



Eltern-Kind-Zentren

der NÖ - Kinderbetreuung

Programmheft

September 2022 - Jänner 2023



Veranstaltungen für Kinder, Eltern und werdende Eltern
direkt in der Region

Vorwort



Liebe Eltern, werdende Eltern, und alle Interessierten!

Ich darf mich kurz vorstellen, mein Name ist Christina Steinbauer und ich habe die Leitung der Eltern-Kind Zentren im Frühjahr 2022 von der lieben Cornelia Seper übernommen. Hier möchte ich mich nochmals recht herzlich bei ihr bedanken, für die wertvolle Zusammenarbeit und für ihre tolle und engagierte Arbeit, die sie all die Jahre zuvor geleistet hat.

Voller Freude dürfen wir Ihnen nun schon das dritte Programmheft der **Eltern-Kind-Zentren** mit den bevorstehenden Veranstaltungen im neuen Semester 2022/23 präsentieren.

Auch in diesem Heft möchten wir Sie darauf hinweisen, dass aufgrund der Situation mit und um Covid19 es passieren kann, dass wir Veranstaltungen absagen, verschieben oder auf Online-Veranstaltungen umdisponieren müssen. Ich bitte Sie daher, sich immer auf unserer Homepage über die aktuellen Maßnahmen zu den einzelnen Veranstaltungen zu informieren:

www.ekiz-kinderbetreuung.at

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern unseres Programmes und freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Mag. Christina Steinbauer, Leitung Eltern-Kind-Zentren

Soziologin, akad. Freizeitpädagogin und Mama

Social Media



Facebook:

Eltern Kind Zentren der NÖ-Kinderbetreuung



Instagram:

Elternkindzentren



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



Kontakt

**Eltern-Kind-Zentren
der NÖ-Kinderbetreuung**

Wiegensteinstraße 2, 3632 Bad Traunstein

Mail: ekiz@noe-kinderbetreuung.at

Inhaltsverzeichnis

Eltern-Kind-Gruppen + Termine S. 4-5

Mutter-Eltern Beratung + Familiencafé S. 6-7

Angebote für Kinder, Eltern und werdende Eltern:

Gut vorbereitet S. 8-9

Baby- und Kleinkindalter.....S. 10-13

KindergartenalterS. 13-14

Schul- und Jugendalter S. 15-16

Für MICHS. 16-17

Standorte und Adressen der NÖ-KinderbetreuungS. 18

Impressum und SponsorenS. 19-20

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, 15. September 2022 unter
www.ekiz-kinderbetreuung.at/veranstaltungen

Termine

NÖ-Kinderbetreuung Albrechtsberg	Mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr Start am 21. September 2022
NÖ-Kinderbetreuung Bad Traunstein	Dienstags, 9:15 - 10:45 Uhr Start am 20. September 2022
NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag	Montags, 9:30 - 11:00 Uhr Start am 26. September 2022
NÖ-Kinderbetreuung Gutenbrunn	Montags, 09:30 - 11:00 Uhr Start am 26. September 2022
NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg	Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr Start am 21. September 2022
NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag	Donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr Start am 22. September 2022
NÖ-Kinderbetreuung Rastefeld	Montags, 09:00 - 10:30 Uhr Start am 26. September 2022
NÖ-Kinderbetreuung Reingers	Mittwochs, 9:30- 11:00 Uhr Start am 21. September 2022
NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg	Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr Start am 28. September 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 sind kostenlos und ohne Anmeldung!

Termine Mutter-Eltern-Beratung bis Dezember 2022 in den Einrichtungen der NÖ-Kinderbetreuung

<p><u>Bad Traunstein:</u> 12:15 Uhr <i>(in der ehem. Kinderbetreuung, über dem Gemeindeamt)</i></p> <p>Do, 08. September Do, 13. Oktober Do, 10. November <i>Dezember entfällt!</i></p>	<p><u>Gföhl:</u> 14:00 Uhr</p> <p>Do, 08. September Do, 13. Oktober Do, 10. November <i>Dezember entfällt!</i></p>	<p><u>Gutenbrunn:</u> 9:45 Uhr</p> <p>Do, 08. September Do, 13. Oktober Do, 10. November <i>Dezember entfällt!</i></p>
<p><u>Martinsberg:</u> 8:30 Uhr</p> <p>Do, 08. September Do, 13. Oktober Do, 10. November <i>Dezember entfällt!</i></p>	<p><u>Ottenschlag:</u> 10:15 Uhr</p> <p>Mi, 21. September Mi, 19. Oktober Mi, 16. November Mi, 21. Dezember</p>	<p><u>Rastenfeld:</u> 13:30 Uhr</p> <p>Do, 08. September Do, 13. Oktober Do, 10. November <i>Dezember entfällt!</i></p>
<p><u>Reingers:</u> 15:00 Uhr</p> <p>Di, 13. September Di, 11. Oktober Di, 08. November Di, 13. Dezember</p>	<p><u>Sallingberg:</u> 09:15 Uhr</p> <p>Mi, 21. September Mi, 19. Oktober Mi, 16. November Mi, 21. Dezember</p>	<p><u>Schönbach:</u> 11:00 Uhr</p> <p>Do, 08. September Do, 13. Oktober Do, 10. November <i>Dezember entfällt!</i></p>
<p><u>Waldhausen:</u> 10:00 Uhr</p> <p>Do, 22. September Do, 27. Oktober Do, 24. November Do, 22. Dezember</p>	<p>Diese Termine sind lediglich jene der Mutter-Eltern-Beratung.</p> <p>An einigen Standorten wird während der Mutter-Eltern-Beratung auch unser Familiencafé angeboten. Bitte informieren Sie sich hierzu immer auf unserer Homepage bzw. in unserer Whatsapp-Gruppe.</p>	

Angebote für Kinder, Eltern und werdende Eltern



Gut vorbereitet

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

2-tägiger Kurs

Mit **Veronika Pichler BSc.**, Hebamme



NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag

Fr, 02. Sept. 2022, 18 - 21 Uhr und

Sa, 03. Sept. 2022, 08 - 13 Uhr

NÖ-Kinderbetreuung Ottenschlag

Fr, 21. Okt. 2022, 18 - 21 Uhr und

Sa, 22. Okt 2022, 08 - 13 Uhr

Kosten: 130€/Paar

Anmeldung: bis Mi, 31.08. bzw. 19.10.
unter 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 und Wochenbett habe ich eine Expertin für euch eingeladen: **Stephanie Neuhauser BSc., Hebamme und IBCLC-Stillberaterin.**

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

2-tägiger Kurs

Mit **Sophia Pinky Müllauer**, Hebamme



NÖ-Kinderbetreuung Rastefeld

Sa, 24. Sept. 2022, 08 - 12 Uhr und

So, 25. Sept. 2022, 08 - 12 Uhr

NÖ-Kinderbetreuung Rastefeld

Sa, 03. Dez. 2022, 08 - 12 Uhr und

So, 04. Dez., 2022, 08 - 12 Uhr

Kosten: 130€/Paar

Anmeldung: bis Do, 22.09. bzw. 01.12.

unter 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 wichtigen Themen zu den jeweiligen Abschnitten durchbesprochen.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

Vortrag

Mit **Karin Opelka**, Ergotherapeutin, Still- &Trageberaterin, Basic Bonding Leiterin, CranioSacrale Osteopathie für Babys, Rota Therapeutin



NÖ-Kinderbetreuung Reingers

Fr, 09. Dez. 2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis Mi, 07.12.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Du bist schwanger und möchtest gut in die Stillzeit starten?

Wir besprechen miteinander die Bedeutung des Stillens und wie Stillen von Beginn an gut funktionieren kann – also alles rund ums Stillmanagement: Hungerzeichen, Anlegetechnik, Stillfrequenz, Stillpositionen, Hilfsmittel oder Ernährung in der Stillzeit.

Auch spezielle Situationen wie Stillen nach Kaiserschnitt oder Besonderheiten bei Schwangerschaftsdiabetes werden wir behandeln.

Ein großes Bedürfnis ist es für mich, mit Ammenmärchen rund ums Stillen aufzuräumen und die Rolle des Vaters/des Umfeldes zu beleuchten.



Baby & Kleinkindalter

Mein Baby will getragen sein

Vortrag

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



NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag

Sa, 29. Okt. 2022, 09:00 - 11:00 Uhr

Kosten: 27€/Person, 50€/Paar

Anmeldung: bis Do, 27.10.
unter 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, 07. Dez. 2022, 18:30 - 20:30 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Mo, 05.12.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Hast du 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.

Babyschlaf

Online-Vortrag & Austausch

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



Online via Zoom

Mi, 25. Jan. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Mo, 23.01.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Für werdende Eltern und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Wir beschäftigen uns bei diesem Vortrag 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?

Keine Angst vor Babytränen

Vortrag

Mit **Karin Opelka**, Ergotherapeutin, Still- & Trageberaterin, Basic Bonding
Leiterin, CranioSacrale Osteopathie für Babys, Rota Therapeutin



NÖ-Kinderbetreuung Rastenfeld

Fr, 27. Jan. 2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis Mi, 25.01.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

In diesem Vortrag erfahren junge Eltern hilfreiches Wissen, warum manche Babys viel weinen und nur schwer zu trösten sind.

Dabei erproben Eltern auch einfache Körper- und Wahrnehmungsübungen, die im Alltag dabei helfen, die Schrei- und Unruhephasen ihrer Säuglinge einfühlsam und sicher zu begleiten.

Folgende Inhalte werden wir u.a. behandeln:
Warum weinen Babys? Verschiedene Formen des Weinens erkennen,
Empfehlungen für den alltäglichen Umgang mit einem weinenden Baby uvm.

Babys Körperlichkeit und Selbst-Bewusstsein achtsam begleiten - Wie man Babys und Kleinstkinder dabei unterstützen kann, ihren Körper gut wahrzunehmen und zu bewohnen

Vortrag

Mit Mag.^a **Sophie Herzog**, Psychologin, Sexualpädagogin, Klin. Sexologin



NÖ-Kinderbetreuung Reingers

Mo, 28. Nov. 2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Sa, 26.11.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Durch die Art und Weise, wie der Körper des Babys berührt wird, seine Signale gespiegelt und in Worte gefasst werden, entwickelt es eine Vorstellung über den eigenen Körper und darüber, wie es von seinen Bezugspersonen wahrgenommen wird. Somit tragen wir unmittelbar dazu bei, wie sich das Körper- und Selbst-Gefühl des Kindes entwickelt und welche Glaubenssätze sich diesbezüglich dauerhaft etablieren.

Entwicklungspsychologische Ängste im Kindesalter

Workshop

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



NÖ-Kinderbetreuung Furth

Sa, 24. Sept. 2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 55€/Person, 100€/Paar

Anmeldung: bis Do, 22.09.
unter 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.

Rota - Therapie für Säuglinge

Vortrag

Mit **Madlen Weixelbraun**, MSc, Ergotherapeutin, Ang. Gesundheitswissenschaftlerin +
Tanja Kolm, BSc, BSc, DGKS, Ergotherapeutin



NÖ-Kinderbetreuung Gföhl

Mo, 19. Dez. 2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis Sa, 17.12.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Wir sprechen über wichtige Themen wie die Meilensteine der Entwicklung, richtiges Baby Handling (Hochheben und Hinlegen, ergonomische Tragemöglichkeiten, Wickeln und Umziehen uv,), die passende Schlafposition, Kinderwagen und Babyschalen, aber auch über das Thema Erziehung früher und heute.

Im Anschluss zum theoretischen Input gibt es einen praktischen Teil zum Ausprobieren von Griffen und Lagerungs-möglichkeiten.



Kindergartenalter

Kinder - Yoga (3 - 8 Jahre)

Kurs

Mit **Ricarda Frenzl**, zert. Kinder Yoga Lehrerin



NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg

5 Einheiten

Start: Di, 20. Sept. 2022, 16:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 50€ für alle 5 Einheiten

Anmeldung: bis So, 18.09.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Kinderyoga ist eine Kombination aus Bewegung und Entspannung.

Verbessert Haltung, Motorik, Konzentration, Kreativität, Körper und Selbstwertgefühl.

Kinderyoga kann ganz leise und dann aber auch wieder ganz laut sein.

Wichtig dabei ist der Spaß an der Sache, das Lachen und strahlende Augen!

Mitzubringen: Yogamatte, Trinkflasche mit Wasser, Kuscheltier, Lieblingspolster und Farbstifte

Tiergestützte Therapie

Vortrag und Austausch

Mit **Madlen Weixelbraun**, MSc, Ergotherapeutin, Ang. Gesundheitswissenschaftlerin +

Tanja Kolm, BSc, BSc, DGKS, Ergotherapeutin



NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag

Sa, 14. Jan. 2023, 09:30 - 11:00 Uhr

Kosten: 20€/Person

Anmeldung: bis Do, 12.01.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Wir widmen uns gemeinsam folgenden Themen und Fragen:

Warum sind Tiere für Kinder wichtige Begleiter?

Was können Tiere bewirken und fördern?

Welche Tiere eignen sich gut zur Therapie?

Ergotherapie mit Pferd - Umsetzung, Schwerpunkte und Schnuppermöglichkeiten für Kinder.

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

Vortrag

Mit **Mag.^a Sophie Herzog**, Psychologin, Sexualpädagogin, Klin. Sexologin



NÖ-Kinderbetreuung Rastendorf

Fr, 04. Nov. 2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Mi, 02.11.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Bei Interesse der Kinder an sexuellen Themen und Fragen wie "Mama, wie kommt das Baby in den Bauch? ...und wie kommts wieder raus??" oder „Papa, was ist Sex?“ gelangen Eltern manches Mal deutlich an ihre Grenzen. Wie und wann sollen Eltern ein Kind denn am besten aufklären? Welche Wörter soll man verwenden, um Kinder nicht zu überfordern?



Sexualerziehung im Alltag - Prävention Sexuelle Gewalt

Vortrag

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



NÖ-Kinderbetreuung Waldhausen

Di, 04. Okt. 2022, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis So, 02.10.
unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Wir werfen einen Blick auf die kindliche Sexualentwicklung von 0-10 Jahren und wie wichtig die Förderung eines guten Körpergefühls für die Prävention von sexuellem Missbrauch ist. Außerdem beschäftigen wir uns unter anderem mit folgenden Fragen: Ist es normal, dass mein Kind dauernd an seinem Geschlechtsteil herumzupft? Welche Wörter soll ich für die Benennung der Genitalien der Kinder wählen?

Pickel, Liebeskummer und andere Katastrophen - Jugendsexualität 2.0

Vortrag

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



NÖ-Kinderbetreuung Waldhausen

Fr, 18. Nov. 2022, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Mi, 16.11.
unter 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 und vieles mehr, sollen praxisnah behandelt werden.

Tschüss Frau Schnupfnase, tschüss Herr Husten! - Hier kommt die Wieder-besser-Fee!

Wie wir ätherische Öle, gezielte Strömgriffe und bildhafte Fantasiereisen im Alltag einsetzen können, um das Immunsystem wieder aufzupäpeln.

Vortrag

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



NÖ-Kinderbetreuung Gutenbrunn

Mi, 09. Nov. 2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 20€/Person, 35€/Paar

Anmeldung: bis Mo, 07.11.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Ätherische Öle können das körperliche und emotionale Wohlbefinden beeinflussen. In jedem einzelnen Tropfen steckt die geballte Kraft der Natur! Beim Strömen berühren unsere Hände gezielt bestimmte Bereiche des Körpers und aktivieren so unsere körpereigenen Ressourcen. In Verbindung mit bildhaften Geschichten können Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen, Nähe, Zufriedenheit und Sicherheit entstehen und ausschlaggebend zur Genesung beitragen.



Für MICH

Die Macht der Gedanken

Wie wir mit einem positiven Mindset Ziele leichter erreichen können.

Vortrag

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



NÖ-Kinderbetreuung Furth

Fr, 16. Dezember 2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 27€/Person

Anmeldung: bis Mi, 14.12.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Wenn wir lernen unsere Gedanken zu lenken, steht uns die Welt offen. Ein positives Mindset hilft uns in vielen Dingen weiter, aber wie schaffen wir es, uns auch in schweren und anstrengenden Zeiten auf das Gute im Leben zu fokussieren?

Genau das möchte ich mir mit euch in meinem Workshop anschauen.

Mein Beckenboden

Vortrag + Praxis

Mit **Sabine Sara**, Hebamme, BeBo®-Kursleiterin, Zertifizierte BeBo®-Fachfrau Schwangerschaft/Rückbildung



NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg

Fr, 25. November 2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Fr. 02. Dezember 2022, 18:30– 20:00 Uhr

NÖ-Kinderbetreuung Albrechtsberg

Fr, 13. Jänner 2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Fr. 20. Jänner 2023, 18:30– 20:00 Uhr

Kosten: 45€/Person

Anmeldung: bis Mi, 23.11. bzw. 11.01.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

Dieser zweitägige Vortrag widmet sich voll und ganz dem Thema Beckenboden.

Folgende Inhalte werden gezielt erarbeitet:

- Aufbau und Funktion des Beckenbodens
- Wie kann ich meinen Beckenboden wahrnehmen?
- Tipps für ein gesundes Beckenbodenschonendes Verhalten vor und nach der Geburt

Im praktischen Teil werden Übungen für einen gesunden Beckenboden gezeigt und auch gleich ausprobiert.

PreKanga - Dein kugelrundes Workout

Kurs

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



NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg

5 Einheiten

Start: Mo. 14. Nov. 2022, 18:30 - 19:30 Uhr

Kosten: 70€ für alle 5 Einheiten

Anmeldung: bis Sa, 12.11.

unter www.ekiz-kinderbetreuung.at

PreKanga ist die moderne Art der Schwangerengymnastik und wird genau auf die Bedürfnisse als werdende Mama abgestimmt. Dabei lernst du Verspannungen zu lösen und deinen Körper, speziell deinen Beckenboden, auf die bevorstehende Entbindung vorzubereiten.

PreKanga ist ein Ganzkörper-Training mit hohem Spaßfaktor. Die Übungen werden an dein persönliches Stadium der Schwangerschaft angepasst, sodass du sicher und effektiv fit bleibst.

Standorte und Adressen

NÖ-Kinderbetreuung Albrechtsberg: 3613 Albrechtsberg 62

NÖ-Kinderbetreuung Bad Traunstein: Schulgasse 5, 3632 Bad Traunstein

NÖ-Kinderbetreuung Furth: St-Wolfgang-Weg 223, 3511 Furth bei Göttweig

NÖ-Kinderbetreuung Gföhl: Kindergartengasse 2, 3542 Gföhl

NÖ-Kinderbetreuung Grafenschlag: 3912 Grafenschlag 100

NÖ-Kinderbetreuung Gutenbrunn: 3665 Gutenbrunn 120

NÖ-Kinderbetreuung Martinsberg: Markt 14, 3664 Martinsberg

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

NÖ-Kinderbetreuung Rastefeld: 3532 Rastefeld 30a

NÖ-Kinderbetreuung Reingers: 3863 Reingers 81

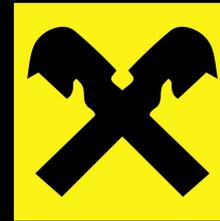
NÖ-Kinderbetreuung Sallingberg: Sportplatzstraße 3, 3532 Sallingberg

NÖ-Kinderbetreuung Schönbach: 3633 Schönbach 95

NÖ-Kinderbetreuung Waldhausen: 3914 Waldhausen 40

Mit freundlicher Unterstützung von

Raiffeisenbank
Region **Waldviertel** Mitte



copypartner

GRAFIK | DRUCK | WERBUNG | TEXTIL



+43 680 15 26 774



office@copypartner.at



www.copypartner.at

Malerbetrieb | Farbenhandel | Werbetechnik



Maler
JÄGER

3631 Ottenschlag | 02872/7359 | www.jager.at



Die Kraft fürs Land

lagerhaus-zwettl.at



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



Impressum

Herausgeber: Verein NÖ-Kinderbetreuung

Wiegensteinstraße 2, 3632 Bad Traunstein

Druck: Copypartner Köfinger & Zeugswetter KG



NÖ - Kinderbetreuung