

# Eltern-Kind-Zentrum St. Pölten



Kursprogramm  
Frühling/Sommer 2024

Kids & Co

Dr.-Karl-Renner-Promenade 8, Eingang Schulring 13  
📍 Büro: Mo-Fr 9h-12h

📞 0676/93 74 889  
✉ kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at

🌐 [www.kidsundco-stpoelten.jimdo.com](http://www.kidsundco-stpoelten.jimdo.com)  
📘 [www.facebook.com/KidsundCoSt.Poelten](https://www.facebook.com/KidsundCoSt.Poelten)



**SPARKASSE**   
Niederösterreich Mitte West

# Regional und Digital

Immer da, wo Sie uns brauchen.

Sophia Moderbacher, Kundenbetreuerin  
BeratungsCenter Am Schwaighof

[spknoe.at](https://www.spknoe.at)

## Willkommen im Kids & co St. Pölten!

Noch hat uns der Winter im Griff, jedoch nähern wir uns schön langsam wieder den wärmeren Temperaturen und somit dem Frühling.

Auch dieses Semester haben wir wieder viele tolle Angebote, altbekannte und beliebte, sowie neue Kurse/Workshops und Vorträge.

Einen besonderen Dank möchte ich hier auch Ihnen, liebe Familien aussprechen, die so gerne und viele von Ihnen auch schon viele Jahre und bereits auch mit den Geschwisterkindern immer wieder zu uns kommen – herzlichen Dank dafür. Darum

## Liebe Familien!

Ich finde es großartig, dass ihr euch für das Programm des Kids&Co St. Pölten interessiert. Eltern-Kind-Zentren sind eine tolle Einrichtung. Der NÖ Familienbund unterstützt 11 Eltern-Kind-Zentren in ihrer Arbeit in ganz Niederösterreich. Ohne das große ehrenamtliche Engagement unseres Teams wäre es nicht möglich, diese Vielfalt anzubieten.

Wir legen in unseren Zentren sehr viel Wert auf hohe Qualität der Angebote und alle sind sehr bemüht auf die Bedürfnisse der Familien einzugehen.

In den Eltern-Kind-Gruppen erleben Familien Edelstein-Stunden mit ihren jungen Kindern. Oft werden dort Freundschaften für's Leben geknüpft. Die Mamas und Papas können sich auch austauschen und ihr Wissen rund um das große Thema „Familie“ bei Eltern-Kind-Cafés oder Elternbildungs-Seminaren vertiefen. Corona hat uns allen gezeigt, wie wichtig Familien für das System und auch für jede:n einzelne:n sind.

lieben wir unsere Arbeit so sehr und freuen uns über die vielen tollen Momente mit Ihnen und Ihren Kindern.

Die Anmeldungen zu allen unseren Angeboten sind ab sofort möglich, das gesamte Team des Kids&Co St. Pölten freut sich schon jetzt auf ein tolles, gemeinsames Frühlings-/Sommer-Semester.



**Claudia Wittmann**  
Leitung Kids&Co

Der NÖ Familienbund hat rasch reagiert und dort wo es möglich war, den behüteten Raum der Eltern-Kind-Zentren in die digitale Welt verlegt.

Weiters hat es sich der NÖ Familienbund auch zur Aufgabe gemacht, die Anliegen von Familien gegenüber Land und Bund (wir haben einen Sitz im Elternbeirat des Bundesministeriums) zu vertreten. Wir freuen uns über alle konstruktiven Inputs aus euren Reihen. Denn so können wir Niederösterreich und Österreich noch familienfreundlicher machen!



**Ihre Doris Schmid**  
Abgeordnete zum NÖ Landtag,  
Obfrau des NÖ Familienbundes



**Irene Bamberger**  
Landesgeschäftsführerin NÖ Familienbund

# Allgemeine Informationen

Kids&Co • EKIZ St. Pölten

## Anmeldung

Anmeldungen zu unseren Veranstaltungen bitte unter unserer EKIZ Email oder Telefonnummer oder je nach Veranstaltung direkt bei der LeiterIn des Kurses: die Kontaktdaten sind bei der jeweiligen Kursbeschreibung ersichtlich. Danke!

Anmeldungen für Workshops, Vorträge und Eltern-Kind-Gruppen sind verbindlich! Bei Absage bis 7 Tage vor Kursbeginn entstehen 50% Kosten für Storno. Danach ist der volle Kursbeitrag zu bezahlen oder ein Ersatz zu finden! Danke!

Wenn nicht anders vermerkt, dann sind alle Kurse direkt beim Kursleiter am ersten Kurs-tag in bar zu bezahlen. Bei Krankheit oder vorzeitiger Beendigung durch die/den KursteilnehmerIn, werden keine Kosten rückerstattet. Wird ein Kurs unsererseits abgesagt, bekommen Sie den Beitrag rückerstattet. Wir behalten uns Programm-, Preis- und Terminänderungen vor und verständigen alle angemeldeten TeilnehmerInnen umgehend. Neue Termine finden Sie auch auf unserer Webseite, auf Facebook oder in unserem Newsletter.

## Mitgliedschaft

Der Familienbund ist Österreichs größte unabhängige Familienorganisation. Eine Mitgliedschaft beim NÖ Familienbund zahlt sich aus. Für €20 jährlich pro Familie können die markierten Veranstaltungen bei uns im EKIZ zum reduzierten Preis besucht werden und weitere Vorteile genutzt werden: der ermäßigte Eintritt bei Veranstaltungen des Familienbundes, eine Zeitschrift sowie jährlich wechselnde Angebote und Ermäßigungen, etc. Nähere Informationen dazu findet ihr auf der Familienbund Homepage:

[www.noefamilienbund.at/mitglied-werden](http://www.noefamilienbund.at/mitglied-werden)

Kids & Co St.Pölten  
Dr.-Karl-Renner-Promenade 8,  
Eingang Schulring 13  
IBAN: AT41 3258 5000 0123 1133

- 📍 Büro: Mo-Fr 9h-12h
- ☎ 0676/93 74 889
- ✉ [kidsundco.stpoelten@noefamilienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noefamilienbund.at)
- 🌐 [www.kidsundco-stpoelten.jimdo.com](http://www.kidsundco-stpoelten.jimdo.com)
- 📘 [www.facebook.com/KidsundCoSt.Poelten](https://www.facebook.com/KidsundCoSt.Poelten)

„Sie legen Wert auf professionelles Marketing, aber Ihnen fehlt dazu im Tagesgeschäft die Zeit?“

Ich übernehme Marketingaufgaben auf Projektbasis, in Spitzenzeiten oder regelmäßig:

- Corporate Design und Grafik
- Marketingstrategie und Umsetzung
- Webseitenpflege und Internetdienste
- Fotografie und Retusche

Sie sind an einer Zusammenarbeit interessiert? Kontaktieren Sie mich:

**mal**  
marketingdienstleistung.at

meinschad

## Aktuelle Situation

Aufgrund der **Covid-19** Pandemie behalten wir es uns vor im Falle eines Lockdowns unsere Angebote auf Onlineangebote umzustellen – sollte dies der Fall sein werden Sie natürlich informiert. Bitte dies auch bereits VOR Kursanmeldung beachten. Sollten Angebote nicht auf Online umgestellt werden können, werden wir versuchen den Kurs/Vortrag zu verschieben bzw. wird der Preis bei Absage unsererseits rückerstattet.

## Unser Kursprogramm

### Schwangerschaft, Geburt und Baby

Mutter-Kind-Pass Beratungsgespräch .....	6
Geburtsvorbereitungskurs.....	6
Babymassage.....	7
Milk, Coffee & Competence .....	7
Beikostworkshop ONLINE .....	8
BabySteps®.....	9
Glücksgriffe .....	10
Baby-Shiatsu-Kurs .....	10
Kangatraining.....	11
Trageberatung f. Schwangere&Anfänger ....	12
Trageberatung f. Fortgeschrittene .....	12
Beckenbodentraining und Rückbildung .....	13
Ich mach' meine Blase sommerfit .....	13

### Kleinkinder

Kindergartenmäuse Gruppe I.....	14
Frühling mit allen Sinnen erleben .....	14
Sommer mit allen Sinnen erleben.....	15
Forscherclub .....	15
Kindergartenmäuse Gruppe II .....	16
Frido und die Weltentdecker .....	17

Sonnenkäfer.....	17
Mini-Yoga .....	18
Lalelu-Babymusik.....	19
Musikzwerge – elementares Musizieren .....	20
Musik erleben!.....	21
Fotoshootingtage Frühling und Sommer .....	22

### Elternbildung, Vorträge, Workshops

Herstellung von Naturkosmetik .....	23
Richtig Essen von Anfang an.....	25
Mit ätherischen Ölen durchs Jahr.....	26
Meine Grenze ist dein Halt.....	26
Eltern sein – Paar bleiben!.....	28
Techniken zum Wut regulieren .....	31
Mein Kind triggert mich.....	31
Vom Vater zum Papi .....	32
Kindernotfall Workshop .....	33
Elternberatung vor einvern. Scheidung.....	34
Familienberatung .....	34
Besuchsbegleitung .....	34
Mitglied werden .....	39

## Ferienregelung



Semesterferien:	05.02.2024-11.02.2024
Osterferien:	25.03.2024-01.04.2024
Pfingstferien:	18.05.2024-20.05.2024
Sommerferien:	01.07.2024-01.09.2024

## Mutter-Kind-Pass Beratungsgespräch

**Schwangerschaft**

Zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche ist im Mutter-Kind-Pass ein Beratungsgespräch mit einer Hebamme vorgesehen. Das Gespräch dauert 60 min und beinhaltet allgemeine Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, außerdem Beratung über gesundes und präventives Verhalten in der Zeit der Schwangerschaft und danach.

Jede Frau erlebt ihre Schwangerschaft(en) unterschiedlich. Als Mutter von 3 Kindern weiß ich, dass sich viele Frauen während dieser Zeit in der alles neu ist, eine Ansprechperson wünschen die sie versteht und die ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Ich würde gerne diese Person für sie sein, daher freue ich mich bereits jetzt Sie persönlich kennen zu lernen!



<b>Termine</b>	nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung
<b>Leitung</b>	Elisabeth Winter-Berghofer (Hebamme)
<b>Kosten</b>	kostenlos (wird von der ÖGK übernommen)

**Anmeldung: Hebamme Elisabeth Winter-Berghofer, 0664/91 49 635**

## Geburtsvorbereitungskurs

**Schwangerschaft**

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby sind eine aufregende und spannende Phase im Leben der werdenden Eltern. Die Inhalte des Kurses wollen gut auf dieses große Abenteuer vorbereiten.

Die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Babypflege werden ausführlich in 3 Frauenabenden und 3 Partnerabenden behandelt. Es wird aber auch Zeit für Entspannungs- und Atemübungen sowie Raum für Fragen sein.



<b>Termine</b>	6 Termine: ab Dienstag, 5. März, 19.00 bis 20.30 Uhr (Frauenabend)
<b>Leitung</b>	Elisabeth Winter-Berghofer (Hebamme, zert. Beckenboden-Kursleiterin“ von BeBoR)
<b>Kosten</b>	160€/Paar

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

# Schwangerschaft, Geburt und Baby

ein Einstieg ist bei vorhandenem Platz jederzeit möglich

## Babymassage

für Babys ab 8 Wochen mit Mama und/oder Papa

Jeder Mensch braucht liebevolle Berührungen, besonders die Kleinsten unter uns. Mit etwas Zeit, Liebe und unseren Händen können wir einen „Vorrat“ an Vertrauen und Selbstbewusstsein mitgeben. In diesem 6-Wochen-Kurs erlernen wir gemeinsam den Ablauf der Ganzkörpermassage. Die verschiedenen Handgriffe lösen seelisches und körperliches Wohlbefinden aus, das Erlernte kann problemlos selbstständig zuhause angewendet werden.



<b>Termine</b>	Montag, ab 12.02., 9.00 bis 10.00 Uhr (6 Wochen Zyklus) Kurs I: 12.02. bis 18.03.                      Kurs III: 27.05. bis 01.07. Kurs II: 08.04. bis 13.05.                      Bitte Einwegwickelunterlage & Handtuch mitnehmen!
<b>Leitung</b>	Elke Heinzl (Ayurvedische Masseurin)
<b>Kosten</b>	126€ pro 6-Wochen-Kurs Hochwertige Öle für die Kursstunde, Fotos und ein Handout sind in den Kosten inbegriffen.

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

## Milk, Coffee & Competence / Eltern-Kind-Austauschgruppe

für werdende Mütter und Mütter ab der Geburt

Bist du schwanger und möchtest mitlauschen? Hast du gerade entbunden und ein paar Fragen auf dem Herzen? Hast du eine schöne Stillbeziehung und möchtest dich mit anderen Mamas austauschen? Auch wenn du gerade NICHT (mehr) stillst, oder dein Kind auf andere Art ernährst bist du herzlich willkommen!

Stillen, Ernährung, Säuglingspflege, bindungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft, Schlafen, Weinen, Beikost, Entwicklung und vieles mehr sind Themen welche im geschützten Rahmen besprochen werden.



<b>Termine</b>	jeden Freitag ab 16.02., 10.15 bis 11.45 Uhr
<b>Leitung</b>	Natalie Weinbauer (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester im Säuglingsbereich, Still- und Laktationsberaterin IBCLC)
<b>Kosten</b>	10€ pro Treffen

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

## Beikostworkshop ONLINE

für Babys ab der Geburt

Erstes Löffelchen Spinat oder doch das Apfelwölkchen?

### Besprochen werden:

WHO Empfehlungen, Wertigkeit von Muttermilch, Beikostreife, Baby led weaning, Breikost, Sicherheitsaspekte, Verschlucken, Geeignetes & Ungeeignetes, Allergieprophylaxe, Rezeptideen, individuelle Fragen



<b>Termine</b>	Freitag, 23.02., 26.04., 28.06., jeweils 15 bis 17 Uhr
<b>Leitung</b>	Natalie Weinbauer (dipl. Gesundheits- und Krankenschwester im Säuglingsbereich, Still- und Laktationsberaterin IBCLC)
<b>Kosten</b>	60€ pro Workshop inkl. Nachlesewerk

**Anmeldung: Natalie Weinbauer**  
**behutsamstillen@gmail.com**



*Isabella Messirek*  
TAGESMUTTER

### Sie sind auf der Suche nach einer liebevollen Betreuung für Ihr Kind?

Ich bin pädagogisch ausgebildete Tagesmutter und biete Betreuung für Kinder bis 3 Jahre.

Die Kinder fühlen sich in der Kleingruppe sehr wohl und freuen sich über eine konstante Bezugsperson.

Es gibt viele Möglichkeiten zum Spielen, Lernen und miteinander den „Alltag leben“. Dabei ist es mir wichtig auf die persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben der Kleinen einzugehen.

### Betreuungszeiten:

Mo-Do 7.00-16.00 Uhr

### Anfragen und Infos:

Email: [office@tagesmutter-messirek.at](mailto:office@tagesmutter-messirek.at)

Web: [tagesmutter-messirek.at](http://tagesmutter-messirek.at)

### Standort:

Schiffmannstraße 127  
3100 Stattersdorf



# Schwangerschaft, Geburt und Baby

ein Einstieg ist bei vorhandenem Platz jederzeit möglich

BabySteps®



für Babys ab Geburt bis 15 Monate

Babysteps beruht auf einem bindungsorientierten Konzept. Der mehrwöchige Eltern-Babykurs begleitet Eltern und ihre Babys bereits in den ersten Lebenswochen bis zum ersten Lebensjahr und darüber hinaus. In den Kursstunden darfst du Elemente aus der Babymassage kennenlernen, Sinnes-, Sing- und Spielanregungen, angepasst an die Entwicklung deines Babys, mitnehmen und dich mit den anderen Eltern in gemütlicher Atmosphäre über den Alltag austauschen. Außerdem bekommst du viele wertvolle Informationen über das erste Babyjahr an die Hand.



Die Themengebiete umfassen die Eltern-Kind-Bindung, Milch, Tragen, Schlafen, Beikost und Kommunikation. In jeder Kursstunde sprechen wir über einen oder mehrere dieser Themenbereiche und du kannst direkt deine Fragen dazu loswerden. Der Kurs ist in zwei Altersgruppen geteilt, da die Fragen, Sorgen und Freuden je nach Alter des Babys andere sind. Wichtig ist mir dabei eine undogmatische Herangehensweise, denn jede Familie ist anders und findet ihren ganz persönlichen Weg.

## Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf:

- Babys verstehen
- Bindung stärken
- Soziale Kontakte knüpfen
- Frühe Babykontakte
- Singen und Spielen

Scannen für  
mehr Infos  
und Anmeldung



Maxis (7,5 bis 15 Monate) 9.00 bis 10.00 Uhr

Minis (0 bis 7,5 Monate) 10.30 bis 11.30 Uhr

<b>Termine</b>	Start Block I am 16. Februar (6 Termine) Start Block II am 12. April (6 Termine)
<b>Leitung</b>	Raphaela Vacula (gepr. Trageberaterin, zert. Stoffwindelberaterin, zert. BabySteps Kursleiterin)
<b>Kosten</b>	84€ pro Eltern-Kind-Paar

**Anmeldung: Raphaela Vacula per Mail [wickelvacula.raphaela@gmail.com](mailto:wickelvacula.raphaela@gmail.com) oder QR-Code scannen**

## Glücksgriffe

*für Babys und Kleinkinder*

Die Glücksgriffe entstammen aus dem Shiatsu und werden von japanischen Frauen für ein starkes Immunsystem, Atemwegsbeschwerden und bei Alltagsproblemen ihrer Kinder eingesetzt. Es ist ein altes Erfahrungswissen, dessen Wirksamkeit in Japan anerkannt ist. Das Ziel ist, die Energie im Körper frei fließen zu lassen und dafür wird auf die Akupunkturpunkte Bezug genommen. Bei diesem Workshop kommen auch noch Techniken des Kinder-Tuina zum Einsatz. Ihr bekommt sozusagen eine kleine Hausapotheke der wohltuenden Griffe.



<b>Termin</b>	Donnerstag, 07.03. um 14.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Sabine Göls, MSc.
<b>Kosten</b>	20€

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Baby-Shiatsu-Kurs

*für Schwangere und Mütter*



Die Entwicklung des Kindes, sein Vertrauen in die Welt, sein Selbstbewusstsein und seine Selbstregulation bauen stark darauf auf, wie das erste Lebensjahr erlebt wird. Mit Baby-Shiatsu können Eltern ihr Kind von Anfang liebevoll begleiten und ein stabiles Fundament schaffen, weil auf die Bedürfnisse und Wünsche der Kleinsten eingegangen wird. Durch Baby-Shiatsu wird Geborgenheit vermittelt,

die Bindung zum Kind gestärkt, die natürliche Entwicklung begleitet und es kann bei gesundheitlichen Problemen unterstützend wirken. Im Kurs werden neben Übungen die 3 Behandlungsabfolgen erlernt, sowie theoretische Grundlagen aus westlicher und fernöstlicher Sicht zum Thema Kindesentwicklung weitergegeben. Die Babys sind dabei! Schwangere bitte Puppe oder Teddy mitnehmen!

<b>Termine</b>	03.04., 10.04., 17.04., 9.30 bis 10.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Sabine Göls, MSc.
<b>Kosten</b>	75€ (3 Einheiten)

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Kangatraining – Du wirst fit und dein Baby macht mit!

für Mütter 6-10 Wochen nach der Geburt

Wenn du nach der Schwangerschaft gerne wieder rundum fit werden und in der Gruppe trainieren möchtest (während dein Baby es genießt mit dir zu kuscheln und deine Nähe zu spüren), du dich mit anderen Müttern austauschen, raus kommen und ein bisschen Abwechslung und Spaß haben möchtest, melde dich gleich zu einer Schnupperstunde an!



### Kangatraining

- schont und stärkt den Beckenboden
- festigt Deine tiefliegende Bauchmuskulatur
- ist rektusdiastase-freundlich
- lässt Dich rundum fit werden, während Dein Baby in der Trage schläft
- lässt Freundschaften entstehen und macht einfach Spaß

scannen für mehr Infos und Anmeldung



### Wann kannst Du starten?

Nach deiner postnatalen gynäkologischen Untersuchung (6-10 Wochen nach der Entbindung) heißt es für euch: „LET´S KANGA!“ Du kannst Kangatraining® gerne parallel zu deiner Rückbildungsgymnastik besuchen.

<b>Termine</b>	ab 16.02., jeden Freitag 9 bis 10 Uhr
<b>Leitung</b>	Xenia Poiger (Kangatrainerin)
<b>Kosten</b>	109€ für den 8wöchigen Kurs

Anmeldung: Xenia Poiger, 0660/6556 830  
oder QR-Code scannen

**HAUSHALTS- UND BÄCKERMEHLE**  
BESTE QUALITÄT. DIREKT AB MÜHLE

<b>WEIZENMEHLE</b>	<b>ROBGENMEHLE</b>
• W 480 glatt	• R 500
• W 480 grifflig	(Vorschussmehl)
• W 700 glatt	• R 960

**BAMBERGER**  
PRINZERSDORF

3-8880 Prinzersdorf | Standort  
Tel: +43/2740/2588 | www.bamberger.at

30 JAHREDELLUNG  
LADIN ESPRIMO BÜCKTE  
HAUSHALTSMEHLE  
UND FÜTTERMITTEL

## Trageberatung für Schwangere und Anfänger

*ab Schwangerschaft und für Babys ab der Geburt*

In diesem Kurs lernen wir, welche unterschiedlichen Tragesysteme und welche Anwendungsmöglichkeiten es derzeit auf dem Markt gibt. Wir sprechen über das sichere und ergonomische Tragen und welchen positiven Einfluss das Tragen auf Baby und Trageperson hat.



Natürlich kommt zu jedem Workshop meine Tragepuppe mit, mit dieser können die ersten Versuche gestartet werden.

Dieser Workshop ersetzt keine Individuelle Trageberatung.

Ich freue mich dich kennenzulernen und dich in die Welt des Tragens hineinschnuppern zu lassen.

<b>Termine</b>	donnerstags, 15. Feb., 14. Mär., 18. Apr., 16. Mai., 13. Jun., 13.00 bis 15.00 Uhr
<b>Leitung</b>	Andrea Vonwald (zert. Fachkraft für Gesundes Babytragen)
<b>Kosten</b>	35€ pro Teilnehmer bzw. 45€ pro Familie, max. 6 Teilnehmer

**Anmeldung: [trageberatung.andrea@gmail.com](mailto:trageberatung.andrea@gmail.com)  
oder 0650/480 18 48**

## Trageberatung für Fortgeschrittene

*für Babys ab 4 Monaten*

Wie weiß ich, ob der Kurs für mich passt?

- du hast bereits Erfahrung mit dem Tragen und dein Baby ist mindestens 4 Monate alt bzw. hat eine gute Kopfkontrolle?
  - Möchtest du eine neue Bindeweise mit dem Tuch bzw. das Hüft- oder Rückentragen mit Tragetuch oder Tragehilfe erlernen?
  - Willst du eine Tragehilfe anpassen lassen oder auf ein anderes System umsteigen?
- Dann bist du hier in diesem Kurs richtig.

Gerne kannst du mein Tragesortiment durchschauen und ausprobieren. Meine Tragepuppe ist auch immer dabei, mit dieser kannst du deine ersten Versuche starten. Ich freue mich mit dir zu üben, deine Fragen zu beantworten und dir Tipps zu verraten.

<b>Termine</b>	donnerstags, 15. Feb., 14. Mär., 18. Apr., 16. Mai., 13. Jun., 15.30 bis 17.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Andrea Vonwald (zert. Fachkraft für Gesundes Babytragen)
<b>Kosten</b>	35€ pro Teilnehmer bzw. 45€ pro Familie, max. 6 Teilnehmer

**Anmeldung: [trageberatung.andrea@gmail.com](mailto:trageberatung.andrea@gmail.com)  
oder 0650/480 18 48**

## Beckenbodentraining und Rückbildung

*für Frauen ab ca. 4 Wochen nach der Geburt*

Der Kurs richtet sich an Frauen nach Spontan- oder Kaiserschnittgeburten etwa vier Wochen nach der Geburt. Gern können auch Frauen teilnehmen, deren Babys schon älter sind es ist nie zu spät mit dem Training zu beginnen. Für den Beckenboden stellen Schwangerschaften und Geburten, sowie der Alltag mit Kindern eine hohe Beanspruchung dar.

Das Training findet in angenehmer Atmosphäre und ohne Baby und Kleinkinder am Abend statt. Ebenso bewirkt es die Kräftigung des Beckenbodens, die Stärkung von Rücken und Rumpf und die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.



<b>Termine</b>	Dienstag, ab 05.03. (6 Abende) 17.30 bis 18.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Elisabeth Winter-Berghofer (Hebamme, Zertifizierte Beckenboden-Kursleiterin* von BeBoR)
<b>Kosten</b>	90€

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Ich mach' meine Blase sommerfit

*für Einsteigerinnen, Refresherinnen – alle die etwas für ihren Beckenboden tun möchten*

Ein kurzer, knackiger Kurs mit wichtigen Übungen und Inputs für den Alltag in gemütlicher und lustiger Runde.

<b>Termine</b>	Dienstag, 07., 14. und 21.05. (3 Abende) 17.30 bis 18.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Elisabeth Winter-Berghofer (Hebamme, zert. Beckenboden-Kursleiterin von BeBoR)
<b>Kosten</b>	50€

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Kindergartenmäuse Gruppe I

*für Kinder ab dem Zeitpunkt, wo sie sicher gehen*

Dies ist eine altersgemischte Gruppe von sicher gehend bis zum Kindergarteneintritt, welche sich einmal pro Woche trifft. Wir bieten einen geschützten und freundlichen Rahmen, um gemeinsam mit Mama, Papa oder anderen Bezugspersonen feste Strukturen, kennenzulernen. Die sozialen Kompetenzen der Kinder werden durch den Umgang miteinander gefördert und gefestigt, sowie das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe durch gemeinschaftliche Erlebnisse gestärkt.

Durch den strukturierten Ablauf eignen sich diese Gruppe gut zur Vorbereitung auf den Kindergarten. Wir starten mit einem geschlossenen Morgenkreis, wobei Fingerspiele, Lieder, Knireiter usw. mit Themen aus dem Jahreskreis gespielt werden. Nach der gemeinsamen Jause bieten wir einen Platz für Freispiel, der Möglichkeit sich kreativ zu betätigen und dem Austausch von Eltern und Kindern. Den Abschluss unserer wöchentlichen Treffen bildet ein gleichbleibendes Ritual.



<b>Termine</b>	Dienstag wöchentlich, ab 13.02., 9.30 bis 11.00 Uhr
<b>Leitung</b>	Bianca Werilly (Eltern-Kind-Gruppenleiterin i.A., Fachsozialbetreuerin)
<b>Kosten</b>	135€ (130€ Familienbundmitglieder) inkl. Bastelbeitrag für das gesamte Semester (15 EH)

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Frühling mit allen Sinnen erleben

*für Familien mit Kindern ab 3 bis 9 Jahre*

Gemeinsam verbringen wir einen Nachmittag mit Spielen, Liedern und

Stationen zum Thema Frühling. Wir werden tolle Sachen basteln und interessante Dinge zum Thema Frühling lernen.

<b>Termin</b>	wir bitten um Voranmeldung per Mail, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben
<b>Leitung</b>	Verena Reichard (Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Tagesmutter, TCM-Ernährungsexpertin, Diplomierte Behindertenbetreuerin)
<b>Kosten</b>	25€/Kind bzw. 20€/Geschwisterkinder

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Sommer mit allen Sinnen erleben

*für Familien mit Kindern ab 3 bis 9 Jahre*

Gemeinsam verbringen wir einen Nachmittag mit Spielen, Liedern und Stationen zum Thema Sommer. Es wird gebastelt, experimentiert, erkundet und gesungen.

<b>Termin</b>	wir bitten um Voranmeldung per Mail, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben
<b>Leitung</b>	Verena Reichard (Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Tagesmutter, TCM-Ernährungsexpertin, Diplomierte Behindertenbetreuerin)
<b>Kosten</b>	25€/Kind bzw. 20€/Geschwisterkinder

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Forscherclub

*für Familien mit Kindern ab 3 bis 9 Jahre*

Wir forschen, experimentieren und erkunden tolle Sachen. Achtung, es wird spannend und wir lernen Sachen, die euch zum Staunen bringen werden.

<b>Termine</b>	wir bitten um Voranmeldung per Mail, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben
<b>Leitung</b>	Verena Reichard (Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Tagesmutter, TCM-Ernährungsexpertin, Diplomierte Behindertenbetreuerin)
<b>Kosten</b>	25€/Kind bzw. 20€/Geschwisterkinder

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Kindergartenmäuse Gruppe II

*für Kinder ab dem Zeitpunkt, wo sie sicher gehen*

Die Kindergartenmäuse II und Austausch ist eine altersgemischte Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von sicher gehend (bis zum Kindergarten Eintritt) mit ihren Begleitpersonen, welche sich alle zwei Wochen trifft.



Wir bieten einen geschützten Raum und freundlichen Rahmen, um gemeinsam spielerisch, achtsam und entspannt bestimmte Strukturen und Abläufe mit Spiel & Spaß kennenzulernen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken wie sie im Kindergartenalltag bzw. bei anderen Betreuungsarten auch vorkommen

Die Gruppe startet mit einem geschlossenen Morgenkreis, dessen Inhalte abwechselnd Fingerspiele, Lieder, Kniereiter, Bewegungsimpulse und Experimente sind.

Der strukturierte Ablauf mit den vielfältigen Inhalten an die Jahreszeit angepasst eignet sich gut zur Vorbereitung auf den Kindergarten oder anderen Betreuungsformen.

Nach der gemeinsamen Jause öffnen wir den Raum für das freie Spiel mit Bewegungsgeräten, Experimentierstationen, Büchern, Kreativbereich und der Möglichkeit sich untereinander in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen. Den Abschluss unserer wöchentlichen Treffen bildet ein gleichbleibendes Ritual.

Alle Kinder, Geschwister und Kinder mit besonderen Bedürfnissen sind willkommen. Nehmen Sie bitte eine Jause für ihr Kind mit.

Die Gruppe begleitet Samya Katya Panhauser (Mutter von drei Kindern, erfahrene Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Kinderturntrainerin, Elternbildnerin, Jahresfestkreisreferentin)

<b>Termine</b>	2x monatlich immer mittwochs, 09.30 bis 11.30 Uhr  14. und 28.02.24 13. und 20.03.24 10. und 24.04.24 08. und 22.05.24 05. und 19.06.24
<b>Leitung</b>	Samya Panhauser, (Mutter von drei Kindern, erfahrene Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Kinderturntrainerin, Elternbildnerin, Jahresfestkreisreferentin)
<b>Kosten</b>	145€ (140€ Familienbundmitglieder) inkl. Bastelbeitrag für das gesamte Semester (15 EH)

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Frido und die Weltentdecker

*für Kinder ab ca. 12 Monaten bis Kindergartenbeginn*

Seid ihr auf der Suche nach einem Ort, an dem ihr gemeinsam lachen, lernen und wachsen könnt? Dann seid ihr in unserer Eltern-Kind-Gruppe genau richtig!

Unsere Eltern-Kind-Gruppe „Frido und die Weltentdecker“ ist mehr als nur ein Treffpunkt – ihr könnt eure Eltern-Kind-Bindung vertiefen, neue Freundschaften knüpfen und wertvolle Erfahrungen miteinander teilen. Wir singen, spielen, lachen und tanzen gemeinsam. Kniereiter, Fingerspiele und vieles mehr laden dazu ein.

Die mitgebrachte Jause bietet Raum und Zeit sich miteinander auszutauschen. Nach der Jausen-Pause dürfen die Kinder im Freispiel in ihrem Tempo die Welt entdecken. Dabei werden unter anderem motorische und sensorische Wahrnehmungen gestärkt.

<b>Termine</b>	jeden Donnerstag, ab 15.02., 10.00 bis 11.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Anna Aldover (Eltern-Kind-Gruppenleiterin i.A., zert. Kinder-Yoga Trainerin, Mama von 2 Kindern)
<b>Kosten</b>	135€ (130€ Familienbundmitglieder) inkl. Bastelbeitrag für das gesamte Semester (15 EH)

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Sonnenkäfer

*für Babys von 6-12 Monaten*

Manchmal ist es kuschelig, manchmal wild, manchmal sind wir ganz leise ein anderes Mal etwas lauter.

Eine Eltern-Kind-Gruppe bietet den Familien Raum und Zeit andere Familien kennenzulernen und vor allem auch ganz besonders schöne Augenblicke mit seinem Kind zu erleben, auch abseits von Alltag und Hektik. Es wird gesungen, gespielt und getanzt. Fingerspiele, Kniereiter und Massagespiele runden unsere Stunde ab und ganz nebenbei bleibt auch für die Erwachsenen Zeit zum Austausch oder sich auch einfach mal den Alltag von der Seele zu reden, in einem geschützten Rahmen mit festen Strukturen.



<b>Termine</b>	jeden Donnerstag, ab 15.02., 9.00 bis 9.50 Uhr
<b>Leitung</b>	Raphaela Vacula (zert. BabySteps Kursleiterin, gepr. Trageberaterin, zert. Stoffwindelberaterin)
<b>Kosten</b>	135€ (130€ Familienbundmitglieder) inkl. Bastelbeitrag für das gesamte Semester (15 EH)

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Mini-Yoga

*für Eltern mit Kindern von 4 bis 6 Jahren*

Spielerisch Yoga kennen lernen mit Hilfe von Geschichten

Wenn Eltern und Kinder gemeinsam Yoga praktizieren, ist das eine tolle Möglichkeit gemeinsam ein bisschen Ruhe in den Alltag zu bringen. Diese Zeit stärkt das Vertrauen und die Bindung zwischen Eltern und Kind. Im Mini-Yoga sind die Übungen kinderfreundlich und machen Eltern genauso Freude wie Kindern.

Mini-Yoga heißt in die wundervolle Welt des Yoga einzutauchen und dabei zu spielen, zu lachen und eben Yoga zu praktizieren.

<b>Termine</b>	Block I: Dienstag, 20.02. bis 02.04., 14.30 bis 15.20 Uhr Block II: Dienstag, 16.04. bis 21.05., 14.30 bis 15.20 Uhr
<b>Leitung</b>	Anna Aldover (Eltern-Kind-Gruppenleiterin i.A., zert. Kinder-Yoga Trainerin, Mama von 2 Kindern)
<b>Kosten</b>	125€ (120€ Familienbundmitglieder) mind. 5 Teilnehmer

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**



### Babypraxis Babyglück

Nicole Weirer, BSc  
0677/63734227  
[www.mein-babyglueck.at](http://www.mein-babyglueck.at)



### MEIN ANGEBOT

- Cranio Sacrale bei Babys, Kindern, Erwachsenen
- Familienorientiertes Babyschlafcoaching
- Schreibaby Beratung
- Babymassage

Wenn Babys und Kleinkinder schlecht einschlafen, nachts häufig aufwachen, am Tag sehr kurz schlafen oder nur mit intensiven Körperkontakt, ist das körperlich und emotional belastend für die ganze Familie.

Vermehrtes oder unstillbares Weinen führt zu einer großen Hilflosigkeit.

Als diplomierte Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin biete ich professionelle Beratungen zu Babyschlaf und zum Babyweinen und unterstütze zusätzlich mit Babymassage und Cranio Sacraler Körperarbeit.

Gerne begleite ich auch schon in der Schwangerschaft und kann so die Bindung zum Kind vor der Geburt stärken und vielen Problemen vorbeugen.

Die Eltern sind bei mir mit ihren Sorgen nicht alleine und profitieren von einer entspannenden Cranio Sacralen Sitzung.



## Lalelu-Babymusik

*für Eltern und Kinder von 3 bis 18 Monaten*

Beim musikalischen Baby-Treff singen wir ruhige und lustige Lieder für kleine Leute, Kanons und Schlaflieder. Im Vordergrund steht die natürliche Freude der Kinder an allem Klingenden, am Musikhören, Musikmachen und Tanzen.

Es gibt Bewegungs- und Streichelspiele, Knireiter, Tänze und viele Instrumente. Die Eltern bekommen Anregungen, wie sie ihr Familienleben musikalisch bereichern können. Bunte Materialien, wie Tücher, Seile, Bälle, Schwungtuch, Federn usw. sorgen für abwechslungsreiche und sinnliche Momente.



Gemeinsames Musizieren und Musikhören ist für Kinder in dieser frühen Lebensphase Nahrung für Körper, Seele und Gehirn. Eltern und Kinder genießen die Musikstunde als eine besondere Zeit des Miteinanders und können zusammen Freude an der Musik erleben.

<b>Termine</b>	Montag wöchentlich, Start ab 12.02., 10.30 bis 11.15 Uhr 19.02. / 26.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 08.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06.
<b>Leitung</b>	Lisa Hargassner (elementare Musikpädagogin, Gesang, Klavier, Gitarre, Tanz & Improvisation, drei Kinder)
<b>Kosten</b>	135€ (130€ Familienbundmitglieder)

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Musikzwerge – elementares Musizieren

*für Eltern und Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren*

Elementares Musizieren ist singen und tanzen, erfinden und ausprobieren, zuhören und mitmachen, spielen mit Instrumenten, Klängen, der Stimme und Bewegung. Gemeinsam tauchen wir ein in eine Welt voller Musik.



Wir entdecken Musik als Sprache und Ausdrucksform. Es gibt Lieder die wirbeln uns durch die Luft oder andere, lassen uns ganz still werden. Tänze treiben uns hüpfend und torend durch das Zimmer oder lassen uns die formale Struktur einer Komposition erkennen. Bunte Materialien, die Schwere und Leichtigkeit zeigen, sorgen für abwechslungsreiche und sinnliche Momente. Instrumente unterstreichen, begleiten und setzen Akzente. Mehrstimmigkeit wird erlebt, aus Sprache wird Rhythmus, aus Geschichten Musik. Eltern und Kinder genießen die Musikstunde als eine besondere Zeit des Miteinanders und können zusammen Freude an der Musik erleben.

<b>Termine</b>	Montag wöchentlich, Start ab 12.02., 11.25 bis 12.10 Uhr 19.02. / 26.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 08.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06.
<b>Leitung</b>	Lisa Hargassner (elementare Musikpädagogin, Gesang, Klavier, Gitarre, Tanz & Improvisation, drei Kinder)
<b>Kosten</b>	135€ (130€ Familienbundmitglieder)

**Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889**

## Musik erleben!

für Kinder von 0 bis 6 Jahren

Musik erleben! Elementares Musizieren ist Eintauchen in Klänge, Töne, Musik und Bewegung. Wir spielen mit der Stimme, dem Körper und vielen Instrumenten.



Kleine und große Menschen singen, spielen und tanzen zusammen und erleben sich und die anderen in der Gruppe.

<b>Termine</b>	<b>Dumbadu und Trallala*</b> Wir singen, spielen und tanzen Spaß- und Quatschlieder. Wir lauschen wunderschönen Melodien und lassen uns verzaubern. 2x Montag, 26. Februar und 4. März  15.00-15.50 Uhr Musikgruppe Trallala: Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren 16.00-16.50 Uhr Musikwichtel: Für Eltern und Kinder bis 3 Jahren  <b>Für Hund und Katz ist auch noch Platz**</b> Die kleine Hexe macht eine abenteuerliche Reise. Einige Tiere begleiten sie dabei und retten sie aus großer Not. Wir musizieren zu dem bekannten Bilderbuch von Axel Scheffler und Julia Donaldson, den Erfindern des Gruffelos. 3x Montag, 15., 22. und 29. April  15.00-15.50 Uhr Musikgruppe Trallala: Für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren 16.00-16.50 Uhr Musikwichtel: Für Eltern und Kinder bis 3 Jahren  <b>Badespaß und Sommerfreuden*</b> Noch einmal vor dem Sommer singen wir gemeinsam: Musik am Nachmittag zu den Themen Wasser, Sommer und Ferien. 2x Montag, 3., 10. Juni  15.00-15.50 Uhr Musikgruppe Trallala: für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren 16.00-16.50 Uhr Musikwichtel: für Eltern und Kinder bis 3 Jahren
<b>Leitung</b>	Mag. <sup>a</sup> Lisa Hargassner (element. Musikpädagogin, Klavier, Gitarre, Tanz)
<b>Kosten</b>	Für Hund und Katz ist auch noch Platz **45€ /alle anderen *30€ pro Kind, Geschwisterkind **30€/ *20€, Geschwisterbaby bis 9 Monate frei

Anmeldung: [kisundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kisundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

## Fotoshootingtage Frühling und Sommer 2024

für Familien

Diesmal gibt es gleich ein paar Fototage im Kids & Co!

Bei jedem Termin gibt es thematisch passende Sets und wie immer entstehen mit Spaß und Spiel wunderschöne Erinnerungsbilder.

Keine Shootinggebühr, du bezahlst nur die Bilder, die du dir aussuchst!

Mindestbestellung sind 3 Bilder zu je €16.

Diese kommen dann in eine Online Auswahlgalerie, aus der ihr eure Bilder bestellen könnt.

Alle bestellten Bilder werden fein bearbeitet und als hochauflösende, digitale Datei ausgegeben.

<b>Termine</b>	Bunter Fasching	11. Februar
	Der Frühling kommt	10. März
	Meine Großeltern & ich	24. März
	Mama & ich	21. April
	Papa & ich	02. Juni
	Sommerpicknick	16. Juni
<b>Leitung</b>	Petra Lanzenhofer, <a href="http://www.petraphotography.at">www.petraphotography.at</a>	
<b>Kosten</b>	€120 (drei digitale Bilder inklusive, jedes weitere €15)	

**Bitte um direkte Terminvereinbarung unter:  
[office@petraphotography.at](mailto:office@petraphotography.at)**

## Herstellung von Naturkosmetik – für die ganze Familie

Workshop



Im Frühling erwacht die Natur und mit ihr unsere zahlreichen Kräuter! Die Kräuter kannst du ganz einfach für deine eigene Naturkosmetik verwenden.

Im Rahmen des Workshops hast du die Möglichkeit vor Ort deine eigene Naturkosmetik anhand von Kräuterauszügen selbst herzustellen. Dafür bekommst du von mir rein pflanzliche und Bio zertifizierte Rohstoffe zur Verfügung gestellt, sowie ausgearbeitete Rezepturen.

Die Kräuter stammen alle von meinem eigenen Demeter Kräutergarten! Hergestellt werden: Kräuteröle, Balsam, Bodylotion, Tinkturen, Duschgel  
Kinder können sehr gerne mithelfen und sind willkommen!

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

<b>Termin</b>	Montag, 06. Mai, 17.00 bis 18.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Daniela Hoch (dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, dipl. Heilkräuterpädagogin, Bio Kosmetik Herstellerin)
<b>Kosten</b>	25€ pro Teilnehmer Bio-Rohstoffe, Kräuter und Verpackungsmaterial für Kosmetik sind inbegriffen

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

**Cranio Sacrale Impuls Regulation (CSIR)** ist eine sehr sanfte Anwendung

- Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Funktionen wieder herzustellen
- Bewegungsblockaden aufzulösen
- Flüssigkeitsströme zu regulieren
- Energieimpulse zu setzen



Die Anwendung der Cranio Sacralen Körperarbeit erfolgt durch sanfte Berührungen, die meistens am Kopf, Rumpf und Kreuzbein stattfinden. Diese Technik dient JEDEM (vom Baby bis in hohe Alter) zur Regeneration und Entspannung.

Es gibt zahlreiche Indikationen für eine unterstützende Cranio Anwendung - z.B. Schwangerschaftsbegleitung, Babys nach schwierigen Geburten, Schreikinder, Trinkproblemen, Verdauungsproblemen, Schiefhals, Hüftproblemen, Asymmetrien des Kopfes/Beckens, wiederkehrende Probleme (HNO) Bereich, Kieferproblemen, Kopf- oder Rückenschmerzen, Stärkung des Immunsystems, Muskelverspannungen, Schockverarbeitung, Stress u.v.m.

Praktikerin: Christina Kranawetter, Diplom CSIR-Praktikerin sowie Mutter von 3 Kindern

Kosten: unterschiedlich - je nach Zeitaufwand berechnet  
Kontakt: 0699/10034870 oder [christina@kranawetter.eu](mailto:christina@kranawetter.eu) oder  
[www.facebook.com/craniochristina](http://www.facebook.com/craniochristina)

# BABY- UND KINDERSACHENFLOHMARKT IM *Kids & co* ST. PÖLTEN

SONNTAG, 14.04.2024  
VON 9 UHR BIS 12 UHR



VERKAUF UND KAUF VON  
BABY- UND KINDERKLEIDUNG,  
SPIELZEUG, BÜCHER UND  
VIEL MEHR...



## INTERESSE AN EINEM VERKAUFSTISCH?

WEITERE INFOS UND ANMELDUNGEN UNTER  
[KIDSUNDCO.STPOELTEN@NOE.FAMILIENBUND.AT](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
STANDGEBÜHR: €10,-

## Richtig Essen von Anfang an

Workshop

Ernährungsworkshops für Schwangere, Stillende und Kleinkinder. 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? Und wie gelingt es mir, dass mein Kind auch gerne Gemüse isst? Das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ liefert Antworten und familientaugliche Praxistipps auf diese Fragen. Ihr Baby sowie Angehörige sind ebenso herzlich willkommen!

<b>Termin</b>	Die ÖGK unterstützt Sie hierbei mit kostenlosen Workshops zu den folgenden Themen:  Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit Montag, 11.03., 17.00 bis 19.30 Uhr  Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr Donnerstag, 25.01., 09.00 bis 11.30 Uhr Donnerstag, 06.06., 09.00 bis 11.30 Uhr  Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern Donnerstag, 18.04., 09.00 bis 11.30 Uhr	  
<b>Leitung</b>	Jacqueline Haubenberger, BSc. (Diätologin)	
<b>Kosten</b>	kostenlos	

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder [ernaehrung-12@oegk.at](mailto:ernaehrung-12@oegk.at)

## „Mit ätherischen Ölen ins/durchs Kindergarten-/Schuljahr“

Workshop

Im Kindergarten oder in der Schule gibt es viele Herausforderungen. In diesem Kurs erfährst du, wie du deine Kinder auf natürliche Weise, schnell und unkompliziert mit 100% reinen ätherischen Ölen, einfachen Braingym-Übungen und kinesiologischen Griffen unterstützen kannst, um die prägendsten Jahre entspannt zu meistern.



Die Themen reichen von entspanntem Schlaf, bis zu gesunder Verdauung, von Bettnässen bis zu Stärkung des Immunsystems, von Unterstützung bei psychischem Stress und Aggressionen oder Traurigkeit bis zu mehr Mut und Selbstsicherheit und vieles mehr.

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

<b>Termine</b>	20.02., 9 bis 11 Uhr und 17.06., 18.30 bis 20.30 Uhr
<b>Leitung</b>	Sabrina Sima (Humanenergetikerin, ärztl. gepr. Aromafachberaterin)
<b>Kosten</b>	25€ pro Teilnehmer/in

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

## „Meine Grenze ist dein Halt-Wo du aufhörst und ich beginne“

Onlinevortrag

Als Eltern wissen wir Grenzen zu verbalisieren ist nicht immer leicht – es bringt uns selbst oft an unsere Grenzen. Denn ganz oft gehen wir über unsere eigenen Grenzen, spüren sie nicht mehr und zeigen sie auch nicht auf.

Dabei beginnt das Thema Grenzen bei uns selbst, denn nur wenn wir als Eltern gut auf uns selbst schauen und unsere Grenzen zeigen und kommunizieren, können wir unseren Kindern Halt und Rahmen geben.



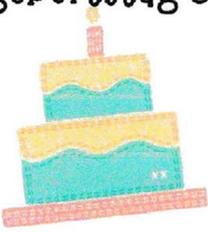
vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

<b>Termin</b>	11.03. um 18.30 Uhr (online ca. 1,5 Stunden)
<b>Leitung</b>	Claudia Gundacker (dipl. Familiencoach, Trainerin, Supervisorin, Pädagogin)
<b>Kosten</b>	25€ pro Teilnehmer/in

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889



Kids&Co St. Pölten mieten für  
Kindergeburtstag oder Babyparty



Die Wohnung zu klein?

Zu viele geladene Gäste?

Wir haben die Lösung für Sie:

Mieten Sie das Kids&Co  
inkl. Spielzeug, Tische und  
Sessel für Groß und Klein  
und voll ausgestatteter  
Küche.



Kosten: €95,- bzw. €85,- für  
Familienbund Mitglieder  
für ca. 4 Stunden

Verpflegung bitte selbst  
mitbringen, Geschirr ist  
vorhanden.

Anfragen bitte unter:  
[kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)



## „Eltern sein – Paar bleiben!“

Onlinevortrag

Wie Eltern eine gute Balance finden zwischen Mama & Papa sein und Paarbeziehung leben & pflegen.

Vom Paar zur Familie, was verändert sich und was bewirkt diese Veränderung im gemeinsamen Alltag? Familienzeit und Paar Zeit, warum beides wichtig ist und wie es möglich ist, beidem Raum zu geben. Durch die Elternschaft verschieben sich oft die Prioritäten. Neue Themen, Bedürfnisse und Herausforderungen stellen sich ein und es passiert ganz schnell, dass man sich als Paar ein wenig aus den Augen verliert. Wie Sie den Fokus auf die Paarbeziehung halten und stärken können, darum geht es in diesem Workshop!

<b>Termin</b>	22.04. um 18.30 Uhr (online ca. 1,5 Stunden)	<b>vom Land NÖ geförderte Elternbildung</b>
<b>Leitung</b>	Claudia Gundacker (dipl. Familiencoach, Trainerin, Supervisorin, Pädagogin)	
<b>Kosten</b>	25€ pro Teilnehmer/in	

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889



## spielwerkstatt

Privatkindergarten auf der Basis  
ganzheitlichen Denkens



### Hereinspaziert!

- Spontanes Tun und freies Spiel mit respektvoller Begleitung
- Individuelle Entwicklung in entspannter und liebevoller Umgebung

Alle aktuellen Infos zu Führungen und Veranstaltungen auf unserer Webseite:

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

# Die Mütterstärkerin

Claudia Gundacker



**Du fühlst dich überfordert, erschöpft, ausgelaugt, verunsichert und vielleicht auch wütend?**

Haushalt, Beruf, Erziehung, Partnerschaft und das damit verbundene Zeitmanagement stressen dich und bringen dich an deine Grenzen?

**Du wünschst dir...**

- Erleichterung
- mehr Ausgeglichenheit
- Gelassenheit im Alltag und
- mehr Energie und Zeit für dich?

**Kontaktiere mich und ich unterstütze dich dabei neue Wege und Möglichkeiten zu finden, die gut zu dir und deiner Familie passen.**

**Für mehr Leichtigkeit und Zuversicht in deinem Alltag!**

**Claudia Gundacker- Die Mütterstärkerin**

Psychosoziale Beraterin, Familiencoach, Elementarpädagogin

Präsenz: Haydngasse 4, 3385 Prinzersdorf

Online: Via Zoom

[claudia.gundacker@catv-bauer.at](mailto:claudia.gundacker@catv-bauer.at)

[www.claudia-gundacker.at](http://www.claudia-gundacker.at)

Mobil: 0650 8622325



# die kleine Fotostube

## Babyfotografie



Eine der aufregendsten Phasen im Leben einer Familie ist die Geburt eines Kindes. Um diese schönen Momente für immer festzuhalten, bieten wir professionelle Neugeborenenfotografie an.

Da wir großen Wert auf Qualität legen, achten wir stets darauf, alle Facetten Deines Kindes einzufangen. Nur so können wir garantieren, dass jedes Foto ein Unikat ist.

Ein Neugeborenen-Shooting sollte in den ersten 5-14 Tagen nach der Geburt stattfinden. Bitte zögert nicht, uns vorzeitig zu kontaktieren um einen passenden Termin zu vereinbaren. Wir freuen uns darauf, Euch und Eurem Baby eine unvergessliche Erfahrung zu bieten.

Alles Liebe, Katharina & Stefan



📍 3385 Markersdorf  
☎ +43 680 30 43 144  
✉ post@kleinefotostube.at

🌐 [www.kleinefotostube.at](http://www.kleinefotostube.at)  
📘 [fb.com/kleinefotostube.at](https://fb.com/kleinefotostube.at)  
📷 @kleinefotostube.at

jetzt Termin  
vereinbaren



## „Techniken zum Wut regulieren“

Vortrag für gestresste Mamas & Papas



In diesem Workshop stelle ich effektive Techniken zum Regulieren der eigenen Wut vor und wir beleuchten die Hintergründe dieses Gefühls, die Auslöser und wie man vorgehend handeln kann, damit es gar nicht so weit kommt.

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

<b>Termin</b>	12.03., 19.00 bis 21.00 Uhr
<b>Leitung</b>	Mag. Doris Schelberger (Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Yogatrainerin, Unternehmerin, Mama von 2 Kindern)
<b>Kosten</b>	29€ pro Teilnehmer/in

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

## „Mein Kind triggert mich“

Vortrag

Eigene Trigger erkennen und auflösen:

In diesem Workshop schauen wir uns an, was überhaupt ein Trigger ist, was das Ganze mit dem inneren Kind zu tun hat, wie man seine eigenen Trigger erkennt und wie man sie auflösen kann.

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

<b>Termin</b>	16.04., 19.00 bis 21.00 Uhr
<b>Leitung</b>	Mag. Doris Schelberger (Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Yogatrainerin, Unternehmerin, Mama von 2 Kindern)
<b>Kosten</b>	29€ pro Teilnehmer/in

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

## „Vom Vater zum Papi“

Vortrag für Väter



Dieser Workshop richtet sich an alle Väter, die sich mit bedürfnisorientierten Methoden der modernen Erziehung schervtun und wissen möchten, wie sie eine liebevolle und gefestigte Bindung zu ihrem Kind aufbauen können.

Gleichzeitig möchte ich einen Begegnungsraum für Väter schaffen, um sich kennenzulernen und sich auszutauschen.

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

<b>Termin</b>	14.05., 19.00 bis 21.00 Uhr
<b>Leitung</b>	Mag. Doris Schelberger (Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Yogatrainerin, Unternehmerin, Mama von 2 Kindern)
<b>Kosten</b>	29€ pro Teilnehmer/in

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

## Den nächsten Schritt begleiten

*„Oft ist es der nächste Schritt, der neue Möglichkeiten aufzeigt, um das Leben wieder als handlungsfähige & kompetente Person zu erleben. Durch professionelle Beratung unterstütze ich Sie bei Ihrer persönlichen Lösungsfindung.“*



### Beratung, Coaching, Supervision

### Birgit Braunstätter-Weninger

zu folgenden Themen:

- Paarberatung
- Partnerschaft & Beziehung
- Trennung & Scheidung
- Patchworkfamilie
- Selbsterfahrung & Persönlichkeitstraining
- Supervision

3100 St. Pölten  
0677 614 603 79  
[beratung@braunstaetter.at](mailto:beratung@braunstaetter.at)  
[www.birgit-braunstaetter.at](http://www.birgit-braunstaetter.at)



## Kindernotfall Workshop

Workshop



Notfälle im Säuglings- und Kindesalter, Kinderreanimation, Atemwegsverlegung durch Speisen oder Spielzeug, etc. Hier lernen Sie im Notfall richtig zu handeln.

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

<b>Termine</b>	4 Stunden Kurse:  Montag, 26.02. und 04.03. jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr Montag, 15.04. und 22.04. jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr Montag, 03.06. und 10.06. jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr
<b>Leitung</b>	Dr. Markus Keferböck, med.
<b>Kosten</b>	40€ (38€ Familienbundmitglieder) 75€ pro Paar (Paarweise Anmeldung empfohlen!)

Anmeldung: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)  
oder 0676/93 74 889

## Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung

*Besuchsbegleitung*

Das Gesetz (§ 95 Außerstreitgesetz) schreibt bei einvernehmlicher Scheidung vor, dass Eltern sich über „spezifische, aus der Scheidung resultierende Bedürfnisse ihrer minder-jähriger Kinder“ beraten lassen müssen.

Der NÖ Familienbund ist eine vom Ministerium anerkannte Einrichtung und bietet Beratung in Form von Einzel- und Paarberatung an.

### **Eltern erhalten Informationen und Hilfestellung u.a. zu folgenden Themen:**

- Was brauchen Kinder, wenn Eltern sich trennen?
- Mögliche Reaktionen von Kindern – wie können Sie als Eltern damit umgehen?
- Kontaktregelungen: Gestaltungsmöglichkeiten für die Übergabe und die Regelung rund um die Kontaktzeiten zu beiden Elternteilen
- Ideen für Feste, Feiern, Rituale (Geburtstag, Weihnachten etc.)

## Familienberatung

- zu Themen rund um Familie, Partnerschaft, Trennung, Patchwork u.v.m.
- Erziehungsberatung zur Stärkung der Erziehungs Kompetenzen

In der Beratung werden Ihre persönlichen Anliegen besprochen und gemeinsam an individuellen Lösungen gearbeitet. Unsere Beratungen werden von ProfessionistInnen für Einzelpersonen, Paare, Eltern und Familien angeboten. Vertraulichkeit in der Beratung ist gewährleistet.

## Besuchsbegleitung

Manchmal bricht bei Trennung oder Scheidung durch den Streit der Elternpaare der Kontakt des Kindes zum getrennt lebenden Elternteil ab. Jedes Kind hat das Recht auf die Aufrechterhaltung ausreichender persönlicher Kontakte zu beiden Elternteilen.

Besuchsbegleitung hilft bei der Neu- oder Wiederanbahnung des persönlichen Kontakts zwischen dem Kind und dem Elternteil, der nicht beim Kind lebt. Dies geschieht im Rahmen einer geschützten Atmosphäre mit professionellen BegleiterInnen. Die Eltern werden dabei unterstützt, langfristig zum Wohle des Kindes in ihrer Eigenschaft als Eltern zu agieren.

Besuchsbegleitung wird auch für Pflegekinder angeboten.

<b>Termin</b>	nach Vereinbarung
---------------	-------------------

**Anmeldung: [beratung@noe.familienbund.at](mailto:beratung@noe.familienbund.at) oder 0681 209 051 89**

# Förderer und Sponsoren

Danke für Ihre Unterstützung

Das Eltern-Kind-Zentrum könnte ohne finanzielle Mithilfe unserer FörderInnen und Sponsoren nicht in seiner jetzigen Form existieren, deshalb gilt ihnen hier unser besonderer Dank:



Mit finanzieller Unterstützung des Familienreferates der NÖ Landesregierung

Vielen Dank auch an unsere treuen InserentInnen, die einen wesentlichen Beitrag zur Gestaltung unseres Programmheftes beitragen!



Die Niederösterreichische Versicherung

- ≡ Bundesministerium Arbeit, Familie und Jugend
- ≡ Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz



Die Bilanzprofis4You  
**KRENDL Martina**

Bilanzbuchhaltung - Unternehmensberatung

Wernerstraße 41, 3100 St. Pölten

Tel. 02742/7109 90

www.diesteuerprofis.at | office@diesteuerprofis.at

**ERFOLG BEGINNT IM KOPF!**

**INNENSTADT**  
st.pölten

**ARGEf**  
Arbeitsgemeinschaft  
Gesundheitsförderung GmbH



**mdl**  
mehrschad  
marketingdienstleistung.at



## RAINBOWS Gruppen- Start



### Die RAINBOWS-Gruppe

RAINBOWS-Gruppen geben Kindern und Jugendlichen wirksame Unterstützung durch:

- Austausch im geschützten Rahmen der Kleingruppe (4-5 Kinder in einem ähnlichen Alter) Altersstufen 4-6, 7-9, 10-12 Jahre
- RAINBOWS YOUTH für Jugendliche ab 13
- kreative und altersgerechte Methoden zur Be- und Verarbeitung relevanter Themen
- die professionelle Begleitung sowohl der Gruppe als auch der einzelnen Kinder.

Die Gruppen starten im **März und Oktober** eines Jahres und jederzeit mit 4 Kindern der gleichen Altersstufe. Einzelbegleitung für Kinder und Jugendliche zur Überbrückung.

### Online Informationsveranstaltung

„Wie kann RAINBOWS Kindern nach einer Trennung helfen?“

**Mittwoch, 14. Februar 2024, 17.00h-18.30h**

Ziel: betroffenen Eltern und Bezugspersonen einen näheren Einblick in Ziele, Inhalte und Arbeitsweise der RAINBOWS-Gruppe zu geben und damit die Entscheidung für die RAINBOWS-Gruppe zu ermöglichen.  
Referentin: Mag.ª Marion Wallner  
Anmeldung bis 13.02.2024 unter: noe@rainbows.at

### Anmeldung und nähere Informationen:

Tel. 0650/673 08 27

RAINBOWS-Niederösterreich

Tauchnergasse 1-7, 3400 Klosterneuburg

noe@rainbows.at | www.rainbows.at



## SpielRaum nach Emmi Pikler:

*Begleitete Eltern-Kind-Gruppen mit Elternabenden*

Einfache Spielmaterialien und Bewegungsgeräte laden die Kinder ein zu spielen, zu forschen, ihr Gleichgewicht zu erproben und im geschützten Rahmen mit Gleichaltrigen soziale Erfahrungen zu sammeln.

**Säuglingsgruppe:** mit Babys von 0 bis 8 Monaten

**SpielRaum:** mit Kindern von 8 bis 36 Monaten



*„Meine Familienbegleitung unterstützt Eltern dabei im Gleichgewicht zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und denen ihrer Kinder ein freudvolles Familienleben zu gestalten.“*

Alle Informationen zu Gruppen und Elterncoaching:

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

Ort: SpielRaum Pottenbrunn, Tel: 02742 4344311, E-Mail: antonia@antonistaengl.at

JEDEN 3. SONNTAG IM MONAT

50%  
RABATT  
AUFS TICKET

REDUZIERTER  
LAUTSTÄRKE  
GEDÄMPFTES  
LICHT

ZWERGERLKINO

Dein Familienkino  
in St. Pölten.

FAMILIENSONNTAG

BIS ZU  
50%  
RABATT  
AUFS TICKET

GRATIS  
POPCORN  
+ DREH&TRINK  
BIS 14 JAHRE

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT

Aktionsdetails auf

IMAX

4DX

REAL D 3D

WWW.MEGAPLEX.AT

# Unser EKiz-Team

wir sind die Gesichter hinter Kids&Co



Claudia Wittmann  
Leitung Kids&Co



Natalie Weinbauer  
Stillberaterin, DGK im  
Säuglingsbereich



Raphaela Vakula,  
Eltern-Kind-  
Gruppenleiterin



Verena Reichard  
Eltern-Kind-  
Gruppenleiterin



Anna Aldover  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin i.A.



Claudia Gundacker  
dipl. Familiencoach



Elisabeth Winter-Berghofer  
Hebamme



Lisa Hargassner  
Musikgruppen



Elke Heinzl  
Ayurvedische Masseurin



Bianca Werilly, Eltern-  
Kind-Gruppenleiterin

## Newsletter

Sie möchten immer alle aktuellen Informationen über unsere Veranstaltungen, Kurse, Workshops, Vorträge,... erhalten?

Dann schicken Sie uns bitte einfach eine E-Mail an: [kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at](mailto:kidsundco.stpoelten@noe.familienbund.at)

Wir informieren Sie gerne!

## Wegbeschreibung

Wir sind vom Zentrum zu Fuß nur wenige Minuten vom Hauptbahnhof entfernt. Parkmöglichkeiten finden Sie entlang der Dr.-Karl-Renner-Promenade (gebührenpflichtig bis 18 Uhr), ebenso gibt es umliegende Tiefgaragen, wie z.B. beim Hotel Metropol und beim ehem. Forumkaufhaus.

## Barrierefreiheit

Unser Eltern-Kind Zentrum ist barrierefrei zugänglich, ebenso verfügen wir über einen Treppenlift.

## Wir leben Familie – Werden Sie Mitglied!

Bei uns sind alle Familien willkommen. Gleich welcher Konfession, ob mit oder ohne Kinder, ob groß oder klein! Unterstützung und Toleranz sind im Alltag oft nicht gegeben. Daher machen wir in der Politik, in der Wirtschaft, im Bildungsbereich darauf aufmerksam, wie wichtig Familie ist.

Niederösterreich gilt zu Recht als Familienland und hierzu trägt auch der Familienbund bei: Familienfeste (z. B.: Kinderstadtfest, Sommerfest, Laternenfest, Nikolausfeier, Faschingsfest, Kasperltheater...), Ferienspielaktionen, Vortragsreihen, Eltern-Kind-Zentren, Familienberatung und Elternbildung, Besuchsbegleitung,...

### Ihre Vorteile:

- 4 mal jährlich die Zeitschrift „familie“ und die Zeitschrift „Familienbundinfo“
- Ermäßigte Eintritte bei NÖ Familienbund-Veranstaltungen
- Ermäßigungen bei Veranstaltungen der NÖ Familienbund-Eltern-Kind-Zentren
- Ermäßigung für Geschwisterkinder
- Kostenloser Verleih aus unserer Bibliothek

## Beitrittserklärung **FAMILIENBUND** NIEDERÖSTERREICH

NÖ Familienbund, Dr.Karl Rennerpromenade 8, 3100 St. Pölten, Tel.: 0680/23 28 614

Vorname	Familienname	Geb. Datum
Straße	Ort	PLZ
Telefon:	Email:	
Familienmitglieder (bitte alle mit Geburtsdatum anführen, da auch für sie die Mitgliedschaft gilt)		
<input type="checkbox"/> Ja, ich möchte dem NÖ Familienbund beitreten (Jahresbeitrag €20,—)		
Datum	Unterschrift	

Beitrittserklärung an [info@noe.familienbund.at](mailto:info@noe.familienbund.at) senden oder auf der Webseite direkt online registrieren:

[www.noe.familienbund.at/mitglied-werden](http://www.noe.familienbund.at/mitglied-werden)



Aktuelle Infos finden Sie im Internet:

[www.kidsundco-stpoelten.jimdo.com](http://www.kidsundco-stpoelten.jimdo.com) oder auf Facebook