



ISGS DREHSCHLEIBE
KAPFENBERG

Programm 2024 Mrz –
Aug



Dein Eltern-Kind-Zentrum
in Kapfenberg

Unsere Angebote

... so **bunt** wie deine

Familie



Familienleben: Wundervoll und vielfältig – aber nicht immer ein Kinderspiel! Du hast Fragen, suchst Austausch, Abwechslung und Kontakte? Gemeinsam mit deinen Lieben, in entspannter Atmosphäre? Dann ist unser gemütliches Familienwohnzimmer wie gemacht für dich! Unsere Angebote geben dir von der Schwangerschaft bis zum Eltern sein Raum & Zeit.

Wir sind offen für alle Lebensformen, freuen uns über Omas & Opas sowie alle anderen Familienmitglieder!

Du weißt nicht genau, welches Angebot das richtige für dich und deine Familie ist? Ruf oder sprich uns an und wir beraten dich gerne!

Dein FamilienWohnZimmer-Team

Tip

Alle Angebote des FamilienWohnZimmers erhältst du mit der AktivCard Kapfenberg um -50%!

AktivCard



Mit dem ZWEI UND MEHR-Steirischer Familienpass erhältst du bei den Spielgruppen eine Ermäßigung!



Geburt & Babyzeit



Hebammenberatung	4
Geburtsvorbereitung	4
Hebammensprechstunde	4
Mama*Café	5
Schwangerschaftsturnen	5
Rückbildungsgymnastik	6
Babymassagekurs	6

Kind & Familie



Spielgruppe Krabbelkäfer	7
Familien-Bastel-Nachmittage	7
Spielgruppe Wirbelwind	8
Offene Spielgruppe	8
Spielgruppe Rasselbande	9
Papa*Café	9
Outdoor Spielgruppe	10 - 11
Elterntrainings für spät sprechende Kinder bzw. Kinder mit Leserechtschreib-Schwierigkeiten	11

Wissen & Info



Mama*Papa-Ticket	12
Vorträge & Workshops	12-15



Hebammenberatung im Rahmen des Eltern-Kind-Passes

Du bist schwanger? Wünschst einen frühen Kontakt zu einer Hebamme? Dann nutze diese kostenlose Beratung zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche! Hausbesuche oder Termine im Familienwohnzimmer möglich!

Elisabeth Eichkitz
Dipl. Hebamme

Termine: Nach Vereinbarung
Kostenlos!
Anmeldung: 0650 4428340

Geburtsvorbereitungskurs für werdende Eltern

In diesem ganzheitlichen Kurs wirst du optimal auf deine restliche Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und ein entspanntes Familienleben vorbereitet. Geburtserleichternde Maßnahmen, Atem- und Entspannungsübungen oder Gespräche über frühere traumatische Geburten können Teil des Kurses sein – einfach alles, was du brauchst!

Elisabeth Eichkitz
Dipl. Hebamme

Termine: 2 **Montage** á 3 Stunden
Montag, 8.4. und 15.4.2024
Montag, 3.6. und 10.6.2024
Zeit: 17:30 – 20:30
Kosten: € 70,- Frauen / € 90,- Paare
Anmeldung: 0650 6905694, fawozi@isgs.at

Hebammensprechstunde

Deine ganz persönliche Beratung in der Schwangerschaft, rund um Geburt, Säuglingspflege, Ernährung oder Stillen. Damit alles rund läuft.

Elisabeth Eichkitz
Dipl. Hebamme

Termine: am 2. **Mittwoch** im Monat
Zeit: 8:30 - 9:30
Kostenlos!
Anmeldung: 0650 4428340

Schwangerschaftsturnen

Bewegung, körperliche Aktivität, Beckenbodentraining, Entspannungs- und Atemtechniken werden gemeinsam trainiert. Der Kurs dient als positive Begleitung für Mama und Kind sowie als Vorbereitung für die Geburt.

Bärbel Fuchs
Physiotherapeutin

Termine: **Montag**, 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 27.5., 3.6., 17.6., 1.7.2024
Zeit: 16:15 - 17:15
Kosten: € 15,- für 1 Einheit
€ 60,- für 5 Einheiten
Anmeldung: 0676 3174796

Mama*Café mit Still- und Ernährungsberatung

Ein wohlthuender Treff für Mamas mit ihren Babys bis zum ersten Lebensjahr! Du kannst dich austauschen und bekommst Beratung rund um die Themen Stillen, Stillschwierigkeiten, Flaschennahrung, Beikost, altersgerechte Ernährung oder Babypflege. Gerne kannst du dein Baby wiegen und messen lassen.

Elisabeth Eichkitz
Dipl. Hebamme

Termine: **jeden Mittwoch** (außer Feiertage)
Zeit: 9:30 - 11:00
Kostenlos!
Anmeldung: keine erforderlich





Rückbildungsgymnastik

In diesem Kurs wird dein Körper beim physiologischen Rückbildungsprozess nach der Geburt unterstützt (im Wochenbett ca. ab der 6. Woche möglich). Die Stärkung des Beckenbodens sowie der Rücken- und Bauchmuskeln, Entspannungstechniken, alltagsgerechte Übungen und vieles mehr erwartet dich. Begleitperson möglich.

Bärbel Fuchs
Physiotherapeutin

Termine: Montag, 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5., 27.5., 3.6., 17.6., 1.7.2024
Zeit: 15:00 - 16:00
Kosten: € 15,- für 1 Einheit
 € 60,- für 5 Einheiten
Anmeldung: 0676 3174796



Babymassagekurs

Nutze die wohltuenden Berührungen, um die Bindung zu deinem Kind zu stärken und lerne, genau auf seine Bedürfnisse einzugehen. Nebenbei werden bei deinem Baby Stoffwechsel, Sinneswahrnehmungen, Motorik und Immunsystem angeregt und Entspannung und besseres Schlafen gefördert. Die Massage kann auch helfen, schmerzhafte Blähungen und Koliken vorzubeugen bzw. sie zu lindern. Das Wichtigste aber ist – die Körpernähe und die Zeit mit dir tun deinem Baby richtig gut!

In 5 Einheiten lernst du spezielle Massagegriffe kennen und übst in den weiteren Einheiten die Sicherheit im Umgang damit. Der Kurs ist für Paare sehr gut geeignet - für jedes Paar steht eine Baby-Puppe zur Verfügung.

Mitzubringen sind: Stoffwindeln, Babyhandtuch, Wickelunterlage, bequeme Kleidung

Michaela Krenn
Kindergartenpädagogin
Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

Termine: 7.6. – 12.7.2024 (je 5 Einheiten)
 6.9. – 4.10.2024 (je 5 Einheiten)
Zeit: 11:00 - 12:00
Kosten*: € 20,- Frauen / € 25,- Paare
Anmeldung: 0650 6905694, fawozi@isgs.at

*dieses Angebot wird gefördert vom Land Steiermark



Spielgruppe Krabbelkäfer

Erste Kontakte und Rituale erleben, krabbeln und entdecken. Das kann dein Baby ab dem sechsten Monat in unseren Krabbelkäfer-Gruppen! Fingerspiele, Lieder und altersgerechtes Spielmaterial runden die fünf aufbauenden Einheiten ab.

Michaela Krenn
Kindergartenpädagogin

Für Kinder von 6 - 14 Monaten

Termine: Dienstag
 Block A: 27.2. – 2.4.2024
 Block C: 9.4. – 7.5.2024
 Block E: 14.5. – 11.6.2024
 Block G: 18.6. – 16.7.2024
14:00 - 15:30

Freitag
 Block B: 1.3. – 5.4.2024
 Block D: 17.5. – 21.6.2024
 Block F: 28.6. – 26.7.2024
9:00 - 10:30

Kosten: € 15,- für 5 Einheiten
Anmeldung: 0650 6905694, fawozi@isgs.at

Familien-Bastel-Nachmittage

Wir basteln Allerlei zum Thema Ostern!

Termin: Donnerstag, 21.3.2024
Zeit: 14:00 - 17:00
Bastelbeitrag: € 3,- pro Kind
Anmeldung: 0650 6905694

Für Kinder von 2-6 Jahren

Wir basteln für die beste Mama der Welt!

Termin: Donnerstag, 2.5.2024
Zeit: 14:00 - 17:00
Bastelbeitrag: € 3,- pro Kind
Anmeldung: 0650 6905694

Genauere Infos gibt's unter www.familienwohnzimmer.at





Spielgruppe Wirbelwind

Dein Kind läuft bereits und ist an mehr Angeboten interessiert? Dann seid ihr in der Wirbelwind-Spielgruppe genau richtig. Hier kann dein Kind das ganze FamilienWohnZimmer erkunden und altersentsprechende Materialien nutzen. Wiederkehrende Lieder, Sprüche und Rituale erleichtern den Übergang in eine Kinderkrippe oder in die Rasselbande-Spielgruppe. Die gemeinsame gesunde Jause gehört ebenso dazu wie erste Spielerfahrungen mit Gleichaltrigen.

Michaela Krenn
Kindergartenpädagogin
Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

**Für Kinder von
14 - 24 Monaten**

Termine: **Montag**, 26.2. - 29.7.2024
9:30 - 11:00
Dienstag, 27.2. - 11.6.2024
16:00 - 17:30
(ausgenommen Osterferien,
Fenster- und Feiertage)
Kosten: € 3,- pro Kind
€ 27,- für 10er Block
Anmeldung: keine erforderlich



Offene Spielgruppe

Groß & Klein hat´s bei uns fein! Kinder jeden Alters erobern den Indoor-Spielplatz, während sich die Großen bei einem Kaffee unterhalten. Es wird gemalt und gebastelt und du kannst kommen und gehen, wie du magst.

Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

**Für Kinder von
0-6 Jahren**

Termine: **Donnerstag**, 29.2., 7.3.,
14.3., 4.4., 11.4., 18.4.,
25.4.2024
Zeit: **14:00 - 17:00**
Kostenlos!
Anmeldung: keine erforderlich



Spielgruppe Rasselbande

Bei der Rasselbande tut sich was! Kinder werden spielerisch und gezielt gefördert; Eltern tauschen sich aus. Motorisch, sprachlich und sensorisch bewegt sich vieles! Wir basteln, malen und musizieren – die ideale Vorbereitung auf den Kindergartenalltag. Die fixe gemeinsame Jause schmeckt und verbindet.

Michaela Krenn
Kindergartenpädagogin
Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

**Für Kinder ab
24 Monaten**

Termine: **Dienstag** 27.2. - 30.7.2024
Donnerstag 29.2. - 27.6.2024
(ausgenommen Osterferien,
Fenster- und Feiertage)
Zeit: **9:00 - 11:00**
Kosten: € 3,- pro Kind
€ 27,- für 10er Block
Anmeldung: keine erforderlich



Beim Papa* Café hast du die Möglichkeit, in der offenen Spielgruppe Zeit mit deinem Kind zu verbringen und dich mit anderen Papas bei einem gemütlichen Kaffee auszutauschen.

Verena Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin

**Für Kinder von
0-6 Jahren**

Termine: **Donnerstag**,
7.3., 4.4.2024
Zeit: **14:00 - 17:00**
Kostenlos!
Anmeldung: keine erforderlich



OUTDOOR Spielgruppe

Im Sommer treffen wir uns an schönen Plätzen rund um Kapfenberg und erleben dort so einiges. Macht mit und seid dabei – jeden Donnerstag Nachmittag!

Michaela Krenn
Kindergartenpädagogin
Vereina Stangl-Hörmann
Sozialpädagogin
Für Kinder von 2-6 Jahren

Termine: **Donnerstag**, 16.5., 23.5., 6.6., 13.6., 20.6., 27.6., 4.7., 11.7., 18.7., 25.7., 1.8.
Zeit: **15:00 - 17:00**
Kosten: € 3,- pro Kind
€ 27,- für 10er Block
Anmeldung: 0650 6905694

Naturerlebnis Wasserräderweg

23. Mai
11. Juli

Erlebt gemeinsam nach Herzenslust das Wasser und die Natur im Wald. Wir wandern gemütlich zu den Wasserrädern und genießen dort gemeinsam den Nachmittag.

Treffpunkt: Parkplatz Generationenpark St. Lorenzen; nicht buggytauglich!

Märchenwanderung

13. Juni
18. Juli

Auf den Spuren von Hans im Glück und den Bremer Stadtmusikanten wandern wir gemeinsam durch die Au. Wir entdecken die Natur und das Märchen!

Treffpunkt: Spielplatz Walfersam, Kapfenberg; buggytauglich!

Auf zum Bauernhof

16. Mai
4. Juli
1. August

Schafe, Schweine, Kühe Die Landwirtin der Landwirtschaftsschule zeigt uns ihren Hof und die Tiere, die wir streicheln und füttern dürfen.

Treffpunkt: Parkplatz Kinderkrippe/ BRG Kapfenberg; buggytauglich!

Auf zur Feuerwehr

6. Juni
25. Juli

An die Schläuche, fertig, los! Unter diesem Motto zeigt uns die Feuerwehr Kapfenberg Stadt alle Fahrzeuge, das Equipment und natürlich wie man zielgenau Feuer löscht.

Treffpunkt: Feuerwache Johann-Böhm-Straße Kapfenberg

Waldgeflüster

20. Juni

Wir wandern gemeinsam zur Vogelstation im Naturpark Weitental. Nach dem gemeinsamen Spielen lassen wir den Nachmittag beim gemütlichen Jausnen ausklingen.

Treffpunkt: Parkplatz Weitental Bruck/Mur; buggytauglich!

Kinder-Yoga

27. Juni

Du möchtest gerne gemeinsam mit deinem Kind Yogaluft schnuppern? Freu dich auf eine spannende Reise und lustige Spiele und stärke dabei die Bindung zu deinem Kind.

Treffpunkt: Spielplatz Walfersam, Kapfenberg

Elternttraining: Late Talker (spät sprechende Kinder)



Elternttraining: Kinder mit Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten (LRS)

Äußert dein Kind erst mit 2 Jahren nur wenige Wörter und verwendet keine Zweiwortkombinationen, ist aber allgemein normal entwickelt? Lerne Strategien für die alltagstaugliche Sprachförderung deines Kindes und viele Tipps & Tricks! Mehr unter www.kinderleichtaufwachsen.at!

Kerstin Hufnagl
Pädagogin

Für Eltern von Kindern ab 1 ½ Jahren

Termine: 8 x **Mittwoch**, 10.4., 24.4., 8.5., 22.5., 12.6., 26.6., 10.7. + Termin nach 4-6 Mo.
Zeit: **17:30 - 19:30**
Kosten: € 32,50/Einheit/Familie
Anmeldung: 0676 6722115

Nachdem dein Kind das Schreiben und Lesen gelernt hat, macht es auffällig viele Fehler? Dann leidet es vermutlich unter LRS. Hol dir im Training Tipps & Tricks, wie du dein Kind bei dieser Belastung unterstützen kannst. Mehr unter www.kinderleichtaufwachsen.at!

Kerstin Hufnagl
Pädagogin

Für Eltern von Kindern ab 6 Jahren

Termine: 5 x **Freitag**, 19.4., 3.5., 17.5., 7.6., 21.6.
Zeit: **17:30 - 19:30**
Kosten: € 34,-/Einheit/Familie
Anmeldung: 0676 6722115



Mama*/Papa* sein ist ein wunderbares Geschenk und bringt viele Herausforderungen mit sich. Im Familienalltag tauchen immer wieder Fragen auf, die wir in den Vorträgen & Workshops versuchen gemeinsam zu beantworten.

Bei jeder Veranstaltung Stempel sammeln und Gutscheine holen

(Werdende) Familien aus Kapfenberg mit Kindern von 0-6 Jahren bekommen **einmalig** ein Mama*Papa-Ticket. Darin erhaltet ihr für jede besuchte Veranstaltung 1 Stempel. Bis zum 6. Geburtstag eurer Kinder könnt ihr bis zu 15 Stempel sammeln. Mit 5 Stempel bekommt ihr einen 50 Euro Kapfenberg Gutschein (insgesamt 150,- Euro möglich). Erhältlich im Familienwohnzimmer!

Wie man die Trotzphase gut übersteht

Di, 27.2.2024 | 19:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Sabine Ellmeier (zert. Elternbildnerin, EKIZ Mitterdorf)
Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Wenn Kinder ihr eigenes Ich entdecken, beginnen für Eltern täglich neue Herausforderungen. Wie schaffe ich es, mit dieser "neuen Selbstständigkeit" meines Kindes zurecht zu kommen und ihm genug Halt, aber auch Freiheit zu geben? Wie kann ich mit Regeln den Familienalltag erleichtern und mein Kind dazu befähigen, mit Gefühlen wie Wut oder Trotz umzugehen?

Babys erstes Löffelchen

Mi, 6.3.2024 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)
Wo? FamilienWohnZimmer

Nach den ersten Lebensmonaten genügen fürs Baby Muttermilch oder Fläschchen allein nicht mehr: Die Zeit für den ersten Brei ist gekommen! Wir besprechen alles rund ums Thema Beikost inkl. praktischen Tipps für die Zubereitung.



Kostenlos für alle!

Familien-Info-Nachmittag: Tragen & Bindung

Mi, 13.3.2024 | 14:30 Uhr | Workshop | Anmeldung 0650 6905694

Wer? Monika Stoiser-Berger (Entwicklungspsychologin),
Helene Gerstmayer (Trageberaterin)
Wo? FamilienWohnZimmer



Informiere dich über die Wichtigkeit von Körpernähe und dem Tragen von deinem Kind für eine starke Eltern-Kind-Bindung. Denn ein sicher gebundenes Kind kann auch in Krisensituationen auf diese sichere Basis zurück greifen. Gleichzeitig kannst du dich über verschiedene Tragesysteme informieren und dich beraten lassen. Details unter www.familienwohnzimmer.at!

Auto oder Puppenküche: Alles nur eine Frage des Geschlechts?

Mi, 3.4.2024 | 19:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Simone Scheiner-Posch (Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin)
Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)



Bereits in der frühen Kindheit entwickeln Kinder Interesse an bestimmten Themen und Handlungen. Dabei zeigen sich häufig Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Doch woher kommen diese Unterschiede und wie können Interessen unabhängig vom Geschlecht gefördert werden?

Gemüsetiger - Ernährung für 1-3 Jährige

Mi, 8.5.2024 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)
Wo? FamilienWohnZimmer



Damit unsere „Kleinen“ gesund groß werden, ist es von Bedeutung, sie schon früh für ein vielfältiges Nahrungsangebot zu begeistern. Du möchtest bei deinem Kind die Freude an einer gesunden Ernährung und Lust am Ausprobieren wecken? In diesem Workshop bekommst du hilfreiche und praxisnahe Tipps für die Umsetzung im Familienalltag und Antworten auf Ernährungsfragen.





Familien-Info-Nachmittag: Karenzzeit & Familienglück

Mi, 15.5.2024 | 14:30 Uhr | Workshop | Anmeldung 0650 6905694

Wer? Helga Kalcher (Erziehungswissenschaftlerin),
Silke Klaus (Referentin Arbeiterkammer)

Wo? FamilienWohnZimmer



Erfahrt, wie ihr als Familie eine gute Balance von Beruf, Eltern-/Partnerschaft und persönlichen Bedürfnisse hinbekommt. Außerdem gibt es Wissen über die aktuellen Karenzmodelle und Tipps für ein gutes Familieneinkommen während der Karenzzeit. Details unter www.familienwohnzimmer.at!

Worte finden - Mit Kindern über (psychische) Erkrankungen sprechen

Mi, 22.5.2024 | 9:30 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Nicole Wruss (Rettet das Kind)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Mit Kindern im Kindergarten- oder Volksschulalter über psychische Gesundheit und Erkrankung reden – hier erfährst du, wie das altersentsprechend gelingen kann. Psychisch gesund zu sein und zu bleiben bedeutet, mit Problemen und Krisen umgehen zu können.



Das tut gut - Entspannung für mein Kind

Di, 28.5.2024 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0650 6905694

Wer? Christine Schwarzenberger (zert. Elternbildnerin)

Wo? FamilienWohnZimmer

Kinderkrippe, Babyschwimmen, Spielgruppen, Kindertheater, Musikschule...

Wir wollen unsere Kinder bestmöglich fördern und ihnen vieles bieten – doch manchmal ist weniger mehr. Denn auch Kinder müssen zwischendurch entspannen, um Erlebtes zu verarbeiten. Dieser Workshop erklärt die Notwendigkeit der Entspannung und du erhältst praktische Beispiele.

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Mi, 5.6.2024 | 14:00 Uhr | Workshop | Anmeldung 0670 3552550

Wer? Julia Maierhofer (Diätologin)

Wo? FamilienWohnZimmer



Als werdende Mama und werdender Papa erfährst du hier alles Wissenswerte rund um das Thema „Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit“ – denn die Grundsteine für einen gesunden Lebensstil werden bereits in der Schwangerschaft gelegt.

Beißen, kratzen und hauen - wenn der ganze Körper spricht

Mi, 12.6.2024 | 19:00 Uhr | Online-Vortrag | ohne Anmeldung

Wer? Andrea Eder (zert. Elternbildnerin)

Wo? zoom.us/join (Meeting-ID 582 280 9286)

Unter Kleinkindern kommt es häufig zu körperlichen Attacken, wenn sie sich verbal noch nicht durchsetzen können. Als Eltern können wir mit beiden Seiten konfrontiert werden. Wie reagiere ich am besten, wenn mein Kind andere attackiert, oder mein Kind angegriffen wird? Erfahre, wie du mit solchen Situationen umgehst und gelassener sein kannst.



Gesunde Milchzähne von Anfang an

Fr, 12.7.2024 | 9:30 Uhr | Workshop | Anmeldung 0650 6905694

Wer? Sylvia Engelschön (Zahngesundheitserzieherin Styria vitalis)

Wo? FamilienWohnZimmer

Die ersten Zähnchen der Kinder sind für Eltern ein besonderer Moment. Das Lächeln der Kleinen wird einmaliger, die Weichen für die zukünftige Zahngesundheit werden gestellt. Themen sind: kindgerechte Mundhygiene von Anfang an, die Rolle der Eltern, eine zahngesunde Ernährung oder alles zu Schnuller, Fläschchen & Co.



Wir begleiten und unterstützen (werdende) Eltern und Kinder von Beginn an auf dem gemeinsamen Weg ins Familienleben.

Du hast Fragen zu anderen Angeboten? Wir sind deine Informationsdrehscheibe und beraten dich gerne!

Mit der Kapfenberg Aktiv-Card zahlst du für alle Angebote –50% weniger!



Alle Termine, Inhalte und Hinweise zur Anmeldung findest du unter www.familienwohnzimmer.at.



Familienwohnzimmer
Eltern-Kind-Zentrum der
ISGS Drehscheibe Kapfenberg

Grazer Straße 3
8605 Kapfenberg

Kontakt: 0650 6905694

E-Mail: fawozi@isgs.at

www.familienwohnzimmer.at

Kontakt:
0650 6905694

gefördert von:

 Bundeskanzleramt

