

Programmheft

Februar bis

Juli 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 ♥*

### **Faschingsfeier**

**Freitag 13. Februar, 9.30 Uhr Treffpunkt im Turnsaal des EKiz**

### **Erste Hilfe Kindernotfallkurs**

**8-stündig, Montag 16. und 23. März, 17.00 - 21.00 Uhr**

### **Papa - Kind - Bewegungsspaß**

**Freitag 13. März, 24. April, 19. Juni, 15.30 - 16.30 Uhr  
im Turnsaal des EKiz**

### **Musikabenteuer mit Emma**

**5-teiliger Kurs ab Dienstag 3. März, 15.00 - 16.00 Uhr**

### **Spielgruppen - Sommerfest mit Kinderflohmarkt**

**Freitag 12. Juni, 9.30 Uhr im 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 - KLEINKINDZEIT



## 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.

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

## GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

Die geburtsvorbereitende Akupunktur wird ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich durchgeführt. Diese sanfte und nahezu nebenwirkungsfreie Methode wirkt sich positiv auf den Geburtsprozess aus, lindert Schwangerschaftsbeschwerden und unterstützt die Tiefenentspannung – eine optimale und ganzheitliche Vorbereitung auf die Geburt.

Termine nach Vereinbarung  
in den Ordinationsräumen  
im EKiz

## GEBURTSVORBEREITUNG - ABENTEUER NEULAND *New!*

**Wochenendkurs für Paare und Frauen zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft ab der 20. SSW**

Diese besondere Zeit ist geprägt von vielen Fragen und intensiven Empfindungen. Der Kurs bereitet mit vielen unterschiedlichen Themen auf die Geburt und die Zeit mit dem Baby vor. Bei einer Einheit wird bei Verfügbarkeit auch eine Hebamme anwesend sein. Folgende Themen werden wir besprechen:

- Geburtsablauf (vaginale Geburt und Kaiserschnitt)
- Wie kann dich dein Partner/deine Partnerin unterstützen?
- Geburtserleichternde Maßnahmen wie Massagen und Atmung
- Wochenbett und Stillen, bzw. Ernährung
- Beziehungsvolle Babypflege nach Emmi Pikler
- Entwicklung im ersten Lebensjahr
- Veränderungen in der Paarbeziehung

**Referentin:** Maria Salzger-Aichhorn, Geburtsvorbereiterin, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Pikler®-Pädagogin

Kurs 1: 28.2. und 1.3.  
Kurs 2: 25.4. und 26.4.  
Kurs 3: 27.6. und 28.6.

### **Uhrzeit:**

Samstag 9.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag 9.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

### **Kosten:**

110 Euro pro Person  
165 Euro pro Paar

## 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

Di 3.3., Mi 11.3., Fr 27.3.,  
Di 7.4., Mi 15.4.

jeweils 9.30 - 10.20 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 55 Euro für 5 EH

## VON ANFANG AN - DER PIKLER® - WORKSHOP

**Für Eltern mit Babys von 0 bis 6 Monaten**

Hier geht es um die praktische Umsetzung der Erkenntnisse der Pikler®-Pädagogik in der Familie. Durch genaues Beobachten kannst du die Bedürfnisse deines Babys besser erkennen und liebevoll begleiten. Wir besprechen viele Möglichkeiten der „beziehungsvollen Pflege“, die je nach Alter des Kindes variieren. Außerdem erkläre ich, wie die „freie Bewegungsentwicklung“ funktioniert und welche Vorteile sie für dein Kind hat. Ein weiterer Inhalt ist das „freie Spiel“. Welche Voraussetzungen braucht es, damit schon ein Säugling alleine und vertieft spielen kann? Welches Spielmaterial ist sinnvoll und kann auch zu Hause angeboten werden? Das Seminar umfasst 2 Einheiten zu je 2 Stunden, zu denen das Baby mitgenommen werden soll.

**Referentin:** Maria Salzger-Aichhorn, Geburtsvorbereiterin, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Pikler®-Pädagogin

Montag 16. und 23. März  
jeweils 14.30 - 16.30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 55 Euro

50 Euro mit EKiz Card

## ERNÄHRUNG VON EIN - BIS DREIJÄHRIGEN KINDERN

**Ernährungsworkshop**

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 13. April  
9.00 - 11.30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** kostenlos





# 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
<b>Spielmäuse</b> Montag 9.30 - 11.00 Uhr im alten Gemeindehaus, 8342 Gnas 72 Leitung: Jutta Mayer, Kinderbetreuerin und Tagesmutter	9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 13.4., 27.4., 11.5., 1.6., 15.6., 29.6.
<b>Springmäuse</b> Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr im Turnsaal des Eltern-Kind-Zentrums Leitung: Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder	10.2., 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6., 16.6., 30.6.
<b>Babycafe</b> Dienstag 9.30 - 11.00 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum Leitung: Cécile Hofer, Eltern-Kind-Gruppenleiterin i.A., Aromafachfrau	wöchentlich
<b>EKİ - Gruppe Straden</b> Mittwoch 9.00 - 11.00 Uhr in Stainz b. Straden 80, 8345 Leitung: Gerti Schwarz, Eltern-Kind-Gruppenleiterin i. A., Kräuterpädagogin	wöchentlich mit Anmeldung unter 0664/3846385
<b>Lesemäuse</b> Mittwoch 15.00 - 16.30 Uhr in der Volksschule St. Peter, 8093 Leitung: Maria Heigl, Sozial- und Mentalpädagogin	4.2., 25.2., 11.3., 25.3., 15.4., 29.4., 13.5., 20.5., 3.6., 17.6., 1.7.
<b>Musikkäfer</b> Donnerstag 9.30 - 11.00 Uhr im Eltern-Kind-Zentrum Leitung: Petra Pucher, Kindergartenpädagogin	wöchentlich
<b>Radkersburger Familientreff Kunterbunt</b> Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr im Haus der FF Laafeld 69, 8490 Bad Radkersburg Leitung: Sabine Putz, dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder	24.2., 17.3., 14.4., 12.5., 9.6., 7.7. mit Anmeldung im EKİZ
<b>Minibärchen</b> Freitag 9.30 - 11.00 Uhr im Gemeindesaal Mettersdorf a. S. 85 Leitung: Cécile Hofer, Eltern-Kind-Gruppenleiterin i.A., Aromafachfrau	6.2., 27.2., 20.3., 10.4., 8.5., 29.5., 19.6., 10.7.
<b>Murnockerl</b> Freitag 10.00 - 11.30 Uhr im Saal der FF Eichfeld 43, 8480 Leitung: Maria Heigl, Sozial- und Mentalpädagogin	13.2., 6.3., 20.3., 10.4., 24.4., 8.5., 22.5., 29.5., 12.6., 26.6., 10.7.

## ELTERNBILDUNG IN DEN ELTERN-KIND-SPIELGRUPPEN

### Babycafe

Zero Waste-Baby 24. Februar mit Jutta Mayer, Zero Waste Abfall Coach

Alles rund ums Tragen Di 24. März mit Irina Gsellmann

Baby-Sprechstunde: Entwicklung, Weinen, Ernährung

Di 21. April mit Bettina Niederl

Sanfte Aromapflege für Babys Di 5. Mai mit Cécile Hofer

### Lesemäuse

Kinder mental stärken Mi 11. März mit Maria Heigl, Mentalpädagogin

Bucherlebnisworkshop "Suppe ist fertig" Mi 20. Mai mit Regine Höller-Rauch

**Spielmäuse:** Komm wir machen Ordnung - Aufräumen mit Kindern

Mo 13. April mit Christine Schwarzenberger

**Murnockerl:** Richtige Abfalltrennung ist doch kinderleicht

Fr. 6. März mit Manuela Rauch

LIMA trifft Murnockerl Fr. 29. Mai mit Christine Schwarzenberger

**Minibärchen:** „Wenn Eltern kompliziert werden - Elternsein in der Trotzphase“

Fr. 10. April mit Doris Lepolt



# KINDERKURSE



## SPATZENNEST

### 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. **Kostenlose Schnuppereinheit möglich.**

Bitte Jause und Getränk, Hausschuhe, Windeln, Wechselkleidung mitgeben.

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

Mittwoch 8.30 – 11.00 Uhr  
laufender Einstieg ist möglich.

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 65 Euro für 8 Einheiten  
60 Euro mit EKiz Card

**Anmeldungen sind für Herbst möglich. Beginn: Mi 16. Sept. 2026**

## MINIKLECKSER für Kinder in Begleitung von ca. 2 bis 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:** Jutta Mayer, Kinderbetreuerin und Tagesmutter

Freitag 10.4., 17.4., 24.4., 8.5.  
Jeweils von 15.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 36 Euro für 4 Einheiten  
32 Euro mit EKiz Card

## MUSIKABENTEUER MIT EMMA *New!*

### 5-teiliger Kurs für Kinder von 4 - 6 Jahre ohne Begleitung

Ich lade Kinder ein, Musik als lebendige, bunte Welt zu entdecken. Wir singen, tanzen, lauschen, klatschen und erkunden einfache Instrumente. Jede Stunde ist eine kleine Reise, die Fantasie weckt und Freude schenkt. Musik verbindet - miteinander, im Rhythmus, im Klang und im gemeinsamen Erleben. Die musikalische Früherziehung unterstützt nicht nur musikalische Grundlagen, sondern auch sprachliche, motorische und soziale Entwicklung - und das Wichtigste: Sie macht jede Menge Spaß!

**Leitung:** Emma Bencak, Geige und Gesang Grundausbildung, Pädagogin i.A.

Dienstag ab 3. März  
Jeweils 15.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 45 Euro für 5 Einheiten  
42 Euro mit EKiz Card

## PAPA - KIND - BEWEGUNGSSPASS

### 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, wo wir den Turnsaal entdecken können. Wir krabbeln, laufen, springen und testen alle Geräte aus. Gerne kannst du auch mit dem Opa kommen.

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

Freitag 13. März, 24. April,  
19. Juni

Jeweils 15.30 – 16.30 Uhr

**Ort:** Turnsaal EKiz

**Kosten:** 5 Euro pro Familie

## BUNTE LUSTIGE FANTASIEFIGUREN AUS TON MODELLIEREN

Das schwarze Seepferdchen ist weiß gepunktet, auf dem hellblauen Pferdchen sitzen Vögelchen und der drollige Poltergeist hat Blumen im Gesicht. Wie sieht deine Fantasiefigur aus? Tob dich aus, knete den Ton und gestalte nach deinen eigenen Vorstellungen deinen Löwen mit der roten Nase, dein Gürteltier mit bunten Schuhen oder dein Streifenhörnchen mit der Latzhose. Ich helfe dir dabei dein Vorhaben umzusetzen und dann bemalst du es mit bunten Farben. Die leuchten so richtig, wenn dein Kunstwerk meinen Brennofen verlassen hat.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Anita Kreuzer, Sozial- und Berufspädagogin, Absolventin der Meisterschule für Keramische Formgebung

Montag 16. Februar  
9.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 35 Euro  
**Alter:** ab 6 Jahre



## MAGISCHE REISE MIT OULY

### 3-teiliger Workshop für Kinder von 6-10 Jahre

Wir machen uns auf eine Abenteuerreise mit Ouly, wo wir Wutschmetterlinge antreffen, Regenbogenduschen genießen dürfen und Zauberkräfte entwickeln! Im Alter von 6 bis 10 Jahren befinden sich Kinder in einer entscheidenden Entwicklungsphase: Sie beginnen ihr Selbstbild zu formen, erste größere Herausforderungen in Schule und Alltag zu meistern und sich zunehmend mit Gleichaltrigen zu vergleichen. Gerade jetzt ist es wertvoll, wenn Kinder mentale Stärke und innere Ressourcen aufbauen, die sie durch ihr weiteres Leben tragen.

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

Donnerstag 5., 19. und 26. März  
15.30 – 17.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 54 Euro  
Geschwisterkinder 50 Euro



# ELTERNBILDUNG

„Elternbildung  
macht deine Familie stark“



„Elternbildung Musikkäfer“

## HILFE, MEIN KIND PUBERTIERT

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Kinder in vier Phasen zu Erwachsenen werden und wie Sie Ihren Teenager gelassen auf diesem Weg begleiten, um als Team in Kontakt zu bleiben.

**Referentin:** Diana Uschner, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für Kinder und Jugendliche, Expertin für Mobbingprävention, Elternbildnerin

Donnerstag 26. Februar, 19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Kosten:** kostenlos gefördert von der Gemeinde Straden

## 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.

**Referent:** Christopher Müller, Unternehmer und Familienvater

Dienstag 3. März

19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Kosten:** 7 Euro

## DUFTMOMENTE – AROMAPFLEGE FÜR KÖRPER, GEIST & FAMILIE

### Workshopreihe

Ätherische Öle sind weit mehr als nur angenehme Düfte – sie können auf sanfte und natürliche Weise Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen und ein Beitrag zu deiner Gesundheit und zu deinem Wohlbefinden sein. In dieser Workshopreihe lernst du, wie du hochwertige ätherische Öle gezielt und sicher im Familienalltag einsetzen kannst, wie Düfte Konzentration und mentale Stärke fördern und Dufttriale mehr Verbindung und Geborgenheit bringen können. Eine duftende Hausapotheke kann Abhilfe bei Alltagsbeschwerden, Stress, Erkältungen oder Schlaflosigkeit für dich und deine Familie sein.

WS 1: Familienzeit mit Düften – kleine Rituale für mehr Verbindung & Geborgenheit

WS 2: Duftende Hausapotheke für die ganze Familie – von A wie Augenentzündung bis Z wie Zecken

WS 3: Kleine (Duft-)Auszeiten für dich – Selbstfürsorge mit Düften

WS 4: Entspannt durch den Tag – wie ätherische Öle unsere Emotionen beeinflussen

**Referentin:** Cécile Hofer, Aromafachfrau, Dipl. Kräuterpädagogin i. A.

WS 1: Mi 4. März 15.00-17.00 Uhr

WS 2: Mi 25. März 15.00-17.00 Uhr

WS 3: Mi 15. April 18.30-20.30 Uhr

WS 4: Mi 29. April 18.30-20.30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 20 Euro / Workshop

68 Euro bei Buchung aller 4 WS

## 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 des Roten Kreuz, Bezirksstelle Radkersburg

Montag 16. und 23. März

jeweils von 17.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 103 Euro

## KINDER ENTDECKEN DIE SPRACHE

### Sprachentwicklung in den ersten drei Lebensjahren

Die kindliche Sprachentwicklung ist bis zum dritten Lebensjahr eng mit der Spiel- und Persönlichkeitsentwicklung verknüpft. Welche Meilensteine es dabei gibt und wie sprachförderliches Verhalten gestaltet werden kann, wird an diesem Abend behandelt.

**Referentin:** Katharina Unger, Logopädin, Kindergartenpädagogin

Dienstag 10. März,

19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Kosten:** 7 Euro

## ZERO WASTE: NATURKOSMETIK – WORKSHOP

In diesem nachhaltigen Naturkosmetik-Workshop stellen wir gemeinsam einfache, umweltbewusste Pflegeprodukte her – ganz ohne bedenkliche Inhaltsstoffe. Schritt für Schritt kreieren wir einen pflegenden Lippenbalsam, eine natürliche Zahnpasta in der praktischen Tube, einen Parfümbalsam im hübschen Döschen sowie ein kühlendes Gel für den Sommer zum Aufrollen. Alle Produkte bestehen aus wenigen, gut verträglichen Zutaten und lassen sich später leicht zu Hause nachmachen. Perfekt für alle, die bewusst, kreativ und ressourcenschonend eigene Kosmetik herstellen möchten. Veranstaltet in Kooperation mit der KEM Gnas - St. Peter - Deutsch Goritz. Gefördert aus Mitteln des Klimafonds.

**Referentin:** Andrea Bregar, Vortragende, Gärtnerin, Autorin, [www.lebenmitkraeutern.at](http://www.lebenmitkraeutern.at)

Donnerstag 12. März

17.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 25 Euro inkl. Material



## PENSIONSFALE TEILZEITJOB? Handlungsoptionen für Mütter und Frauen

In diesem Vortrag geht es um Zusammenhänge, Auswirkungen und Aspekte hinsichtlich des Themas Finanzen für sie als Frau und Mutter. Sie erhalten ein umfangreiches Wissen zu finanziellen Möglichkeiten und Handlungsoptionen. Raum für Fragen und Diskussion ist gegeben.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Nadja Holzmüller, INNOVA - Frauen- und Mädchenberatungsstelle

Dienstag 17. März

16.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

Zwei und mehr Elterntreff, kostenlos



## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

**Kindliche Entwicklung durch Sprache, bedürfnisorientiert begleiten und fördern.**

Wie können Eltern und Pädagoginnen durch die Rückmeldung des kindlichen Verhaltens das Selbstbild des Kindes stärken und gleichzeitig bedürfnisorientierte Grenzen setzen? Die GfK (Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg) basiert auf einer wertschätzenden Grundhaltung zum Menschen. Anhand der vier Schritte gelingt es, in herausfordernden Situationen mit den Kindern (und uns selbst) in Verbindung zu kommunizieren, Orientierung zu schaffen und eine konsequente Haltung zu leben. Die GfK hilft dabei, Gefühle mit Bedürfnissen zu verknüpfen und altersentsprechende Handlungsstrategien zu entwickeln für ein positives Selbstbild des Kindes und einen Alltag in Verbindung statt im Machtkampf. Du bekommst: sprachentwicklungsbasiertes Wissen, GfK-Theorie und Praxisbeispiele.

**Referentin:** Michaela Auer, BEd, Inklusionslehrerin in Elternzeit, Mentalcoach, LSB i.A., Beraterin für Eltern und Pädagoginnen mit der GfK in Deutschland und Österreich.

Mittwoch 25. März

19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Kosten:** 7 Euro

## WISSEN SCHÜTZT! Informationsveranstaltung für Eltern und Bezugspersonen von 0-10 jährigen Kindern zur sexuellen Bildung und zum Schutz vor sexueller Gewalt.

Sexuelle Bildung ist ein wichtiger Baustein für den Schutz vor sexueller Gewalt! Die Informationsveranstaltung bietet Eltern und Bezugspersonen die Möglichkeit, Wissenswertes zu den Themen sexuelle Bildung und sexuelle Gewalt zu erhalten. Gerne werden auch Fragen der Teilnehmer\*innen beantwortet. Inhalte: Wie entwickelt sich kindliche Sexualität? Inwiefern unterscheidet sich kindliche Sexualität von Erwachsenensexualität? Wie kann alters- und entwicklungsgerechte sexuelle Bildung erfolgen? Wie gehe ich mit Körperentdeckungsspielen um? Welche Regeln gelten für kindliche Sexualität? Was ist sexuelle Gewalt, wie kann ich mein Kind vor sexueller Gewalt schützen?

**Referentin:** Janka Seidler, MA, pädagogische Mitarbeiterin beim Verein Hazissa, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin, Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Mediatorin

Mittwoch 8. April

19.30 Uhr

**Ort:** online via Zoom

**Kosten:** 7 Euro



## MENTAL STARKE ELTERN - WORKSHOP

Was bedeutet mentale Stärke und wie wirkt sie sich auf unseren Familienalltag aus? Elternsein bedeutet lieben, tragen, trösten, funktionieren – oft über die eigenen Grenzen hinaus. Sowie zwischen Job, Erziehung und eigenen Bedürfnissen bleibt wenig Raum für innere Ruhe. In diesem Workshop lernen Eltern einfache Strategien, um Stress zu reduzieren, klarer zu handeln und ihre innere Stärke zu stärken.

Denn: geht es den Eltern gut- geht es den Kindern gut!

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

Samstag 11. April

9.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 48 Euro pro Person

45 Euro mit EKiz Card

Eltern-Paare 42 € pro Person

## MENTAL STARKE KINDER

Wie können Kinder lernen, selbstbewusst, resilient und gelassen durchs Leben zu gehen? In diesem Vortrag erhalten Eltern, Pädagog\*innen und alle, die Kinder begleiten, wertvolle Einblicke, wie mentale Stärke entstehen kann – und wie wir sie im Alltag gezielt fördern. Impulse, Strategien und einfache Übungen werden in diesem Vortrag mitgegeben, die Kindern helfen, ihre innere Stärke zu entdecken und mutig durchs Leben zu gehen.

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

Dienstag 21. April

17.00 Uhr

**Ort:** Kindergarten Zeltlingerstraße 6

8490 Bad Radkersburg

**Kosten:** 7 Euro

## MEDIENZEIT OHNE STREIT - BEWUSST MIT SOCIAL MEDIA & GAMING UMGEHEN

Smartphones, Social Media und Gaming sind aus dem Alltag unserer Kinder nicht mehr wegzudenken und das Aushandeln von Zeiten führt oft zu Konfliktsituationen. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, wie Sie als Vorbild klare Grenzen setzen und mit Verständnis und respektvoller Kommunikation die Balance für eine ausgewogene Nutzung finden.

**Referentin:** Diana Uschner, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für Kinder und Jugendliche, Expertin für Mobbingprävention, Elternbildnerin

Mittwoch 6. Mai

19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Kosten:** 7 Euro

## ZERO WASTE WORKSHOP - ÖKOLOGISCHE HAUSHALTSREINIGER

Nahezu alle Haushaltsreiniger lassen sich durch eine ökologische Alternative ersetzen. Die Herstellung ist einfach und es bedarf weniger, immer wiederkehrender Materialien. In diesem Workshop werden wir uns aus Natron, Essig, Zitronensäure, Kernseife u.a. Toiletten-Sprudeltabs, Geschirrspülpulver und einiges mehr herstellen. Einfach, günstig und schont nicht nur die Umwelt, sondern auch den Menschen, da wir uns nicht mit allerlei Zusatzstoffen belasten.

**Mitzubringen:** 3 mal 0,5 L und 2 mal 0,25 L Gläser, bei Bedarf Schürze. Veranstaltet in Kooperation mit der KEM Gnas - St. Peter - Deutsch Goritz. Gefördert aus Mitteln des Klimafonds.

**Referentin:** Jutta Mayer, Zero Waste Abfallcoach

Montag 11. Mai

17.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 20 Euro inkl. Material





## MOBBINGPRÄVENTION BEI KINDERN

### Selbstbewusst und sicher handeln bei Schikanen und Co.

Mobbing hat viele Gesichter, auch im Schulalltag. Ab wann spricht man von Mobbing, wer wird gemobbt und was haben Körperpräsenz, Stimme und Sprache damit zu tun? Was sind die häufigsten Konfliktformen und welche gewaltfreien Strategien gibt es? Welche ganz konkreten Verhaltensmuster und Stärkensätze helfen meinem Kind dabei, die eigene Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen aufrechtzuerhalten?

**Referentin:** Diana Uschner, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin für Kinder und Jugendliche, Expertin für Mobbingprävention, Elternbildnerin

Mittwoch 20. Mai  
19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

**Kosten:** Kostenlos

Gefördert v. d. Gemeinde St. Peter a. O.  
im Rahmen der Eltern-Kind-Bildung

## HALT MICH, BIS ICH SICHER BIN – SICHERE BINDUNG FÖRDERN

### Für Eltern mit Kindern von 0 bis 12 Jahre

Die Verbundenheit eines Kindes zu seinen Bezugspersonen ist wichtig für seine gesunde Entwicklung von Anfang an. Der Schwerpunkt liegt dabei im 1. Lebensjahr. Die Förderung einer sicheren Bindung bleibt aber wichtig für die gesamte Entwicklung des Kindes. Angesichts herausfordernder Erziehungssituationen ist es ein Dauerthema für die elterliche Verantwortung. Den Schwerpunkt lege ich bis zum Schulbeginn. Handlungsmöglichkeiten gibt es noch gut bis zum Beginn der Pubertät, also bis ca. zum 12. Lebensjahr des Kindes.

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

Dienstag 11. Juni  
19.30 Uhr

**Ort:** online via ZOOM

Zwei und mehr Elterntreff

Kostenlos



## TREFFPUNKT GENERATIONEN

### FASCHINGSFEST Freitag 13. Februar, 9.30 Uhr im Turnsaal des EKIZ



## PALMBUSCHEN BINDEN MIT OMA UND OPA

Einer der wichtigsten Bräuche vor Ostern ist das Palmbuschen binden. 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 20. März  
9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 5 Euro pro Familie

## 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:** Natalia Schlegl, Physiotherapeutin

Mittwoch ab 1. April  
5 Einheiten

Jeweils 18.30 - 19.30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 55 Euro

## KREATIVER LESEWORKSHOP ZUM MUTTERTAG Für Kinder ab ca. 2 Jahre

Wir laden euch zu einem besonderen Leseworkshop ein. Gemeinsam entdecken wir ein liebevoll gestaltetes Buch zum Thema Mama, Nähe und Geborgenheit. Durch gemeinsames Anschauen, Erzählen und kleine Mitmachmomente erleben wir eine wertvolle Zeit miteinander. Im Anschluss wird kreativ gearbeitet: die Kinder gestalten ein liebevolles Muttertagsgeschenk, als schöne Erinnerung an diesen gemeinsamen Vormittag.

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

Freitag 8. Mai  
9.30 - 11.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

**Kosten:** 5 Euro pro Familie

## 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

Gefördert von der Gemeinde St. Peter a. O. im Rahmen der Eltern-Kind-Bildung

**Thema:** Zucchini - Vielfalt

**Termin:** Montag 8. Juni,  
15.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** Küche MS St. Peter a. O.

**Kosten:** 15 Euro Materialkosten

## SPIELGRUPPEN - SOMMERFEST MIT KINDERFLOHMARKT

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. Nach dem Motto „Miteinander nachhaltig!“ möchten wir bei unserem Sommerfest auch einen Kinderflohmarkt veranstalten. Alle, die gerne Spielsachen, Kinderkleidung uvm. selbst verkaufen möchten, sind herzlich eingeladen, sich bis zum 3. Juni für einen Verkaufsstand anzumelden.

Freitag 12. Juni  
9.30 - 12.00 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum

Online Anmeldung möglich!

[www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at](http://www.ekiz-radkersburg-elterntreff.at)



"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](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!



"EKIZ Team"



"Minikleckser"



"Spielmäuse"

**VORWÄRTS  
INS LEBEN**

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

Psychologische Praxis Anneliese Puntigam

Klinische und Gesundheitspsychologin  
Neuro- und Biofeedback-Therapeutin  
Wahlpsychologin für alle Kassen

0664 751 043 87  
[praxis@psychologin-steiermark.at](mailto:praxis@psychologin-steiermark.at)  
8430 Leibnitz | Leopold Figl Str. 1  
Eingang Z | 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:  
0664-4177194 oder  
[carina.summer@gmx.at](mailto:carina.summer@gmx.at)

Bettina Niederl

„Spielkinder“ für dein 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@bttina-niederl.at](mailto:diebabypraxis@bttina-niederl.at)  
online Terminbuchung möglich!

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.

Allianz

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

Österreichische  
Gesundheitskasse

**Richtig essen ...  
Schwangerschaft, Stillzeit, Babys  
und Kleinkinder**

Besuchen Sie die kostenlosen  
Ernährungsworkshops der ÖGK  
für (werdende) Eltern.

Jetzt anmelden unter  
[www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan)

Richtig essen  
von Anfang an!

**ZWEI & MEHR**

ELTERN-KIND-ZENTREN STEIERMARK

Das Land  
Steiermark  
Jugend, Frauen, Familie  
und Gleichstellung

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



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



**KATHOLISCHES  
BILDUNGSWERK**

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

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)