



FAMILIENBUND

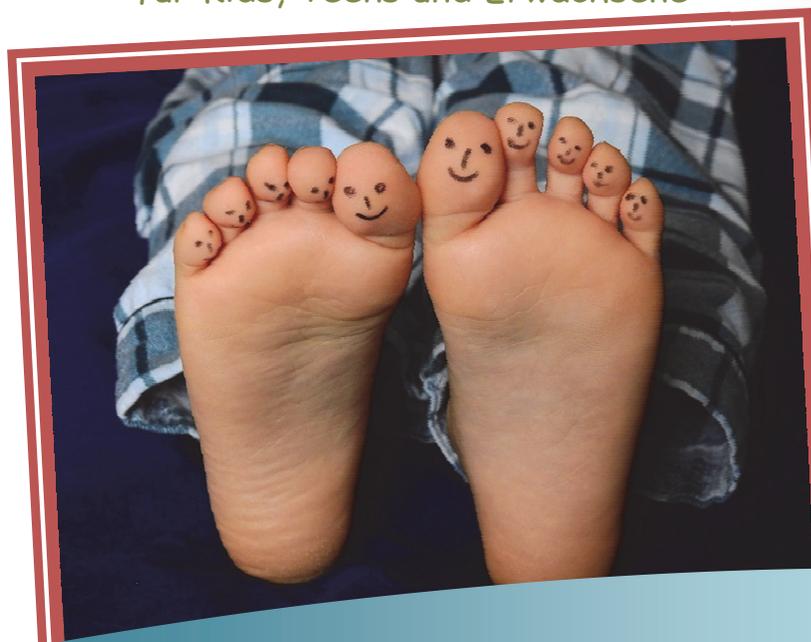
NIEDERÖSTERREICH

Hinterbrühl &
Perchtoldsdorf

Kursprogramm
Frühling/Sommer 2018

Kids & Co

Eltern-Kind-Zentrum
Hinterbrühl & Perchtoldsdorf
für Kids, Teens und Erwachsene



Obere Bachgasse 1, 2371 Hinterbrühl, www.kidsundco.at

Höhenstraße 15, 2380 Perchtoldsdorf, www.pekiz.at

info@kidsundco.at

0680/1416138

info@pekiz.at



bmfj BUNDESMINISTERIUM FÜR
FAMILIEN UND JUGEND



FAMILIE IM FOKUS

Unsere Kinder sind die Zukunft.

Für sie wünschen wir uns das Beste und tun viel dafür, dass wir sie mit gutem Wissen auf das Leben als Erwachsener vorbereiten.

Ich unterstütze Sie, auch stürmische Zeiten mit Ihren Kindern gut zu meistern, als Familie Liebe und Zusammenhalt zu leben und auch sich selbst und Ihre Beziehung dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

MEIN ANGEBOT:

Einzelcoaching zu folgenden Themengebieten

- Wie stärke ich mich, wenn alles zu viel wird?
- Eltern werden – Paar bleiben
- Co-Parenting - gegenseitige Unterstützung leben
- Wie gelingt eine gute Beziehung zu meinem Kind?
- Wie stärke ich mein Kind für die Zukunft?
- Wie gelingt der Schulstart?
- Braingym für Kinder

www.via-vita.at

Lisa Weiss, BA, MBA

Familiencoach, Dipl. Resilienztrainerin, Dipl. Brayn-Gym Traineein

Für Sie erreichbar unter:

+43 664 536 86 01

Standorte

Mödling, Baden, Wien



via vita
perspektiven leben



Die Eltern-Kind-Zentren des NÖ Familienbundes

Liebe Familien!

Der Familienbund ist Österreichs größte unabhängige Familienorganisation. Auf der einen Seite arbeiten wir für Familien in unserem Land, in dem wir deren Anliegen direkt und ohne Umwege bei den zuständigen politischen „Playern“ deponieren. Eines unserer wichtigsten Anliegen ist die Wahlfreiheit der Familien. Familie zu leben muss möglich sein. In allen Belangen. Sei es bei der Kinderbetreuung, bei der Zeit nach der Geburt oder in der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Familienarbeit. Denn Familie zu haben, ist das Schönste, was uns passieren kann.

Auf der anderen Seite unterstützen wir Familien, und das ist eine Spezialität in Niederösterreich, durch unsere Eltern-Kind-Zentren. Es ist uns wichtig, dass diese eine hohe Qualität in ihrem Angebot haben und dass sie sich nach den gegebenen Bedürfnissen vor Ort richten. Sie zeigen wie bunt und vielfältig Familien sind.

Eure Doris Schmidl (Abgeordnete zum NÖ Landtag, Obfrau des NÖ Familienbundes)

Mehr Infos unter: Tel: 0680/2328614, www.noefamilienbund.at

oder: NÖ Familienbund, Buchbergerstraße 88, 3100 St. Pölten-Ratzersdorf



LABg. Doris Schmidl
Obfrau des
NÖ Familienbunds



Irene Bamberger
Geschäftsführerin des
NÖ Familienbunds



Edith Bernhardt
Leitung
Kids&co Hinterbrühl &
PEKiZ Perchtoldsdorf

FERIEN im Kids&co + PEKiZ

Feiertage: 01.05.2018, 10.05.2018, 31.05.2018

Osterferien: So, 25.03. - Di, 03.04.2018

Pfingsten: So, 20.05. - Di, 22.05.2018

Beginn Sommerferien: Sa, 30.06.2018 (bitte extra SOMMERPROGRAMM beachten!)

an anderen schulfreien (autonomen) Tagen gelten individuelle Regelungen - siehe Kursprogramm

ANGEBOTE KIDS&CO Hinterbrühl**SEITE**

Eltern-Kind-Café	10
Frechdax - Trisomie 21	35
Kindersachen-Flohmarkt	10
Kinder-Kino	17
Raum Miete Hinterbrühl	5

Kurse Schwangerschaft, Geburt & Baby

Fit nach der Rückbildung NEU!	7
Geburtsvorbereitung Halbtageskurs NEU!	7
Musikgarten	12
PEKIP	9

Kurse Kleinkindalter

Familienspielgruppe „Stöpselhopser“ NEU!	13
Floh & Co Bewegungsbaustelle	8
Motopädagogik NEU!	8
Musikgarten	12
Spielgruppe nach Maria Montessori	11

Kurse Kindergartenalter

Ballett	25
Bilderbuch-Kino	17
Musikgarten	12

Kurse Volksschule

Ballett	25
Englisch mit Native Speaker	13
Hip-Hop	24
Keramik-Muttertags-Atelier	16
Konzentrationstraining NEU!	14
Kuh-Les von der Milch NEU!	18
Lirum-Larum-Löffelstiel - Kinderkochen	18
Selbstverteidigung	15
Tanz-Workshops	24
Weckerl-Back Kurs NEU!	23

Kurse Teens

Hip-Hop	24
Kuh-Les von der Milch NEU!	18

Lirum-Larum-Löffelstiel - Kinderkochen	18
Selbstverteidigung	15
Tanz-Workshops	24
Teen-Yoga	14
Tuchakrobatik	16
Weckerl-Back Kurs NEU!	23

Kurse für Erwachsene

Muss ich immer 3x reden NEU!	26
Feldenkrais für Senioren	28
Beckenboden NEU!	27
Pilates	27
Selbstverteidigung	15
Weckerl-Back Kurs NEU! NEU!	23
Yoga	28
Zumba	26

ANGEBOTE PEKiZ Perchtoldsdorf ab Seite 29

RÄUMLICHKEITEN zu MIETEN

Die Kids&co Räumlichkeiten mit Garten können für Feiern gemietet werden.

Raummiete: 40 € Vormittag, 55 € Nachmittag, 80 € ganzer Tag
+ 1 Stunde Reinigung 15 €

Unsere große Hüpfburg im Gartenstadl kann um 15 € für Eure Feier dazugemietet werden!



Gerne organisieren wir für Euch:

Party - Betreuung (auf Wunsch auch nach Motto)
Schminken, Basteln, Spiele, ...

Nähere Infos gerne unter
0680/1416138 oder info@kidsundco.at

ANMELDUNG zu den Veranstaltungen

- Telephonisch:** 0680/1416138
- E-Mail:** info@kidsundco.at oder info@pekiz.at,
bitte KEINE Anmeldungen über facebook
- Persönlich:** direkt im Kids&co Hinterbrühl während des Eltern-Kind-Cafés -
von 9-11 Uhr bzw. von 15-17 Uhr (Termine im Programmheft)
- Per Post:** Kids & Co Hinterbrühl, Obere Bachgasse 1, 2371 Hinterbrühl
PEKiZ, Höhenstraße 15, 2380 Perchtoldsdorf

Manche Veranstaltungen sind direkt bei der Kursleiterin anzumelden. Alle Kontaktdaten finden Sie dazu bei der Kursbeschreibung. Für alle Veranstaltungen - auch für Vorträge - ist eine Anmeldung erforderlich. Ihre Anmeldung ist **sofort verbindlich** und wir reservieren Ihnen gerne Ihren Kursplatz. Wir möchten darauf aufmerksam machen, dass die Altersangaben bei den Kursen Richtwerte sind, die wir empfehlen. Wir bitten Sie, jüngere oder ältere Kinder persönlich mit uns abzuklären.

BEZAHLUNG

Wir bitten Sie, **den Kursbeitrag sofort** per Überweisung einzubezahlen. Die Kursgebühr gilt für ein Kind und eine Begleitperson, wenn nicht anders angegeben. Begleitende Geschwisterkinder müssen angemeldet werden, evtl muss auch für sie ein Beitrag (je nach Kurs) bezahlt werden. Die evtl. Möglichkeit von Schnupperstunden (kostenlos oder gegen Beitrag) ist direkt beim jeweiligen Kurs im Heft angegeben oder kann persönlich ausgemacht werden!

Kids&co Hinterbrühl

Inhaber: NÖ Familienbund
IBAN: AT05 3225 0000 0401 1730
BIC: RLNWATWWGTD

PEKiZ Perchtoldsdorf

Inhaber: PEKiZ Perchtoldsdorf
IBAN: AT96 3225 0000 0191 4019
BIC: RLNWATWWGTD

STORNO

Eine **Abmeldung** hat bis **spätestens 1 Woche vor Kursbeginn** schriftlich oder telephonisch zu erfolgen.

Abmeldung zu einem späteren Zeitpunkt: 50 % Stornogebühren

Nichterscheinen ohne Abmeldung: 100 % Stornogebühren

Eine Abmeldung von laufenden Veranstaltungen ist nur dann möglich, wenn jemand von der Warteliste nachrückt bzw. wenn Sie einen Ersatz nennen. Für abgesagte Veranstaltungen retournieren wir selbstverständlich die Kursbeiträge in voller Höhe. Wir behalten uns evtl. Programm-, Preis-, und Terminänderungen vor und verständigen alle angemeldeten TeilnehmerInnen umgehend.

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS - Halbtageskurs**NEU!****Anmeldung:** 0680/1416138 oder info@kidsundco.at**Zielgruppe:** werdende Eltern um die 30. Schwangerschaftswoche**Leitung:** Astrid Krainz (Hebamme)**Dauer:** 1x, **Zeit:** 8.30 - 13.00 Uhr**Kosten:** 95 € / Paar

Wir besprechen vorrangig Geburt und Wochenbett, sowie Ernährung des Babys. Es bleibt auch genug Zeit für persönliche Fragen.

- Wie geht die Geburt los, wie erkenne ich es?
- Wie lang dauert die Geburt?
- atmen und entspannen...
- Wie lange bleibe ich nach der Geburt im Krankenhaus?
- Welchen Anspruch auf Hebammenbesuche habe ich?
- Wie pflege und ernähre ich unser Baby?

Kurs 1121: Samstag, 24.03.**FIT nach der RÜCKBILDUNG - Kleingruppentraining****NEU!****Training mit Baby****Anmeldung:** Kids&co: 0680/1416138 oder info@kidsundco.at**Leitung:** Susanne Treiblmaier (Athletikcoach, dipl. Fitnesstrainerin)**Zielgruppe:** Mütter**Zeit:** 9.30 - 10.30 Uhr**Dauer:** 5x, **Kosten:** 70 €

Nach dem Wochenbett und ärztlicher Freigabe kannst du jederzeit (auch noch später) in unsere Kleingruppe einsteigen. In Form eines Semi-Personal Trainings werden individuelle Übungen angeleitet. Individuell und trotzdem den Spass in der Gruppe genießen. Das Baby darf natürlich mitkommen.

Kurs 1131: Kurstermine: Freitag, 09.03., 16.3., 6.4., 13.4., 20.4.**Kurs 1132: Kurstermine: Freitag, 18.05., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6.**

BEWEGUNGSGRUPPEN von 1-4 Jahren

Anmeldung: Kids&co: 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Dauer: 17x, **Kosten:** 2 Teilbeträge á 85 €

Dauer: 19x, **Kosten:** 2 Teilbeträge á 95 €

Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen, möglich!

FLOH & CO - BEWEGUNGSBAUSTELLE**mit Sonja**

Leitung: Mag. Sonja Neulinger, **Alter:** 1-3 Jahre

Kinder bewegen sich für ihr Leben gern. Bewegungslandschaften laden zum Laufen, Springen, Rutschen, Klettern, Balancieren, Verstecken, ... und zu ersten sozialen Kontakten ein. Verschiedenste Materialien regen zum Experimentieren an, beflügeln die Fantasie und fördern die Kreativität. Erleben mit allen Sinnen! Eine Kiste wird da schnell mal zum Fahrzeug. Das Kind kann sich nach seinen Bedürfnissen ganz individuell in den unterschiedlichsten Bewegungslandschaften frei und ungezwungen bewegen. Es bleibt viel Freiraum, damit die Kinder ihre Eigenkreativität mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien entfalten können.

Kurs 2553: Kursbeginn: **Donnerstag, 15.02.** **Zeit:** 9.00 - 10.00, **Dauer:** 17x

Kurs 2554: Kursbeginn: **Donnerstag, 15.02.** **Zeit:** 10.10 - 11.10, **Dauer:** 17x

MOTOPÄDAGOGIK**NEU!****mit Jennifer**

Leitung: Jennifer Kolos (Motopädagogin), **Alter:** 1-4 Jahre

In der Motopädagogik wollen wir über den Körper, die Bewegung und das Spiel, das Kind in seiner Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und fördern.

Um die Welt zu verstehen, muss das Kind in ihr tätig sein. Nur durch die aktive Auseinandersetzung mit sich selbst, der Umwelt und den Mitmenschen, sammelt es Erfahrungen. Im Vordergrund stehen erlebnisorientierte Bewegungsangebote und der bewusste Einsatz verschiedener Materialien. Es wird gespielt, gelaufen, geklettert, gesprungen, gebaut, erforscht, versucht, entdeckt, erprobt, erkannt, erlernt. Eine bewegende Stunde, in der Du Dein Kind mal ganz anders erlebst.

Kurs 2555: Kursbeginn: **Mittwoch, 14.02.** **Zeit:** 15.00 - 16.00, **Dauer:** 19x

PEKIP**Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm****Anmeldung:** Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at**Leitung:** Mag. Sonja Neulinger und Susanne Liebsch-Kaminsky
(zertifizierte PEKIP Gruppenleiterin)**Alter:** 4 Wochen bis zum sicheren Gehen**Beitrag:** 8x = 112 €, 11x = 2 Teilbeträge á 77 €,
13x = 2 Teilbeträge á 91 €**Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!**

In einem warmen, mit Spiel- und Bewegungsmaterialien ausgestatteten Raum hat die Begleitperson Zeit, sich intensiv mit ihrem Baby zu beschäftigen und es durch Spiel und Bewegung zu begleiten und zu fördern. Im individuellen Gespräch zeigt die Gruppenleiterin jedem Elternteil einzelne Anregungen, die dem laufenden Entwicklungsfortschritt ihres Babys entsprechen. Die Kontakte in der Gruppe ermöglichen es Ihnen, Ihre Erfahrungen auszutauschen. Die Babys erleben erste soziale Kontakte und regen sich gegenseitig zu Bewegung und Lautäußerungen an.

Die Babys sind während der Spielzeit nackt!**für April/Mai/Juni 2017 geborene Babys****mit Sonja****Kurs 1373:** Kursbeginn: **Dienstag, 13.02.** Dauer: 8x, Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr**Kurs 1374:** Kursbeginn: **Dienstag, 24.04.** Dauer: 8x, Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr**für Juni/Juli/Aug 2017 geborene Babys****mit Sonja****Kurs 1371:** Kursbeginn: **Montag, 12.02.** Dauer: 8x, Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr**Kurs 1372:** Kursbeginn: **Montag, 23.04.** Dauer: 8x, Zeit: 12.30 – 14.00 Uhr**für Juli/Aug/Sep 2017 geborene Babys****mit Susanne****Kurs 1378:** Kursbeginn: **Samstag, 03.03.** Dauer: 13x, Zeit: 8.45 – 10.15 Uhr**für Sep/Okt/Nov 2017 geborene Babys****mit Sonja****Kurs 1375:** Kursbeginn: **Dienstag, 13.02.** Dauer: 8x, Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr**Kurs 1376:** Kursbeginn: **Dienstag, 24.04.** Dauer: 8x, Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr**für Dez 17 /Jän/Feb 2018 geborene Babys****mit Sonja****Kurs 1377:** Kursbeginn: **Donnerstag, 05.04.** Dauer: 11x, Zeit: 12.00 – 13.30 Uhr

ELTERN-KIND-CAFÉ

Für Kaffee, Tee, Kuchen und Obst ist gesorgt!

... andere Eltern und Kinder treffen, plaudern, spielen, Informationen zum Programmangebot einholen, Kursanmeldungen, ...

Hier können auch Deine Kinder erste Kontakte in entspannter Umgebung knüpfen.

jeden 1. Montag im Monat von 9.00 bis 11.00 Uhr

Termine: 12.2., 5.3., 9.4., 7.5., 4.6.

jeden letzten Montag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Termine: 26.2., 19.3., 23.4., 28.5., 25.6.

grau hinterlegte Termine sind ausnahmsweise Verschiebungen!

KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH!

für Kaffee, Tee, Obst und Kuchen bitten wir um einen Beitrag von 2 €

KINDERSACHEN - FLOHMARKT

Großer Flohmarkt (bis zu 100 Tische) im Beethovenpark
schräg gegenüber Kids&co
(Beethovengasse, 2371 Hinterbrühl)

Hier kannst Du Spielsachen, Kinderkleidung, Bücher, Umstandsmode usw. - alles rund ums Baby und Kleinkind verkaufen und erwerben.

Für eine Stärkung wird beim Parkplatzl-Buffer gesorgt.

Termin: 27. Mai 2018 von 9.30 bis 13.00 Uhr

Standgebühr: 12 € (inkl. 1 Heurigentisch + 2 Heurigenbänken)

Gebühr kann bei Nicht-Inanspruchnahme nicht rückerstattet werden.

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Baby- und Kleinkind-SPIELGRUPPE nach Maria Montessori**Selbständig werden mit Übungen des praktischen Lebens****Anmeldung:** Kids&co: 0680/1416138 oder info@kidsundco.at**Alter:** $\frac{1}{2}$ -3 Jahre**Leitung:** Mag. (FH) Daniela Brandl (dipl. Montessori-Pädagogin)**Zeit:** 9.30 - 11 Uhr (ohne Jause bis 10.30 Uhr) **Dauer:** 19x**Beitrag:** 2 Teilbeträge á 123,50 € (ohne Jause 2x 104,50 €)**Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!***„Hilf mir, es selbst zu tun!“ (Maria Montessori)*

Die Kinder machen, innerhalb der vorbereiteten Umgebung, vielfältige Sinneserfahrungen mit verschiedenem Schüttmaterial sowie altersgemäßen Montessori-Materialien, wie **Steckzylinder** oder dem **rosa Turm**. Die Kinder agieren dabei **selbsttätig, ohne Anleitung oder Zwang** und bestimmen selbst den Schwierigkeitsgrad ihrer Tätigkeit. Dadurch erfahren sie sich selbst mit all ihren **Fähigkeiten und Grenzen**.

Das gemeinsame Spiel kann dann bei einer **gemeinsamen Jause** und einem anschließenden Abschlussritual ausklingen.

Kurs 1302: Kursbeginn: Mittwoch, 14.02.**OTMAR KOLLER**

Ihr unabhängiger
Versicherungsmakler
für Familie & Co

 2371 Hinterbrühl, Badgasse 8
 0699 17 05 05 17
 02236 44 145 15
 office@vorsorge-koller.at
 www.vorsorge-koller.at



MUSIKGARTEN

für Kinder von 4 Monaten bis 5 Jahre

Anmeldung: 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Sabine Dissauer-Mohaupt und

Margot Schaschinger (lizenzierte Musikgarten-Lehrkräfte)

Dauer: 15x, Beitrag: 2 Teilbeträge á 67,50 €

(Geschwisterrabatt wird angeboten)

Einstieg in den laufenden Kurs, bei freien Plätzen jederzeit möglich!

**Kinder von 4 - 18 Monate „Musikgarten Babys“**

Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind "Nahrung" für Körper, Geist und Seele.

Kurs 2224: Kursbeginn: Montag, 12.02.

Zeit: 9.00-9.45 Uhr, Leitung: Margot

**Kinder ab 1 Jahr „Musikgarten Zwergerl“**

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Baby- und Minikurs. Er eignet sich besonders für Kinder, die schon mobil sind und enthält die Hauptelemente aus beiden Kursen wie knierriten, musizieren, tanzen, ...

Kurs 2228: Kursbeginn: Montag, 12.02.

Zeit: 10.50-11.35 Uhr, Leitung: Margot

Kinder von 1 ½ - 3 Jahren „Musikgarten Minis“

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Unsere Themen: Zuhause, Tierwelt, Beim Spiel und Draußen.

Kurs 2225: Kursbeginn: Montag, 12.02.

Zeit: 9.55-10.40 Uhr, Leitung: Margot

Kurs 2226: Kursbeginn: Montag, 12.02.

Zeit: 15.50-16.35 Uhr, Leitung: Sabine

**Kinder von 3 - 5 Jahren „Musikgarten Maxis“**Die Themen orientieren sich an den Jahreszeiten und der Natur. Die Kinder lösen sich allmählich vom sicheren Schoß der Eltern und erproben ihre Unabhängigkeit. Das Gruppenerlebnis rückt in den Mittelpunkt. **Bitte anfangs mit Begleitperson!**Kurs 3223: Kursbeginn: Montag, 12.02.

Zeit: 15.00-15.45 Uhr, Leitung: Sabine

Kurs 3224: Kursbeginn: Montag, 12.02.

Zeit: 16.40-17.25 Uhr, Leitung: Sabine

FAMILIEN-SPIELGRUPPE „Stöpselhopser“**NEU!**

mit begleitendem Elternteil oder Oma, Opa, ...

**Anmeldung:** Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at**Alter:** 18 Monate - 3 Jahre**Leitung:** Marianne Krug (ausgebildete Spielgruppenleiterin)**Zeit:** 15.30 - 16.30 Uhr**Dauer:** 19x, **Kosten:** zwei Teilbeträge á 76 €, Geschwisterermäßigung wird angeboten**Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!**

Wir werden Fingerspiele, Kniereiter und Bewegungslieder miteinander erleben, tanzen, musizieren, kleine Basteleien anfertigen, mit Alltagsmaterialien experimentieren, kneten, malen, u.v.m.

Die Freispielphase ist auch ein Teil unseres Zusammenseins, in der die Kinder ihrer Experimentierfreude und Bewegung freien Lauf lassen können.

Kurs 2301: Kursbeginn: **Mittwoch, 14.02.****ENGLISCH-KREATIV mit Native Speaker****Anmeldung:** Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at**Leitung:** Mag. Jason Bunton (Native Speaker an Volksschulen, Bildender Künstler)**Alter:** 1. - 4. Klasse Volksschule und Vorschule**Dauer:** 16x **Kosten:** 2 Teilbeträge á 88 €**Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen, möglich!****1. + 2. Klasse Volksschule, Vorschule**

Dieser Kurs ist für die jüngeren Kinder gedacht, die gerade anfangen, Englisch zu lernen. Wir beginnen die Stunde mit **Aktiv-Spielen**, **Geschichten** erzählen und schließen mit einem **Kunstprojekt** ab. Wir arbeiten zB mit Mal- und Wasserfarben, Bleistiften, Fimo und Ton. Ich baue den Wortschatz und Phrasen, nach den Grundschullehrplänen der Schule, in unseren Projekten ein.

Kurs 4103: Kursbeginn: **Dienstag, 13.02.**, **Zeit:** 14.00 - 15.00 Uhr**3. + 4. Klasse Volksschule**

Dieser Kurs ist für ältere Kinder gedacht, die schon ein paar Jahre Erfahrung mit Englisch gemacht haben. Die Stunde beginnt mit einem **Aktiv-Spiel**, dann besprechen wir das Thema. Wir machen Masken, schnitzen Kürbisse, entwerfen Brettspiele, basteln Pinnatas, **schreiben und illustrieren** ein Kinderbuch, malen, zeichnen, arbeiten mit Ton und mehr!

Kurs 4104: Kursbeginn: **Dienstag, 13.02.**, **Zeit:** 15.10 - 16.10 Uhr

KONZENTRATIONSTRAINING

NEU!

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Lisa Weiss (Resilienztraining, Persönlichkeitsentwicklung)

Alter: 5-9 Jahre, **Zeit:** 15.00 - 16.30 Uhr

Dauer: 6x, **Beitrag:** 96 €

Besser konzentrieren? Länger bei der Sache bleiben?

Konzentration ist eine wichtige Fähigkeit, die sich bei Kindern erst nach und nach ausbildet. Was wie eine Konzentrationsschwäche wirkt, kann dem Alter entsprechend normal sein. Eltern können von Beginn an viel dazu beitragen, dass ihre Kinder nach und nach ihre Konzentrationsfähigkeit ausbilden. Dies funktioniert am besten spielerisch.

Kurs 4581: Kursbeginn: Dienstag, 27.02.

Kurs 4582: Kursbeginn: Dienstag, 08.05.



TEEN-YOGA ab 10 Jahren



Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Anette Ott (Kinderyogatrainerin)

Alter: ab 10 Jahren, **Zeit:** 17.00 - 18.10 Uhr

Dauer: 19x, **Kosten:** 2 Teilbeträge á 104,50 € (Geschwisterermäßigung möglich)

Einstieg in den laufenden Kurs, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!

Für Buben und Mädchen gleichermaßen geeignet.

Yoga ist der **perfekte Ausgleich** zu einem Leben, das Tag für Tag zu viele Fragen und viele Belastungen mit sich bringt. Es hilft dir, cooler zu werden, mit Stress besser umzugehen, deinen **Körper fit und schön** zu machen. In einer Yogastunde tauchst du für eine Weile ab. **Gezielte Yogaübungen bringen dir Kraft und Ruhe**, sie schaffen neues Vertrauen zu dir selbst und dass du deinen eigenen Körper, deinen Geist, deine Gefühle und Bedürfnisse so richtig kennenlernst.

Kurs 4442: Kursbeginn: Mittwoch, 14.02.

SELBSTVERTEIDIGUNG Workshops

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder
info@kidsundco.at

Leitung: Helmut Lohner (staatlich geprüfter Krav
Maga und Karate Instruktor, 5.Dan Karate,
militärischer Nahkampfausbilder)

Alter: Kinder ab 8 Jahren
und Jugendliche ab 14 Jahren, sowie Erwachsene



für Kinder, ab 8 Jahren

Unter pädagogisch geschulter Anleitung, führen wir behutsam an die Themen „**Grenzen setzen**“ und „**Grenzen verteidigen**“ heran.

Es geht um das Erlernen erster einfacher Befreiungs- und Abwehrtechniken sowie um das Schulen von Körperkoordination, Balance, Körperschema und Disziplin.

Mehr denn je brauchen Kinder heutzutage Möglichkeiten körperlich aktiv zu sein, motorische Fähigkeiten, Ausdauer und Flexibilität zu entwickeln und ein gesundes Selbstbewusstsein auszubilden. Die speziell ausgebildete Kindertrainerin behält genau diese Förderziele im Auge. Unser Kindertrainingssystem basiert vor allem auf kindgerechten Unterrichtsmethoden mit Spiel und Spaß. Ziel ist es nicht, angstmachende Situationen nachzustellen, obwohl durchaus die Abwehr von möglichen Gefahrensituationen durchgespielt werden soll.

Aufgebaut auf **Spiel und Spaß** wird den Kindern dieses ernsthafte Thema vermittelt, überdies bietet das Training auch die Gelegenheit **überschüssige Energien und Schulstress abzubauen**.

Kurs 4451: Samstag + Sonntag, 28. + 29.04.

Zeit: Sa: 11.00 - 12.30 Uhr, So: 10 -11.30 Uhr, **Kosten:** 26 €

für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Dieser Kurs beinhaltet Selbstverteidigungstechniken für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre. Das dafür entwickelte System A.B.S. (A Ablenken B Befreien S Schlagen) ist ideal um seine Verteidigungsfähigkeit in einfachen und wenigen Schritten zu verbessern. Selbstverteidigung, die systematisiert für alle Altersgruppen geeignet ist, wird von Spezialisten, mit jahrelanger Erfahrung, unterrichtet. Von Schlagschule bis Bodenkampf gibt es Lösungen für jede Situation.

Kurs 5451: Termin: Sonntag, 25. Februar

Zeit: 9.00 - 13.00 Uhr, **Kosten:** 50 €

HOOP- und VERTIKALTUCH AKROBATIK

Komm flieg mit uns!!!

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Marta Pellicer Yagüe

Alter: Mädchen und Buben ab 11 Jahren, Mamas & Tanten & Omas sind auch herzlich willkommen **mitzumachen!**

Zeit: 18.15 - 19.15 Uhr

Dauer: 17x **Kosten:** 2 Teilbeträge á 93,50 €

Einstieg in den laufenden Kurs, jederzeit möglich!

Aerial ist eine kreative Art Fitness zu betreiben, die verzaubert und die Schönheit des Tanzes mit der Faszination des Fliegens verbindet:

...**tanzend, schwingend, twistend dreht sich in diesem Workshop alles um Tücher und Reifen.**

Aerial Hammock ist ein Seidentuch und **Aerial Hoop** ein Stahlring, die von der Decke hängen und mit denen verschiedenste artistische Figuren durchgeführt werden können. Der gesamte Körper wird beansprucht sowie Koordination und Flexibilität gefördert. Das Training stärkt die Tiefenmuskulatur und fördert Balance sowie Körperkontrolle.

Der gesamte Körper wird beansprucht sowie Koordination und Flexibilität gefördert. Das Training stärkt die Tiefenmuskulatur und fördert Balance sowie Körperkontrolle.

Kurs 4262: Kursbeginn: Donnerstag, 15.02.



KERAMIK-MUTTERTAGS-ATELIER

NEU!



Anmeldung: 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Eva Semeleder (Pädagogin vom „Mach mit!“ Keramikmalstudio)

Alter: 6-12 Jahre, **Dauer:** 1x

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr, **Kosten:** 20 € (inkl. Material)

Wir bemalen für den Muttertag einen Herzteller aus Keramik. Die Kinder dürfen aus vielen Farben und ein paar Techniken auswählen. Dann geht es ans Schaffen. Je nach Bedarf machen wir eine Widmung am Rand oder Boden und nach Wunsch, kann die Keramik als Geschenk verpackt werden. Dann ist es am Muttertag eine besondere Überraschung, denn wenn wir nach diesen zwei Stunden fertig sind, wird die Keramik noch glasiert und von mir bei 1.050° gebrannt. Ein paar Tage später ist die Keramik im „Mach mit!“ Keramikmalstudio in Perchtoldsdorf fertig und abholbereit.

Termin: Mittwoch, 02.05.



BILDERBUCH-KINO

mit dem Team der Bibliothek Biedermansdorf



Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Ursula Gföllner und Irene Malle

Alter: ab 3 Jahren, **Kosten:** 9 €

Zeit: 11 - 12.30 Uhr **Dauer:** 1x

Komm mit auf eine Reise ins Bilderbuch-Land!

Lass dich von unseren spannenden, lustigen und abwechslungsreichen Geschichten verzaubern. Extra für euch projizieren wir die **Bilder auf eine große Leinwand**, damit auch jedes Kind alles gut sehen kann. Bei uns darf **gelacht, geplaudert und erzählt** werden. Nach jedem Bilderbuchkino kannst du **basteln** und dich bei einer **Jause mit einem KOLM-Kipferl** stärken.



Termin: Samstag, 21.04.: „Die kleine Hummel Bommel“

"Mit deinen winzigen Flügeln kannst du nie und nimmer fliegen!", lachen die anderen Insektenkinder die kleine Hummel Bommel aus. Doch bald erkennt die kleine Hummel, dass sie keine größeren Flügel, sondern nur eine Portion Mut zum Fliegen braucht ...

KINDER-KINO

gerne auch für Begleitpersonen

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Alter: freigegeben ohne Altersbeschränkung

Termin/Zeit: Dienstag, 03.04., 10.30 - 11.30 Uhr

Kosten: 5 € (Beitrag für Popcorn und Getränk für die Kinder, 1 Glas Prosecco für die Erwachsenen; inkl. Urheberrechtsabgabe)



Bitte um Voranmeldung!

Wenn Du Lust hast, bei uns im Kids&co mit Beamer und Leinwand einen netten Kinovormittag zu verbringen, freuen wir uns auf Dich. Gerne kannst Du auch Mama, Papa, Oma, Opa, ... als Begleitpersonen mitbringen oder auch alleine kommen.

Winnie Puuh - SPAß IM FRÜHLING! "

Inhalt: "Ru, das kleine Känguru, kann das Osterfest nicht mehr erwarten - leider hat Rabbit dafür gar kein Verständnis. Er ist nur am Frühjahrsputz interessiert. Zum Glück schafft es Tigger, Rabbit doch noch umzustimmen..."

LIRUM - LARUM - LÖFFELSTIEL

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder
info@kidsundco.at

Leitung: Heike Schlage (ausgebildete
Ernährungstrainerin)

Alter: ab 6 Jahren, ohne Begleitperson

Kosten: 17 € pro Termin (Geschwisterkinder 15 €)

Beim gemeinsamen Kochen lernen wir, dass wir unsere

Speisen auch aus gesunden Zutaten zaubern können und dass alles Selbstgemachte viel besser schmeckt.

**ab 6 Jahren**

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Kurs 4201: Montag, 19.02. „Hüttengaudi“

Kurs 4202: Dienstag, 20.03. „Osterallerl-Ei“

Kurs 4203: Montag, 16.04. „Knödelspaß“

Kurs 4204: Montag, 07.05. „Muttertag“

Kurs 4205: Montag, 04.06. „Kräuterwichtel“

ab 10 Jahren**NEU!**

Kurs 4206: Montag, 12.03. „Mexikanischer Nachmittag“ **Zeit:** 16.30 - 18.30 Uhr

Kurs 4207: Freitag, 20.04. „Sushi“ **Zeit:** 16.00 - 18.00 Uhr

KUH-LES von der MILCH**NEU!**

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder
info@kidsundco.at

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren und Teens

Leitung: Elke Hacker (Seminarbäuerin)

Zeit: 11.00 - 13.00 Uhr, **Dauer:** 1x,

Kosten: 11 € (Geschwisterkinder 9 €)



Wir werden gemeinsam melken, Butterschütteln, einen Milchshake und einen Aufstrich zaubern.

Danach können wir unsere tollen Gerichte verkosten und ein wenig über die Milch und von wo sie herkommt erfahren.

Kurs 4208: Samstag, 10.03.



Fotografie

*liebevoll
natürlich
zeitlos*

Babybauch
Neugeborenen

Baby
Smash the cake

Kinder
Familie

DIE FOTOVILLA

Beethovengasse 32
2340 Mödling

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!
photo@andrea-kirchmaier.at
0650 2746035
andrea-kirchmaier.at

Dr. Christine Jahn

**Fachärztin für Kinder-
und Jugendheilkunde**

expert care for
the most important
generation

Terminvereinbarung

Mo-FR von 9.00-19.00h

Tel.: 02236 860 860

**Wienerstr.2 EG/ 3B
2340 Mödling**

**Dorotheergasse 9
1010 Wien**

www.powerkids.at

Fachkompetenz

für den wichtigsten Lebensabschnitt



Seit 1957



Anfängerschwimmkurse im BSFZ Südstadt

immer

Mo und Fr 17-18 Uhr

Di und Do 14-15 Uhr

Nähere Infos und

Termine finden Sie unter

www.sum.at/anfaengerschwimmen

Anmeldung per SMS/telefonisch unter
0680 2160386 oder info@sum.at

BABYSCHWIMMEN DER SCHWIMMUNION MÖDLING



Anmeldung: einmalige Anmeldung per Mail

an: info@sum.at oder 0680/4063439

Leitung: mehrere Trainerinnen, siehe www.sum.at

Kosten: 12 Euro pro Einheit, ab dem 2. Kind 6 Euro

Kursort: BSFZ Südstadt, Lisa-Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf

Kurstag: immer SAMSTAG, offene Kurse, Einstieg jederzeit möglich

Von klein auf lernen die Kinder bei uns auf spielerische Art und Weise den sicheren Umgang und das richtige Verhalten mit und im Wasser.

Wasserflöhe (ca. 3-12 Monate): 10:15-11:00 oder 12:00-12:45 Uhr

Frösche (ca. 1-2 1/4 Jahre): 9:30-10:15 Uhr

Seepferdchen (ca. 2 1/2-4 Jahre): 11-12 Uhr

Der Unterwasser-Photograph Harald Slawoschek kommt im Winter- und im Sommersemester und macht tolle Fotos von den Babys! Die aktuellen Termine sind auf der Homepage www.sum.at zu finden.





WE MAKE
COFFEE
GREAT
AGAIN!

KAFFEE- & SAFTLADEN



#SPEZIALITÄTENKAFFEE_VON_KLEINRÖSTERN
#VERSCHIEDENE_ZUBEREITUNGSMETHODEN
#FRISCHE_SÄFTE_SMOOTHIES_BIO-LIMOS
#FRÜHSTÜCK_GANZTAGS_#SÜSSE_LECKEREIEN

* WWW.MISTERBEANS.AT *
HAUPTSTR. 50 * MÖDLING



WECKERL-BACK Kurs für KINDER

WECKERL knusprig und frisch - selbst gebacken



Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren und Teens

Leitung: Elke Hacker (Seminarbäuerin)

Zeit: 11.00 - 13.00 Uhr, **Dauer:** 1x,

Kosten: 12 € (Geschwisterkinder 10 €)

Rühren, Kneten, Backen - das macht Kindern Freude!

Vor allem wenn sie bei der Zubereitung selbst mitwirken können. Wir werden **verschiedene Gebäcke backen und verkosten**.

Dabei lernen die Kinder die Vorteile von selbstgemachtem Gebäck und die Wertschätzung dieser.

Kurs 4209: Samstag, 05.05.

WECKERL-BACK Kurs für ERWACHSENE

NEU!

lerne Weckerl selbst zu backen

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Zielgruppe: Jugendliche & Erwachsene

Leitung: Elke Hacker (Seminarbäuerin)

Zeit: 16.00 - 20.00 Uhr, **Dauer:** 1x, **Kosten:** 35 €



Lernen Sie im Weckerlkurs die **Grundteigarten** und die **Teigführung** kennen.

Wir werden **gemeinsam** verschiedene Gebäcke herstellen und backen. Genießen Sie im Kurs den Duft von frisch gebackenem Gebäck und freuen Sie sich auf die **Verkostung!**

Kurs 5201: Freitag, 20.04.

TANZ- WORKSHOPS



Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder
info@kidsundco.at

Leitung: Barbara Karolyi-Czar (Tänzerin und
Schauspielerin)

Alter: 5-15 Jahre

Zeit: Samstag 11 - 13 Uhr und Sonntag 10 - 12 Uhr
(mit kurzer Vorführung am Sonntag um 12 Uhr)

Kosten: 35 € (Geschwister: 30 €)

Gemeinsam erlernen wir eine Choreographie und möchten das Ergebnis gerne am jeweiligen Sonntag allen Interessierten vortanzen.

Kurs 4403: Samstag, 03.03. + Sonntag, 04.03. „DIE MUPPETS“

Kurs 4404: Samstag, 14.04. + Sonntag, 15.04. „KIDDY CONTEST“

Kurs 4405: Samstag, 09.06. + Sonntag, 10.06. „HARRY POTTER“

HIP-HOP



Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Doris Ecker (staatl. Dipl. Tänzerin, Tanzpädagogin BA
& Choreografin, HipHop Trainerin)

Alter: 6-8 Jahre und ab 9 Jahren

Dauer: 16x, **Kosten:** 2 Teilbeträge à 76,50 €
inkl. großer Abschlusssaufführung

Einstieg in den laufenden Kurs, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!

Hip-Hop, ursprünglich Rap, ist sportlich und akrobatisch. Die Tanzform, die bei uns schon die ganz Kleinen ausprobieren können, erhöht die Ausdauer und stärkt die Fitness. Der Tanz hat seinen Ursprung im Robotdance und Breakdance der 70er und 80er Jahre. Wir lernen einfache Schrittkombinationen und schulen damit sowohl unsere Koordination als auch das Gedächtnis. Der Einstieg ist jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich.

Kurs 4591: Kursbeginn: Dienstag, 13.02. **Alter:** 6-8 Jahre, **Zeit:** 17.10-18.10 Uhr

Kurs 4592: Kursbeginn: Dienstag, 13.02. **Alter:** ab 9 Jahren **Zeit:** 18.15-19.15 Uhr

BALLETT

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder
info@kidsundco.at

Leitung: Doris Ecker (staatl. Dipl. Tänzerin,
Tanzpädagogin BA & Choreografin)

Zielgruppe: ab 4 Jahren

Dauer: 16x, **Kosten:** 2 Teilbeträge á 76,50 €

Dauer: 17x, **Kosten:** 2 Teilbeträge á 81 €

jeweils inkl. großer Abschlussaufführung

Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen,
jederzeit möglich!

**ANFÄNGER ab 4 Jahren: KREATIVER KINDERTANZ**

Die Kinder erlernen, sich spielerisch zu verschiedenen Rhythmen, Musik und Stilrichtungen fortzubewegen. Es geht darum, die natürliche Lust am Tanz zu fördern. Die Kinder forschen und experimentieren spielerisch mit den Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers. Wir verwandeln uns in Tiere, Pflanzen, Märchenfiguren, Feen und ganz viele andere Gestalten und geben Impulse, die die Phantasie anregen und die Kinder im Bewusstsein stärkt.

Kurs 3244: Kursbeginn: **Dienstag, 13.02.** Zeit: 16.20 - 17.05 Uhr, **Dauer:** 16x

Kurs 3245: Kursbeginn: **Donnerstag, 15.02.** Zeit: 14.05 - 14.50 Uhr, **Dauer:** 17x

Kurs 3246: Kursbeginn: **Donnerstag, 15.02.** Zeit: 15.00 - 15.45 Uhr, **Dauer:** 17x

FORTGESCHRITTENE - KINDERBALLETT

In dieser Stunde mache ich dich mit der Welt des Balletts vertraut. Wir werden spielerisch und mit viel Geduld die klassische Technik erlernen. Wir erlernen mit Hilfe von Bildern und kleinen Videos die Ballettpositionen von Arm, Fuß und der richtigen Kopfhaltung. Mit gezielten Bewegungen fördern wir die richtige Körperhaltung und die Auswärtsdrehung der Beine aus dem Hüftgelenk. Wir beginnen langsam mit Übungen an der Stange und Übungen in der Mitte. Je nach Können erweitern wir die Schritte und es folgen Pirouetten (Drehungen), Sprünge und Übungen aus der Diagonale.

Im Ballettunterricht werden über Jahre die Schritte wiederholt und ausgearbeitet und zu kleinen Tänzen verarbeitet :)

Kurs 4243: Kursbeginn: **Donnerstag, 15.02.** Zeit: 15.50 - 16.50 Uhr, **Dauer:** 17x

Kurs 4244: Kursbeginn: **Donnerstag, 15.02.** Zeit: 16.55 - 17.55 Uhr, **Dauer:** 17x

MUSS ICH IMMER 3x REDEN ?

Kommunikation mit Kindern und anderen Persönlichkeiten



Leitung: Heidi Effenberger (dipl. Erwachsenenbildnerin)

Zeit: 18.30 - ca. 21.30 Uhr

Beitrag: 28 € (25 € für PartnerInnen und FreundInnen)

Grenzen setzen und Kommunikation gehen Hand in Hand.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir mit Kindern reden könnten, damit das Gesagte besser bei Ihnen ankommt! Auf was sollen wir achten?

Welches Kind versteht ab welchem Alter was genau? Auf was sollten wir bei der Kommunikation mit allen Menschen achten?

Termin: Donnerstag, 12.04.

ZUMBA

Fitness-Workout



Zielgruppe: Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Mihaela Lohner (Zumba-Instructor)

Dauer: 16x, **Zeit:** 19.20 - 20.20 Uhr

Kosten: 2 Teilbeträge á 80 €

**Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen,
jederzeit möglich!**

Zumba® Tanz-Fitness Workout das sich aus lateinamerikanischer/ internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Diese sind auf **Konditionsverbesserung** und **Fettverbrennung** ausgerichtet. Die Schritte sind einfach zu erlernen, und fördern den **Muskelaufbau** im Gesäßbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauch sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper - das Herz. Zumba ist für jede/n geeignet. Egal welches Fitnessniveau, welches Alter - sofort einsteigen und mitmachen. Keinerlei Tanzkenntnisse erforderlich!
Was soll Ich mitbringen? WASSER!!!! und eventuell ein Handtuch.

Kurs 5471: Kursbeginn: Dienstag, 13.02.

BECKENBODEN-GYMNASTIK**NEU!****Zielgruppe:** Frauen aller Altersstufen**Anmeldung:** Kids&co 0680/1416138 oder
info@kidsundco.at**Leitung:** Manuela Mader-Höfer (Dipl. Shiatsu-Praktikerin)**Zeit:** 18.15 - 19.30 Uhr**Dauer:** 9x, **Kosten:** 108 €

In diesem Kurs stärken wir unseren **Beckenboden**, die **Rücken- und Bauchmuskulatur** - mit viel Feingefühl kräftigen wir unseren ganzen Körper.

Aus **Yogaelementen**, **Pilates** und mit sanften **Shiatsu-Dehnungen** machen wir aus dieser Stunde eine richtige **Wohlfühlstunde für Frauen**.

Für Mütter, die frisch entbunden habe, ist eine Teilnahme ab 8 Wochen nach der Geburt, bei Kaiserschnitt ab 12 Wochen danach möglich.

KOSTENLOSE SCHNUPPEREINHEIT am 19. März !

bitte mit **Voranmeldung** unter info@kidsundco.at oder 0680/1416138

Kurs 1461: Kursbeginn: **Montag, 09.04.**

PILATES**Anmeldung:** bei Elke, 0664/4115427, elke.weiszemesz@gmail.com**Leitung:** Elke Weisz-Emesz (Dipl. NFA Pilates Matwork Instructor)**Zeit:** 20.00 - 21.00 Uhr**Kosten:** Einzeleinheit 16 €; Zehnerblock 130 €, Fünferblock 70 €

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, der Einstieg ist jederzeit möglich.



Pilates ist eine ideale Methode um den Körper fit und schön zu halten, den Beckenboden zu trainieren und Rückenproblemen vorzubeugen oder entgegen zu wirken. Regelmäßiges Pilatesstraining erhöht außerdem die Beweglichkeit und Gelenkigkeit, hilft bei Stressabbau und erweitert die Koordinationsfähigkeit und Körperkontrolle.

Die Kurse werden in Kleingruppen abgehalten, sodass auf die persönlichen Bedürfnisse bzw. körperlichen Umstände der Teilnehmerinnen eingegangen werden kann. (Achtung: nicht für Schwangere geeignet!) Bei Interesse bietet die Kursleiterin auch Einzelstunden zur genauen Erlernung der Grundkenntnisse an (nach Absprache).

Ausrüstung: bequeme Sportbekleidung, evtl. ein Handtuch

Kurs 5562: ab **Montag, 12.02.**

FELDENKRAIS® für Senioren

Bewusstheit durch Bewegung®
Gesunder Rücken



Zielgruppe: Senioren

Anmeldung: Kids&co 0680/1416138 oder info@kidsundco.at

Leitung: Doris Wiche (Feldenkrais® Pädagogin)

Kosten: 10 er Blöcke á 125 € (Partnerpreis: 105 €)

Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!

Über die bewusste Körperwahrnehmung bietet die Feldenkrais Methode sowohl Entspannung vom Alltag als auch Schmerzreduktion sowie Performance-Verbesserungen im sportlichen und künstlerischen Bereich. In den Stunden in „Bewusstheit durch Bewegung“ nach Moshé Feldenkrais handelt es sich nicht um Körperübungen im herkömmlichen Sinn. Durch das Spielen/Experimentieren laden diese Stunden zum Ausprobieren und Lernen ein. Dadurch können Sie Ihre bisherigen Handlungsmuster ändern bzw. erweitern.

*„Alles Leben ist Bewegung. Beweglicher werden, heißt lebendiger werden,
 körperlich, geistig, seelisch.“ Moshé Feldenkrais*

Kurs 5462: Freitag, ab 16.02. Zeit: 11.00 - 12.00 Uhr

YOGA für Erwachsene

ENTSPANNUNG und ERHOLUNG vom Alltag!
Tanken Sie NEUE ENERGIE!

Anmeldung: bei Michaela: 0699/11038046, m@heidinger.co.at

Leitung: Michaela Heidinger (zert. Yoga-Instructor)

Zeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Kosten: pro Einheit 17 €; Zehnerblock 148 €, Fünferblock 78 €

Yoga ist eine rund 5000 Jahre alte indische Philosophie und Übungssystem. Yoga verbindet **Körper**, **Geist** und **Seele** und ist ein Weg, Dich in Deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren. Das Wort "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Vereinigung bzw. Verbindung" oder einfach "**Einheit, Harmonie**".

Keine Vorkenntnisse nötig. Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet! Durch **Kleingruppen** kann Michaela auf individuelle Bedürfnisse oder körperliche Umstände der TeilnehmerInnen eingehen.



Kurs 5442: ab Mittwoch, 14.02.



EKiZ



PERCHTOLDSDORFER ELTERN KIND ZENTRUM

KURSPROGRAMM

ANGEBOTE PEKiZ

SEITE

Beckenboden-Gymnastik	37
Erste Hilfe für Kinder	33
Frechdax - Trisomie 21	35
Geburtsvorbereitung - Halbtageskurs	30
Ich bin ich - Fips die kleine Maus	34
Kinder stark machen	37
Kuh-Les von der Milch	31
Lirum-Larum-Löffelstiel - Kinderkochen	33
Make-up Workshop für Erwachsene	36
Malatelier nach Maria Montessori	30
MiA Musikgruppe	31
PEKiZ mieten	32
Spielgruppe nach Maria Montessori	32
Spielworkshop	34
Teenie-Time Gesichtspflege	36

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS - Halbtageskurs



Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Zielgruppe: werdende Eltern um die 30.
Schwangerschaftswoche

Leitung: Astrid Krainz (Hebamme)

Dauer: 1x, **Zeit:** 15.00 - 19.30 Uhr

Kosten: 95 € / Paar

Wir besprechen vorrangig Geburt und Wochenbett, sowie Ernährung des Babys. Es bleibt auch genug Zeit für persönliche Fragen.

- Wie geht die Geburt los, wie erkenne ich es?
- Wie lang dauert die Geburt?
- atmen und entspannen...
- Wie lange bleibe ich nach der Geburt im Krankenhaus?
- Welchen Anspruch auf Hebammenbesuche habe ich?
- Wie pflege und ernähre ich unser Baby?

Kurs AK1: Samstag, 17.02.

MALATELIER nach Maria MONTESSORI



Alter: 3-6 Jahre

Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Leitung: Mag. (FH) Daniela Brandl (dipl. Montessori-Pädagogin)

Dauer: 19x

Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Beitrag: 2 Teilbeträge á 114 €

Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!

Im Montessori Malatelier können bereits Kleinkinder ihre Kreativität entdecken und ausleben. Die vorbereitete Umgebung (Farben und Malwände) sowie die respektvolle Begleitung durch die Pädagogin bieten dabei den Rahmen, indem sich die Kinder frei von Animation, Bewertung und Interpretation malerisch bewegen können. Begleitpersonen halten sich dabei im Hintergrund.

Kurs DB1: Kursbeginn: Mittwoch, 14.02.

MiA - MUSIKGRUPPE

Musik Im Alltag



Alter: $\frac{1}{2}$ - 3 Jahre

Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Leitung: Katharina Kronowetter (Musikpädagogin)

Dauer: 17x

Beitrag: 2 Teilbeträge á 76,50 €

Einstieg, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!

Singen bzw. aktives Musizieren ist in vielen Familien heute nicht mehr selbstverständlich. Dabei schult Musik bereits

ab dem Babyalter Rhythmus, Motorik, die kognitive Wahrnehmung und auch die soziale und psychische Entwicklung des Kindes. In der Musikgruppe lernen Kinder und ihre Bezugspersonen Lieder, Spiele und Kniereiter kennen, die zu fixen Bestandteilen ihres Alltags werden. Gemeinsam singen wir, entdecken Instrumente (z.B. Rasseln, Klangstäbe), horchen, erleben Rhythmen und bewegen uns zu Musik. Dadurch wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Die Kinder entdecken die Klangwelt auf ganzheitliche Art und Weise und machen so Erfahrungen, die positiven Einfluss auf ihre gesamte Entwicklung haben.

Lasst Musik hinein in den Alltag und lasst sie zu einem festen Bestandteil des Familienlebens werden!

Kurs KK5: Kursstart: Montag, 12.02.2018 Zeit: 8.45 Uhr

Kurs KK6: Kursstart: Montag, 12.02.2018 Zeit: 9.40 Uhr

Kurs KK7: Kursstart: Montag, 12.02.2018 Zeit: 10.35 Uhr

KUH-LES von der MILCH

Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren und Teens

Leitung: Elke Hacker (Seminarbäuerin)

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr, **Dauer:** 1x,

Kosten: 11 € (Geschwisterkinder 9 €)

Wir werden gemeinsam melken, Butter-schütteln, einen Milchshake und einen Aufstrich zaubern.



Danach können wir unsere tollen Gerichte verkosten und ein wenig über die Milch und von wo sie herkommt erfahren.

Kurs EH1: Samstag, 26.05.

Baby- und Kleinkind-SPIELGRUPPE nach Maria Montessori

Selbständig werden mit Übungen des praktischen Lebens

Alter: $\frac{1}{2}$ -3 Jahre

Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Leitung: Mag. (FH) Daniela Brandl (dipl. Montessori-Pädagogin)

Dauer: 19x

Zeit: 14.30 - 15.30 Uhr

Beitrag: 2 Teilbeträge á 104,50 €

Einstieg in laufende Kurse, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!



„Hilf mir, es selbst zu tun!“ (Maria Montessori)



Die Kinder machen, innerhalb der vorbereiteten Umgebung, vielfältige Sinneserfahrungen mit verschiedenem Schüttmaterial sowie altersgemäßen Montessori-Materialien, wie Steckzylinder oder dem rosa Turm. Die Kinder agieren dabei selbsttätig, ohne Anleitung oder Zwang und bestimmen selbst den Schwierigkeitsgrad ihrer Tätigkeit. Dadurch erfahren sie sich selbst mit all ihren Fähigkeiten und Grenzen. Das gemeinsame Spiel kann dann bei einem anschließenden Abschlussritual ausklingen.

Kurs DB2: Kursbeginn: **Mittwoch, 14.02.**

RÄUMLICHKEITEN zu MIETEN

Die PEKiZ Räumlichkeiten mit Garten können für Feiern gemietet werden.

Raummiete: 35 € Nachmittag, ab 14 Uhr
+ 1 Stunde Reinigung 10 €

Heute bin ich KRANKENSCHWESTER / KRANKENPFLEGER

ERSTE HILFE leichtgemacht



Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at
Zielgruppe: 6-12 Jahre (ohne Begleitperson)
Leitung: Gabriele Gasperi (Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester)
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 1x, **Kosten:** 15 € (inkl. Material)

Auch wir Kinder sind große Helfer!

Was mache ich bei einem Bienen - oder Wespenstich?

Sonnenbrand - wie vermeide ich ihn und was ist zu tun, wenn es doch "brennt"? Wofür kann man die Rettungsdecke verwenden?

Wundversorgung (Schürfwunde, Schnittwunde, Verbrennungen), Inhalt des Erste Hilfe Koffers, Vergiftung - wie erkenne ich sie und was ist zu tun?

Kurs GG1: Samstag, 03.03.

LIRUM - LARUM - LÖFFELSTIEL

Kinderkochen



Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at
Zielgruppe: ab 6 Jahren, ohne Begleitperson
Leitung: Heike Schlage (ausgeb. Ernährungstrainerin)
Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Kosten: 17 € pro Termin (Geschwisterkinder 15 €)

Beim gemeinsamen Kochen

lernen wir, dass wir unsere Speisen auch aus gesunden Zutaten zaubern können und dass alles Selbstgemachte viel besser schmeckt.

Kurs HS1: Montag, 09.04. „Palatschinken süß und herzhaft“

Kurs HS2: Montag, 28.05. „Pasta & Pesto“



ICH BIN ICH - Fips, die kleine Maus

PROGRAMM ZUR STÄRKUNG DES ICH - Für einen guten Start ins Leben



Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Zielgruppe: Kinder von 4-7 Jahren

Leitung: Lisa Weiss (Resilienztrainerin)

Zeit: 17.00 - 18.30 Uhr, **Dauer:** 6x,

Kosten: 96 €

Fips, die kleine Maus und ihr Freund Lionel, der Löwe, 2 Tiere die unterschiedlicher nicht sein können begleiten Kindergartenkinder durch ein Programm, bestehend aus 6 Modulen und helfen ihnen sich selbst besser kennenzulernen und sich in der Welt einen eigenen Platz zu schaffen. Dies gelingt durch das spielerische Eingehen auf die eigene Persönlichkeit, den Selbstwert und vieles mehr.

Ziel des Programmes: Ich- Bewusstsein schaffen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit positiv beeinflussen, Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz erhöhen, Förderung der Fähigkeit sich ein soziales Netzwerk aufzubauen und es zu erhalten. Stressbewältigung fördern

Kurs LW1: Kursbeginn: Montag, 12.02.

SPIELEWORKSHOP - WIR MACHEN UNSERE KINDER STARK



Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Zielgruppe: Kinder von 4-8 Jahren

Leitung: Lisa Weiss (Resilienztrainerin)

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr, **Dauer:** 1x,

Kosten: 25 € (inkl. Materialien zum Nachspielen für zuhause)

Workshop zur Förderung einer bestmöglichen Entwicklung bei:

Emotionale Intelligenz

Anti-Mobbing

Mehr Respekt und Selbstvertrauen

Abbau von Aggression

Mehr Konzentration

Bessere (Selbst-)Wahrnehmung

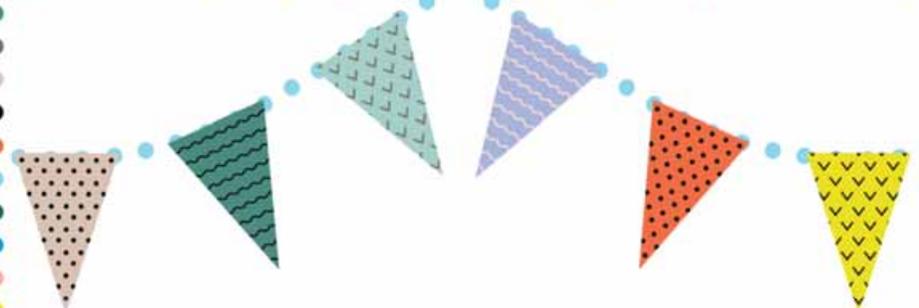
Höhere Frustrationstoleranz

Entspannung

Mit diesem Programm reagieren Kinder in schwierigen Situationen oder Krisen mit mehr Flexibilität und Abfederung anstatt mit Härte, Starre und Rückzug.

Des Weiteren wirkt sich dieses Resilienz-Training positiv auf die schulischen Leistungen und die soziale Kompetenz aus.

Kurs LW2: Samstag, 17.03.



NÖ Spielgruppe FrechdaX

für Familien mit Kindern mit Trisomie 21 und Geschwisterkinder

an folgenden Terminen:

Kids & Co, Obere Bachgasse 1, Hinterbrühl, 9.00 – 12.30 Uhr:

24. März, 19. Mai, 16. Juni, 14. Juli 2018

Pekiz, Höhenstraße 15, Perchtoldsdorf, 14.30 – 18.00 Uhr:

24. Februar, 28. April, 25. August 2018

Teilnahme gegen einen Unkostenbeitrag von 3 EUR pro Familie

Wir freuen uns auf euch!

Claudia Böhmer, 0676/843 615 304,

Dana Zajic, 0699/114 739 35



TEENIE-TIME für Mädchen

Make-up- und Gesichtspflegeberatung für Teenies

Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Zielgruppe: alle Mädchen von 12-15 Jahren, die mehr über altersgerechtes Make-up und Gesichtspflege erfahren wollen

Leitung: Dagmar Steiner (Visagistin)

Zeit: 15.00 - 16.30 Uhr, **Dauer:** 1x, **Beitrag:** 12 €



Ab einem gewissen Alter beginnt bei allen Mädchen ein natürliches **Interesse für Beauty- und Pflegeprodukte**. Altersgerecht eingesetzt, können sie den Mädchen ein **gesundes und selbstbewusstes Körpergefühl** vermitteln. In lockerer Atmosphäre zeige ich, welche **Produkte für junge Mädchen** gut geeignet sind, und welche **Grundregeln in der Hautpflege** zu beachten sind. Wir besprechen anhand eines Modells aus der Gruppe **altersgerechte Schminktipp**s - unter dem Motto "weniger ist oft mehr". Wichtig ist mir dabei den Mädchen ein **gutes Selbstverständnis für ihre eigene natürliche Schönheit** zu vermitteln, anstatt allgemeinen Beauty-Trends hinterher zu jagen.

Kurs DS1: Samstag, 14.04.

MAKE-UP Beratung

für den stressigen Mama-Alltag



Bildquelle: Luzanda.ellis/ pixelio.de

Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at

Zielgruppe: alle Mamas, die einfach ein bisschen mehr aus sich machen wollen

Leitung: Dagmar Steiner (Visagistin)

Zeit: 15.00 - 17.30 Uhr, **Dauer:** 1x, **Beitrag:** 15 €

Sie wollen mal wieder **als Frau im Vordergrund** stehen und - trotz Mama-Stress - ein bisschen mehr aus sich machen? Dann heiße ich sie herzlich Willkommen.

Mein Plan: an diesem Abend geht es um Sie und meine **Tipp**s & **Trick**s für ein **gelungenes Tages-Make-up**, das selbst im stressigsten Alltag mit Kindern gut umzusetzen ist. Wir besprechen die unterschiedlichsten Make-up Materialien und ihre richtige Anwendung anhand eines Modells aus der Gruppe. Ich zeige Ihnen was in jede Kosmetiktasche hineingehört und welche Fehlkäufe sie sich zukünftig ersparen können. Ein typgerechtes Make-up ist für jede Frau erlern- und in wenigen Minuten anwendbar.

Kurs DS2: Samstag, 10.03.

KINDER STARK MACHEN

Kommunikation mit Kindern und anderen Persönlichkeiten



Zielgruppe: alle Interessierten
Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at
Leitung: Heidi Effenberger (dipl. Erwachsenenbildnerin)
Dauer: 1x
Zeit: 18.30 - ca. 21.30 Uhr
Beitrag: 28 € (25 € für PartnerInnen und FreundInnen)

Starke Kinder! Wer hätte das nicht gerne? Kinder, voller Selbstvertrauen und Selbstwert, die gut durchs Leben gehen! Unsere Kinder gehen durch verschiedene Lebensphasen und wir dürfen als Eltern Begleitung geben!

Wie aber stärken wir sie vor den „Gefahren“ des Lebens? Wann lassen wir sie tun und wann greifen wir ein um sie zu „schützen“? Ist es gut, wenn Kinder auch einmal Niederlagen erleben? Können wir unsere Kinder vor Mobbing bewahren? Wie verhindern wir, dass Kinder zu Mobbing Tätern werden?

Kommen Sie und tauschen Sie sich aus.

Kurs HE1: Mittwoch, 18.04.

BECKENBODENTRAINING



Zielgruppe: Frauen aller Altersstufen
Anmeldung: 0680/1416138 oder info@pekiz.at
Leitung: Manuela Mader-Höfer (Dipl. Shiatsu-Praktikerin)
Dauer: 6x, **Zeit:** 11.45 - 13.00 Uhr
Beitrag: 60 €
Einstieg, bei freien Plätzen, jederzeit möglich!

In diesem Kurs stärken wir unseren Beckenboden, die Rücken und Bauchmuskulatur - mit viel Feingefühl kräftigen wir unseren ganzen Körper. Aus Yogaelementen, Pilates und mit sanften Shiatsu-Dehnungen machen wir aus dieser Stunde eine richtige Wohlfühlstunde für Mamas und Babys. ab 8 Wochen nach der Geburt, bei Kaiserschnitt ab 12 Wochen.

Kurs MMH1: Kursstart: Montag, 09.04.

für Babys und Kinder spielerisch und entspannt

Michaela Weiss

Gesundheitspraxis

- Diplom für Craniosacral Balancing
- silent•touch® Practitioner
- FreeSpirit® Training

Achsenaugasse 17
2340 Mödling

+43 699 1044 7947

praxis@michaela-weiss.at



Unterstützend bei:

- "Schreibabys"
- 3-Monats Koliken
- Stillproblemen
- Frühgeburten
- schwierigen Geburten, etc.
- Schlafstörungen
- Skoliosen
- Kieferfehlstellungen
- Kopfschmerzen
- Kinderrheuma etc.

www.michaela-weiss.at

"Das Kind in Ehrfurcht aufnehmen, in Liebe erziehen und in Freiheit entlassen."

Rudolf Steiner

WALDORF KINDERGARTEN MÖDLING

Hier ist ein Ort, wo Kinder...

- * in Geborgenheit bei **familiärer Atmosphäre** ihre Individualität entwickeln und die Welt entdecken
- * vom **Rhythmus** durch den Tag, durch die Woche, durch das Jahr getragen werden
- * durch **Nachahmung** lernen

Mehr Infos unter: www.waldorf-moedling.at

Besichtigung und Beratung gerne nach Voranmeldung: Tel/Fax: 02236 - 257 44, Email:

office@waldorf-moedling.at, 2340 Mödling

Wir freuen uns über Ihr Interesse!



KINDERARZT

Univ. Doz. Dr.

Andreas Zoubek

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Wahlarzt aller Kassen

- Kinder- und Jugendmedizin
- Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen
- Frühgeborenenbetreuung
- Hüftultraschall
- Ultraschall der Bauchorgane
- Impfungen und Impfberatung
- Blutuntersuchungen (Blutbild sofort)
- Harnuntersuchungen
- Hausbesuche
- Telefonische Erreichbarkeit auch außerhalb der Ordinationszeiten und am Wochenende

2344 Maria Enzersdorf

Kaiserin Elisabeth Straße 1-3 / Ecke Hauptstraße

Terminvereinbarung

0699-12854070

azoubek@gmx.at

www.kinderarzt-zoubek.at

kinderarzt

Mödling



BVA, VA, SVA, KFA
Wahlarzt der GKK

Dr. Ursula Vallazza

FA für Kinder- und Jugendheilkunde

Ordinationszeiten:

MO, DI, DO 08:30 - 12:30

MO, DO 14:00 - 16:30

MI 13:30 - 16:30

nach Voranmeldung

Kontakt:

Wiener Strasse 9 | A-2340 Mödling

Tel.: + 43 2236 - 28 668

Mobil: +43 676 - 6 430 432