



# Eltern-Kind-Zentren

der NÖ - Kinderbetreuung

Albrechtsberg

Bad Traunstein

Furth

Gföhl

Grafenschlag

Gutenbrunn

Martinsberg

## Programm

Februar 2022 - Juni 2022

Vom Säuglingsalter bis zur Pubertät!



Eltern-Kind-Gruppen

Familien-Cafés

Veranstaltungen für Eltern und werdende Eltern

und Vieles mehr, direkt in der Region!

Ottenschlag

Rastefeld

Reingers

Sallingberg

Schönbach

Waldhausen

# Vorwort

Liebe Eltern, werdende Eltern, und alle Interessierten!

Wir freuen uns, dass das erste Programmheft unserer **Eltern-Kind-Zentren** so gut angenommen wurde, und dürfen Ihnen nun unsere Veranstaltungen für das nächste Semester präsentieren.

Unser Angebot wurde durch einige Neuigkeiten erweitert für Eltern in der **Schwangerschaft**, Eltern von **Babys**, **Kleinkindern** und **Schulkindern**, bis zur herausfordernden **Zeit der Pubertät**.

Aufgrund der aktuellen Situation kann es passieren, dass wir Veranstaltungen absagen, verschieben oder auf Online-Veranstaltungen umdisponieren müssen. Ich bitte Sie daher, sich immer auf unserer Homepage über die aktuellen Maßnahmen bei den einzelnen Veranstaltungen zu informieren:

**[www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern durch unser Programm und freuen uns auf Ihre Anmeldung!

***Cornelia Seper, Leitung Eltern-Kind-Zentren***

*Dipl. Kindergartenpädagogin, zert. Eltern-Kind-Gruppen Leiterin, Elternbildnerin i.A.*

## Kontakt

### Eltern-Kind-Zentren der NÖ-Kinderbetreuung

Wiegensteinstraße 2, 3632 Bad Traunstein

Mail: [ekiz@noe-kinderbetreuung.at](mailto:ekiz@noe-kinderbetreuung.at)

Tel.: 0680/3373007

Web: [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

## Social Media



**Facebook:**

Eltern Kind Zentren der NÖ-Kinderbetreuung



**Instagram:**

Elternkindzentren



**Whatsapp:** Mit diesem QR-Code kannst du dich zur kostenlosen Info-Gruppe hinzufügen.



# Inhaltsverzeichnis

S. 4-5 Eltern-Kind-Gruppen

S. 6-7 Mutter-Eltern-Beratung & Familiencafé

S. 8-15 Angebote für Eltern und werdende Eltern

S. 8-9 Gut vorbereitet

S. 10-11 Baby- & Kleinkindalter

S. 12 Kindergartenalter

S. 13-14 Schul- & Jugendalter

S. 14-15 Für MICH

## Adressen

**NÖ-Kinderbetreuung Albrechtsberg:** 3613 Albrechtsberg 62 (Volksschulgebäude)

**NÖ-Kinderbetreuung Bad Traunstein:** Schulgasse 5, 3632 Bad Traunstein (Kindergartengebäude)

**NÖ-Kinderbetreuung Furth:** St-Wolfgang-Weg 223, 3511 Furth bei Göttweig (Kindergartengebäude)

**NÖ-Kinderbetreuung Gföhl:** Kindergartengasse 2, 3542 Gföhl (Kindergartengebäude)

**NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag:** 3912 Grafenschlag 100 (Volksschulgebäude)

**NÖ-Kinderbetreuung Gutenbrunn:** 3665 Gutenbrunn 120 (Kindergartengebäude)

**NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg:** Markt 14, 3664 Martinsberg

**NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag:** Michael Jank-Gasse 2, 3631 Ottenschlag

**NÖ-Kinderbetreuung Rastenfeld:** 3532 Rastenfeld 30a

**NÖ-Kinderbetreuung Reingers:** 3863 Reingers 81 (Gemeindeamt)

**NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg:** Sportplatzstraße 3, 3532 Sallingberg (Kindergartengebäude)

**NÖ-Kinderbetreuung Schönbach:** 3633 Schönbach 95 (Kindergartengebäude)

**NÖ-Kinderbetreuung Waldhausen:** 3914 Waldhausen 40 (Pfarrhof)

# Eltern-Kind-Gruppen

Bei unseren Eltern-Kind-Gruppen stehen das gemeinsame **Entdecken** und der gegenseitige **Austausch** im Vordergrund.

**Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren** treffen sich gemeinsam mit einer **Bezugsperson** zum gemeinsamen Singen, Spielen und Bewegen.

Begleitet werden die Treffen von einer **pädagogischen Fachkraft**.



Dauer: **5 Einheiten zu je 1,5 Stunden**

Kosten: **50€ gesamt**

Anmeldung: bis spätestens Do, 03. März 2022,  
bzw. bis Do, 28. April 2022 unter:

**[www.ekiz-kinderbetreuung.at/veranstaltungen](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at/veranstaltungen)**

## KW 10 - KW 14

<b>NÖ-Kinderbetreuung Bad Traunstein</b>	<b>Dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr</b> Start am 08. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Gföhl</b>	<b>Dienstags, 14:00 - 15:30 Uhr</b> Start am 08. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag</b>	<b>Dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr</b> Start am 08. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Gutenbrunn</b>	<b>Mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr</b> Start am 09. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg</b>	<b>Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr</b> Start am 09. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag</b>	<b>Donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr</b> Start am 10. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Rastenfeld</b>	<b>Mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr</b> Start am 09. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Reingers</b>	<b>Mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr</b> Start am 09. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg</b>	<b>Donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr</b> Start am 10. März 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Waldhausen</b>	<b>Dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr</b> Start am 08. März 2022

## KW 18 - KW 22

<b>NÖ-Kinderbetreuung Albrechtsberg</b>	<b>Montags, 09:30 - 11:00 Uhr</b> Start am 02. Mai 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Furth</b>	<b>Dienstags, 14:00 - 15:30 Uhr</b> Start am 03. Mai 2022
<b>NÖ-Kinderbetreuung Schönbach</b>	<b>Dienstags, 8:45 - 10:15 Uhr</b> Start am 03. Mai 2022

# Mutter-Eltern-Beratung

Bei der Mutter-Eltern-Beratung des Landes NÖ beantwortet einmal im Monat medizinisches Fachpersonal Ihre Fragen zur **medizinischen Vorsorge** (z.B. Impfungen), zur **Ernährung** und zur **Entwicklung Ihres Kindes**.

MUTTER-ELTERN-BERATUNG  
Niederösterreich



Einladung  
zur Mutter-Eltern-Beratung



## Familiencafé



Bei Kaffee und Tee haben Eltern hier die Möglichkeit, sich auszutauschen und in **gemütlicher Runde zu plaudern**.

Währenddessen können die Kinder die Betreuungseinrichtung entdecken.

**Beide Angebote kostenlos und ohne Anmeldung!**

**Termine Mutter-Eltern-Beratung bis Juli 2022**  
**In den Einrichtungen der NÖ-Kinderbetreuung**

<p><b><u>Bad Traunstein:</u> 12:15 Uhr</b>  <i>(in der ehem. Kinderbetreuung, über dem Gemeindeamt)</i>  Do, 10. Februar  Do, 10. März  Do, 14. April  Do, 12. Mai  Do, 09. Juni  Do, 14. Juli</p>	<p><b><u>Gföhl:</u> 14:00 Uhr</b>  Do, 10. Februar  Do, 10. März  Do, 14. April  Do, 12. Mai  Do, 09. Juni  Do, 14. Juli</p>	<p><b><u>Gutenbrunn:</u> 9:45 Uhr</b>  Do, 10. Februar  Do, 10. März  Do, 14. April  Do, 12. Mai  Do, 09. Juni  Do, 14. Juli</p>
<p><b><u>Martinsberg:</u> 8:30 Uhr</b>  Do, 10. Februar  Do, 10. März  Do, 14. April  Do, 12. Mai  Do, 09. Juni  Do, 14. Juli</p>	<p><b><u>Ottenschlag:</u> 10:15 Uhr</b>  Mi, 16. Februar  Mi, 16. März  Mi, 20. April  Mi, 18. Mai  Mi, 15. Juni  Mi, 20. Juli</p>	<p><b><u>Rastenfeld:</u> 13:30 Uhr</b>  Do, 10. Februar  Do, 10. März  Do, 14. April  Do, 12. Mai  Do, 09. Juni  Do, 14. Juli</p>
<p><b><u>Reingers:</u> 15:00 Uhr</b>  Di, 08. Februar  Di, 08. März  Di, 12. April  Di, 10. Mai  Di, 14. Juni  Di, 12. Juli</p>	<p><b><u>Sallingberg:</u> 09:15 Uhr</b>  Mi, 16. Februar  Mi, 16. März  Mi, 20. April  Mi, 18. Mai  Mi, 15. Juni  Mi, 20. Juli</p>	<p><b><u>Schönbach:</u> 11:00 Uhr</b>  Do, 10. Februar  Do, 10. März  Do, 14. April  Do, 12. Mai  Do, 09. Juni  Do, 14. Juli</p>
<p><b><u>Waldhausen:</u> 9:45 Uhr</b>  Do, 24. Februar  Do, 24. März  Do, 28. April  <i>Mai entfällt! (Christi Himmelfahrt)</i>  Do, 23. Juni  Do, 28. Juli</p>	<p>Diese Termine sind lediglich jene der Mutter-Eltern-Beratung.</p> <p>Sobald sich die Lage mit Covid-19 etwas verbessert hat, werden an vielen Standorten wieder während der Beratung Familiencafés stattfinden. Bitte informieren Sie sich hierzu immer auf unserer Homepage bzw. in unserer Whatsapp-Gruppe.</p> <p>Im August findet keine Mutter-Eltern-Beratung statt.</p>	

# Angebote für Eltern und werdende Eltern



**Gut vorbereitet**

## Individueller Geburtsvorbereitungskurs bei dir zuhause!

Mit **Sophia Pinky Müllauer BSc., Hebamme**



**Kosten: 55€/Stunde**

(zzgl. amtliche Kilometerpauschale)

**Anmeldung:**

Unter **[www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)**

Da der Bedarf nach individueller Geburtsvorbereitung gestiegen ist, freue ich mich, einen privaten Kurs anbieten zu können.

Das Basisprogramm von rund 3 Stunden wird ganz individuell gestaltet und kann, je nach Interesse erweitert werden.

Nachdem du dich online angemeldet hast, werde ich mich bei dir melden und wir vereinbaren gemeinsam einen Termin bei dir zuhause.



## Geburtsvorbereitungskurs für Paare

2-tägiger Kurs

Mit **Veronika Pichler BSc.**, Hebamme



**NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg**

**Fr, 04. März 2022, 18 - 21 Uhr und**

**Sa, 05. März 2022, 08 - 13 Uhr**

**NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag**

**Fr, 22. April 2022, 18 - 21 Uhr und**

**Sa, 23. April 2022, 08 - 13 Uhr**

**Kosten: 130€/Paar**

**Anmeldung: bis Mi, 02.03. bzw. 20.04.**

Unter [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

Geburt - ein Ereignis, das absolut unplanbar und nicht vorstellbar ist. Um doch eine Idee davon zu bekommen, was in diesen besonderen Stunden passiert, wie man sich bei dieser überwältigenden Schmerzarbeit helfen kann und was in den ersten Minuten, Stunden und Tagen mit dem Neugeborenen auf euch zukommen wird, möchte ich euch einladen, als Paar meinen Kurs zu besuchen.

Zum Thema Stillen habe ich eine Expertin für euch eingeladen: Stephanie Neuhauser BSc., Hebamme und IBLS-Stillberaterin.

Wir freuen uns auf euch!

## Geburtsvorbereitungskurs für Paare

2-tägiger Kurs

Mit **Sophia Pinky Müllauer BSc.**, Hebamme



**NÖ-Kinderbetreuung Rastendorf**

**Sa, 11. Juni 2022, 8:00 - 12:00 Uhr**

**So, 12. Juni 2022, 8:00 - 12:00 Uhr**

**Kosten: 130€/Paar**

**Anmeldung: bis Do, 09.06.**

Unter [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

Dieser 2-tägige Geburtsvorbereitungskurs, der sich an Schwangere mit Begleitperson richtet, soll euch dabei helfen, bestmöglich in den neuen Lebensabschnitt zu gehen.

Damit ihr gut für die Zeit vor, während, aber auch nach der Geburt beraten seid, werden alle wichtige Themen zu den jeweiligen Abschnitten durchbesprochen.

Ich freue mich auf euer Kommen!



## Baby & Kleinkindalter

Auch schon in der Schwangerschaft interessant!

**Online!**

### Babyschlaf

Online-Vortrag & Austausch

Mit **Julia Hahn**, Baby- & Kinderschlaf Beraterin,  
bindungsorientierte Elternbegleiterin



**Online via Zoom**

**Do, 10. März 2022, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Kosten: 25€/Person**

**Anmeldung:** bis Di, 08.03.

Unter [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

Für werdende Eltern und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Wir beschäftigen uns bei diesem Workshop unter anderem mit folgenden Fragen:

- Babys schlafen anders als Erwachsene - aber warum ist das so?
- Was bedeutet "sicheres" Schlafen aus der Sicht eines Babys?
- Welche Schlafempfehlungen gibt es im ersten Lebensjahr?
- Wie können wir unsere Babys bedürfnisorientiert in den Schlaf begleiten?

### Moderne Stoffwindeln

Workshop

Mit **Julia Hahn**, Wickelberaterin, bindungsorientierte Elternbegleiterin



**NÖ-Kinderbetreuung Rastendorf**

**Sa, 09. April 2022, 9:30 - 11:30 Uhr**

**Kosten: 25€/Person, 45€/Paar**

**Anmeldung:** bis Do, 07.04.

Unter [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

Du möchtest dich über die vielen Möglichkeiten und Vorteile von modernen Stoffwindeln informieren?

Wir verschaffen uns einen Überblick über die verschiedensten Wickelsysteme und Stoffwindel-Hersteller. Außerdem gibt es Tipps rund um Lagerung, Waschen und Pflege.

## Mein Baby will getragen sein

Vortrag

Mit **Carina Hartmann-Weber**, zert. Trageberaterin, Kanga-Trainerin



### NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag

**Fr, 29. April 2022, 16:00 - 18:00 Uhr**

**Kosten: 25€/Person, 45€/Paar**

**Anmeldung: bis Mi, 27.04.**

Unter [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

Das Baby als typischer „Tragling“ braucht die Nähe, Wärme und Bindung zu seinen Eltern.

Wir sprechen über:

- Warum Tragen?
- Anatomische Besonderheiten des Babys
- 4 Punkte zum sicheren Babytragen
- Die Vielfalt der Tragehilfen und Tragetücher (Stoffe, Besonderheiten,...)
- Vorteile einer Trageberatung
- Kurze Einführung: Anlegen einer Tragehilfe und Binden eines Tragetuchs

## Windelfrei - Babys einfach abhalten

Online-Vortrag & Austausch

Mit **Julia Hahn**, Wickelberaterin, bindungsorientierte Elternbegleiterin



### Online via Zoom

**Mi, 15. Juni 2022, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Kosten: 25€/Person**

**Anmeldung: bis Mo, 13.06.**

Unter [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

**Online!**

Hast du schon gewusst, dass ca. 80% der Weltbevölkerung ohne Windeln aufwächst? Durch Intuition, das Erkennen von Signalen und Beobachten von Zeitintervallen können Eltern auf das Ausscheidungsbedürfnis reagieren, indem sie das Baby z.B. über einem Töpfchen "abhalten", damit es sich außerhalb der Windel erleichtern kann.

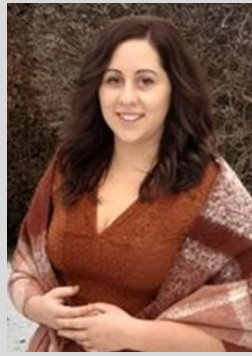
Wir sprechen über „Windelfrei“, bedürfnisorientierte Elternschaft und „Teilzeit-Windelfrei“ z.B. in Kombination mit Stoffwindeln.



## Entwicklungspsychologische Ängste im Kindesalter

Workshop

Mit **Sabrina Schalk**, Dip. Kindergartenpädagogin, psychosoziale Beraterin



**NÖ-Kinderbetreuung Furth**

**Sa, 21. Mai 2022, 13:00 - 17:00 Uhr**

**Kosten: 50€/Person, 90€/Paar**

**Anmeldung: bis Do, 19.05.**

Unter **[www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)**

Jedes Kind durchlebt unterschiedlich stark ausgeprägte Ängste, die typisch in der Entwicklung sind.

In diesem Workshop möchten wir verstehen, was das Gehirn macht, wenn wir Angst haben, welche entwicklungspsychologischen Ängste es im Kindesalter gibt und wie wir Kinder dabei begleiten und in ihrer Entwicklung altersgemäß unterstützen können.

## Mama, wie kommt das Baby in den Bauch? - Kindgerechte Aufklärung leicht gemacht!

Vortrag

Mit **Mag.<sup>a</sup> Sophie Herzog**, Psychologin, Sexualpädagogin, Klin. Sexologin



**NÖ-Kinderbetreuung Rastendorf**

**Di, 24. Mai 2022, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Kosten: 25€/Person, 45€/Paar**

**Anmeldung: bis So, 22.05.**

Unter **[www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)**

Bei Interesse der Kinder an sexuellen Themen und Fragen wie "Mama, wie kommt das Baby in den Bauch? ...und wie kommst wieder raus??" oder „Papa, was ist Sex?“ gelangen Eltern manches Mal deutlich an ihre Grenzen.

Wie und wann sollen Eltern das Kind denn am besten aufklären? Welche Wörter soll man verwenden, um es nicht zu überfordern?



Online!

## Kindliche Sexualentwicklung im VS-Alter

Online-Vortrag & Austausch

Mit **Sigrid Hahn**, Dipl. Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Klin. Sexologin



**Online via Zoom**

**Di, 01. März 2022, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Kosten: 25€/Person**

**Anmeldung: bis So, 27.02.**

Unter **[www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)**

Die Referentin wirft einen Blick auf die kindliche Sexualentwicklung von 6 - 10 Jahren und die damit einhergehenden Verhaltensweisen.

Wie gehe ich mit neugierigen Fragen des Kindes zum Thema „Sex“ um? Wie begleite ich die vorpubertären, körperlichen Veränderungen bestmöglich? Welche Rolle spielen die Medien während dieser Entwicklungsstufe?

## Pickel, Liebeskummer und andere Katastrophen - Jugendsexualität 2.0

Vortrag

Mit **Sigrid Hahn**, Dipl. Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Klin. Sexologin



**NÖ-Kinderbetreuung Rastendorf**

**Di, 29. März 2022, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Kosten: 25€/Person, 45€/Paar**

**Anmeldung: bis So, 27.03.**

Unter **[www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)**

Bei dieser Veranstaltung werfen wir gemeinsam einen sexualpädagogischen Blick auf die spannende Entwicklungsphase „Pubertät“ - mit all ihren Herausforderungen & Chancen.

Wie können Bezugspersonen die Teenager in dieser Entwicklungsstufe bestmöglich unterstützen und begleiten?

Die Themen Aufklärung, Sexuelle Entwicklung, Neue Medien und Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung zum jugendlichen Menschen uvm. soll praxisnah behandelt werden.

## Müheloses Lernen... und das im Schlaf... ein Traum oder Wirklichkeit?

Vortrag

Mit **Silvia Gierer**, Ärztl. Geprüfte Betriebs- & Berufsaromatologin,  
Impuls Master Practitioner



**NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg**

**Mi, 01. Juni 2022, 18:30 - 20:00 Uhr**

**Kosten: 19€/Person, 33€/Paar**

**Anmeldung: bis Mo, 30.05.**

Unter **[www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)**

Schularbeiten, Tests, Prüfungen ... all das gehört zum täglichen Leben eines Schülers. Bei diesem Vortrag geht es darum, wie Eltern bzw. auch Lehrer die Kinder mit ätherischen Ölen unterstützen können, damit sie besser mit dem Lern-Stress umgehen können.

Denn Forschungen mit Schulklassen bestätigen - Duftstoffe können sehr einfach helfen, neu Gelerntes im Schlaf zu speichern!



**Für MICH**

**Online!**

## Das Bild der Frau & Mutter - Ursachen der weiblichen Verausgabung

Vortrag

Mit **Sabrina Schalk**, Dip. Kindergartenpädagogin, psychosoziale Beraterin



**Online via Zoom**

**Fr, 25. Februar 2022, 18:00 - 20:00 Uhr**

**Kosten: 25€/Person**

**Anmeldung: bis Mi, 23.02.**

Unter **[www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)**

Kennst du das Gefühl, dass du eigentlich den ganzen Tag nichts schaffst, obwohl du 24h für dein Kind sorgst? Das Schlechte Gewissen, wenn du dich einmal lieber ausruhen willst, anstatt dein Kind bei Laune zu halten?

Frauen haben in unserer Zeit so viele Möglichkeiten wie nie zuvor und dennoch sind viele so erschöpft wie nie zuvor. In diesem Seminar wollen wir gemeinsam einen Blick in die Thematik werfen. Warum fühlen sich Frauen oft so erschöpft? Und die wichtigste Frage: Was können wir tun, damit wir wieder genug Energie für unseren Alltag haben?

## MAWIBA - Tanzen für Schwangere, Mamas mit Baby und Frauen jeden Alters

Kurs

Mit **Isabella Kramer BSc.**, Mawiba-Trainerin, Diätologin



**Mehrzweckhalle Waldhausen**

**Gratis Schnuppern: Mo, 28. Februar 2022**

Anschließend 5 Einheiten,

**jeden Montag 16 - 17 Uhr**

**NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag**

**Gratis Schnuppern: Do, 21. April 2022**

Anschließend 5 Einheiten (ausgen. 26.05.)

**jeden Donnerstag 9:30 - 10:30 Uhr**

**Kosten: 75€ für alle 5 Einheiten**

**Anmeldung:** bis Do, 24.02. / Di, 19.04.

unter [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

Tanze, lache und lerne andere Frauen kennen

Werde fit nach der Geburt

Bleibe fit in der Schwangerschaft

Nimm dir eine Auszeit vom Alltag

Trainiere sanft deinen Beckenboden

MAWIBA ist ein Tanzkonzept für Schwangere, Mamas mit Babys (in der Tragehilfe/ im Tragetuch) und alle Frauen, die Spaß am Tanzen haben. Neben dem gemeinsam Spaß sind unsere Ziele die Beckenbodenaktivierung und die Verbesserung der Körperhaltung.

## Sport und Bewegung in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Workshop

Mit **Mag.<sup>a</sup> Stefanie Kokot**, Sportwissenschaftlerin



**NÖ-Kinderbetreuung Reingers**

**Mi, 04. Mai 2022, 18:30 - 20:30 Uhr**

**NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg**

**Mi, 22. Juni 2022, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Kosten: 25€/Person**

**Anmeldung:** bis Mo, 02.05. bzw. 20.06.

Unter [www.ekiz-kinderbetreuung.at](http://www.ekiz-kinderbetreuung.at)

Du bist schwanger oder eine „Jung-Mama“ und möchtest fit bleiben bzw. werden? Vor allem in Zeiten wie diesen ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken und körperlich und geistig fit zu sein.

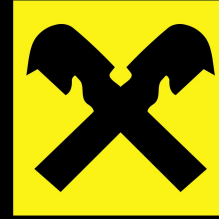
Ich erkläre dir, welche Übungen du während und nach der Schwangerschaft in welcher Intensität machen kannst und wir probieren es gleich aus, damit du auch zuhause gut weitermachen kannst.

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Ich freue mich auf dich!

Unterstützt von

# Raiffeisenbank Region Waldviertel Mitte



3500 Krems, Hafenstraße 57  
Tel.: +43 (0) 2732 / 888

3532 Marbach/Felde 20  
Tel.: +43 (0) 2826 / 211 15  
office@lemp-energietechnik.at

WÄRMEPUMPEN  
PHOTOVOLTAIK  
ENERGIEOPTIMIERUNG  
HEIZUNGSANLAGEN  
PLANUNG & SERVICE  
BAD & SANITÄR



[www.lemp-energietechnik.at](http://www.lemp-energietechnik.at)



## copypartner

GRAFIK | DRUCK | WERBUNG | TEXTIL



+43 680 15 26 774



office@copypartner.at



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

### Impressum

Herausgeber: Verein NÖ-Kinderbetreuung  
Wiegensteinstraße 2, Stock 1, 3632 Bad Traunstein  
Druck: Copypartner Köfinger & Zeugswetter KG



# NÖ - Kinderbetreuung

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