

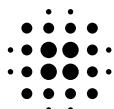


ELTERN - KIND - ZENTRUM GUNTRAMSDORF



KURSPROGRAMM

Frühjahr – Sommer 2026



Rathaus Viertel 2/Stg 2/ Lokal 2/1
2353 Guntramsdorf

0660/9037605
guntramsdorf@noe.familienbund.at
www.ekiz-guntramsdorf.at



= Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

= Bundeskanzleramt

Guntramsdorf
Marktgemeinde

= Bundeskanzleramt





HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Familien!

Der NÖ Familienbund wurde letztes Jahr 70 Jahre alt. In einem Menschenleben wäre diese Person schon im wohlverdienten Ruhestand. Als Familienorganisation sind wir aktiv und lebendig, genauso wie junge Familien. Denn Familien brauchen mehr denn je Unterstützung und Orte, an denen sie willkommen sind.

In unseren Eltern-Kind-Zentren gestalten wir genau diese Orte mit Eltern-Kind-Gruppen, Informationsveranstaltungen, Austausch, Weiterbildungen und auch Theater- oder Bewegungsangeboten für die ganze Familie. Ortsgruppen engagieren sich mit verschiedenen Initiativen wie Eltern-Kind-Gruppen oder Veranstaltungen im Jahreskreis für Familien in den Gemeinden. Mit der Besuchsbegleitung haben wir ein Angebot, das Familien in Trennungssituationen unterstützt. In unseren Tagesbetreuungseinrichtungen sind schon ganz junge Kinder gut aufgehoben.

Die Aktion „Kinder willkommen“ bittet Betriebe oder Organisationen vor den Vorhang, die sich besonders um Kinder und Familien kümmern. Nominiert für diese Auszeichnung kann der kleinste Laden und auch die größte Organisation werden. Alle Informationen dazu sind auf der Website des Österreichischen Familienbundes www.familienbund.at zu finden.

Landauf, landab sind wir für Familien unterwegs – und das mindestens noch weitere 70 Jahre!

Eure
Doris Schmidl
Landtagsabgeordnete
und NÖ Familienbundobfrau



Doris Schmidl
Obfrau



Irene Bamberger
Geschäftsführerin



Angelica Traxler
Leitung EKiz



HERZLICH WILLKOMMEN

Herzlich willkommen zu unserem kunterbunten Angebot für das neue Semester. Unser Ziel ist es, euch in allen Phasen des Familienlebens zu begleiten – von der Schwangerschaft über die ersten Schritte eurer Kinder bis hin zu den Herausforderungen der Schulzeit.

Neben Spiel- und Entwicklungsangeboten für Kinder (von 0 – ca. 10 Jahre) bieten wir auch zahlreiche Elternbildungskurse an, die euch in eurer Rolle als Eltern stärken. Dabei stehen nicht nur die Bedürfnisse der Kinder, sondern auch eure eigene Selbstfürsorge als Eltern im Mittelpunkt. Ob Themen wie Erziehung, Bindung oder Alltagsorganisation – unsere ExpertInnen stehen euch mit Rat und Tat zur Seite.

Das Eltern-Kind-Zentrum ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Unterstützung. Wir sind gerne für euch da und freuen uns darauf, euch und eure Familie auf eurem Weg zu begleiten.

Das Team vom EKIZ Guntramsdorf



www.ekiz-guntramsdorf.at

Gerne kann unser Raum genutzt werden für:

- Kindergeburtstage
- Spielenachmittage
- Kreativangebote
- Workshops f. Kinder
- Workshops f. Erwachsene





INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen im ELKIZ	2	Sponsoren	9
Unser Team	5	Rund um die Geburt	10
Allgemeines & FAQ	6-7	Kinder von 0 – 2 Jahren	13
Bankverbindung	6	Kinder von 2 – 10 Jahren	16
Flohmarkt	8	Erwachsene	19

COACHING FÜR LEBEN & BERUF

Ihr Weg zu innerer Stärke und Resilienz

Fühlen Sie sich erschöpft, unter Druck oder dauerhaft gefordert?

Ich begleite Menschen, die Klarheit, Energie und Lebensbalance gewinnen möchten.

- ★ Stress- & Energiemanagement
- ★ Burnout-Prävention & gesunde Work-Health-Balance
- ★ Gelassen bleiben in anspruchsvollen Situationen
- ★ Abgrenzung, Selbstbestimmung & klare Entscheidungen
- ★ Motivation, Sinn & neue Perspektiven
- ★ Selbstbewusste & authentische Kommunikation
- ★ Bewerbung, Jobwechsel & berufliche Neuorientierung
- ★ Souverän in der Führungsrolle



Mag. Sandra EDELHOFER

Coaching | Training | Beratung

TIZ-Guntramsdorf
Hauptstraße 45, 2353 Guntramsdorf
+ 43 676 930 50 22
info@sandra-edelhofer.com
www.sandra-edelhofer.com

Ihre Begleitung
Erfahrene HR-Expertin, Business Coach und Lebensberaterin –
ganzheitlich, empathisch und praxisnah.

📞 anrufen oder online Termin vereinbaren



DAS TEAM



Angelica Traxler
Leitung, ELKiGruppenleiterin
0660/9037605



Anja Wagner-Ahmed
fitdankbaby, Babymassage
0660/7004462



Margot Schaschinger
Liedergarten
0650/2756678



Elisabeth Rössler
BeeWell Yoga
0699/19260622



Dr. Thomas Benoni
Familienberatung
0680/3366473



Maria Bitter-Foramitti
Ginastica Natural
0650/5672727



Lena Spies & Sarah Skok
Erste Hilfe Kurs
0664/1706873
0664/7871035



Ursula Doppler Dell'Olio
Forscherlabor
0650/3925747



Florian Heumayer
Labyrinth, EFT
0699/14900325



Tanja Scheder
Stillberaterin
0664/4522586



Lisa Klauber-Laursen
Stillberatung
0699/11088125



Lisa Heiligenbrunner
Babyfeeling
0664/5360757





MITGLIEDSCHAFT ZUM FAMILIENBUND

Für einen **Jahresbeitrag** von nur € 20 erhalten Sie zahlreiche Vergünstigungen:

4 x jährlich die Zeitschrift „familie“ und die Zeitschrift „Familienbundinfo“

- Ermäßiger Eintritt bei NÖ Familienbund-Veranstaltungen
- Ermäßigte Kursbeiträge für Veranstaltungen des EKIZ Guntramsdorf (mit * gekennzeichnet)
- Ermäßigungen in Kinderhotels und bei Familienurlauben

Alle Infos dazu gibt es auf unserer Webseite und unter
<https://www.familienbund.at/cms/2/mitglied-werden>

ANMELDUNG ZU DEN VERANSTALTUNGEN

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden. Für alle Veranstaltungen – auch für Workshops und Vorträge – ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Bei unseren Angeboten mit dem Vermerk „per Überweisung“ sind die Kursgebühren nach Anmeldung bis längstens 7 Tage vor Kursstart auf unser Konto zu überweisen.

Bankverbindung:

Niederösterreichischer Familienbund (Eltern-Kind-Zentrum Guntramsdorf)

IBAN: AT68 3225 0000 0001 5263 / BIC/SWIFT: RLNWATWWGTD

Hinweis: Bitte Kurs- und Teilnehmername bitte anführen!

Alle anderen Kurse werden direkt mit dem jeweiligen Kursleiter abgewickelt. Bei Krankheit oder vorzeitiger Beendigung durch die/den KursteilnehmerInn, werden keine Kosten rückerstattet! Wird eine Veranstaltung unsererseits abgesagt, erhalten Sie natürlich umgehend Ihre Beiträge rückerstattet.

Wir behalten uns Programm-, Preis- und Terminänderungen vor und verständigen alle angemeldeten TeilnehmerInnen umgehend. Es kommt immer wieder auch vor, dass ein Vortrag verschoben werden muss. Neue Termine stehen auf der Homepage oder im Newsletter. Einige Kursangebote werden auch online angeboten und ersetzen gegebenenfalls eine Präsenzveranstaltung.



ABMELDUNG/STORNO

Wir wissen, dass es leider nicht immer möglich ist, auch bereits fix geplante Termine einzuhalten. Wir ersuchen um Ihr Verständnis, dass aus organisatorischen Gründen Kosten anfallen, die wir – je nach Stornierungsdatum in Rechnung stellen müssen. Bitte finden Sie nachstehend unsere Stornogebühren:

Abmeldungen bis 14 Kalendertage vor Termin: kostenfrei

Abmeldungen bis 7 Kalendertage vor Termin: 50% der Teilnahmekosten

Abmeldungen bis zum Termin: 100% der Teilnahmekosten

Nichterscheinen zu einem gebuchten Termin: 100% der Teilnahmekosten

HINWEIS ZUM DATENSCHUTZ

Wir weisen an dieser Stelle darauf hin, dass Vervielfältigungen von Bild- und Tonaufnahmen in sozialen Foren wie WhatsApp und Facebook nicht gestattet sind. Bitte beachten Sie, dass auf Aufnahmen oftmals neben Ihrem Kind oder Ihren Kindern auch andere Kinder zu sehen sind. Unter Berücksichtigung auf die Privatsphäre aller ersuchen wir um Einhaltung.

Details zu unseren Datenschutzrichtlinien entnehmen Sie bitte unserer Website.

RÄUME MIETEN

Wir vermieten unsere Räumlichkeiten für eine gelungene Party und andere Anlässe. Es steht ein großer Raum zur Verfügung, der ausreichend Platz für Spiele aller Art bietet.

Kosten: € 80 für 4 Stunden inkl. Vorbereitungszeit und Aufräumen, jede weitere Stunde € 10.

Anmeldung: guntramsdorf@noe.familienbund.at bzw. 0660 903 76 05



FLOHMARKT

TERMIN: 13.6.2026 von 9 – 13 Uhr

im Rathauspark

Flohmarkt für Spielsachen, Kinderkleidung, Bücher, Umstandsmode etc.

Standgebühr: € 18/Platz (inklusive Heurigentisch und Bank)

Anmeldung: 0660/9037605, guntramsdorf@noe.familienbund.at

BESUCHSBEGLEITUNG

Die Besuchsbegleitung dient der Neu- oder Wiederanbahnung des persönlichen Kontakts zwischen dem getrennt lebenden Elternteil und der/des Minderjährigen. Dies geschieht im Rahmen einer geschützten Atmosphäre mit professionellen BetreuerInnen. Die Eltern werden dabei unterstützt, langfristig zum Wohle des Kindes in ihrer Eigenschaft als Eltern zu agieren.

Kontakt: Niederösterreichischer Familienbund, Tel: 0681 209 05 189

Mail: besuchsbegleitung@noe.familienbund.at

FERIENREGELUNG

Osterferien: 28.3. – 6.4.2026

Pfingstferien: 23. – 25.5.2026

Sommerferien: 4.7. – 6.9.2026

NEWSLETTER

Sie möchten immer alle aktuellen Informationen über unsere Veranstaltungen, Kurse, Workshops, Vorträge erhalten? Dann können Sie sich einfach auf unserer Webseite www.ekiz-guntramsdorf.at dazu anmelden.

SPONSOREN

Allgemeines & FAQ



Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren!

Durch die Unterstützung von Sponsoren, ist es uns möglich, u.a. folgendes anzubieten:

- kostengünstige Eltern Kind Gruppen
- Elternbildung mit ExpertInnen-Wissen zum kleinen Preis
- Besuchscafé als Hilfe für Familien
- Eltern- und Familienberatung

Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung!

um Körper, Geist und Seele in gesunder Balance zu halten und Energie zu tanken! Mit echten naturreinen ätherischen Ölen für die Seele und pflegenden Ölen für die Haut.

Bräusungen sind wichtig!

Entspannungsbehandlung

- am ganzen Körper
- Füße
- oder Rücken



DIESE BEHANDLUNGEN ERSETZEN
KEINEN ARZT!

MAScenc® | PROFESSIONAL
VAGA-ZERT. DIPL. AROMAPRAKTHIN



BEATRIX
EBINGER

Großschöpfstr. 9a
2353 Guntramsdorf
0650 529 45 78
www.salonbea.at



Zur Steigerung der Lebensfreude

Termine nach Vereinbarung!

COACHING FÜR LEBEN & BERUF

Ihr Weg zu innerer Stärke und Resilienz

Fühlen Sie sich erschöpft, unter Druck oder dauerhaft gefordert? Ich begleite Menschen, die Klarheit, Energie und Lebensbalance gewinnen möchten.

- Stress- & Energienagement
- Burnout-Prävention & gesunde Work-Health-Balance
- Gelassen bleiben in anpruchsvollen Situationen
- Klarstellung, Entscheidung & klare Entscheidungen
- Motivation, Sinn & neues Perspektiv
- Selbstbewusste & authentische Kommunikation
- Bewerbung, Jobwechsel & berufliche Neuerorientierung
- Souverän in der Führungsrolle

Ihre Begleitung
Erfahrene HR-Expertin, Business Coach und Lebensberaterin – ganzheitlich, empathisch und praxisnah.

✓ schnufen oder online Termin vereinbaren



Mag. Sandra EDEHOFER

Coaching | Training | Beratung

TIZ-Guntramsdorf
Hauptstraße 45, 2353 Guntramsdorf
+43 676 9130 50 22
info@sandra-edehoffer.com
www.sandra-edehoffer.com

Du möchtest dein
Unternehmen bewerben?

Wir - das Eltern Kind Zentrum Guntramsdorf - haben noch viel
Platz für deine Werbung in unserem Programmheft. Gerne
kannst du dein Inserat - ganzseitig oder halbseitig - in unserem
Programmheft schalten. Damit unterstützt du unsere Arbeit &
wir unterstützen dich in deinem Wirken.
Eine Win-Win-Situation also.

Für alle Details melde dich gern

**RITUALE DES
WANDELS**

Spürst du auch,
dass es Zeit für
Veränderung ist?

WWW.ANGELICATRAXLER.AT
0676 59 44 002 - office@angelicatraxler.at



Ing.ª Maria Bitter-Foramitti
Motopädagogin
Ginastica Natural Instructorin

+43 650 567 2727

mariabf@gmx.at



Guntramsdorf
Marktgemeinde

= Bundeskanzleramt



= Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



FITDANKBABY PRE

GEMEINSAM FIT VON ANFANG AN

fitdankbaby® PRE ist ein auf Schwangere perfekt angepasstes, funktionelles Koordinations- und Muskeltraining in entspannter Atmosphäre. Wir trainieren Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Die Stunde wird mit einer Entspannung beendet. Daneben knüpfst du Kontakte und hast eine tolle Zeit mit Babybauch.

Termine: jeweils **Donnerstag 17:30 – 18:30 Uhr**

Kurs 1: **5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 9.4., 16.4.2026**

Kurs 2: **23.4., 30.4., 7.5., 21.5., 28.5., 11.6.2026**

Kosten: € 96

Leitung: Anja Wagner-Ahmed, www.fitdankbaby.at/anja.wagner-ahmed

Anmeldung: Tel. 0660/7004462 , anja.wagner-ahmed@fitdankbaby.at

STILLTREFF

Die Stillberatung im Ekiz Guntramsdorf, ist ein vom Land NÖ gefördertes Angebot für alle stillenden und auch nicht-stillenden Mütter mit ihren Kindern.

Hier gibt es Zeit und Raum für Austausch mit anderen Müttern, kompetente Beratung und die Möglichkeit der Gewichtskontrolle.

Termine: Dienstags, 9:45 – 10:45 Uhr

17.2., 3. + 17.3., 7. + 21.4., 5. + 19.5., 2. + 16.6.2026

Beratung: Lisa Klauber-Laursen (DGKP, IBCLC) und Tanja Scheder (DGKP, IBCLC)

Keine Anmeldung erforderlich, **kostenfrei!**



FITDANKBABY RÜCKBILDUNG

Ab 6 Wochen nach der Schwangerschaft!

RÜCKBILDUNG ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Das Beste daran: Denn dein Baby ist mit dabei und du bekommst Tipps und Tricks für den Umgang mit deinem Baby. Weiterführende Informationen und Übungen für zuhause runden das Kurskonzept ab.

Termine: jeweils **Dienstags** von 11:00 – 11:50 Uhr

Kurs 1: 10.3., 17.3., 24.3., 7.4., 14.4., 21.4. 2026

Kurs 2: 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6.2026

Kosten: € 125 für 6 Einheiten

Leitung: Anja Wagner-Ahmed, www.fitdankbaby.at/anja.wagner-ahmed

Anmeldung: Tel. 0660/7004462, anja.wagner-ahmed@fitdankbaby.at

BABYMASSAGE

Babymassage ist eine wunderbare Art und Weise deinem Baby zu zeigen, wie sehr du es liebst. Unter Anleitung der Kursleiterin streichelst du sanft und rhythmisch mit den Händen über den Körpers deines Babys. Zusätzlich bekommst du auch praktische Tipps zu Themen wie Erkältung, Bauchweh, Zahnen und ähnlichem. Die aktive Massagezeit beträgt 30 Minuten.

Termine: jeweils **Donnerstag** von 16:30 – 17:15 Uhr

Kurs 1: 12.3., 19.3., 26.3.2026

Kurs 2: 28.5., 11.6., 18.6.2026

Leitung: Anja Wagner-Ahmed, www.mum-and-me.at

Kosten: € 79 für 3 Einheiten

Anmeldung: Tel. 0660/7004462, anja@mum-and-me.at



WINDELfrei WORKSHOP

Bis 6 Monate versuchen Babys mit uns über ihre Ausscheidungen zu kommunizieren. Im Vortrag erfährst du, wie eine Ausscheidungskommunikation von Geburt bis 6 Monate aufgebaut werden kann, welche Rahmenbedingungen wir benötigen und wie ein Tagesablauf mit einem Windelfrei Baby aussehen kann. Bei Bedarf kann auch auf die Sauberkeitserziehung ab 2,5 Jahren eingegangen werden.

Termine: Montag, 13.4.2026 und Montag, 15.6.2026 von 14 – 15:15 Uhr

Kosten: € 25 pro Person/ Pro Paar 35 und Termin

Leitung: Lisa Heiligenbrunner, BA, www.babyfeeling.at

Anmeldung: 0664/5360757 | lisa@babyfeeling.at

STOFFWINDELWORKSHOP



Ökonomisch, ökologisch, gesund, vielfältig und bunt! Brauchst du noch mehr Gründe, um mit Stoff zu wickeln? Dann komm zum Stoffwindel-Workshop! Lerne verschiedene Stoffwindelsysteme und ihre Vor- und Nachteile kennen, aus welchen Materialien sie bestehen, wie sie gepflegt werden und wie viel sie kosten. Dazu gibt es nützliche Tipps und Tricks für den Alltag. Auch Minimalwindeln für „windelfrei“ können angesehen werden.

Termine: Montag, 13.4.2026 und Montag, 15.6.2026 von 15:30 – 17:30 Uhr

Kosten: € 25 pro Person/ Pro Paar 35 und Termin

Leitung: Lisa Heiligenbrunner, BA, www.babyfeeling.at

Anmeldung: 0664/5360757 | lisa@babyfeeling.at



BABYTREFF – GEMEINSAM WACHSEN

vom Land NÖ
geförderte Elternbildung

Für Babys 4 – 12 Monate

Im Babytreff begleiten wir Eltern und ihre Babys in einer besonders sensiblen Phase. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Bewegung, Sinneswahrnehmungen und Begegnungen mit Gleichaltrigen – immer in ihrem eigenen Tempo und in sicherer Nähe ihrer Bezugsperson. Eltern haben Raum für Austausch und erhalten Impulse zu Themen des Familienalltags – zu Themen wie Stillen, Schlaf, Bindung, Signale des Babys verstehen und Selbstfürsorge.

Termine: jeweils **Mittwoch, 11 – 12 Uhr**, Kursstart: **11.2.2026**

Kosten: € 70 für 8 Einheiten (€ 65 für Mitglieder Familienbund),
€ 200 Semesterpreis (€ 195 für Mitglieder Familienbund)

Leitung: Angelica Traxler

Anmeldung: 0660/9037605, guntramsdorf@noe.familienbund.at

WICHTELGRUPPE (MONTESSORIORIENTIERT)

Eltern Kind Gruppe für Kleinkinder ab ca. 12 Monaten

Die Wichtelgruppe bietet Kleinkindern Raum für selbstständiges Tun: Schüttspiele, Knete, Sortiermaterialien und einfache Alltagsübungen regen zur Entdeckerlust und Konzentration an. Kinder sammeln erste soziale Erfahrungen und erleben Selbstwirksamkeit. Eltern werden professionell begleitet zu Themen wie Grenzen, Routinen, Autonomie und dem Umgang mit ersten Konflikten.

Termine: jeweils **Mittwoch 9 – 10:30 Uhr**, Kursstart: **11.2.2026**

Kosten: € 95 für 8 Einheiten (€ 90 für Familienbund Mitglieder),
€ 265 Semesterpreis (€ 260 für Mitglieder Familienbund)

Leitung: Angelica Traxler, Montessoripädagogin

Anmeldung: 0660/9037605, guntramsdorf@noe.familienbund.at



RICHTIG ESSEN VON ANFANG AN

Während der Schwangerschaft und der ersten Lebensjahre eines Kindes haben Eltern viele Fragen zur Ernährung: Soll ich in der Schwangerschaft für zwei essen? Wann beginnt mein Baby mit der Beikost? Wie gelingt es, dass mein Kind auch gerne Gemüse isst? Das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ liefert Antworten und familientaugliche Praxistipps auf diese Fragen.

Die ÖGK unterstützt Sie mit kostenlosen Workshops zu folgenden Themen:

- Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr
- Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Termin Ernährung im 1.LJ.: 14.4.2026 von 8:30 – 10:30 Uhr

Termin Ernährung in der Schwangerschaft/Stillzeit: 12.5.2026 von 8:30 – 10:30 Uhr

Termin Ernährung der 1-3jährigen: 23.6.2026 von 8:30 -10:30 Uhr

KOSTENFREI!

Anmeldung: +43 5 0766-126214 bzw. ernaehrung-12@oegk.at

Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung!

um Körper, Geist und Seele in gesunder Balance zu halten und Energie zu tanken! Mit echten naturreinen ätherischen Ölen für die Seele und pflegenden Ölen für die Haut.

Berührungen sind wichtig!

Entspannungsbehandlung

- am ganzen Körper
- Füße
- oder Rücken



**DISE BEHANDLUNGEN ERSETZEN
KEINEN ARZT!**

Unterstützend bei:

- Anspannung
- Erschöpfung
- Niedergeschlagenheit
- Seelenschmerz
- sanfte Baby- und Kleinkindpflege

MAScent® | PROFESSIONAL
VAGA-ZERT. DIPL. AROMAPRAKTIKERIN



**BEATRIX
EBINGER**

Zur Steigerung der Lebensfreude

Terme nach Vereinbarung!

Großschopfstr. 9a
2353 Guntramsdorf
0650 529 45 78
www.salonbea.at



MARGOTS LIEDERGARTEN (MUSIKGARTEN)

BABY: 4 – 18 Monate

Der Baby-Liedergarten ist der erste Einstieg in die Welt der musikalischen Frühförderung. Gemeinsam mit Mama, Papa... stehen das Wahrnehmen des Körpers als allererstes Instrument und das Knüpfen sozialer Kontakte im Vordergrund.

Kursstart: 23.1.2026 jeden **Freitag von 9:00 – 9:45 Uhr**

MINIS: 1,5 – 3 Jahre

In diesem Kurs gehen wir auf den wechselnden Erlebnisraum der Kinder ein. Themen wie „Zu Hause“, „Tierwelt“, „Beim Spiel“ und „Draußen“ werden erarbeitet. Elemente wie Musizieren, Singen, Spiel auf Einzelinstrumenten, Tänze,... sind Teil des Kurses.

Kursstart: 23.1.2026 jeden **Freitag von 10 – 10:45 Uhr, 11 - 11:45 Uhr**

Kosten: EUR 156 für 13 Einheiten

Leitung: Margot Schaschinger, www.margot-schaschinger.at

Anmeldung: 0650/2756678, office@margot-schaschinger.at

ERSTE HILFE KURS

Erste-Hilfe Crash Kurs für Säuglinge und Kleinkinder

Sicherheit geht vor – besonders, wenn es um unsere Kleinsten geht! Wir laden Eltern, werdende Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten, Babysitter*innen und alle, die mit Kindern zu tun haben, herzlich zu unserem Erste-Hilfe-Crashkurs ein.

Im diesem kompakten Kurs lernst du lebensrettende Sofortmaßnahmen und wichtige Techniken für den Notfall – etwa bei speziellen Kinderkrankheiten, Ertrinken, Kopfverletzungen, Verbrennungen, Verschlucken von Fremdkörpern und vielem mehr. Mit unserer medizinischen Erfahrung zeigen wir dir, wie du in kritischen Situationen ruhig, sicher und effektiv handeln kannst. Du wirst mit praktischen Fähigkeiten ausgestattet, die dir helfen, im Notfall richtig zu reagieren.

Termin: DI, 8.5.26 von 17-19, FR, 10.7.26 von 17-19 Uhr

Kosten: € 50 pro Person inklusive Handout und Beatmungstuch

Leitung: Lena Spies und Sarah Skok

Anmeldung & Info: 0660/9037605 bzw. guntramsdorf@noe.familienbund.at



MARGOTS LIEDERGARTEN (MUSIKGARTEN)

MAXIS: 3 – 5 Jahre

Der musikalische Jahreskreis und das langsame Loslösen von der Begleitperson kennzeichnen den Kurs. Viele spezielle Instrumente und Materialien kommen zum Einsatz.

MUSIKKIDS: 4 – 6 Jahre

Der MusikKids-Kurs hat den Schwerpunkt in der musikalischen Früherziehung und bietet Kindern, die mehr in die Welt der Musik eintauchen wollen, erste Erfahrungen mit dem Notieren, der Tonleiter und mehr Spiel auf Einzelinstrumenten. Ohne Begleitperson!

MAXIS Kurs I: 15:00 – 15:45 und **Kurs 2:** 16:00 – 16:45, **Kursstart:** 21.1.2026 (Mi)

MUSIKKIDS 17:00 – 17:45 Uhr

Kosten: € 156 (13 Einheiten)

Leitung: Margot Schaschinger, www.margot-schaschinger.at

Anmeldung: 0650/2756678, office@margot-schaschinger.at

MOTOPÄDAGOGISCHES TURNEN & TANZEN

für Mädchen und Buben von 6-12 Jahren

Wir wärmen spielerisch auf mit einfachen Lauf -oder Ballspielen.

Danach werden Übungen aus dem Ginastica Natural angeleitet und erlernt, die das Körperbewusstsein, Kraft, Koordination, Kondition, Konzentration, Atmung und Gleichgewicht verbessern. Aus diesem Bodenturnen entwickeln die Kinder ihre eigenen Bewegungen zur Musik, wobei Tücher oder andere Materialien zum Einsatz kommen können. Zum Schluss wird entspannt durch sanftes Dehnen und Atmen.

Im **Turnsaal der VS2 Guntramsdorf**, Rennerstr. 27., – ab **20.1.2026** jeweils Dienstag von **16:15 bis 17:15 Uhr**

Kosten: € 130 für 10 Einheiten

Leitung: Maria Bitter-Foramitti Motopädagogin, GinasticaNatural Trainerin

Anmeldung: 0650 5672727, mariabf@gmx.at



FORSCHERLABOR MINI-FOKIS & MAXI-FOKIS

In meinem Forscherkurs für Kinder im Alter von 4,5 bis 9 Jahren erleben die kleinen Forscher*innen aufregende Experimente, die nicht nur den Wissensdurst stillen, sondern auch jede Menge Spaß machen! Unter fachkundiger Anleitung tauchen die Kinder in die Welt der Naturwissenschaften ein und dürfen mit spannenden Experimenten selbst aktiv werden.

Themen: Luftballon 2, Mehl & Stärke, Regenbogen, Salz & Pfeffer, Lupe, Luft, Licht & Schatten, Backpulver & Co, Murmeln, Münzen, Kraft & Energie, Mobilität

Termine: 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3., 11.4., 18.4., 25.4., 9.5., 16.5., 23.5.26

MINI FOKIS für Kinder von **4 – 6 Jahren** jeweils von **9:30 – 10:20 Uhr**

MAXI FOKIS für Kinder von **6 – 9 Jahren** jeweils von **11 – 11:50 Uhr**

Kosten: € 25 für 1 Einheit, € 69 für 3 Einheiten, € 84 für 4 Einheiten inklusive Materialkosten, Urkunde, Forscherpass

Leitung: Ursula Doppler-Dell'Olio

Anmeldung: forscherkids@gmx.at bzw. 0650/3925747

WIR SUCHEN DICH!



Du bist derzeit in Karenz? Hast eine pädagogische Ausbildung? Und arbeitest gern mit Kindern?

Für unser Eltern Kind Zentrum suchen wir für das kommende Semester ein/e Eltern Kind Gruppen LeiterIn für ca 1 - 2 Gruppen pro Woche. Bewerbungen bitte per Mail an guntramsdorf@noe.familienbund.at



SCIENCE AFTERNOON VULKANE – FEUERSPUCKENDE GIGANTEN

Für Kinder von 8 – 14 Jahre

In diesem Workshop besprechen wir die Grundlagen des Vulkanismus, untersuchen verschiedene Vulkantypen und vergleichen die Vulkane auf den Planeten unseres Sonnensystems. Dabei werden wir auch einen Blick ins Innere der Erde werfen und gigantische Vulkansysteme kennenlernen. Wir befassen uns mit erst kürzlich ausgebrochenen Vulkanen, bauen unseren eigenen Vulkan und lassen ihn sogar ausbrechen. Dein selbst gebauter Vulkan darf mit nach Hause genommen werden. Bei dieser Veranstaltung ist die ganze Familie zur Teilnahme eingeladen.

Mitzubringen: Kleidung die schmutzig werden darf, evtl. Verpflegung

Termin: Freitag, 6.3.2026 von 16 – 18:30 Uhr – Kostenfrei

Anmeldung: <https://sciencecenter.noe.gov.at/>

SCIENCE AFTERNOON AUF DER SUCHE NACH LEBEN IM WELTALL

Für Kinder von 9 – 14 Jahren

Die Suche nach einer Antwort auf die Frage, ob es auf anderen Planeten Leben gibt und wie wir dieses entdecken könnten, ist eine der wohl spannendsten Forschungsaufgaben der heutigen Zeit. Wie könnte außerirdisches Leben aussehen? Welche Lebensräume könnte es auf anderen Planeten geben und wie kann Leben überhaupt entstehen? Könnte es in unserem Sonnensystem außerirdisches Leben geben? Woher kommt die Vorstellung von kleinen grünen Männchen? Wie realistisch sind die Außerirdischen in Filmen und Serien wie Star Trek, Star Wars, E.T. oder Independence Day?

Termin: Freitag, 29.5.2026 von 16 – 18:30 Uhr – Kostenfrei

Anmeldung: <https://sciencecenter.noe.gov.at/>



ELTERNWORKSHOP „TEAM BABY“



Klar, entspannt & miteinander wachsen

Elternein ist wunderschön – und manchmal ganz schön herausfordernd. In diesem Workshop geht es darum, Sicherheit in der eigenen **Elternrolle** zu gewinnen, typische Belastungen zu verstehen und alltagstaugliche Strategien mitzunehmen. Mit kleinen Übungen, Austausch und einfachen Tools stärken wir das Familiengefühl und schaffen mehr Leichtigkeit im Alltag.

Termin: Dienstag, 10.3.2026 von 19 – 20:30 Uhr

Kosten: € 30 pro Person

Leitung: Dr. Thomas Benoni

Anmeldung & Info: 0660/9037605 bzw. guntramsdorf@noe.familienbund.at

vom Land NÖ
geförderte Elternbildung

PAARWORKSHOP „WIR ZWEI IM FAMILIENCHAOS“



Nähe, Respekt & echtes Miteinander

Wenn ein Baby kommt, verändert sich auch die Beziehung. Dieser Workshop unterstützt **Paare** dabei, wieder mehr als Team aufzutreten, Konflikte im Alltag entspannter zu meistern und Nähe bewusst zu pflegen. Mit praktischen Kommunikationsimpulsen und kleinen Partnerübungen legen wir den Fokus auf ein respektvolles, stärkendes Miteinander.

Termin: Freitag, 17.4.2026 von 17 – 18:30 Uhr

Kosten: € 30 pro Person

Leitung: Dr. Thomas Benoni

Anmeldung & Info: 0660/9037605 bzw. guntramsdorf@noe.familienbund.at

vom Land NÖ
geförderte Elternbildung



MOBBING WORKSHOP – STARK STATT AUSGELIEFERT



Mobbing verstehen & Kinder stärken.

In diesem Workshop lernst du, Mobbing sicher von normalen Konflikten zu unterscheiden und frühe Warnsignale zu erkennen. Du bekommst alltagstaugliche Strategien an die Hand, wie du dein Kind sofort unterstützen kannst – ohne Druck, ohne Kampfparolen. Wir zeigen dir, wie eine gute Zusammenarbeit mit Schule oder Kindergarten gelingt und welche Schritte wirklich etwas verändern. Außerdem erfährst du, was Kinder innerlich stärkt und vor langfristigen Folgen schützt.

Termin: Dienstag, 12.5.2026 von 19 – 20:30 Uhr

Kosten: € 30 pro Person

vom Land NÖ
geförderte Elternbildung

Leitung: Dr. Thomas Benoni

Anmeldung & Info: 0660/9037605 bzw. guntramsdorf@noe.familienbund.at

FAMILIENAUFSTELLUNG



An vier Abenden, lade ich dich auf eine sanfte Reise zu dir selbst ein. Jeder Abend schenkt dir Klarheit, Klärung und eine tiefe Rückverbindung zu dem, was dich in Wahrheit stärkt.

Termine: jeweils **Freitag 17 – 21 Uhr**

20.2.2026 – Kläre das Feld deiner Herkunft

13.3.2026 – Befreie deine Gegenwartsfamilie

24.4.2026 – Dein innerer Mann & deine innere Frau

22.5.2026 – Dein Potential – dein inneres Licht

Kosten: € 200 als AufstellerIn (inkl. Vorgespräch) bzw. € 50 für RepräsentantInnen

Leitung: Angelica Traxler, psychosoziale Beraterin, www.angelicatraxler.at

Anmeldung: +43 (0)660/903 76 05 oder guntramsdorf@noe.familienbund.at



GINASTICA NATURAL - WORKSHOP

Die natürlichen Bewegungsabläufe von Ginastica Natural verbessern deine Beweglichkeit, Atmung, Kraft, Kondition und Gleichgewicht. Viele Bewegungen erinnern uns daran, wie wir uns schon als Kind spielerisch naturnah bewegt haben. Der fließende Wechsel von kräftigenden, dehnenden, mobilisierenden und stabilisierenden Übungen ist nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern auch für das innere Gleichgewicht. Spannungen werden spielerisch gelöst und Stress abgebaut. Ein Workshop für Körper, Geist & Seele.

Einzelstunde – Termin & Preis auf Anfrage

Termine: Freitag, **27.2.2026, 20.3.2026** von 17 – 19 Uhr

Kosten: € 42 pro Termin, Termine einzeln buchbar

Leitung: Maria Bitter-Foramitti

Anmeldung: +43 (0)660/903 76 05 oder guntramsdorf@noe.familienbund.at

BEEWELL YOGA



BeeWell-Yoga ist klassisches therapeutisches Yoga, ein sinnvolles Yoga mit dem Ziel der Gesunderhaltung und Verbesserung. Es erwartet dich kein „akrobatisches“ oder dogmatisches Yoga! Therapeutisches Yoga ist bei jeder Konstitution möglich! Lass uns mit positivem Gruppenspirit mehr Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht in dein Leben bringen!

Termine: jeden **Montag, 18 – 19 Uhr**, **Einstieg jederzeit möglich**

Kosten: € 17 pro Einzelstunde, Block zu 10 Einheiten € 150, Einzeltermine auf individuelle Anfrage möglich, Tut-Gut Mitglieder förderbar!

Leitung: Elisabeth Rössler, www.beewell-yoga.at

Anmeldung: +43/699/19260622 bzw. lisi@beewell-yoga.at



ENTSPANNUNG – ERHOLUNG – INNERE REISE

Lass dich fallen und tauche ein in eine Welt der Klänge.

Trommeln, Rasseln und Klangschalen begleiten dich auf deiner Reise zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Termine: Mittwoch, 11.2.26 und 11.3.2026 jeweils von 19 -21 Uhr

Kosten: freie Spende – ANMELDUNG ERFORDERLICH!!!

Anmeldung: Florian Heumayer, www.florian-heumayer.at, +43 699 14900325 bzw. condorman@gmx.at

ELTERNVORBEREITUNG – BABYFEELING METHODE



Der Kurs unterstützt Eltern dabei, sich mental auf die Geburt und die neue Rolle als Eltern vorzubereiten. Zudem beinhaltet er praktische Übungen für einen liebevollen und bedürfnisorientierten Umgang mit dem Baby. Themen wie das Stillen, die Säuglingspflege in den ersten Wochen sowie das richtige Anlegen des Babys – auch mit verschiedenen Tragehilfen – werden ebenfalls behandelt. So entsteht ein rundum gelungenes Babyfeeling-Konzept, das Eltern Sicherheit und Freude im Umgang mit ihrem kleinen Schatz vermittelt.

Termine: Freitag, 10.4.2026 und Mi, 10.6.2026 von 17 – 20 Uhr

Kosten: 120,- pro Paar

Leitung: Lisa Heiligenbrunner, BA, www.babyfeeling.at

Anmeldung: Tel. 0664/5360757 | lisa@babyfeeling.at



BEWUSSTE ELTERNSCHAFT



Wenn du Mutter wirst, beginnt ein natürlicher Prozess: Die tiefen Verbindung zu deinem Kind – das Bonding.

Dieses tiefen Verbundensein entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch Nähe, Berührung, Aufmerksamkeit. Es ist etwas, das in dir angelegt ist – und dein Kind spürt es vom ersten Atemzug an.

Doch unsere heutige Welt ist schnell, laut und voller Erwartungen. Genau deshalb ist es so wichtig, bewusst hinzuschauen: Was stärkt meine Bindung zu meinem Kind – und was stört sie?

Oft sind es äußere Einflüsse, Vergleiche, Druck oder Informationen, die dich von deinem eigenen Gefühl wegbringen. Doch eigentlich brauchst du nur wenig: Zeit. Ruhe. Präsenz. Und Vertrauen in dich.

Für dein Kind bedeutet Bindung Sicherheit – und diese Sicherheit ist das Fundament für alles, was es später braucht. Ein geborgenes Kind entwickelt Mut, emotionale Stabilität, Selbstvertrauen und die Fähigkeit, in einer komplexen Welt bei sich zu bleiben. Bindung ist wie ein innerer Anker, der es durchs Leben trägt.

Im EKIZ möchten wir dich darin unterstützen, diesen natürlichen Prozess zu schützen und zu stärken. Wir schaffen Räume, in denen du spüren darfst: Ich kann meinem Gefühl vertrauen. Ich kenne mein Kind. Wir finden unseren eigenen Weg.

Und denk immer daran: Es ist eine Reise. Ein Prozess. Du musst nicht schon alles wissen. Du darfst dich und dein Kind entdecken und kennenlernen.

Daher: Sei ganz lieb mit deinem Kind – und auch mit dir selbst!



RITUALE DES WANDELS



Spürst du auch,
dass es Zeit für
Veränderung ist?



WWW.ANGELICATRAXLER.AT
0676 59 44 002 - office@angelicatraxler.at



Ing.ª Maria Bitter-Foramitti
Motopädagogin
Ginastica Natural Instructorin

+43 650 567 2727
mariabf@gmx.at