



EKIZ
Guntramsdorf
• Eltern-Kind-Zentrum •

Entdecken. **K**ommunizieren. **I**nspirieren. **Z**usammen.

KURSPROGRAMM

Herbst - Winter 2026/27

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



HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Familien!

Familie ist das Fundament unserer Gesellschaft. Der NÖ Familienbund steht für die Förderung, Unterstützung und Stärkung von Familien in allen Lebensphasen. Als gemeinnützige Organisation setzt er sich für ein familienfreundliches Niederösterreich ein.

Mit seinen Eltern-Kind-Zentren, Kinderbetreuungseinrichtungen, Ferienangeboten und Bildungsprogrammen begleitet er Familien im Alltag und trägt dazu bei, dass Kinder in einem sicheren, wertschätzenden und fördernden Umfeld aufwachsen können.

Die NÖ Familienbund Eltern-Kind-Zentren sind wertvolle Orte der Begegnung, des Austauschs und der Unterstützung. Sie begleiten Familien im Alltag, fördern die Entwicklung der Kinder und schaffen Verbindungen, die weit über die eigenen vier Wände hinausreichen.

Wo Familien sich willkommen fühlen und Gemeinschaft erleben, profitieren nicht nur Eltern und Kinder, sondern die ganze Gemeinde. Eltern-Kind-Zentren stärken den Zusammenhalt, fördern gegenseitige Hilfe und tragen dazu bei, dass Familien gut begleitet und Kinder bestmöglich aufwachsen können.

Sie sind ein wichtiger Baustein für eine lebendige, familienfreundliche Gemeinde – heute und in Zukunft.

Eure
Doris Schmidl
Landtagsabgeordnete
und NÖ Familienbundobfrau



Doris Schmidl
Obfrau



Irene Bamberger
Geschäftsführerin



Andrea Samer
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





INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen im EKIZ	2-3	Kinder von 3-5 Jahren	14
Räume mieten	4	Musikalische Frühförderung	15
Unser Team	5	Erste Hilfe & Bewegung	16
Allgemeines & FAQ	6-8	Forschen & Entdecken	17-18
Sponsoren	9	Elternbildung	19-20
Kinder von 0-2 Jahren	10-11	Entspannung	20-21
Schwangerschaft & Geburt	12	Bewegung	22
Stillen & Ernährung	13	Gemeinsam wachsen	23

RÄUME MIETEN



www.ekiz-guntramsdorf.at

Gerne kann unser Raum
 genutzt werden für:

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



UNSER TEAM



Andrea Samer
Leitung, Klangbäder
0660/9037605



Anja Wagner-Ahmed
fitdankbaby, Babymassage
0660/7004462



Margot Schaschinger
Liedergarten
0650/2756678



Elisabeth Rössler
BeeWell Yoga
0699/19260622



Julia Goldgruber
Spielgruppen
0660/4818450



Maria Bitter-Foramitti
Ginastica Natural
0650/5672727



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



Ursula Doppler Dell'Olio
Forschlerlabor
0650/3925747



Nicole Slauschek
Klangelfen
0699/11635597



Tanja Scheder
Stillberaterin
0664/4522586



Lisa Klauber-Laursen
Stillberatung
0699/11088125



Dr. Thomas Benoni
Familienberatung
0664/5360757



Magdalena Otte
Hebamme
0677/62410692

facebook: EKiz Guntramsdorf - Wir leben Familie
instagram: ekiz_guntramsdorf

MITGLIEDSCHAFT ZUM FAMILIENBUND



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

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

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

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 anführen!

Alle anderen Kurse werden direkt mit dem jeweiligen Kursleiter abgewickelt. Bei Krankheit oder vorzeitiger Beendigung durch die/den KursteilnehmerIn, 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 € 15.

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

FLOHMARKT

Wir freuen uns auf euren Besuch!



TERMIN: Samstag 19.09.2026 von 9 – 13 Uhr

im Rathauspark Guntramsdorf

Flohmarkt für Spielsachen, Kinderkleidung, Bücher, Umstandsmode...

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

Herbstferien: 27. - 31.10.2026

Weihnachtsferien: 24.12.2026 - 06.01.2027

Semesterferien: 30.01. - 06.02.2027

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



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



*Du möchtest dein
Unternehmen bewerben?*

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

Für alle Details melde dich gern



Ing. Maria Bitter-Foramitti
Motopädagogin
Ginastica Natural Instructorin

+43 650 567 2727
mariabf@gmx.at



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



ZWERGERLPLAUDEREI 6-12 MONATE

vom Land NÖ
geförderte Elternbildung

Mit Liedern, Kniereitern und Bewegungsspielen werden wir gemeinsam die Stunde starten. Es soll außerdem ein Raum für aktuelle Anliegen und Themen sein. Immer wieder werden Gesprächsimpulse eingeworfen, über die wir gemeinsam plaudern können. In einer liebevoll gestalteten Spielumgebung können die Kinder erste Begegnungen mit Gleichaltrigen machen und das Spielmaterial erkunden und entdecken.

MINI-ZWERGERL 6-12 Monate:

Montags von 9:00 - 10:00 Uhr

Block 1: 7., 14., 21., 28.9., + 5., 12.10.2026

Block 2: 9., 16., 23., 30.11., + 7., 14.12.2026

Block 3: 11., 18., 25.1., + 8., 15., 22.2.2027

Leitung: Julia Goldgruber

Kosten: € 55 für 6 EH (5 + 1 Gratis) - € 49 für Mitglieder Familienbund

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



MAXI-ZWERGERL 13-18 Monate:

Montags von 10:30 - 11:30 Uhr

Block 1: 7., 14., 21., 28.9., + 5., 12.10.2026

Block 2: 9., 16., 23., 30.11., + 7., 14.12.2026

Block 3: 11., 18., 25.1., + 8., 15., 22.2.2027

Leitung: Julia Goldgruber

Kosten: € 55 für 6 EH (5 + 1 Gratis) - € 49 für Mitglieder Familienbund

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



BABYMASSAGE

Mum & me

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 Körper 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 13:00 – 13:40 Uhr

Kurs 1: 10., 17., 24.9.2026

Kurs 2: 19., 26.11. + 3.12.2026

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

Kosten: € 79 für 3 Einheiten

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

FITDANKBABY RÜCKBILDUNG

fitdankbaby[®]
Fitness für Dich & Dein Baby

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: 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10.2026

Kurs 2: 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 15.12.2026

Kurs 3: 12.1., 19.1., 26.1., 16.2., 23.2., 2.3.2027

Termine: jeweils **Donnerstags** von 13:00 - 13:50 Uhr

Kurs 4: 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11. 12.11.2026

Kosten: € 125 für 6 Einheiten

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

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

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 **Donnerstags** 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 1: 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10.2026

Kurs 2: 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12.2026

Kurs 3: 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 11.2., 18.2.2027

Kosten: € 96

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

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



AKUPUNKTUR IN DER SCHWANGERSCHAFT

Akupunktur - bei Schwangerschaftsbeschwerden und zur Geburtsvorbereitung
Die Akupunktur ist eine einfache und schonende Methode, um Beschwerden, die im Laufe einer Schwangerschaft entstehen können, effektiv zu lindern - sei es Übelkeit, Erbrechen, bei Ödemen... - oder um sich auf die Geburt körperlich vorzubereiten. Studien zeigen, dass sich durch die Akupunktur zur Vorbereitung nachweislich die Eröffnungsperiode verkürzen, und die Geburt ggf. als schmerzärmer empfunden werden kann. Empfohlen wird die Akupunktur ab der 36 + 0 Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich.

bequeme Kleidung empfohlen, Dauer ca. 20-30 Minuten pro Einheit

Termine: jeden Freitag 9:00 - 10:00 Uhr

Kosten: € 20

Leitung: Magdalena Otte, Hebamme

Anmeldung: Tel. 0677/62410692 , magdalena.hebamme@gmx.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: jeden **1. und 3. Dienstag im Monat**, 9:45 – 10:45 Uhr

1.9., 15.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12.2026 + 19.1., 16.2.2027

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

Keine Anmeldung erforderlich, **kostenfrei!**

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

Termine:

Ernährung im 1.LJ.: 22.9.2026 von 8:30 – 10:30 Uhr

Ernährung der 1-3 J.: 8.12.2026 von 8:30 – 10:30 Uhr

KOSTENFREI!

Anmeldung: +43 5 0766-126214

revan-anfragen@oegk.at





Eine zauberhafte Reise mit den Klangelfen - zum Entdecken, Erleben und Wohlfühlen

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Entdecken. Erleben. Loslassen. Wohlfühlen.

Die Klangelfen sind ein besonderer Erlebnisraum für Kinder und ihre Begleitpersonen. Gemeinsam mit den Elfen Terra, Aria, Ignis und Aqua entdecken wir die Welt der Sinne und der Elemente.

Mit Fantasiereisen, Wahrnehmungsspielen, Entspannungsmomenten, Bewegungs- und Klangimpulsen tauchen wir ein in kleine Abenteuer, die Körperbewusstsein, Konzentration, innere Ruhe und Ausgeglichenheit stärken.

Die Kinder dürfen lauschen, spüren, staunen und einfach sein. In einer liebevollen und geschützten Atmosphäre entsteht ein Raum, in dem Entspannung, Bewegung und Freude auf natürliche Weise miteinander verbunden sind.

Termine: jeweils **Freitags** von 15:00 - 15:45 Uhr

Block 1 - ARIA: 9., 16., 23.10. + 6., 20., 27.11.2026

Block 2 - AQUA: 8., 15., 22.1. + 12., 19., 26.2.2027

Kosten: € 90 pro Block - Quereinstieg bei Freien Plätzen möglich!

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

Leitung: Andrea Samer und Nicole Slauschek





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: 24.9.2026 jeden Donnerstag 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: 23.9.2026 jeden Mittwoch von 15:00 - 15:45 Uhr

24.9.2026 jeden Donnerstag von 10:00 - 10:45 Uhr

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.

Kursstart: 23.9.2026 jeden Mittwoch von 16:00 - 16:45 Uhr

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!

Kursstart: 23.9.2026 jeden Mittwoch von 17:00 - 17:45 Uhr

Kosten pro Kurs: € 156 (13 Einheiten)

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

Anmeldung: 0660/2756678, 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: FR, 30.10.26 von 17:30 - 19:30 und FR, 22.1.2027 von 17:30 - 19:30 Uhr

Kosten: € 50 pro Person inklusive Handout und Beatmungstuch

Leitung: Lena Spies und Sarah Skok

Anmeldung & Info: 0660/9037605 bzw. guntramsdorf@noe.familienbund.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 **06.10.2026** 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



Bereit für Abenteuer voller Spannung, Spaß und verblüffender Entdeckungen?

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.

Ob sprudelnde Reaktionen, magische Farben oder überraschende Entdeckungen - hier bleibt kein Wunsch offen!

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

MAXI FOKIS für Kinder von **6 – 9 Jahren** Samstag, jeweils von **11:00 – 12:00 Uhr**

Termine: 5.9., 12.9., 3.10., 10.10., 7.11., 14.11., 12.12.2026, 9.1.2027, 23.1.2027

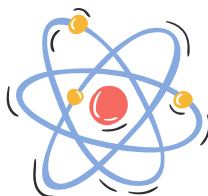
MAXI FOKIS für Kinder von **5 – 9 Jahren** Montag, jeweils von **16:15 – 17:15 Uhr**

Termine: 7.9., 21.9., 12.10., 19.10., 16.11., 23.11., 14.12.2026, 11.1.2027, 25.1.2027

Kosten: € 25 für 1 Einheit, € 48 für 2 Einheiten, € 96 für 4 Einheiten
inklusive Materialkosten, Urkunde, Forscherpass

Leitung: Ursula Doppler-Dell'Olio

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



SCIENCE AFTERNOON MATERIALGEFLÜSTER

Materialgeflüster – Wenn Experimente Geschichten erzählen"

Kursbeschreibung:

Willst du entdecken, welche Bausteine unsere Welt zusammenhalten? Im diesem Workshop tauchst du ein in die Materialwerkstatt von Papier, Metallen und Kunststoffen. Beim Forschen, Ausprobieren und Beobachten erfährst du zum Beispiel, warum Papier das Wasser liebt, wie Metalle auf Wärme oder Strom reagieren und welche Superkräfte in Kunststoffen stecken. Jedes Experiment erzählt dir seine eigene Geschichte aus der Materialwerkstatt und den geheimnisvollen chemischen Elemente, die dahinterstecken. Komm vorbei, staune und werde selbst zum Material – Detektiv!

Termin: Freitag, 25.9.2026 von 14:00 bis 17:00 Uhr – Kostenfrei

Anmeldung: office@met-consulting.at

SCIENCE AFTERNOON MATHEMAGIE

Möchtest du einen Zaubertrick sehen und selbst ein paar lernen?

In diesem interaktiven Workshop entdecken wir eine Auswahl an Kartentricks, die leicht zu erlernen sind und trotzdem garantiert deine Freundinnen und Freunde verblüffen werden.

Das Besondere daran: Jede bzw. jeder kann sie vorführen – ganz ohne flinke Finger oder Fingerfertigkeit. Das Geheimnis liegt nicht in der Geschicklichkeit, sondern in der verborgenen Kraft der Mathematik. Mach mit und entdecke, wie Mathematik ein bisschen Magie direkt in deinen Händen entstehen lässt!

Mitzubringen: evtl. Verpflegung, Stifte, Notizblock und ein Kartenspiel (nützlich, aber nicht erforderlich)

Termin: Freitag, 13.11.2026 von 14:00 bis 16:30 Uhr - Kostenfrei

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

ELTERNWORKSHOP „TEAM BABY“



Klar, entspannt & miteinander wachsen

Elternsein 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: Mittwoch, 21.10.2026 von 18:00 - 19:30 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: Mittwoch, 25.11.2026 von 18:00 - 19:30 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: Mittwoch, 27.1.2027 von 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: € 30 pro Person

Leitung: Dr. Thomas Benoni

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

vom Land NÖ
geförderte Elternbildung

Entspannung



KLANGBAD STRESS AUF RESET – DEINE AUSZEIT

Eine wohltuende Auszeit für alle, die sich nach mehr Ruhe, Entlastung und innerer Balance sehnen. Mit einfachen Impulsen aus Achtsamkeit, Nervensystem-Regulation, Atemübungen und Klang schaffen wir einen Raum zum Durchatmen, Loslassen und Wieder-bei-sich-Ankommen. Du erfährst, wie Stress im Körper wirkt und wie kleine alltagstaugliche Rituale helfen können, gelassener, klarer und gestärkter durch den Familien- und Berufsalltag zu gehen.

Eine bewusste Auszeit zum Auftanken, Spüren und Reset drücken.

Termine: 9., 16., 23.10.2026 von 17:15 bis 18:00 Uhr

Kosten: € 25 pro Termin/3er Block € 70

Leitung: Andrea Samer & Nicole Slauschek

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

KLANGBAD STRESS AUF RESET - MAMI EDITION



Eine wohlthuende Auszeit für Mamis, die im trubeligen Familienalltag einmal bewusst auf Pause drücken möchten. Zwischen To-dos, Kinderbedürfnissen, Verantwortung und Mental Load entsteht hier ein liebevoller Raum zum Durchatmen, Loslassen und Wieder-bei-dir-Ankommen.

Mit einfachen Impulsen aus Achtsamkeit, Nervensystem-Regulation, Atemübungen und Klang darfst du spüren, was dir guttut und wie du dich im Alltag wieder leichter regulieren kannst. Du erfährst, wie Stress im Körper wirkt, was dein Nervensystem stärkt und wie kleine Rituale dir helfen können, mehr Ruhe, Gelassenheit und neue Kraft in deinen Mami-Alltag zu bringen - eine kleine Auszeit nur für dich!

Termine: 20., 27.11. + 4.12.2026 von 17:15 bis 18:00 Uhr

Kosten: € 25 pro Einheit / 3er Block € 70

Leitung: Andrea Samer & Nicole Slauschek

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

KLANGBAD - GLÜCK IM BAUCH



Ein sanftes Klangbad für werdende Mamas, das Ruhe, Geborgenheit und Verbindung schenkt. Die wohlthuenden Schwingungen der Klangschalen können dabei helfen, den Körper zu entspannen, das Nervensystem zu beruhigen und die Verbindung zum Baby bewusst wahrzunehmen. In den Momenten der Stille darf nachklingen, was berührt — ein Raum für Vertrauen, innere Balance und kleine Glücksmomente im Bauch.

Termine: Freitags 16:15 - 17:00 Uhr

Block 1: 9., 16., 23.10. + 20., 27.11. + 4.12.2026

Block 2: 8., 15., 22.1. + 12., 19., 26.2.2027

Kosten: € 25 pro Einheit / 6er Block € 120

Leitung: Andrea Samer und Nicole Slauschek

Anmeldung & Info: 0660/9037605 bzw. 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, **02.10., 06.11. und 11.12.2026** 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



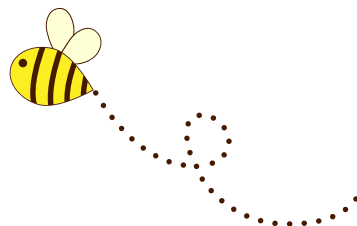
BeeWell-Yoga ist klassisches therapeutisches Yoga, ein sinnvolles Yoga mit dem Ziel der Gesunderhaltung und Verbesserung. Es erwartet dich kein „akrobatisches“ oder dogmatisches Yoga! Therapeutisches Yoga ist bei jeder Konstitution möglich! Lass uns mit positivem Gruppenspirit mehr Kraft, Flexibilität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



ÄTHERISCHE ÖLE - GEMEINSAM WACHSEN

Gemeinsam wachsen - mit Liebe und der Kraft der Natur. Entdecke die Kraft ätherischer Öle für Groß und Klein.

Kinder wachsen - und mit jeder Entwicklungsphase entstehen neue Fragen. Unser Workshop begleitet Eltern vom Kleinkindalter bis in die Volksschulzeit mit praktischen Tipps und natürlichen Impulsen für den Familienalltag.

In unserer Workshopreihe begleiten wir Eltern mit wertvollem Wissen, praktischen Alltagstipps und natürlichen Möglichkeiten, die leicht zu Hause umgesetzt werden können. Dabei verbinden wir pädagogische Erfahrung mit dem Wissen über ätherische Öle und zeigen, wie beides zu einem entspannten Familienalltag beitragen kann.

Themen:

- Große Gefühle kleiner Menschen
- Entspannt schlafen für Groß und Klein
- Selbstbewusst in den Kindergarten und konzentriert in der Schule
- Natürlich durch die Erkältungszeit
- Die natürliche Familienhausapotheke
- Mama tankt auf

Termine: jeweils Mi von 18:00-19:00 Uhr

1.Kurs: 23.9., 30.09., 7.10., 14.10., 4.11., 11.11.2026

2.Kurs: 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03.2027

Kosten: 125€ für 6 Einheiten

Leitung: Karin Zimmermann, www.karinzimmermann.com & Susanna Roider-Schneider, www.braincoaching-vienna.at

Anmeldung: 0676/ 938-29-89, kontakt@karinzimmermann.com



Ing.ª Maria Bitter-Foramitti
Motopädagogin
Ginastica Natural Instructorin
Trainerin & Bewegungscoach

+43 650 567 2727
mariabf@gmx.at
maria-bewegt.com



Als Mitglied des Familienbundes haben Sie nicht nur die Gewissheit einen Beitrag zur Interessenvertretung von Familien geleistet zu haben, sondern genießen auch viele Vorteile.

Vergünstigungen bei:

**NÖ Card
Jufa
Kinderhotels
Ponyreiten
Skifahren
u.v.m.**

**JETZT
MITGLIED
WERDEN**



Anmeldung unter www.familienbund.at

www.ekiz-guntramsdorf.at