvorfälle eine große Herausforderung dar.

Beißen von Kindern hat mehrere Ursachen und hängt mit äußeren Faktoren und dem Entwicklungsstand von Kindern zusammen.

Bei diesem kostenlosen Online-Vortrag unterstützt durch den Verein Family Support können sich Eltern und Pädagogen die wichtigsten Infos mitnehmen.

TERMIN:

Mi, 20. Jän. 2026 | 19.30 Uhr

ORT:

online

LEITUNG:

Mag. Martina Gitzl-Zecher

ZIELGRUPPE:

Eltern, PädagogInnen

MAMA IST DANN MAL WEG!

Auch die engsten Bezugspersonen dürfen einmal Zeit ohne ihren Nachwuchs verbringen. Der richtige Abschied ist manchmal gar nicht so leicht und will gelernt sein!

Bei diesem kostenlosen Online-Vortrag unterstützt durch den Verein Family Support können sich Eltern und Pädagogen die wichtigsten Infos mitnehmen.

TERMIN:

Mi, 28. Jän. 2026 | 20.00 Uhr

ORT:

online

LEITUNG:

Sandra Brückl-Kleinhappl

ZIELGRUPPE:

Eltern, Interessierte

ERNÄHRUNG FÜR KINDER VON 1 BIS 3 JAHRE

Um die Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern geht es in diesem Workshop. Zielgruppe sind Eltern von Babys und Kleinkindern sowie deren Angehörige. Damit unsere Kleinen gesund groß werden, ist es wichtig, sie schon früh für ein vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern und ihnen die Freude an einer gesunden Ernährung und die Lust am Ausprobieren schmackhaft zu machen.

Hilfreiche und praxisnahe Tipps geben Antworten auf zahlreiche Ernährungsfragen und helfen bei der Umsetzung im Familienalltag.

TERMIN:

Wird auf der Homepage bekannt gegeben

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Elisabeth Kitzbichler

ZIELGRUPPE:

Eltern oder Großeltern

KINDLICHE ENTWICKLUNG AUS DER SICHT DER EVOLUTIONSPÄDAGOGIK

Bei diesem Vortrag werden Eltern, Lehrpersonen, Pädagoginnen und andere Bezugspersonen eingeladen, eine Reise durch die ureigene Entwicklung - unsere Evolution - zu machen und das Heranwachsen unserer Kinder aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten, zu verstehen und neu zu unterstützen.

TERMIN:

Fr, 6. März 2026 | 19.30 Uhr

ORT:

Pfarrsaal Erl

LEITUNG:

Anna Maurberger, Elementarpädagogin,
Evolutionspädagogin

ZIELGRUPPE:

Eltern, PädagogInnen

KINDER BRAUCHEN GRENZEN! BRAUCHEN KINDER GRENZEN?

Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Doch was ist dieses „Beste“? Wie sieht der individuelle Rahmen aus, in dem sich ein Kind gut entwickeln kann? Kinder brauchen einerseits Freiheit, um sich zu entfalten und selbstständig zu werden, andererseits benötigen sie auch Grenzen, die Orientierung geben. Hier eine altersadäquate Balance zu finden fällt oftmals schwer und ist für viele Eltern mit Unsicherheit behaftet.

Inhalt dieser ElternWerkstatt:

- Was heißt „Grenzen setzen“?
- Brauchen Kinder Grenzen?
- Wann und wie macht es Sinn, Grenzen zu setzen?
- Was tun, wenn's nicht funktioniert?

TERMIN:

Mi, 25. März 2026 | 19.30 Uhr

ORT:

Mehrzweckgebäude Walchsee

LEITUNG:

Sabine Schöffner

KINDERN MUT MACHEN

Leben, lieben und begleiten

Wer von uns hätte nicht gerne Kinder, die schwierige Lebenssituationen gut 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.

TERMIN:

Do, 9. Apr. 2026 | 19.30 Uhr

ORT:

Gemeinde/Kindergarten Rettenschöss

LEITUNG:

Monika Kronberger

ZIELGRUPPE:

Eltern, Großeltern

ABENTEUER BEIKOST

Für alle, die unsere kleinen Entdecker liebevoll beim ersten Löffel begleiten. Egal ob kurz vor dem Start oder schon mittendrin im Abenteuer Beikost.

Im Workshop erfahrt ihr unter anderem:

- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Beikoststart?
- Brei, Baby - Led Weaning oder was gibt es noch?
- Angst vorm Verschlucken
- (un-)geeignete Lebensmittel

- Beikost statt Anstattkost - benötigt mein Kind noch Milch?
- Worauf kommt es noch an?
- Zeit für Fragen

TERMIN:

Di, 21. Apr. 2026 | 9.30 Uhr

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Mag. Martina Gitzl-Zecher

ZIELGRUPPE:

Eltern, Großeltern

FAMILIENNACHMITTAG IM WALD

Waldpädagogische Spiele prägen die Einstellung zum Wald und der Natur. Kreativität und Spontaneität sind gefragt, Wissen ist zweitrangig. Die Veranstaltung ist kein Wandertag - je nach Interesse und Alter der Kinder werden Spiele wie zum Beispiel Gleichgewichts-Schaukel, Waldtelefon, Tiere beobachten mit der Becherlupe, Bau von Waldkugelbahnen, Baumtasten angeboten. Gemeinsam mit den Eltern können diese erlebt und erprobt werden. Den Abschluss bildet das traditionelle Miasl in der Waldhütte

TERMIN:

Fr, 8. Mai 2026 | ab 14.00 Uhr

ORT:

Rettenschöss

LEITUNG:

Sebastian Schrödl, Waldpädagoge

ZIELGRUPPE:

Eltern oder Großeltern mit Kindern

SCHLAF, KINDLEIN SCHLAF

Wie können Eltern ihr Kind dabei unterstützen, in den nötigen Schlaf zu finden? Und wie viel Schlaf ist mit welchem Alter überhaupt nötig?

Viele nützliche Tipps und Tricks rund um die Schlafenszeit.

Bei diesem kostenlosen Online-Vortrag unterstützt durch den Verein Family Support können sich Eltern und Pädagogen die wichtigsten Infos mitnehmen.

TERMIN:

Mi, 20. Mai 2026 | 20.00 Uhr

ORT:

online

LEITUNG:

Alexandra Schautzgy

ZIELGRUPPE:

Eltern, Großeltern, Interessierte

HAUEN, SCHUBSEN, BEISSEN – KINDER IN NOT

Hauen, schubsen und beißen sind Notsignale von Kindern. Was führt zu diesem Verhalten und wie können wir Kinder in diesem Verhalten gut und richtig begleiten?

Bei diesem kostenlosen Online-Vortrag unterstützt durch den Verein Family Support können sich Eltern und Pädagogen die wichtigsten Infos mitnehmen.

TERMIN:

Mi, 1. Juli 2026 | 19.00 Uhr

ORT:

online

LEITUNG:

Iris Strassl-Lussnig

ZIELGRUPPE:

Eltern, PädagogInnen

MIT KLEINEN SCHRITTEN GROSSES SCHAFFEN

Wie können Kinder in ihrer Entwicklung gestärkt und in ihrem Alltag unterstützt werden?

Was steckt eigentlich hinter Ergotherapie – und welchen positiven Einfluss kann eine sanfte kinesiologische Begleitung haben?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Welt der Ergotherapie: Für welche Kinder ist sie sinnvoll? Welche Ziele werden verfolgt und wie läuft ein typischer Therapieblock ab? Außerdem erfahren Sie, wie kinesiologische Methoden ergänzend eingesetzt werden können, um emotionale Balance, Konzentration und Körperbewusstsein zu fördern.

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Pädagoginnen und alle, die Kinder auf ihrem Weg zu mehr Selbstständigkeit, Sicherheit und innerem Gleichgewicht begleiten möchten. Lassen Sie sich inspirieren, wie kleine Schritte große Entwicklungen ermöglichen können.

TERMIN:

Do, 8. Okt. 2026 | 19.30 Uhr

ORT:

Pfarrsaal Erl

LEITUNG:

Theresa Schlatter, Ergotherapeutin

ZIELGRUPPE:

Eltern, PädagogInnen

ERSTE HILFE AM KIND – ERSTE HILFE KURS FÜR SÄUGLINGS- UND KINDERNOTFÄLLE

Ein Unfall am Spielplatz, Verschlucken bei der Jause, ein Fieberkrampf? Kinder entdecken die Welt mit einer gehörigen Portion Neugierde und Unbefangenheit. Mitunter führt das zu Verletzungen oder lebensbedrohlichen Situationen. Die ersten Minuten nach einem Kindernotfall entscheiden oft über den weiteren Verlauf der Erkrankung oder Verletzung. In dieser Zeit sind jedoch erfahrungsgemäß weder der Rettungsdienst noch andere Fachkräfte vor Ort. Daher ist Ihr Kind in dieser Situation ganz auf Ihre Hilfe angewiesen!

Diese Kurse richten sich speziell an Eltern, Babysitter, Großeltern und Menschen, die in ihrer täglichen Arbeit mit Kindern und Säuglingen zu tun haben.

Nehmen Sie sich die Zeit, damit Sie im Ernstfall fachgerecht helfen können!

TERMIN:

Sa, 7. Nov. 2026 | 9.00 Uhr

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

geschulte Instruktorinnen der Johanniter Tirol

ZIELGRUPPE:

alle Erwachsenen die mit Kindern leben und arbeiten

MEDIENZEIT OHNE STREIT

Bewusst mit Social Media & Gaming umgehen

Smartphones, Social Media und Gaming sind aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken und das Aushandeln von Zeiten führt oft zu Konfliktsituationen.

Erfahren Sie in dieser Elternwerkstatt, wie Sie als Vorbild klare Regeln setzen und mit Verständnis und respektvoller Kommunikation die Balance für eine ausgewogene Nutzung finden.

TERMIN:

Herbst 2026 – wird auf unserer Homepage bekannt gegeben

LEITUNG:

Diana Uschner

ZIELGRUPPE:

Eltern, Großeltern, PädagogInnen und Interessierte

DIE SPRACHE DER KINDER VERSTEHEN – MIT KINDERN KOMMUNIZIEREN UND KOOPERIEREN

Verhaltensauffälligkeiten und Lernschwierigkeiten sind oft Botschaften von Kindern. In diesem Vortrag geht es darum, diese Signale mit Hilfe der Evolutionspädagogik besser zu verstehen und als Ausgangspunkt für konstruktive Lösungen zu nutzen. Gemeinsam schauen wir darauf, wie eine wertschätzende Kommunikation gelingen kann und wie Wege gefunden werden, die sowohl Kinder als auch Eltern stärken und entlasten.

TERMIN:

Do, 15. Oktober 2026 | 19.30 Uhr

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Annelies Perthaler, Evolutionspädagogin

ZIELGRUPPE:

Eltern

ERNÄHRUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR

Um die Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr geht es bei diesem Workshop.

Zielgruppe sind werdende und junge Eltern sowie deren Angehörige. Nach den ersten Lebensmonaten benötigen Babys neben dem Stillen oder der Säuglingsanfangsnahrung zusätzliche Nährstoffe in Form von Beikost.

Sie erfahren, welche Lebensmittel und Nährstoffe bei der Beikosteinführung besonders wichtig sind und ab wann Sie mit der Beikost anfangen können.

TERMIN:

Wird auf unserer Homepage bekannt gegeben

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Elisabeth Kitzbichler

ZIELGRUPPE:

Eltern oder Großeltern mit Kindern

STARKE MITTE

Rücken- und Beckenbodentraining

Unser Rücken trägt uns den ganzen Tag durchs Leben und ist somit das Fundament für nahezu alle Bewegungen, die wir machen. Deshalb sind ein starker und gesunder Rücken sowie Beckenboden von zentraler Bedeutung für unsere allgemeine Lebensqualität.

Regelmäßiges Training hilft dir, deine Muskulatur zu stärken und chronischen Schmerzen vorzubeugen. Darüber hinaus verbesserst du deine Haltung und förderst die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule und Gelenke.

Nicht zuletzt trägt gezieltes Rückentraining auch zur Prävention bei. Die Muskeln dienen als Schutzmantel für die Wirbelsäule, womit du das Risiko von Verschleißerscheinungen und muskulären Dysbalancen verringerst.

Dieser Kurs kann mit der Krankenkasse abgerechnet werden – somit wird ein Teil der Kurskosten rückerstattet. Alle Infos hierzu bekommen Sie bei der Anmeldung direkt von Saskia Bernstein.

Der Kursbeitrag beträgt pro Termin € 30,- wobei ca. 2/3 von der Krankenkasse rückerstattet werden.

TERMIN:

Mo, 12. Jän. 2026 und Okt. 2026

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Saskia Bernstein, Physiotherapeutin

ZIELGRUPPE:

Frauen jeden Alters

WENN DIE „STILLE NACHT“ PLÖTZLICH LAUT WIRD

Christkind, Familienbesuche, Silvester ... Wie viele emotionale Feuerwerke verträgst dein Kind und wie kann es in dieser Zeit gut begleitet werden?

Bei diesem kostenlosen Online-Vortrag unterstützt durch den Verein Family Support können sich Eltern und Pädagogen die wichtigsten Infos mitnehmen.

TERMIN:

Di, 1. Dez. 2026 | 19.00 Uhr

ORT:

online

LEITUNG:

Margit Bonatti

ZIELGRUPPE:

Eltern, Großeltern, Interessierte

KUNDALINI – YOGA

Kundaliniyoga ist ein ganzheitliches Yogasystem mit dynamischen und meditativen, kräftigenden und entspannenden, heilenden und belebenden Übungsreihen.

Sie bieten in ihrer Kombination von Bewegungsabläufen, bewusster Atemführung, Meditation und Entspannung eine Vielfalt an Techniken um einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden. Dabei kommt es nicht darauf an, an das Ergebnis zu denken, sondern den Prozess zu genießen, die momentanen Möglichkeiten zu akzeptieren und sich daran zu erfreuen.

TERMINE:

wöchentlich ab Do, 8. Jän. 2026 und Do, 1. Okt. 2026 | 19.00 Uhr

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Karin Ritzer, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung 3HO, dipl. Vitaltrainerin für Kindergesundheit, Yogalehrerin für Kinder, Certified Breathwalk Instructor, Mediatorin

ZIELGRUPPE:

Frauen jeden Alters

Angebote und Kurse für Kinder

MUTIGER-TRAINING FÜR VOLKSSCHULKINDER

Das Mutiger Training ist ein Selbstbehauptungs- und Sozialkompetenztraining für Kinder von der 2. – 4. Klasse Volksschule.

Was wird trainiert:

- Konflikte gewaltfrei und selbstständig lösen
- Beleidigungen abprallen lassen
- Klare Kommunikation
- Grenzen setzen und wahrhaben, Achtsames Miteinander
- Selbstsicheres Auftreten
- Situationen richtig einschätzen lernen

Ziele und Erkenntnisse:

- Stärkung der Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)
- Mobbingprävention (ohne Opfer keine Täter)
- Selbstbewusste Kinder
- Hass mit Liebe begegnen
- Wertevermittlung für eine glückliche Zukunft
- Jeder ist gut so wie er ist!

TERMINE jeweils 14.30–17.00 Uhr:

Do, 20. und Fr, 21. Feb 2026
Do, 21. Mai 2026 (Vertiefungstraining)
Do, 28. und Fr, 29. Mai 2026

ORT:

EKIZ Ebbs

LEITUNG:

Anna Hochkogler, Dipl. Mentaltrainerin

ZIELGRUPPE:

Kinder von 7 bis 10 Jahre

WALDGRUPPE ZAPFENBANDE

Je langsamer du gehst, umso mehr wirst du entdecken

Der Wald schenkt den Kindern einen Ort, an dem sie ihren natürlichen Bewegungsdrang und ihre Neugier voll ausleben können. Gleichzeitig finden sie dort die Chance, innerlich zur Ruhe zu kommen und sich zu erden. In der Waldgruppe ist es das Ziel, gemeinsam zu forschen – entdecken – werkeln – spielen – staunen. Zwei Elementarpädagoginnen haben sich das Ziel gesetzt, die Kinder wieder mehr für die Natur zu begeistern.

Wichtige Info: Mit der Anmeldung bestätigen die Eltern, dass für ihr Kind eine gültige Unfallversicherung besteht. Für Unfälle sowie Verletzungen jeglicher Art übernimmt der Verein ebenso wie die Gruppenleiterinnen keine Haftung.

TERMINE:

Do, 30. April und 8. Oktober 2026

ORT:

Erl

LEITUNG:

Maria Maurberger, Kindergartenpädagogin

ZIELGRUPPE:

Kinder von 4 bis 8 Jahre

ERSTHELFER VON MORGEN

Schon Kinder können spielerisch erlernen, einen Notfall zu erkennen und einen Notruf abzusetzen. Auch einfache Erste-Hilfe-Maßnahmen können sie bereits selbst durchführen.

Speziell geschulte InstruktorInnen der Johanniter bringen Kindern Erste Hilfe nahe, bereiten spielerisch und gleichzeitig sicher auf den Ernstfall vor und vermitteln den Kinder die Notwendigkeit der Ersten Hilfe.

Der zweite Termin findet outdoor statt – sofern kein akuter Notfall stattfindet, ist eine Vorführung der Johanniter-Hundestaffel geplant.

TERMINE:

Fr, 9 und 16. Okt. 2026 | 15.00-17.00 Uhr

ORT:

Gemeinde/Kindergarten Rettenschöss

LEITUNG:

geschulte InstruktorInnen der Johanniter Tirol

ZIELGRUPPE:

Kinder von 6 bis 9 Jahre

ALLGEMEINES

Kontakt

Eltern-Kind-Zentrum Untere Schranne
Kaiserbergstraße 7a, Ebbs



GEMEINDE
EBBS




Gemeinde Walchsee



Gemeinde Rettenschöss

ELTERNBILDUNG TIROL
unter-
stützen
statt
belohnen

IMPRESSUM:

Katholisches Bildungswerk Salzburg, Eltern-Kind-Zentrum Salzburg,
F. W.-Raiffeisenstraße 2, 5061 Elsbethen, 0662 8047-7560,
office@bildungskirche.at, www.bildungskirche.at, ZVR: 709030756

F.d.l.v: Eltern-Kind-Zentrum Untere Schranne, www.ekiz-untereschranne.com