

Programmheft

September 2025

bis Februar 2026

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

Erste Hilfe Kindernotfallkurs 8-stündig, Montag 15. und 22. Sept., 17.00 - 21.00 Uhr

Fit mit Kind - HIIT-Training mit deinem Kind als Trainingspartner

Montags ab 6. Oktober, 6-teilig 9.00 - 10.00 Uhr im Turnsaal des EKiz

Papa - Kind - Bewegungsspaß

Freitag 10. Oktober und 23. Jänner, 15.30 Uhr im Turnsaal des EKiz

**Neues Vatersein - Zwischen Verantwortung
und Selbstfürsorge**

Dienstag 18. November, online Vortrag, 19.30 Uhr

Laternenfest

Freitag 7. November, 16.30 Uhr Treffpunkt im Garten des EKiz

Nikolausfeier

Freitag 5. Dezember, 9.30 Uhr im Turnsaal des EKiz



Anmeldung ONLINE unter
www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at

Tel.: 0664-3430440

Mail: ekiz.radkersburg@aon.at

Persönlich bei uns in

Weixelbaum 51
8483 Deutsch Goritz



SCHWANGERSCHAFT-GEBURT-BABY-KLEINKIND



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?

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 2-teilige Kurs richtet sich an Paare und werdende Mamas zur Vorbereitung und Einstimmung auf die Geburt und die erste Zeit als neue Familie. Wir sprechen über die Themen Schwangerschaft, Geburt, Stillen, Wochenbett im ersten Teil. Im zweiten Teil erfahren Sie was Eltern brauchen um sicher und bindungsorientiert für ihre Kinder da sein zu können und wie wichtig es ist auch auf sich selbst gut zu achten. Alle Fragen und Unsicherheiten können Platz finden und werden beantwortet. **Referentinnen:** Hebamme Carina Summer (1. Termin), Maria Heigl, Sozialpädagogin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mentalpädagogin (2. Termin). Gefördert im Rahmen des Innovationscalls Impuls Elternbildung vom Land Steiermark A6

Montag 22. September
17.00 - 20.00 Uhr
Montag 29. September
18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Eltern-Kind-Zentrum
Kosten: Kostenlos

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. **Referentin:** Cecile Hofer, Aromafachfrau i. A., 2-fach Mama

Dienstag 23.9., 21.10.,
18.11., 16.12., 13.1., 10.2.
18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Eltern-Kind-Zentrum
Kosten: 5 Euro pro Treff

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

Mittwoch 24.9., 8.10.,
15.10. und Dienstag 21.10.
jeweils 10.00 - 10.50 Uhr
Ort: Eltern-Kind-Zentrum
Kosten: 44 Euro für 4 EH

BABYS ERSTES LÖFFELCHEN Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr

Unser Baby lernt essen! Um das 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrungen alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Doch wie geht es jetzt am besten weiter?

Themen: Säuglingsanfangsnahrungen im Vergleich - Das richtige Timing: So klappt es mit der Beikost - Vielfalt statt Einheitsbrei - Beikost-Fahrplan: Zutaten, Zubereitung und Aufbewahrung - Allergien vorbeugen - Gesunde Zähne von Anfang an! - Gläserchen - eine Alternative?

Montag 29. September
und 19. Jänner
9.00 - 11.30 Uhr
Ort: Eltern-Kind-Zentrum
Kosten: kostenlos

ERNÄHRUNG VON EIN BIS DREIJÄHRIGEN KINDERN Workshop

Damit unsere „Kleinen“ gesund groß werden, ist es von Bedeutung, sie schon früh für ein vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern, ihnen die Freude an einer gesunden Ernährung und die Lust am Ausprobieren schmackhaft zu machen.

Themen: Zwergerlküche: Bunt ist gesund! - Mahlzeitenhäufigkeit und -verteilung - Spinat und Co.: Was Kinder jetzt brauchen - Gaumenkitzel: So kommen Kids auf den Geschmack - Süßes oder Saures? Tipps für das richtige Maß - Hilfe! Mein Kind will nicht essen - Kinderlebensmittel unter der Lupe.

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



Montag 1. Dezember
9.00 - 11.30 Uhr
Ort: Eltern-Kind-Zentrum
Kosten: kostenlos

FIT MIT KIND - HIIT-TRAINING MIT DEINEM KIND ALS TRAININGSPARTNER

Für Kinder ab Krabbelalter bzw. ab dem Alter wo sie den Kopf sicher halten können.

Du willst wieder fit werden und gleichzeitig wertvolle Zeit mit deinem Kind verbringen? Dann ist „Fit mit Kind - HIIT-Training“ genau dein Kurs! Hier kombinieren wir effektives High-Intensity-Intervalltraining (HIIT) mit kreativen Übungen, bei denen dein Kind ganz aktiv dabei ist - als süßestes Trainingsgewicht der Welt! Ob Kniebeugen und Ausfallschritte mit Baby auf dem Arm, oder spielerisches Training auf der Matte - dein Kind wird liebevoll eingebunden und du kommst ordentlich ins Schwitzen. Gemeinsam stärkt ihr eure Bindung, während du Kraft, Ausdauer und dein Wohlbefinden steigert. **Leitung:** Caudia Riedl, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin, Kinder- Bewegungskoach

New!

Montag ab 6. Oktober
9.00 - 10.00 Uhr
6 Einheiten
Ort: Turnsaal des EKIZ
Kosten: 60 Euro
58 Euro mit EKIZ Card



Rückbildung mit Baby



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 Elternsein. Kinder spielen mit Kindern. Es erwartet euch ein abwechslungsreiches Angebot mit Singen, Spielen, Basteln, Geschichten hören, Tanzen und gemeinsam Jausnen. Durch 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
Babycafe Dienstag 9.30 - 11.00 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum Leitung: Cecile Hofer, Aromafachfrau i. A., 2-fach Mama	wöchentlich
Springmäuse Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr im Turnsaal des Eltern-Kind-Zentrums Leitung: Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder	9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12., 13.1., 27.1., 10.2.
Musikkäfer Donnerstag 9.30 - 11.00 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum Leitung: Sabrina Pfleger, Kindergartenpädagogin	wöchentlich
Lesemäuse Mittwoch 15.30 - 17.00 Uhr Leitung: Maria Heigl, Sozialpädagogin, Mentalpädagogin und Claudia Haiden, Büchereileiterin, Religionspädagogin Ort: öffentl. Bücherei St. Peter a. O. in der Volksschule, Siedlung 34/b, 8093	17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12., 7.1., 21.1., 4.2.
Spielmäuse Dienstag 9.30 - 11.00 Uhr im alten Gemeindehaus, 8342 Gnas 72 Leitung: Jutta Mayer, Kinderbetreuerin und Tagesmutter	16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12., 23.12., 13.1., 27.1., 10.2.
Murnockerl Freitag 9.30 - 11.00 Uhr im Saal der FF Eichfeld 43, 8480 Leitung: Maria Heigl, Sozialpädagogin, dipl. Lebens- und Sozialberaterin	12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 05.12., 19.12., 9.1., 23.1., 6.2.
Radkersburger Familientreff Kunterbunt Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr Leitung: Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder Ort: Haus der FF Laafeld 69, 8490 Bad Radkersburg	16.9., 14.10., 11.11., 9.12., 20.1.

ELTERNBILDUNG IN DEN ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN

Babycafe

- Alles rund ums Tragen Di 23. September mit Irina Gsellmann
- Sanfte Aromapflege für Babys Di 14. Oktober mit Cecile Hofer
- Erfahrungen mit Stoffwindeln Di 28. Oktober mit Tamara Auer
- Fragestunde rund um das erste Lebensjahr Di 11. November mit Hebamme Carina Summer
- Achtsames begleiten von Babytränen Di 25. November mit Bettina Niederl
- Karies-Prophylaxe Di 13. Jänner 2026 mit Andrea Olbrich, ZGE

Lesemäuse

- Kariesprophylaxe Mi 1. Oktober mit Andrea Olbrich, ZGE
- Bucherlebnisworkshop "Vier Lichter fürs Christkind" Mi 10. Dezember mit Regine Höller-Rauch
- Wahrheit und Klarheit in der Kindererziehung Mi 21. Jänner mit Christine Schwarzenberger

Musikkäfer: Kleine Kinder, große Wirkung – Abfalltrennung beginnt zuhause“ Do 23. Okt. mit Manuela Rauch

Murnockerl: „Ich will das nicht“ Kinder in der Trotzphase Fr 21. November mit Thesi Schwab

Spielmäuse: Mentale Stärke für Kinder Di 25. November mit Maria Heigl



KINDERKURSE

SPATZENEST

Spielgruppe für Kinder ab ca. 2,5 Jahre 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



Mittwoch ab 10. September
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

MINIKLECKSER für Kinder in Begleitung von ca. 2 – 4 Jahre

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.

Leitung: Sarah Tropper, Mama mit Freude an kreativem Malen

Montag 20.10., 3.11., 17.11.,
1.12.
Jeweils von 15.00 – 16.00 Uhr
Ort: Eltern-Kind-Zentrum
Kosten: 36 Euro für 4 Einheiten
32 Euro mit EKiz Card

MINIDANCE 5 - 6 Jahre ohne Begleitung

Bewegung, Musik, Tanz- und Rhythmusspiele stehen auf dem Programm. Entsprechend dem Alter werden wir die Tanzstunden abwechslungsreich und mit Elan gestalten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Turnpatscherl, A5 Mappe und Durstlöscher

Leitung: Annemarie Seitz, VS-Pädagogin Kindertanzlehrerin (ADTV)

Montag ab 29. September
15.30 - 16.15 Uhr
Ort: Eltern-Kind-Zentrum
Kosten: 64 Euro für 8 Einheiten
60 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.

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 auch eine Menge Spaß haben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnpatscherl und Durstlöscher.

Leitung: Sabine Putz, Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

Donnerstag ab 25. September
Minis: 15.00 – 15.45 Uhr
Maxis: 16.00 - 16.45 Uhr

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 Durstlöscher

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

Dienstag ab 7. Oktober
15.50 - 16.35 Uhr
Ort: Turnsaal EKiz
Kosten: 64 Euro für 8 Einheiten
60 Euro mit EKiz Card

PAPA - KIND - BEWEGUNGSSPASS *New!*

Für Kinder im Alter von ca. 2 bis 4,5 Jahre

Gemeinsam bewegen und entdecken mit dem Papa macht Freude und stärkt die Papa - Kind Beziehung. Es ist eine bewusste Papa - Kind - Zeit, in der wir den Turnsaal entdecken können. Wir krabbeln, laufen, springen und testen viele Spielgeräte aus.

Gerne kannst du auch mit dem Opa kommen.

Leitung: Sabine Putz, Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

Freitag 10. Oktober, 23. Jänner
15.30 - 16.30 Uhr
Ort: Turnsaal EKiz
Kosten: 5 Euro pro Familie

ELTERNBILDUNG

„Elternbildung
macht deine Familie stark“



ZYKLUS, ZOFF & ZAUBERKRAFT – FRAUENPOWER TROTZ HORMONEN

Ein Seminar für Frauen, die ihre hormonellen Rhythmen besser verstehen und kraftvoll durch den Alltag gehen wollen. **Inhalte:** Die wichtigsten weiblichen Hormone und ihre Wirkung - Zyklusphasen verstehen und für sich nutzen - Stimmungsschwankungen, Erschöpfung & Co: Was steckt dahinter? - Alltagsstrategien für mehr Energie, Balance und Selbstfürsorge - Austausch & Empowerment in geschütztem Rahmen. Kompakt. Alltagsnah. Mit Herz & Wissen.

Referentinnen: Anita Müller, Physiotherapeutin & Mentorin, Julia Scheucher, Heilmasseurin & Trainerin

Dienstag 16. September
19.30 Uhr

Ort: online via ZOOM

Kosten: 7 Euro

MENTALE STÄRKE FÜR KINDER

Für Eltern mit Kinder im Alter von ca. 3,5 bis 12 Jahre

Mentale Stärke bedeutet nicht, dass Kinder alles alleine schaffen müssen, sondern dass sie innere Werkzeuge entwickeln, um mit Herausforderungen, Rückschlägen und Unsicherheiten gesund umzugehen. Mentale Stärke ist keine angeborene Eigenschaft, sondern etwas das wir durch Ermutigung, Vertrauen und guter Begleitung im Alltag bei Kindern aktiv fördern können.

In diesem Vortrag erfahren Sie vieles über die Bedeutung der mentalen Stärkung ihrer Kinder und ihre Rolle als Eltern und erhalten Alltagsnahe Übungen und Ideen für zu Hause.

Referentin: Maria Heigl, Sozialpädagogin, Mentalpädagogin

Dienstag 30. September
19.00 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 7 Euro

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, Bezirksstelle Radkersburg

Montag 15. und 22. September
jeweils von 17.00 - 21.00 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 99 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 6. Oktober
18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: kostenlos

DAS GEHEIMNIS DER TROTZPHASE – ODER: WIE MEIN KIND SEIN ICH ENTDECKT

Die Autonomiephase – auch Trotzphase genannt - stellt einen entscheidenden Abschnitt der Entwicklung zwischen 1. und 2. Geburtstag dar. In dieser Phase entdecken die Kinder ihr „Ich“ und machen einen großen Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Der Workshop bietet entwicklungspsychologische Hintergründe um zu verstehen, was in den Kindern vorgeht, Ursachen für Trotzanfälle und Tipps und Tricks, wie Eltern ihre Kinder in dieser manchmal sehr herausfordernden Phase unterstützen können.

Referentin: Mag.ª Sabine Rühl-Krainer, Klin.- und Gesundheitspsychologin, Elementarpädagogin

Dienstag 7. Oktober
19.30 Uhr

Ort: online via ZOOM

Kosten: 7 Euro



TOBEN, SCHREIEN, WÜTEND SEIN - ALLES GANZ NORMAL?

Kinder können sich unbeschreiblich freuen. Sie können aber auch wütend sein, toben, schreien und Eltern mit diesen Ausbrüchen zur Verzweiflung bringen. Dabei sind die Gefühle wie Wut, Trauer, Angst genauso wichtig wie Freude und Begeisterung. Alle Gefühle brauchen Beachtung und Zuspruch und sind für die gesunde Entwicklung eines Kindes wichtig. **Inhalte:** Der richtige Umgang mit Gefühlen, Beitrag von Eltern und Bezugspersonen, Notfalltipps für den Alltag.

Referentin: Mag.ª Silke Grangl, Psychologin, Ermutigungstrainerin (Basis und Master nach Schoenacker)

Mittwoch 15. Oktober
19.30 Uhr

Ort: online via Zoom

Zwei und mehr Elterntreff

Kostenlos



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 22. Oktober
15.30 - 17.00 Uhr

gerne auch mit Kind

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 17 Euro

MENTALE STÄRKE FÜR ELTERN UND KINDER 2 - teiliger Workshop

Warum mentale Stärke? Mentale Stärke macht uns stressresistent, lässt uns mit Herausforderungen besser umgehen, das Selbstvertrauen wird gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Mentale Techniken können in jedem Alter erlernt werden und in allen Lebensbereichen hilfreich sein. In diesem 2-teiligen Workshop beschäftigen wir uns im 1. Teil mit der mentalen Stärke von uns selbst und im 2. Teil mit der Förderung unserer Kinder.

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab“ (Marc Aurel)

Referentin: Manuela Maierhofer-Lackner, DGKP, dipl. Mentaltrainerin, dipl. Achtsamkeitstrainerin, dipl. Kinder- und Jugendmentaltrainerin i. A.

Samstag 25. Okt. und Sa 29. Nov.
jeweils von 9.00 - 11.30 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 70 Euro

65 Euro mit Ekiz Card

KINDERN MUT MACHEN! ELTERN-EMPOWERMENT-TRAINING

ERMUTIGUNG ist das wichtigste Element in der Erziehung. In der Ermutigungspädagogik geht man davon aus, dass in der Erziehung nicht auf Schwächen, sondern auf Stärken aufgebaut werden muss. In der heutigen Zeit können Konflikte in der Familie nur auf der Basis von Gleichwertigkeit und gegenseitigem Respekt konstruktiv gelöst werden. Kinder zu selbstständigen Menschen zu erziehen und in ihnen das Gefühl für die Gemeinschaft wachsen zu lassen, das ist das Ziel des Eltern-Empowerment-Trainings. Dieses Training sensibilisiert Mütter und Väter für die Stärken ihrer Kinder und festigt das Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Es zeigt Möglichkeiten auf, ermutigend mit Kindern umzugehen, ohne zu kämpfen und ohne nachzugeben. Und es vermittelt den Mut, der nötig ist, um sich als Mutter und Vater gut zu fühlen.

Referentin: Mag.^a Silke Grangl, Psychologin, Ermutigungstrainerin nach Schoenacker Konzept

Dienstag 4., 11., 18. November
und 2. Dezember

jeweils von 19.30 - ca. 21.00 Uhr

Ort: online via ZOOM

Kosten: 95 Euro

90 Euro mit Ekiz Card

LERN- UND VERHALTENSPROBLEME BEI SCHULKINDERN UND DIE FÖRDERUNG MIT INPP®

Einer großen Anzahl von Schulkindern mit durchschnittlicher und sogar überdurchschnittlicher Intelligenz gelingt es leider nicht, von der ihnen erwiesenen schulischen Förderung zu profitieren. Zusätzliche Förderung bewirkt bei ihnen oft keine anhaltende Verbesserung... Was nun?... Eine Förderung mit INPP KANN sich positiv auf den Lernerfolg der Schüler:innen auswirken.

Der Vortragsabend bietet einen Überblick über verschiedene Diagnosen wie ADS, ADHS, Legasthenie, Autismus-Spektrum-Störung, deren Komorbidität und neuromotorische Unreife - den INPP Ansatz - das INPP „motorische Schulreifeprogramm“ - die INPP „Entwicklungsförderung“.

Referentin: Annemarie Seitz, VS-Pädagogin, INPP Entwicklungsförderung i. A.

Mittwoch 5. November
19.00 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 7 Euro

NEUES VATERSEIN – ZWISCHEN VERANTWORTUNG UND SELBSTFÜRSORGE

Vater, Partner, Berufstätiger, Mensch: Die Rolle des Mannes hat sich gewandelt. Viele Väter wollen präsent für ihre Kinder sein, im Beruf bestehen und gleichzeitig sich selbst nicht verlieren. Doch wie gelingt dieser Spagat? In diesem Kurs sprechen wir über: Neue Rollenbilder und Erwartungen an Väter - Stress, Zeitdruck und das Gefühl „nicht zu genügen“ - Möglichkeiten, Familie, Beruf und Selbstfürsorge in Einklang zu bringen. Für Männer mit oder ohne Kinder, die sich mit modernen Vaterrollen und ihrer eigenen Lebensbalance auseinandersetzen wollen.

Referentin: Christopher Müller, Unternehmer und Familienvater

Dienstag 18. November
19.30 Uhr

Ort: online via ZOOM

Kosten: 7 Euro

KINDERSICHERHEIT VON A-Z Für Eltern von Kindern zwischen 0 und 10 Jahren

Kinder überbehüten? Nein! Kinder vor schweren Unfällen schützen? Unbedingt!

In den Kinderjahren passiert unheimlich viel in der motorischen und psychischen Entwicklung. Mit unbändiger Neugier und Entdeckerfreude wird Ihr Kind seine Umgebung erkunden. Was gestern noch unmöglich schien, macht Ihr Nachwuchs heute plötzlich ganz von selbst. Viele dieser Entwicklungssprünge kommen schnell und unerwartet und können so Ursache für schwere Unfälle sein. Unfälle sind selten Zufälle – sie haben Ursachen! Je besser Sie diese Ursachen kennen, desto eher können Sie potenzielle Gefahren entschärfen und so das Unfallrisiko für Ihr Kind deutlich senken. In diesem Vortrag besprechen wir wichtige Kindersicherheitstipps für zu Hause, Verkehr, Freizeit und Sport.

Referentin: Elisabeth Fanning, BA, Verein GROSSE SCHÜTZEN KLEINE

Dienstag 25. November
19.30 Uhr

Ort: online via Zoom

Kosten: 7 Euro

DIE FAMILIENAPOTHEKE VOR UNSERER HAUSTÜR

Die Natur stellt uns wertvolle Schätze zur Verfügung. Erlangen wir durch Wissen Unabhängigkeit. Für vielerlei Beschwerden und Erkrankungen ist ein Kraut gewachsen, das Linderung und Heilung verspricht. Bewahren und erlangen wir Gesundheit mit einfachen natürlichen Mitteln aus unserem Umfeld. Wildpflanzen senken die Infektanfälligkeit und wir finden zu neuer Vitalität. Lassen Sie sich auf ein bereicherndes Feld der natürlichen Heilmittel ein, die Ihrer ganzen Familie Wohlbefinden schenken. Geben wir dieses Wissen an unsere Kinder weiter.

Referentin: Mag.^a Anita Kreuzer, FNL Kräuterexpertin, Botschafterin und Praktikerin neuer alternativer Heilmethoden nach Gottfried Hochgruber

Montag 1. Dezember
18.30 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 7 Euro

PAUSENLOS VOR DEM BILDSCHIRM – WAS TUT SICH IN DER WELT DER BILDSCHIRMSPIELE? Für Kinder bis ca. 10 Jahre

In diesem Vortrag erhalten sie alle Infos über den aktuellen Stand der Welt der digitalen Spiele. Was ist gut? Was ist bedenklich? Und wie geht man als Elternteil oder Pädagog:in am besten damit um? **Themen:** Die Rolle von Games in jugendlichen Lebenswelten, Gewaltdarstellungen und ihre Wirkung, Geld-Ausgaben in digitalen Spielen und Exzessive Nutzung und Sucht. Ihre Fragen werden gerne im Anschluss beantwortet.

Referent:in: Mag. Dr. Harald Koberg, Medienpädagogin Ludovico

Donnerstag 15. Jänner 2026

19.30 Uhr

Ort: online via ZOOM

Zwei und mehr Elterntreff

Kostenlos



NEIN – EINE LIEBEVOLLE ANTWORT

Eltern sagen oft aus den falschen Gründen „Ja“, denn es ist schwierig zu den eigenen Kindern „Nein“ zu sagen. Heute sagen die Eltern „Ja“, um sicher zu sein, dass alle Bedürfnisse der Kinder befriedigt sind. Aber oft wird nur die Lust befriedigt und die Bedürfnisse bleiben auf der Strecke. Inhalte: Warum Erwachsene mit gutem Gewissen „Nein“ sagen dürfen. „Nein“ zu sagen, wenn man „Nein“ meint, heißt, „JA!“ zu sich selbst zu sagen. Was macht ein persönliches, freundliches und ehrliches „Nein“ aus.

Referent:in: Mag.ª Doris Lepolt, Pädagogin mit dem Schwerpunkt Babys & Kleinkinder, Systemische Beraterin, www.entfaltungsraum.com, Mitarbeiterin VIVID

Dienstag 3. Februar 2026

19.30 Uhr

Ort: online via ZOOM

Zwei und mehr Elterntreff

Kostenlos



TREFFPUNKT GENERATIONEN

LATERNENFEST Freitag 7. November, Treffpunkt 16.30 Uhr im Garten des EKiz

NIKOLAUSFEIER Freitag 5. Dezember, 9.30 Uhr im Turnsaal des EKiz

ALTE SCHÄTZE, JUNGE SPUREN – BEGEGNUNG, KREATIVITÄT UND NATURERLEBEN FÜR ALLE GENERATIONEN.

Gemeinsam lernen wir unsere Hoftiere kennen und füttern sie. Danach gestalten wir kreative Kunstwerke aus Naturmaterialien und hinterlassen unsere eigenen Spuren - ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein und Jung und Alt.

Referent:in: Angelika Rieger, Ergotherapeutin, Erlebnispädagogin



Montag 29. September

14.00 bis 16.00 Uhr

Alter: 0-99 Jahre

Kosten: 15 Euro pro Familie

Treffpunkt: Erlebnisbauernhof

Riegelhafner, Haselbach 7, 8483

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: Bequeme Kleidung **Referent:in:** Natalie Schlegl, Physiotherapeutin

Mittwoch ab 8. Oktober

5 Einheiten

Jeweils 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 55 Euro

BODYWORK

In diesem 1-stündigen Fitnessprogramm wird nach einer kurzen Aufwärmphase mit Kräftigungsübungen für Arm-, Bauch-, Rücken-, Gesäß-, Beinmuskulatur und mit Koordinationsübungen der eigene Körper gefordert und gestärkt, um dann mit Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen das BodyWork ausklingen zu lassen. Mitzubringen: Gymnastikmatte und Getränk.

Leitung: Claudia Riedl, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Dienstag ab 7. Oktober, 8 EH

Gruppe 1 16.50 - 17.50 Uhr

Gruppe 2 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 72 Euro für 8 Einheiten

KOMM WIR KOCHEN ZUSAMMEN!

Für Großeltern, Eltern und Kinder ab ca. 2 Jahre

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.

Leitung: Christine Schwarzenberger, dipl. Kindergesundheits- und Ernährungstrainerin

Thema: Vegetarischer Herbst

Montag 13. Oktober, 15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Küche MS St. Peter a. O.

Kosten: 8 Euro Materialkosten

Gefördert Gemeinde St. Peter a. O.

WEIHNACHTSBÄCKEREI

Kinder von 2 bis 14 Jahren backen gemeinsam mit Eltern und/oder Großeltern. Im EKiz wollen wir die wunderbare Tradition des Weihnachtskekse backen, pflegen und uns miteinander Zeit für einen stimmungsvollen Advent nehmen. Kinder und ihr Eltern oder Großeltern rühren, kneten, backen und verkosten die Leckereien anschließend.

Referent:in: Christine Schwarzenberger, dipl. Kindergesundheits- und Ernährungstrainerin

Montag 15. Dezember

15.00 - ca. 17.00 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 15 Euro pro Familie

GROSSELTERN – ENKELKINDER – WEIHNACHTSCAFE

Wir laden alle Großeltern und Enkelkinder zu einem gemeinsamen Nachmittag zur Einstimmung auf das Weihnachtsfest ein. Wir werden gemeinsam kreativ sein und einen lustigen, generationenübergreifenden Nachmittag verbringen. Für gemeinsame Jause ist gesorgt. Natürlich dürfen auch Mama oder Papa mitkommen.

Leitung: Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

Freitag 19. Dezember

15.00 - ca. 17.00 Uhr

Ort: Eltern-Kind-Zentrum

Kosten: 5 Euro pro Familie



"Zusammen ist man
weniger allein"

EKIZ-CARD

Komm ... schau bei uns vorbei!

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 EKIZ-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
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

HEBAMME
CARINA SUMMER

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

TERMINVERANBARUNG UNTER:
0664-4177004 oder
carina.summer@gmx.at

Bettina Niederl
WELTWEIT BEI DER GUTEN 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 | [diebabypraxis](https://www.instagram.com/diebabypraxis)

online Terminbuchung möglich!

Das Land
Steiermark
→ Jugend, Frauen, Familie
und Gleichstellung

Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK

ZWEI & MEHR
ELTERN-KIND-ZENTRUM STEIERMARK

Online Anmeldung möglich!
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

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



**Raiffeisenbank
Mureck**
www.rbmureck.at

