

Programmheft

Februar bis

Juli 2025

# ELTERN-KIND-ZENTRUM Region Bad Radkersburg



*Wir sind ein Platz für Familien.  
„Es braucht ein ganzes Dorf um ein Kind zu erziehen.“*  
(afrikanisches Sprichwort)



Gerne sind wir Teil Deines Dorfes und begleiten Dich  
und Deine Familie. Komm vorbei und lerne uns kennen.

*Wir freuen uns auf Dich ♥*

**Spatzennest - Spielgruppe für Kinder ohne Begleitung**  
Mittwochs 8.30-11.00 Uhr

**Papa-Kind-Spielgruppe** Samstag 8.2., 8.3., 5.4., 10.5., 14.6., 9.00 - 11.00 Uhr

**Säuglings-Wiederbelebungs-kurs** Montag 31. März, 18.30 - 19.30 Uhr

**Erste Hilfe Kindernotfallkurs 8-stündig**  
Montag 10. und 17. März, 17.00 - 21.00 Uhr

**Faschingsfeier**  
Dienstag 4. März, 9.30 Uhr im Turnsaal des EKiz

**Eltern-Kind-Beziehungsgruppe 5-teilig**  
ab Montag 3. März, 9.30 - 11.00 Uhr, kostenlos im EKiz

**Spielgruppen Sommerfest**  
Freitag 13. Juni, ab 9.30 Uhr im Garten des EKiz



**Anmeldung ONLINE unter**  
[www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at](http://www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at)

Tel.: 0664-3430440

Mail: [ekiz.radkersburg@aon.at](mailto:ekiz.radkersburg@aon.at)

**Persönlich bei uns in**

Weixelbaum 51  
8483 Deutsch Goritz



# SCHWANGERSCHAFT- GEBURT- BABY



## STILLVORBEREITUNG - EIN GUTER START INS LEBEN

Aller Anfang ist schwer - aber das muss nicht sein. Stillen ist das natürlichste der Welt, aber nicht das Einfachste. Mit den richtigen Tipps und guter Vorbereitung lassen sich viele Schwierigkeiten vermeiden. In diesem Gespräch erfährst du alles für einen entspannten Start in die Stillzeit. **Referentin:** Hebamme Carina Summer  
**Termine nach Vereinbarung in den Ordinationsräumen im Eltern-Kind-Zentrum.**

**Carina Summer**  
Tel.: 0664-4177094  
carina.summer@gmx.at

## ELTERN WERDEN - WAS KOMMT DA AUF UNS ZU? **New!**

### Abend zur Einstimmung auf Geburt und Elternschaft

Die Lebensphase, in der wir beschließen eine Familie zu gründen, ist eine sehr herausfordernde. Vieles verändert sich und ist unbekannt. Dieser Abend richtet sich an Paare und werdende Mamas ab der 25. SSW zur Vorbereitung und Einstimmung auf die Geburt und die erste Zeit als neue Familie. Alle Fragen und Unsicherheiten können Platz finden und werden beantwortet.  
**Referentin:** Hebamme Carina Summer

Montag 7. April  
18.00 - 21.00 Uhr  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Kosten:** 45 Euro pro Paar  
35 Euro für Einzelpersonen

## MAMA MACHT SICH FIT - RÜCKBILDUNGSKURS

### Babys bis ca. 9 Monate sind willkommen!

Durch Schwangerschaft und Geburt hat sich dein Körper und die Wahrnehmung zu deinem Körper vielleicht verändert. In diesem Kurs wollen wir ganz behutsam wieder fit und aktiv werden. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Kräftigung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur. Geeignet für Mamas ab 8 Wochen nach der Geburt, bei Kaiserschnitt nach 12 Wochen.  
**Referentin:** Hebamme Carina Summer

Do 27.2., Mi 5.3., Di 11.3.,  
18.3., 25.3.  
jeweils 9.00 - 9.50 Uhr  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Kosten:** 55 Euro für 5 EH

## BAUCHZWERGENTREFF - DER TREFFPUNKT FÜR SCHWANGERE

Du erwartest ein Baby und möchtest dich gerne mit anderen werdenden Mamas austauschen oder neue Freundschaften knüpfen? Egal in welcher Schwangerschaftswoche du dich gerade befindest, bist du herzlich willkommen! Die Schwangerschaft ist einfach eine aufregende, vorfreudige Zeit begleitet von sehr vielen Fragen, die plötzlich auftreten können. Deswegen kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Frauen auszutauschen, die sich gerade in derselben Situation befinden. Jedes Treffen wird individuell gestaltet. Neben dem gemütlichen Austausch untereinander, gibt es Infos zu folgenden Themen bei den Treffen.

25.2. Gehirnentwicklung der Mutter - alles wird neu | 18.3. Entwicklungssprünge und Schlaf im 1. Lebensjahr  
8.4. Mentale Gesundheit für Mamas | 29.4. Für den besten Start ins Leben - was braucht dein Baby für eine gesunde Entwicklung, mit Bettina Niederl | 20.5. Babyerstausstattung | 10.6. Stoffwindeln | 1.7. Tipps fürs Wochenbett  
**Referentin:** Maria Heigl, Mama, Sozialpädagogin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Dienstag 25.2., 18.3., 8.4.,  
29.4., 20.5., 10.6., 1.7.  
18.30 - 20.00 Uhr  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Kosten:** 5 Euro pro Treff

## BEIKOST - WANN UND WIE STARTE ICH?

**Der richtige Zeitpunkt:** Wann ist mein Baby bereit für Beikost?  
**Erste Schritte:** Wie und mit welchen Lebensmitteln fange ich an?  
**Sicherheit beim Essen:** Worauf sollte ich achten?  
**Breie vs. breifreie Beikost (Baby-Led-Weaning):** Ein Vergleich der Methoden  
**Getränke:** Welche sind geeignet und ab wann?  
**Nährstoffwissen:** Alles Wichtige zu Protein, Eisen, Jod und Calcium  
Alle Inhalte werden aufbauend in den 3 Terminen behandelt.  
**Referentin:** Renate Liebmann-Sudy, Diätologin und Expertin für intuitives Essen.

Dienstag beim Babycafe  
25.2., 11.3., 25.3.  
jeweils 9.30 - 11.00 Uhr  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Kosten:** 4 Euro  
mit EKIZ Card kostenlos

## KOCHKURS „BABY - LED WEANING“

Entdecke, wie du dein Baby spielerisch an feste Nahrung heranführst - ganz ohne Brei!  
In unserem praktischen Kochkurs lernst du einfache, gesunde Rezepte und alles, was du über die sichere und abwechslungsreiche Beikost nach der Baby-Led-Weaning-Methode wissen musst. Gemeinsam schaffen wir die Basis für eine gesunde Beziehung zum Essen.  
**Referentin:** Renate Liebmann-Sudy, Diätologin und Expertin für intuitives Essen

Montag 7. April  
15.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Küche der MS  
Deutsch Goritz  
**Kosten:** 25 Euro inkl.  
Materialkosten



# ELTERN - KIND - SPIELGRUPPEN

Für Kinder von 0 bis ca. 4 Jahre

*Auch Omas und Opas sind herzlich willkommen!*

In einer liebevollen Umgebung lernt ihr andere Eltern und Kinder kennen. EKİ-Gruppen sind ein Ort, an dem Freundschaften entstehen und Gemeinschaft gelebt wird. Eltern reden über das Eltern-sein. Kinder spielen mit Kindern. Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Angebot mit Singen, Spielen, Basteln, Geschichten, Tanzen und gemeinsam Jausnen. Durch die Anwesenheit vertrauter Personen fühlen sich die Kinder sicher und können dabei beim Spielen Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln. EKİ-Gruppen sind eine sanfte Vorbereitung auf Kinderkrippe und Kindergarten.

**Mitzubringen:** Eine kleine Jause und Hausschuhe

**Kosten:** 4 Euro pro Treffen, mit EKİz Card kostenlos

**Anmeldung ist nicht notwendig!**



Eltern-Kind-Spielgruppe	Termine
<b>Babycafe</b> Dienstag 9.30 - 11.00 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum Leitung: Maria Heigl, Sozialpädagogin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin	wöchentlich
<b>Springmäuse</b> Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr im Turnsaal des Eltern-Kind-Zentrums Leitung: Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder	4.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 20.5., 3.6., 17.6., 1.7.
<b>Musikkäfer</b> Donnerstag 9.30 - 11.00 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum Leitung: Sabrina Pfleger, Kindergartenpädagogin	wöchentlich
<b>Lesemäuse</b> Mittwoch 15.30 - 17.00 Uhr Leitung: Claudia Haiden, Büchereileiterin, Religionspädagogin und Julia Prutsch, Sonderkindergartenpädagogin Ort: Öffentliche Bibliothek in d. VS St. Peter a. O., Siedlungsweg 34/b, 8093	5.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4, 7.5., 21.5., 4.6., 18.6., 2.7.
<b>Spielmäuse</b> Montag 9.30 - 11.00 Uhr im alten Gemeindehaus, 8342 Gnas 72 Leitung: Maria Heigl, Sozialpädagogin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin	10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 28.4., 12.5., 26.5., 16.6., 30.6.
<b>Minibärchen</b> Freitag 9.30 - 11.00 Uhr im Gemeindesaal Mettersdorf a. S. 85 Leitung: Maria Heigl, Sozialpädagogin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin	14.2., 7.3., 4.4., 2.5., 30.5., 27.6.,
<b>Murnockerl</b> Freitag 9.30 - 11.00 Uhr im Saal der FF Eichfeld 43, 8480 Leitung: Maria Heigl, Sozialpädagogin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin	7.2, 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5., 6.6., 20.6., 4.7.
<b>Radkersburger Familientreff Kunterbunt</b> Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr Leitung: Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder Ort: Haus der FF Laafeld 69, 8490 Bad Radkersburg	11.2., 18.3., 15.4., 13.5., 17.6.
<b>Papa-Kind-Spielgruppe</b> Samstag 9.00 - 10.30 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum Leitung: Gruppenleiterin des EKİz Kinder jeden Alters sind herzlich willkommen! <b>New!</b>	8.2., 8.3., 5.4., 10.5., 14.6.

## ELTERNBILDUNG IN DEN ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN

### Babycafe

**Beikost, wann und wie starte ich?** 3-teilig, Di 25.2., 11.3., 25.3. mit Renate Liebmann-Sudy, Diätologin

**Sanfte Aromapflege für Babys** Di 29. April mit Kerstin Niederl

**Alles rund ums Tragen** Di 20. Mai mit Irina Gsellmann

**Karies-Prophylaxe** Di 6. Mai mit Andrea Olbrich, ZGE

**Alles rund ums Stillen** Di im Mai mit Carina Summer, Hebamme

**Reiseapotheke für Kinder** Di im Juni mit Carina Summer, Hebamme

**Spielmäuse: Wahrheit und Klarheit in der Kindererziehung**

Mo 24. März mit Christine Schwarzenberger

**Murnockerl: Spielen einmal anders** Fr 25. April mit Doris Lepolt, VIVID



# KINDERKURSE



„Zusammen ist man  
weniger allein“

## SPATZENNEST – Spielgruppe für Kinder ab ca. 2,5 Jahren ohne Begleitung

In dieser Kleingruppe finden Kinder Platz, die schon Kindergartenluft schnuppern und Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen sammeln wollen. Auf die Bedürfnisse und Interessen der Kinder abgestimmt, gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit Liedern, Tänzen, Geschichten, Bewegungsspielen, Malen oder Basteln. Die Kinder werden langsam und sanft auf den Kindergartenalltag vorbereitet. Bitte Jause und Getränk, Hausschuhe, Windeln, Wechselkleidung mitgeben.

**Leitung:** Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder und Maria Heigl, Sozialpädagogin

Mittwochs 8.30 – 11.00 Uhr  
laufender Einstieg ist möglich  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum  
Kostenlose Schnuppereinheit  
**Kosten:** 65 Euro für 8 Einheiten  
60 Euro mit EKiz Card

## ELTERN-KIND-BEZIEHUNGSGRUPPE

### Für Mütter/Väter/Hauptbezugspersonen mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Die Eltern-Kind-Beziehungsgruppe ist eine reformpädagogische Eltern-Kind-Spielgruppe, welche sich an neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert. Die Eltern-Kind-Paare werden einfühlsam, bedürfnisorientiert und kompetent begleitet. Ziel ist es, dass Eltern ihre Kinder noch besser kennenlernen, sowie ihr Handeln verstehen und ganzheitlich in ihrer Entwicklung begleiten können. **Referentin:** Andrea Maria Koch, MSc akademische Psychologische Beraterin, Eltern- und Erziehungsberaterin, Reform- und Kindergartenpädagogin

Montag 3., 10., 17., 24., 31. März  
jeweils 9.30 – 11.00 Uhr  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Kosten:** Kostenlos, gefördert im  
Rahmen des Innovationscalls  
Impuls Elternbildung vom Land  
Steiermark, A6

## MINIKLECKSER für Kinder in Begleitung von ca. 2 – 4 Jahre **New!**

Kinder können mit ihrer Begleitperson Zeit „in Farbe“ verbringen. Lustvolles Tun steht im Vordergrund: malen, klecksen, streichen, wischen, tupfen und vieles mehr. Die Großen dürfen mitmachen, staunen und auch künstlerisch aktiv werden. Kreative Betätigung ist für die kindliche Entwicklung bereichernd. Durch die bunten und spielerischen Erfahrungen mit Malmitteln werden Motorik und Wahrnehmung geschult und Phantasie und Kreativität gefördert.

**Referentin:** Julia Prutsch, Sonderkindergartenpädagogin

Montag 28.4., 5.5., 12.5., 19.5.  
Jeweils von 15.00 – 16.00 Uhr  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Kosten:** 36 Euro für 4 Einheiten  
32 Euro mit EKiz Card

## ELTERN - KIND - TURNEN - MINIS 2 - 4 Jahre

Mit der Mama, Papa, Oma oder Opa den Turnsaal erkunden, klettern, rutschen, springen und schaukeln. All das können die Kinder erproben und ihrem Alter entsprechend erfahren. Mit allen Sinnen entdecken die Kinder ihre Möglichkeiten, sich zu bewegen, stärken ihr Körpergefühl und knüpfen die ersten Kontakte in der Gruppe.

Donnerstag ab 27. Februar  
**Minis:** 15.00 – 15.45 Uhr  
**Maxis:** 16.00 - 16.45 Uhr

## TURNEN MAXIS 4,5 - 6 Jahre ohne Begleitung

Bewegungsspiele, Gerätelandschaften, Turnen mit verschiedenen Materialien oder Ballspiele werden vorbereitet und können von den Kindern entdeckt werden. Wir versuchen unsere Grenzen zu erweitern, Neues zu erproben und werden natürlich dabei auch eine Menge Spaß haben.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Turnpatscherl und Durstlöcher

**Leitung:** Sabine Putz, Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

**Ort:** Turnsaal EKiz  
**Kosten:** 64 Euro für 8 Einheiten  
60 Euro mit EKiz Card

## TURNEN FÜR SCHULKIDS 6 - 10 Jahre

In diesen Turnstunden kommen alle Geräte zum Einsatz, die der Turnsaal bietet. Von lustigen Spielen und herausfordernden Balance-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen bis hin zum Geräteturnen wird alles geboten. Ein abwechslungsreiches Spiel- und Turnerlebnis.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnpatscherl oder Anti-Rutschsocken und Durstlöcher

**Leitung:** Caudia Riedl, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Kinder- Bewegungskoach

Dienstag ab 25. Februar  
16.30 - 17.15 Uhr  
**Ort:** Turnsaal EKiz  
**Kosten:** 64 Euro für 8 Einheiten  
60 Euro mit EKiz Card

## POSITIV GESTÄRKT FÜR DIE SCHULE 5-teiliger Workshop für 5-7-Jährige

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ihre mentalen Kräfte kennen und erlernen einige Übungen, mit denen sie ihr Wohlbefinden und ihr Selbstbewusstsein stärken können. Es werden Übungen im Bereich der Konzentration, Wertschätzung, Achtsamkeit, Affirmationen und Entspannung erlernt. Ziel ist es, die Kinder bereits im letzten Kindergartenjahr bzw. im ersten Schuljahr mental positiv zu stärken.

**Referentin:** Elisa Tischler, BEd; Sonderschullehrerin; Dipl. Mentaltrainerin; 2-fach Mama

Dienstag 16.30 bis 17.20 Uhr  
29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5  
**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum  
**Kosten:** 55 Euro für 5 Einheiten  
52 Euro mit EKiz Card



# ELTERNBILDUNG

„Elternbildung  
macht deine Familie stark“



## „NUR MUT!“ - ERMUTIGEN STATT KRITISIEREN

Mit Ermutigung dem Kind zu positive(re)m Verhalten verhelfen. Was ist Ermutigung?

Wie kann ich in ausweglosen Situationen mit Ermutigung etwas erreichen?

Warum tut Mut gut und wie lerne ich zu ermutigen?

**Referentin:** Silke Grangl, Psychologin, Ermutigungstrainerin (Basis und Master nach Schoenacker)

Donnerstag 13. Februar, 19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

Zwei und mehr Elterntreff

Kostenlos



## STARKE KINDER IM KINDERGARTENALTER

**Wie klare Grenzen Vertrauen und Selbstständigkeit fördern.**

Kindern liebevoll STOPP sagen. Persönliche Grenzen wahrnehmen - wie geht das? Ist Fürsorge ohne Selbstfürsorge möglich? Was bedeutet wohlthuende Klarheit? Wie kann es gelingen, den Frust eines wütenden Kindes anzunehmen und zu begleiten? Wie kann es mir als Elternteil gelingen, mein klares und ehrliches Nein zu entdecken? Grenzen ohne Druck und Strafen - wie kann das gelingen?

**Referentin:** Doris Stangl, MSc., Psychologische Beraterin, Supervisorin, Kindergartenpädagogin

Donnerstag 27. Februar

19.00 Uhr

**Ort:** Kindergarten Deutsch Goritz

**Kosten:** 7 Euro

## SELBSTFÜRSORGE FÜR EINE STARKE MAMA/FRAU

**Geht's dir gut, geht's deinem Kind gut!**

Du willst mal raus aus deinem Mama-Hamsterrad und mehr Zeit für dich und deine Bedürfnisse?

In diesem zweiteiligen Workshop beschäftigst du dich mit deinen Bedürfnissen, die vielleicht mal im Mama-Alltag neben Haushalt, Kinder, Job uvm. zu kurz kommen. Du erhältst einige Methoden und Übungen, die du in deinem Alltag einbauen kannst, auch wenn wenig Zeit dafür ist, um wieder entspannter, gelassener und ruhiger auf deine Familie eingehen zu können.

**Referentin:** Elisa Tischler, BEd; Sonderschullehrerin; Dipl. Mentaltrainerin

Samstag 8. und 29. März

jeweils von 9.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 70 Euro

65 Euro mit EKIZ Card

## ERSTE HILFE KINDERNOTFALLKURS 2-teilig

In diesem 8-stündigen Kurs lernen Sie die Grundlagen und spezielle Maßnahmen bei Kindernotfällen, großen und kleinen Verletzungen kennen. Außerdem werden sie in der Kinderreanimation mit und ohne Defibrillator geschult.

**Referentin:** Dipl. Soz. Päd. Lore Neuhold, Rettungssanitäterin, Lehrbeauftragte für Erste Hilfe des Roten Kreuz

Montag 10. und 17. März

jeweils von 17.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 99 Euro

## NIE GENUG. ÜBER MUTTERSCHAFT, FRAUSEIN UND ERSCHÖPFUNG

**Online-Lesung & Diskussion mit Franziska Schutzbach.**

Franziska Schutzbach schreibt über ein System, das von Frauen alles erwartet und nichts zurückgibt - und darüber, wie Frauen sich dagegen auflehnen und alles verändern: ihr Leben und die Gesellschaft. Das Buch „Die Erschöpfung der Frauen“ zeigt, dass die Verfügbarkeitsansprüche für unterschiedliche Frauen unterschiedliches bedeuten - die Verausgabung hat unterschiedliche Ausmaße und unterschiedliche Ursachen. Franziska Schutzbach liest aus ihrem Buch und beantwortet im Anschluss Fragen der Zuhörer\*innen.

**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Franziska Schutzbach, Geschlechterforscherin, Soziologin und Buchautorin, Dozentin an verschiedenen Universitäten

Donnerstag 13. März

19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Kosten:** Kostenlos gefördert im

Rahmen des Innovationscalls

Impuls Elternbildung des

Landes Steiermark, A6

## KINDER UND JUGENDLICHE MIT ADHS

**Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung**

Im Vortrag erfahren Sie ab wann die motorische Unruhe bzw. Unaufmerksamkeit bei Kindern und Jugendlichen behandlungsbedürftig ist. Wie kann es den Eltern, Pädagog\*innen gelingen, besser gehört zu werden? Wie kann es gelingen, dass alltägliche Abläufe effektiver laufen und dass wieder mehr Ruhe in die Familie, in die Gruppe einkehrt? Was brauchen betroffene Kinder, Jugendliche, um motivierter an Aufgaben heranzugehen und diese konzentriert bis zum Schluss auszuführen? Diese und natürlich auch Ihre Fragen werden im Vortrag behandelt.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Sonja Hutter, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin

Mittwoch 26. März

19.30 Uhr

**Ort:** online via Zoom

**Kosten:** 7 Euro

## SÄUGLINGS-WIEDERBELEBUNGSKURS für Kinder im Alter von 0 bis 1 Jahren

Was mache ich, wenn mein Säugling bewusstlos ist oder nicht mehr atmet? Mein Baby hat Spielzeug verschluckt, was ist zu tun? Der Kurs soll den Teilnehmenden Sicherheit geben, bei Säuglingen im Notfall Erste Hilfe zu leisten. Es werden die Kontrolle der lebenswichtigen Funktionen, sowie die richtige Erste Hilfe bei Notfällen, wie etwa Verlegung der Atemwege, besprochen und die Wiederbelebung am Phantom geübt.

**Referentin:** Stefanie Dunkl BEd., Lehrbeauftragte für Erste Hilfe

Montag 31. März

18.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** kostenlos

## ENTWICKLUNG EINES GESUNDEN ESSVERHALTENS

Möchtest du den Grundstein für ein gesundes Essverhalten bei deinem Kind legen und seine angeborene Intuition stärken? In diesem Kurs erfährst du mehr über die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens, verschiedene Ernährungs-Erziehungsstile und positive und negative Einflüsse auf das Essverhalten. Du erhältst praktische Tools und Tipps, um das intuitive Essverhalten deines Kindes zu fördern, einen positiven Ernährungs-Erziehungsstil umzusetzen, Essen als spannende Sinneserfahrung zu gestalten und deinem Kind ein achtsames Vorbild zu sein.

**Referentin:** Renate Liebmann-Sudy, Diätologin und Expertin für intuitives Essen

Dienstag 1. April  
19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Kosten:** 7 Euro

## AROMAANWENDUNGEN BEI KLEINKINDERN - WORKSHOP

Aromaanwendungen helfen Babys, Kindern und uns Eltern das Wohlbefinden zu steigern. Ätherische Öle mobilisieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem. Nutze die Kraft der Natur! Hier erfährst du eine sichere Anwendung von ätherischen Ölen und Hydrolaten bei Kindern zu Themen wie: Schnupfen-nase, Zahnen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafproblemen uvm.

**Referentin:** Kerstin Niederl, MAScent (Master of Aromapractice), DGKP, Fußpflege

Mittwoch 2. April  
15.30 - 17.00 Uhr

gerne auch mit Kind

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 17 Euro

## ABENDS IMMER DAS GLEICHE THEATER

### Erste Hilfe bei Schlafproblemen für Kinder

Wenn Kindern, aber auch uns Erwachsenen, das (Ein)Schlafen schwerfällt, sich Gedanken im Kreis drehen, die Nächte sehr unruhig sind, ist das für alle sehr herausfordernd. Ein gesunder erholsamer Schlaf ist wichtig fürs Lernen, für die Konzentration, für Entwicklung und Wachstum, aber auch für unser emotionales Gleichgewicht. Inhalte: Schlaf verstehen, Schlafbedarf, Schlafrhythmus, Schlafhygiene. Was macht guten Schlaf aus? Tipps bei Schlafproblemen für Klein und Groß.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Rühl-Krainer, Klin.- und Gesundheitspsychologin, Elementarpädagogin

Dienstag 8. April  
19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Zwei und mehr Elterntreff**

Kostenlos



## BEWEGTE FRAUENGESUNDHEIT - ENTDECKE DIE KRAFT IN DIR

Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben, doch häufig stehen wir Frauen vor besonderen Herausforderungen. Stress, hormonelle Veränderungen, der Balanceakt zwischen Familie, Beruf und Zeit für sich selbst - all das beeinflusst unsere Gesundheit und unser Bewegungsverhalten. Gemeinsam möchten wir diese Aspekte beleuchten und Ihnen zeigen, wie Sie Bewegung nicht nur in Ihren Alltag integrieren, sondern auch als kraftvolle Ressource für Körper, Geist und Seele nutzen.

Ablauf: 9.00 - 10.15 Uhr: Theoretischer Input, 10.30 bis 12.00 Uhr: Praktischer Teil

**Referentin:** Anita Müller, Bsc Physiotherapeutin, [www.bleib-in-balance.at](http://www.bleib-in-balance.at)

Samstag, 12. April  
9.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** Kostenlos gefördert im

Rahmen des Innovationscalls

Impuls Elternbildung des Landes

Stmk., A6

## GUT MITEINANDER REDEN

### Ärger, Eskalation und Kränkung im Familienalltag vermeiden.

Eine Grundhaltung des Wohlwollens, sich selbst gesund wahrnehmen und Interesse am anderen sind Grundlagen für eine erfolgreiche Kommunikation. Das Wissen um förderliche Kommunikationsstrategien und um Beziehungskiller hilft, wenn die negativen Emotionen hochkommen. Bei mir bleiben und das Andere beim Anderen lassen, schützt. „Es sind nie die Tatsachen, die uns beunruhigen und ärgern, es sind immer unsere eigenen Bewertungen.“ (Marshall B. Rosenberg)

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Monika Stoiser-Berger, psychologische Beratung, Erwachsenenbildung

Mittwoch 23. April  
19.00 Uhr

**Ort:** Stadtkindergarten

Bad Radkersburg

**Kosten:** 7 Euro

## AUTO ODER PUPPENKÜCHE

### Alles nur eine Frage des Geschlechts?

Buben interessieren sich für Autos und Mädchen spielen gerne mit Puppen? Kinder entwickeln oft schon in ihren frühen Lebensjahren Vorlieben für bestimmte Themen und Tätigkeiten - und dabei zeigen sich oft Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Doch wie entwickeln sich Interessen und woher kommen diese Unterschiede? Welchen Einfluss haben Eltern und Erziehende darauf? Wie können wir Kinder dabei unterstützen, ihre Stärken und Begabungen zu entdecken und langfristig zu entwickeln?

**Referentin:** Dr.<sup>in</sup> Simone Scheiner-Posch MA, Erwachsenenbildnerin, Lehrbeauftragte an pädagogischen Hochschulen

Dienstag 6. Mai  
19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Zwei und mehr Elterntreff**

Kostenlos



## MAMA WEISS IMMER ALLES - ODER NICHT?

Eine Mama zu sein kann sich wie eine intensive Gefühlsachterbahn anfühlen. Es ist nicht nur die Entwicklung einer neuen Identität, sondern auch eine Umstrukturierung des Gehirns, die sogenannte „Muttertät“. Frauen wird oft vorhergesagt, sie wissen automatisch was ihr Baby braucht, denn sie besitzen ja diesen besagten „Mutterinstinkt“. Dieser wird aber nicht sofort „mitgeboren“, sondern entwickelt sich mit der Zeit. Dieser Vortrag richtet sich an alle Mamas, die sich gerade in dieser spannenden neuen Rolle einfinden, als auch an werdende Mamas um präventiv über den „Mythos Mutterinstinkt“ aufzuklären.

**Referentin:** Maria Heigl, Sozialpädagogin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Dienstag 13. Mai  
19.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 7 Euro

## GESCHWISTER – ZWISCHEN LIEBE UND RIVALITÄT

Über den Einfluss der Geschwisterposition, ihre Eigenheiten und Besonderheiten, sowie ihre Anforderungen an die Kinder und ihre Eltern.

Das Beste, was einem Kind passieren kann, sind Geschwister! Die Position in der Geschwisterreihe hat Einfluss auf die Entwicklung von Verhalten und Persönlichkeit des Einzelnen, der Geschwister und der Eltern. Geschwisterbeziehungen sind von Konflikten gekennzeichnet. Eltern sind oft genervt und/oder verunsichert, einzugreifen oder nicht. Konfliktbewältigung, Kommunikationsstrategien und eigene Interessen zu vertreten, sowie die Interessen der anderen zu achten lernen, sind eine gute Vorbereitung auf das Leben.

„Geschwister sind unterschiedliche Blumen aus demselben Garten.“ (unbekannt)

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Monika Stoiser-Berger, psychologische Beratung, Erwachsenenbildung

Dienstag 3. Juni

19.30 Uhr

Ort: online via ZOOM

Zwei und mehr Elterntreff

Kostenlos



## TREFFPUNKT GENERATIONEN



### SPIELGRUPPEN – SOMMERFEST

Wir laden alle Eltern, Großeltern und Kinder zum gemeinsamen Kennenlernen bei Spiel und Spaß ins EKiz ein. Verschiedene Stationen mit viel Bewegung und Kreativität sind vorbereitet und garantieren uns allen einen lustigen Vormittag für Groß und Klein. Bei Schlechtwetter findet das Fest in den Räumlichkeiten des EKiz statt.

### AUFBAUENDE BECKENBODENGYMNASTIK Für Frauen aller Altersgruppen

Mit gezielten Übungen und Informationen für den Alltag werden der Beckenboden, sowie unsere Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. In diesem Kurs gehen wir auf ihre Fragen ein und erlernen gemeinsam Übungen, die Sie regelmäßig anwenden und in Ihren Alltag einbauen können.

Mitzubringen: Warme Socken, Gymnastikmatte wenn vorhanden

Referentin: Natalie Schlegl, Physiotherapeutin

Freitag 13. Juni

9.30 - 11.30 Uhr

Ort: Garten des Eltern-Kind-Zentrums

Mittwoch ab 12. März

5 Einheiten

Jeweils 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 55 Euro

### GENERATIONEN SCHENKEN EINANDER ZEIT

Für Erwachsene und Kinder jeden Alters

Kinder, Eltern, Großeltern, und jeder der sich angesprochen fühlt ist herzlich eingeladen, „Zeit zu schenken“. Gemeinsam mit dem Caritas Pflgewohnhaus St. Peter a. O. wollen wir junge und ältere Menschen miteinander in Kontakt bringen. Bei den Besuchen im Pflgewohnheim werden wir durch verschiedene gemeinsame Aktivitäten einander Zeit schenken und in die Lebenswelt der jeweils anderen Generation eintauchen.

Leitung: Christine Schwarzenberger, dipl. Kindergesundheits- und Ernährungstrainerin

Montag 3. März, 16. Juni, 29. Sep.

Jeweils von 14.30 - 16.00 Uhr

Ort: Caritas Pflgewohnhaus St. Peter a. O.

Kosten: kostenlos

### KOMM WIR KOCHEN ZUSAMMEN!

Für Großeltern, Eltern und Kinder ab ca. 2 Jahren

Kinder lieben es, in der Küche aktiv zu sein. Waschen, schneiden, kneten, rühren und ein bisschen kosten zwischendurch – jede Hilfe ist willkommen. Köche und Köchinnen aller Generationen unterstützen sich gegenseitig beim gemeinsamen Kochen und anschließend werden alle zubereiteten Speisen gemeinsam verkostet.

Thema: Hirse die kleinen Alleskönner Körner

Leitung: Christine Schwarzenberger, dipl. Kindergesundheits- und Ernährungstrainerin

Montag 17. März

15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Küche der MS Deutsch Goritz

Kosten: 20 Euro inkl. Material

### PALMBUSCHENBINDEN MIT OMA UND OPA

Einer der wichtigsten Bräuche vor Ostern ist das Palmbuschenbinden. Damit altes Brauchtum nicht in Vergessenheit gerät, laden wir vor allem Omas und Opas ein, gemeinsam mit ihren Enkelkindern einen Palmbuschen zu binden und zu gestalten. Gerne dürfen natürlich auch die Eltern mitkommen. Material ist vorhanden, kann aber auch gerne mitgebracht werden.

Leitung: Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

Freitag 11. April

15.00 - ca. 17.00 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 5 Euro pro Familie

### GENERATIONEN AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD

Kinder, Eltern und Großeltern entdecken den Wald als Spielraum

Ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter - der Wald ist für Kinder ein großartiger Abenteuerspielplatz. Gemeinsam mit Mama, Papa, oder Großeltern gehen wir auf Entdeckungsreise, finden Waldschätze, entdecken die Bewohner des Waldes und erleben spielerisch mit allen Sinnen die Schönheit des Waldes. Bring bitte eine kleine Jause mit.

Leitung: Bettina Öttl, Geografin, Natur- und Landschaftsführerin

Donnerstag 22. Mai

15.00 - ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz in Mureck

Kosten: 5 Euro pro Familie



Komm ... schau bei uns vorbei!

## EKIZ-CARD

Mit einem Mitgliedsbeitrag von **35 Euro pro Jahr** (mit dem steirischen Familienpass 32 Euro) ist die gesamte Familie inkl. Großeltern für 1 Jahr ab Einzahlung Mitglied im EKIZ. Sie können somit alle EKI- Gruppen für diesen Zeitraum

kostenlos besuchen. Ebenso gibt es Ermäßigungen bei verschiedenen anderen Kursen. Sie können die Mitgliedschaft im EKIZ Büro in Weixelbaum oder vor Ort bei den einzelnen Eltern-Kind-Spielgruppen abschließen.

### ANMELDUNG UND INFORMATION IM ELTERN-KIND-ZENTRUM

EKIZ Büro: Bettina Öttl und Sabine Putz  
Kontakt: Tel.: 0664-3430440  
Mail: [ekiz.radkersburg@aon.at](mailto:ekiz.radkersburg@aon.at)  
[www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at](http://www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at)



Online Anmeldung zu allen Kursen ist auf unserer Homepage möglich!

### DAS EKIZ BÜRO IST FÜR SIE WÄHREND DER KURSZEITEN GEÖFFNET

**Wir sind gerne für Sie da!**

Auch wenn wir nicht immer vor Ort sind, sind wir für Ihre Anliegen ganz Ohr und freuen uns auf telefonische Kontaktaufnahme auch außerhalb der Bürozeiten.

Sollten Sie uns nicht erreichen, so rufen wir gerne zurück!



**VORWÄRTS  
INS LEBEN**

Gleichgewicht für Körper, Geist und Psyche für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Psychologische Praxis Anneliese Puntigam

0664 751 043 87  
praxis@psychologin-steiermark.at  
8430 Leibnitz | Leopold Figl Str. 1  
Eingang 2 | Ebene 3  
[www.psychologin-steiermark.at](http://www.psychologin-steiermark.at)

**HEBAMME  
CARINA SUMMER**

LEISTUNGEN  
Mutter-Kind-Pass Untersuchungen  
Hebammensprechstunde  
Akupunktur  
Geburtsvorbereitung  
Stillvorbereitung/-beratung  
Gewichtskontrollen  
Hausbesuche  
Homöopathie

TERMINVEREINBARUNG UNTER  
0664-4177094 oder  
[carina.summer@gms.at](mailto:carina.summer@gms.at)

**Bettina Niederl**  
Wahlärztin für die Baby

- cranio-sacrale Kinderosteopathie
- Beratung bei fordernden Babys
- Schlafberatung
- Stillberatung
- Ernährungsberatung bei Babys

Tel: 0681/84 533 533 | 8341 Paldau 299  
[www.bettina-niederl.at](http://www.bettina-niederl.at) | [diebabypraxis](http://diebabypraxis.at)

online Terminbuchung möglich!

**Das Land Steiermark**  
→ Jugend, Frauen, Familie und Gleichstellung

**Bundeskanzleramt**  
Bundesministerin für Frauen, Familien und Jugend

**KATHOLISCHES BILDUNGSWERK** KA

**ZWEI & MEHR**  
ELTERN-KIND-ZENTRUM STEIERMARK

Online Anmeldung möglich!  
[www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at](http://www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at)



Impressum:  
Herausgeber Verein Elterntreff  
Deutsch Goritz

Obfrau: Mag. Bettina Öttl  
Weixelbaum 51,  
8483 Deutsch Goritz

Grafische Gestaltung:  
Studio 3:16 | [www.studio316.si](http://www.studio316.si)

Ihr Experte für Versicherung, Vorsorge und Vermögen.

## Mario Maier

Allianz Kunden-Center Bad Radkersburg  
Hauptplatz 32, 8490 Bad Radkersburg  
Mobil: 0664/492 23 45, Tel/Fax: 03474/82 83

Hoffentlich Allianz.



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



**Raiffeisenbank Mureck**  
[www.rbmureck.at](http://www.rbmureck.at)

