



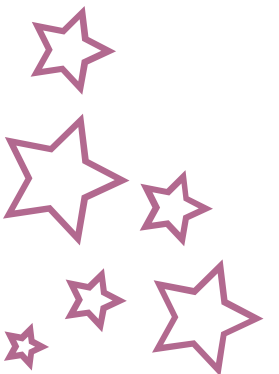
# Eltern-Kind-Zentrum

Imst



Programm Frühjahr/Sommer

2024



UNSER LEITSATZ IM  
ELTERN-KIND-ZENTRUM IMST

"Stark durch BEziehung"



# Was ist unser Eltern – Kind – Zentrum Imst?

Das Ekiz in Imst ist eine Einrichtung, in der rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt, Baby- und Kinderzeit nahezu alles zu finden ist.

Uns ist eine wertschätzende Haltung, sowie Kommunikation auf Augenhöhe besonders wichtig. Alle Menschen sind bei uns willkommen und eure Anliegen & jede Sorge werden ernst genommen.

Bitte fühlt euch jederzeit eingeladen, eure Anregungen, Wünsche & Kritik mit uns zu besprechen.



# Unser Team



Isabella Tilg

Geschäftsführung

Dipl. Kinderkrankenschwester

Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder

Traumatherapeutin für Säuglinge & Kinder



Mag.a (FH) Maria Schwarz

Geschäftsführung

Sozialarbeiterin

Kindergartenpädagogin

Doula



Astrid Lechleitner

Obfrau des Vereins

Sozialpädagogin



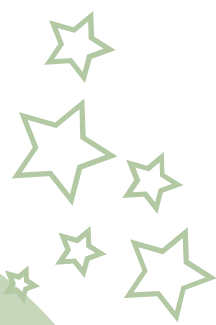
Nadine Pernhofer

Unsere gute Fee

Dipl. Sozialbetreuerin für Familien

Fachbetreuerin für Behindertenarbeit

# Inhaltsverzeichnis



Angebote in der Schwangerschaft.....	Seite 1-5
Angebote nach der Geburt.....	Seite 6-7
Angebote in der Baby- & Kleinkindzeit.....	Seite 8-12
Angebote in der Kinder- Jugendzeit.....	Seite 13-24
Angebote für Erwachsene.....	Seite 25-34
Specials.....	Seite 35-36
Sonstige Angebote.....	Seite 37-40
Allgemeine Informationen.....	Seite 41-44



# Angebote in der Schwangerschaft



## GEBURTSVORBEREITUNGSKURS ALL INKLUSIVE

Kursnummer 1

Mit Hebamme, Dipl. Kinderkrankenschwester, Physiotherapeutin, Sozialarbeiterin & Doula. Ihr erfahrt in diesem Kurs alles über Geburtsvorbereitung, unterstützende Maßnahmen in der Schwangerschaft und zahlreiche Infos um Sicherheit für die Geburt zu bekommen.

Ab Donnerstag 11.04.2024/6 x 2 Std/19-21 Uhr

150€ ohne Mitgliedschaft/130€ für Mitglieder

für Paare 220€ ohne Mitgliedschaft/ 190€ für Mitglieder

## STILLVORBEREITUNG - WORKSHOP

Kursnummer 2

am 06.06.2024 19:00-21:00 Uhr

Informative & intensive Vorbereitung auf das Stillen für einen guten Stillbeginn sowie eine entspannte Stillzeit.


Donnerstag 1 x 2 Stunden/mit Hebamme Julia-Christin

25€ ohne Mitgliedschaft/20€ für Mitglieder



# Angebote in der Schwangerschaft

## GEBURTSVORBEREITUNG KURZ & BÜNDIG

Kursnummer 3 am 27.02.2024 

Kursnummer 4 am 25.06 2024

Workshop mit den wichtigsten Infos zur Geburtsvorbereitung,  
Tipps für eine entspannte Schwangerschaft, sowie Antworten auf all eure Fragen

Dienstag 1 x 2 Stunden / 09:15 – 11:15 / mit Hebamme Julia-Christin

36€ ohne Mitgliedschaft / 30€ für Mitglieder

für Paare 50€ ohne Mitgliedschaft / 42€ für Mitglieder

## GEBURTSVORBEREITUNGSKURS INTENSIV WOCHENENDE

Kursnummer 5 am 10.05 / 11.05.2024 mit Hebamme Steffi

Kursnummer 6 am 24.08. / 25.08.2024 mit Hebamme Julia-Christin

Ein Hebamme begleitet euch durch ein Wochenende voller Infos rund um  
die Themen Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Geburt.

Samstags von 14 – 19 Uhr und Sonntags von 10–15 Uhr

150€ ohne Mitgliedschaft / 130€ für Mitglieder

für Paare 220€ ohne Mitgliedschaft / 190€ für Mitglieder



# Angebote in der Schwangerschaft

## SÄUGLINGSPFLEGE - WORKSHOP

Kursnummer 7 am 17.06.2024

Mit Dipl. Kinderkrankenschwester Isabella

Workshop mit vielen praktischen Übungen und allen wichtigen Infos rund um das Thema Säuglingspflege (Waschen, Baden, Wickeln, Was hilft bei Bauchweh, uvm)

Montag 1 x 2 Stunden / 19:00 – 21:00

25€ ohne Mitgliedschaft / 20€ für Mitglieder

35€ für Paare / 30€ für Mitglieder

## SCHWANGEREN & MAMA MIT KIND WORKOUT

Kursnummer 8 ab 20.02.2024

Kursnummer 9 ab 09.04.2024

Kursnummer 10 ab 21.05.2024

Speziell gestalteter Bewegungskurs für

Schwangere & Mamas mit Kindern ab 3 Monaten

Dienstags 5 x 1 Stunde / 09:00–10:00 / mit Frederike

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder





# Angebote in der Schwangerschaft

## SCHWANGERENYOGA

Kursnummer 11 ab 23.02.2024

Kursnummer 12 ab 05.04.2024

Kursnummer 13 ab 17.05.2024

Tolle Yogastunde mit speziellen Übungen für die Schwangerschaft.

Freitag 5 x 1 Stunde / 08:15 – 09:15 / mit Melvi

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder

## SCHWANGERENTREFF

Kursnummer 14 am 06.03.2024

Kursnummer 15 am 03.04.2024

Kursnummer 16 am 05.06.2024

Kursnummer 17 am 03.07.2024

1 x 2,5 Stunden / 09:00 – 11:30 / mit Maria oder Nadine

18€ ohne Mitgliedschaft / 15€ für Mitglieder / inkl. Frühstück



# Angebote in der Schwangerschaft



## HEBAMMEN SPRECHSTUNDE

Mutter – Kind – Pass Gespräche zwischen der  
18. und 22. Schwangerschaftswoche

Montag

19.02.2024 / 11.03.2024 / 08.04.2024 / 13.05.2024 / 10.06.2024

KOSTENLOS – Bitte direkt bei Hebamme Schatz Michaela anmelden

Telefon: 0650/9831739

## SCHWANGERSCHAFT SPIRITUELL ER-LEBEN

Ab Mittwoch 08.05.2024

5 x 3 Stunden / 18 – 21 Uhr / mit Karin

Bitte Anmeldung direkt bei Karin Spiß

Tel.: 0650 925 3244 oder

via Mail: lemurien@gmx.at

180€ plus 12€ Materialkosten



# Angebote nach der Geburt

## RÜCKBILDUNG MIT BABY

Kursnummer A ab 27.02.2024

Kursnummer B ab 16.04.2024

Kursnummer C ab 28.05.2024

Kursnummer D ab 09.07.2024

Dienstags, 6 x 1 Stunde / 159€ / 10:15 – 11:15

ab der 4. Woche nach der Geburt bzw. 8. Woche nach Kaiserschnitt.

Ein Teil der Kosten wird von der Krankenkasse rückerstattet.

Anmeldung direkt über Physiotherapeutin Frederike Bolz, B.Sc.

Telefon: 0676/4490250

Mail: [rueckbildungskurs.imst@gmail.com](mailto:rueckbildungskurs.imst@gmail.com)



# Angebote nach der Geburt



## STILLTREFFEN



Jeden dritten Mittwoch im Monat / 1x2 Stunden 09:00–11:00 Uhr

21.02.2024 / 20.03.2024 / 17.04.2024 / 15.05.2024 / 19.06.2024

Mit Stillberaterin Manuela

7€ vor Ort zu bezahlen

## MAMA & BABY YOGA

Kursnummer 18 ab 23.02.2024

Kursnummer 19 ab 05.04.2024

Kursnummer 20 ab 17.05.2024

Yoga für Mamas nach dem Wochenbett mit ihren Babys.

Freitags 5 x 1 Stunde / 09:30 – 10:30 / mit Melvi

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder



# Angebote in der Baby & Kleinkindzeit

## BABYMASSAGE & BABYYOGA

Kursnummer 21 ab 23.02.2024

Kursnummer 22 ab 17.05.2024

Lerne dein Baby wirkungsvoll zu massieren, von 0 – ca. 6 Monaten

Freitags 5 x 1 Stunde / 10:00 – 11:00 / mit Maria

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder

## BABYSCHWIMMEN VORMITTAGS

### VON 3 – 15 MONATE

Kursnummer 23 ab 19.02.2024

Kursnummer 24 ab 27.05.2024

Das Element Wasser wird den Babys spielerisch näher gebracht.

Montags 5 x 1 Stunde / 09:00 – 10:00 / mit Maria

110€ ohne Mitgliedschaft / 95€ für Mitglieder

Im Alpina Resort Wenns / 5€ Eintritt pro Besuch



# Angebote in der Baby & Kleinkindzeit



## BABYSCHWIMMEN NACHMITTAGS 3 – 15 MONATE

Kursnummer 25 ab 04.03.2024



Kursnummer 26 ab 29.04.2024

Das Element Wasser wird den Babys spielerisch näher gebracht

Montags 5 x 1 Stunde / 15:00 – 16:00 / mit Bettina

Im Gesundheitszentrum Grettart / 5€ Eintritt pro Besuch

110€ ohne Mitgliedschaft / 95€ für Mitglieder

## ELTERN-KIND SPIELGRUPPE KLEINE SCHNECKEN VON 0-12 MONATE

Kursnummer 27 ab 23.02.2024

Kursnummer 28 ab 03.05.2024

Geschlossene Spielgruppe zum Spielen, Basteln & Musizieren.

Freitags 7 x 1,5 Stunden / 08:30 – 10:00 / mit Nadine

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder inkl. Bastelmaterial



# Angebote in der Baby & Kleinkindzeit

## MOTORIKZWERGE MINI VON 11 – 17 MONATE

Kursnummer 29 ab 29.02.2024

Kursnummer 30 ab 02.05.2024

Bewegungskurs mit Elementen der Pikler Pädagogik.

Das eigenständige Spielen und Bewegen des Kindes stehen im Vordergrund.

Donnerstags 6 x 1 Stunde / 08:45 – 09:45 / mit Isabella

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder

## MOTORIKZWERGE MAXI VON 18 – 24 MONATE

Kursnummer 31 ab 29.02.2024

Kursnummer 32 ab 02.05.2024

Bewegungskurs mit Elementen der Pikler Pädagogik.

Das eigenständige Spielen und Bewegen des Kindes stehen im Vordergrund.

Donnerstags 6 x 1 Stunde / 10:15 – 11:15 / mit Isabella

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder



# Angebote in der Baby & Kleinkindzeit

## BEIKOST WORKSHOP

Kursnummer 33 ab 28.05.2024

Workshop zum Thema Beikost mit Kocheinheit

1 x 2,5 Stunden 09:15 – 11:45 / mit Hebamme Julia-Christin

42€ ohne Mitgliedschaft / 35€ für Mitglieder inkl. LEBENSMITTEL

## BABYBERATUNG

Jeden ersten Montag im Monat von 09:00 – 11:00

04.03.2024 / 06.05.2024 / 03.06.2024 / 01.07.2024

Wiegen, Messen, Fragen rund um die Entwicklung, Ernährung, Babyschlaf uvm.

KOSTENLOS ohne Anmeldung / mit Dipl. Kinderkrankenschwester Isabella





# Angebote in der Baby & Kleinkindzeit

## OFFENER TREFF

Ein Treffpunkt für alle bei uns im Eltern-Kind-Zentrum Imst.  
Feines Beisammensein in unserem Spielraum und sich Austauschen,  
während die Zwergle erste soziale Kontakte knüpfen.

Auch für eure Fragen ist Raum & Zeit.

Jeden Donnerstag von 08:30 – 11:30 für Kinder von 0 – ca. 4 Jahre  
mit Begleitperson

Jeden Dienstag von 14:00 – 17:00 für Kinder von 0 – ca. 6 Jahre mit Begleitperson

In den Schulferien findet kein Offener Treff statt!!!

KOSTENLOS – Freiwillige Spende – ohne Anmeldung

## PAPA & KIND – TREFF

Jeden ersten Samstag im Monat von 09:00 – 11:00

02.03.2024 / 06.04.2024 / 04.05.2024 / 01.06.2024

Wird von einem Mann/Papa geleitet

KOSTENLOS – Freiwillige Spende – ohne Anmeldung



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## KINDERMASSAGE & ERLEBNISMASSAGEN VON 1-3 JAHREN

Kursnummer 34 ab 22.02.2024

Kursnummer 35 ab 16.05.2024

Verschiedene Massagetechniken auch für spezielle Dinge wie Unruhe oder Schlafschwierigkeiten werden hier mittels tollen Erlebnismassagen inklusive Geschichten gelernt.

Donnerstags 5 x 1 Stunde / 15:15 – 16:15 / mit Isabella

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder

## ELTERN - KIND - TURNEN MINI VON 2 - 4 JAHRE

Kursnummer 36 ab 29.02.2024

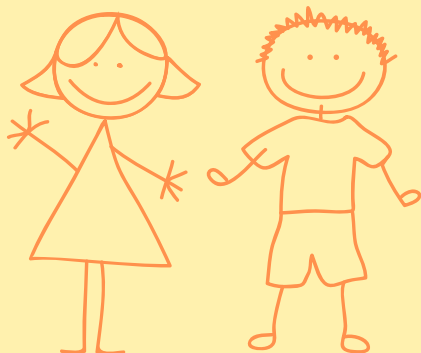
Kursnummer 37 ab 02.05.2024

Tolle Bewegungsparcours, sowie Spiel und Spaß stehen hier im Mittelpunkt.

Für Kinder mit einer Begleitperson im Turnsaal VS Hermann Gmeiner

Donnerstags 7 x 1 Stunde / 16:30 – 17:30 / mit Elisabeth

70€ ohne Mitgliedschaft / 60€ für Mitglieder



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## TANZMÄUSE VON 3 – 6 JAHRE

Kursnummer 38 ab 19.02.2024

Kursnummer 39 ab 08.04.2024

Kursnummer 40 ab 27.05.2024

Cooler Tänze zu lustigen Bewegungsliedern.

Spaß steht hierbei im Vordergrund. Gerne mit Begleitperson.

Montags 5 x 1 Stunde / 15:00 – 16:00 / mit Maria

55€ ohne Mitgliedschaft / 45€ für Mitglieder

## KLEINKINDSCHWIMMEN VORMITTAGS 1 – 3 JAHRE

Kursnummer 41 ab 19.02.2024

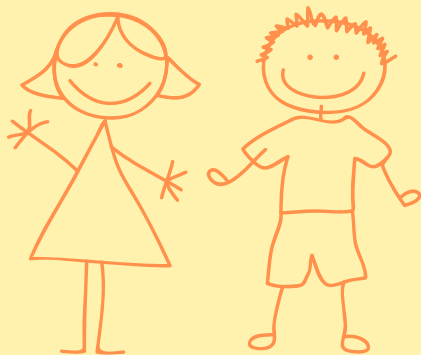
Kursnummer 42 ab 27.05.2024

Montags 5 x 1 Stunde / 10 – 11:00 / mit Maria

110€ ohne Mitgliedschaft / 95€ für Mitglieder

Eintritt pro Einheit zusätzlich 5€

Im Alpina Resort Wenns



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## KLEINKINDSCHWIMMEN NACHMITTAGS 1 – 3 JAHRE

Kursnummer 43 ab 04.03.2024

Kursnummer 44 ab 29.04.2024

Montags 5 x 1 Stunde / 16:00 – 17:00 / mit Bettina

110€ ohne Mitgliedschaft / 95€ für Mitglieder

Eintritt pro Einheit zusätzlich 5€ / Im Gesundheitszentrum Gretttert Imst

## ELTERN – KIND – TURNEN MAXI VON 5–7 JAHREN

Kursnummer 45 ab 21.02.2024

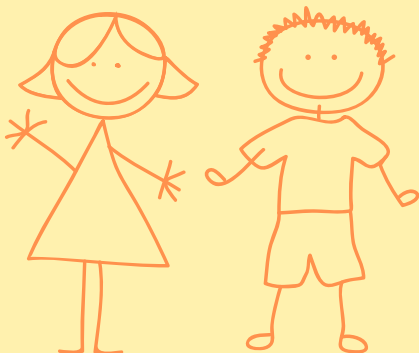
Kursnummer 46 ab 24.04.2024

Es werden tolle Bewegungsparcours im Turnsaal zum gemeinsamen Bewegen mit einer Begleitperson aufgebaut.

Kurs findet im Turnsaal VS Hermann Gmeiner statt.

Mittwochs 7 x 1 Stunde / 16:30 – 17:30 / mit Alina

70€ ohne Mitgliedschaft / 60€ für Mitglieder



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## SPIEL & SPASS FÜR KLEINE YOGIS 5 - 7 JAHRE

Kursnummer 47 ab 29.02.2024

Kursnummer 48 am 02.05.2024

Donnerstags 6 x 1 Stunde / 14:00 – 15:00 / mit Isabella

Lustige Konzentrations- und Geschicklichkeitsspiele kombiniert mit Kinderyoga.

Ohne Begleitperson!

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder

## SINGEN & BEWEGEN VON 2 - 4 JAHREN

Kursnummer 49 ab 19.02.2023

Kursnummer 50 ab 08.04.2024

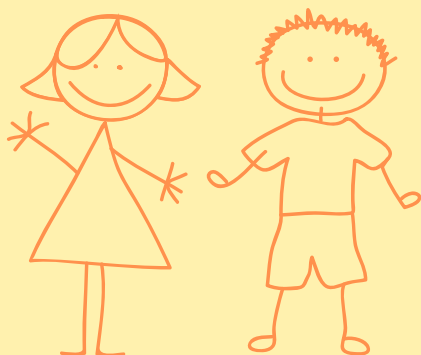
Kursnummer 51 ab 27.05.2024

Singen, Bewegen und Spaß haben. Instrumente ausprobieren.

Mit Begleitperson

Montags 5 x 1 Stunde / 10:00 – 11:00 / mit Astrid

60€ ohne Mitgliedschaft / 50€ für Mitglieder



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## ELTERN – KIND SPIELGRUPPE GROSSE SCHNECKEN VON 1 – 3 JAHRE

Kursnummer 52 ab 23.02.2024

Kursnummer 53 ab 03.05.2024

Geschlossene Spielgruppe zum Spielen, Basteln & Musizieren.

Freitags 7 x 1,5 Stunden / 10:00 – 11:30 / mit Nadine

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder

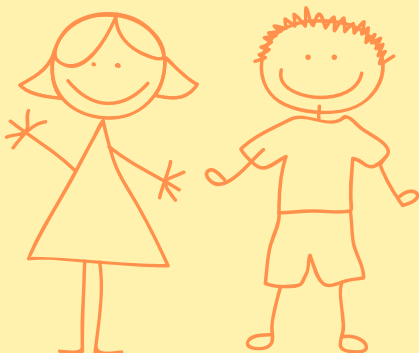
## KLETTERWORKSHOP VON 4 – 6 JAHRE

Kursnummer 54 ab 16.04.2024 / 5 x 1 Stunde von 14:00 – 15:00

Kursnummer 55 ab 16.04.2024 / 5 x 1 Stunde von 15:30 – 16:30

Boulderhalle Tarrenz ohne Begleitperson / mit Barbara

95€ ohne Mitgliedschaft / 85€ für Mitglieder



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## ALLES RUND UMS PFERD 4 – 6 JAHRE

Kursnummer 56 ab 23.02.2024

Kursnummer 57 ab 05.04.2024

Kursnummer 58 ab 17.05.2024

Wissen, Pflege & Reiten in Kleingruppen von 4 Kindern/Therapieort Nassereith

Freitags 5 x1 Stunde / 14:00– 15:00 / mit Laura

115€ ohne Mitgliedschaft / 100€ für Mitglieder

## ALLES RUND UMS PFERD 7 – 10 JAHRE

Kursnummer 59 ab 23.02.2024

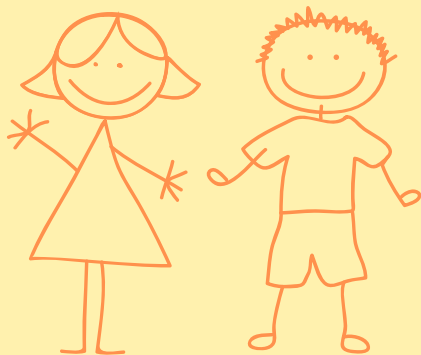
Kursnummer 60 ab 05.04.2024

Kursnummer 61 ab 17.05.2024

Wissen, Pflege & Reiten in Kleingruppen von 4 Kindern/Therapieort Nassereith

Freitags 5 x1 Stunde / 15:15 – 16:15 / mit Laura

115€ ohne Mitgliedschaft / 100€ für Mitglieder



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit



## SPIELEND ENGLISCH LERNEN AB 4 JAHREN ☆

Dienstag

Kursnummer 62 ab 20.02.2024/ 8 x 1 Stunde 14:30 – 15:30

Kursnummer 63 ab 20.02.2024/ 8 x 1 Stunde 15:30 – 16:30

Mit einfachen und lustigen Spielen Englisch lernen.

Ohne Begleitperson/ mit Alina H.

95€ ohne Mitgliedschaft/ 80€ für Mitglieder

## NATUR & WALDGEISTER VON 2 – 5 JAHREN

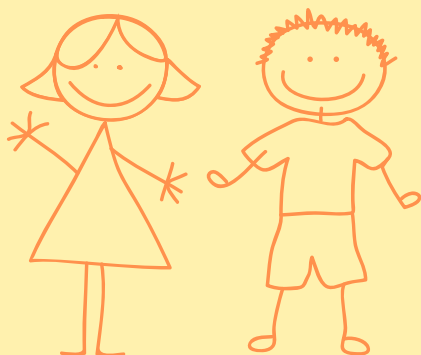
Kursnummer 64 am 24.05.2024

Kursnummer 65 am 28.06.2024

Toller Nachmittag in der Natur mit coolen Erlebnissen und spannenden Entdeckungen. Mit Begleitperson

Freitags 1 x 1,5 Stunden/ 14:00 – 15:30/ mit Isabella

15€ ohne Mitgliedschaft/ 12€ für Mitglieder





# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## EIN GESCHWISTERCHEN KOMMT - WORKSHOP

Kursnummer 66 am 24.05.2024

Workshop für zukünftige große Geschwister und deren Eltern,  
zur liebevollen Vorbereitung auf den Familienzuwachs.

Freitag 1 x 2,5 Stunden / 14:30 – 17:00 / mit Maria

42€ ohne Mitgliedschaft / 35€ für Mitglieder

bei 2 Geschwisterkindern 70€ ohne Mitgliedschaft / 60€ für Mitglieder

Inkl. Bastelmaterial und Urkunde

## OSTERFREUDE - BASTELN, BACKEN & MALEN

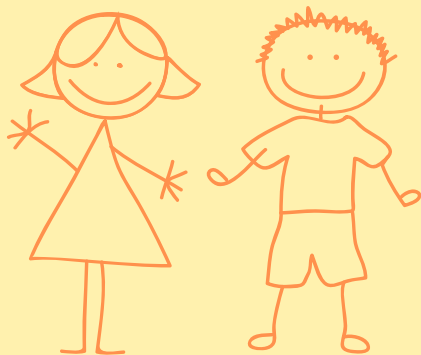
Kursnummer 67 am 22.03.2024 von 09:00 – 11:00

Kursnummer 68 am 22.03.2024 von 14:30 – 16:30

Ab 2 Jahren mit Begleitperson

Freitag 1 x 2 Stunden / mit Nadine

15€ ohne Mitgliedschaft / 12€ für Mitglieder



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## PAPA WIR BACKEN FÜR DEN MUTTERTAG

Am Samstag den 11.05.2024

Kursnummer 69 von 09:00 – 11:00

Kursnummer 70 von 14:30 – 16:30

15€ ohne Mitgliedschaft/ 12€ für Mitglieder

Inkl. Material

## ENERGIE – WORKSHOP FÜR KINDER VON 4 – 6 JAHRE

Am 10.04.2024/ 14:30 – 16:00

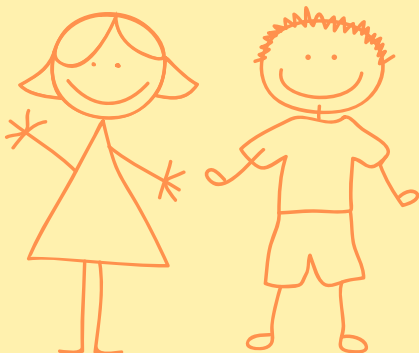
Spirituelles Verbundensein erleben, Regenbogenlicht strömen und die

Baummeditation erlernen

Anmeldung über Karin Spiß

0650/925 32 44 oder lemurien@gmx.at

Kosten 17€/Kind – Geschwisterkind 15€



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## ELTERN - KIND GRUPPE (M) EINZIGARTIG

Jeden ersten Montag im Monat

04.03./06.05/03.06./01.07.2024

15:00 – 17:00 / mit Sandra & Nadine

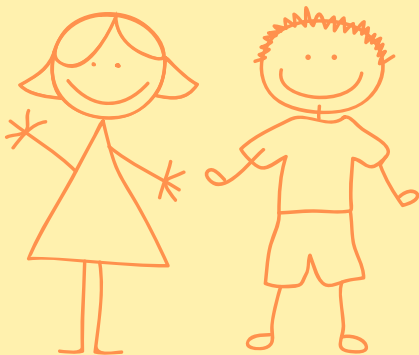
Gruppe für Eltern mit Kindern mit speziellen Bedürfnissen.

Es soll ein Raum sein für alle Eltern und ihre Kinder, welche mit einer Erkrankung,

Beeinträchtigung und/oder Behinderung leben. Dieses Treffen dient dem

Austauschen, Spielen und zum Aufbau von sozialen Kontakten.

Kostenlos – Anmeldung erbeten!



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## WORKSHOP – DEIN WEIBLICHER ZYKLUS

Am Sa. 25.05.2024/ 14:00 – 17:00/40€

Anmeldung über Valerie

0664/42 85 716 oder [info@valerie-niesen.com](mailto:info@valerie-niesen.com)

Für Mädchen von 10 – 16 Jahren

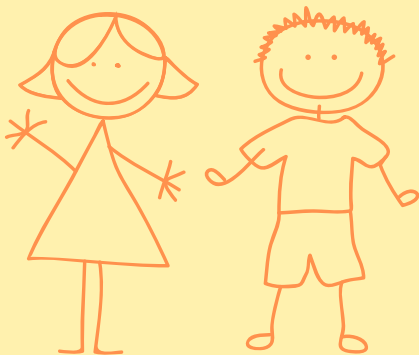
## WORKSHOP KLANGSCHALEN KENNEN LERNEN

Kursnummer 71

Mittwoch 24.04.2024/ 16:00 – 17:00

Für Kinder von 6 – 10 Jahren/ mit Susanne

12€ ohne Mitgliedschaft/ 10€ für Mitglieder



# Angebote in der Kinder & Jugendzeit

## MITMACH THEATER



### "WAS HEISST HIER KEINE RICHTIGE PRINZESSIN?"

Kursnummer 72 am 23.02.2024/ 15:00 – 16:30

Lustiges Musik – Mitmach – Theater für Kinder von 6 – 10 Jahre.

Mit mittelalterlichen Instrumenten und

der Hilfe der Kinder wird die Theatergeschichte lebendig.

15€ ohne Mitgliedschaft/ 12€ für Mitglieder

## KREATIVWORKSHOPS FÜR KINDER

Kursnummer 73 am Mittwoch 13.03.2024 – Nudelbilder kreieren

Kursnummer 74 am Freitag 05.04.2024 – Sonnenfänger basteln

Kursnummer 75 am Mittwoch 15.05.2024 – Nagelkunst auf Kork

Kursnummer 76 am Donnerstag 27.06.2024 – Schwammdruckkunst

1 x 2 Stunden/ 14:30 – 16:30/ mit Nadine

18€ ohne Mitgliedschaft/ 15€ für Mitglieder



# Angebote für Erwachsene

## GEBURTSERLEBNISSE TEILEN

28.02.2024 – 24.04.2024 – 22.05.2024 – 26.06.2024

Immer Mittwochs von 09:00 – 11:00 / mit Nadine oder Maria

Manchmal läuft die Geburt anders als erwünscht, erwartet oder erhofft.

Leider wird oft nicht ernst genommen, welche Trauer, welchen Schmerz und welches Trauma das für Mütter & auch Väter bedeutet.

Fühlt euch willkommen, im geschützten Rahmen darüber zu sprechen.

KOSTENLOS / Frewillige Spende –

Gerne anmelden via Mail oder Telefon beim Ekiz

## SOZIALRECHTLICHE BERATUNG

1x im Monat, vormittags / Mittwoch

13.03.2024 / 10.04.2024 / 08.05.2024 / 12.06.2024

KOSTENLOS – Anmeldung direkt bei Maria – 0650/8490200



# Angebote für Erwachsene



## STERNENZAUBER



26.02.2024 – 22.04.2024 – 27.05.2024 – 24.06.2024



Für alle Betroffenen, die ein Kind verloren haben und sich einen Raum wünschen um darüber zu sprechen und sich auszutauschen.

1 x 1,5 Stunden / 19:30 – 21:00 / mit Maria & Stephanie

KOSTENLOS – Bitte via Mail oder Telefon beim Ekiz anmelden

## ABENDWORKOUT FÜR MAMAS

Kursnummer 77 ab 20.02.2024

Kursnummer 78 ab 09.04.2024

Kursnummer 79 ab 21.05.2024

Dienstags 5 x 1 Stunde / 19:00 – 20:00 / mit Nadine

77€ ohne Mitgliedschaft / 65€ für Mitglieder



# Angebote für Erwachsene

## KLANGSCHALEN – MEDITATION

Kursnummer 80 am 18.03.2024

Kursnummer 81 am 17.06.2024

Entspannender Abend mit einer Klangschalenmeditation für alle (werdenden) Mamas.

1 x 1 Stunde / 18:30 – 19:30 / mit Susanne

18€ ohne Mitgliedschaft / 15€ für Mitglieder

## ERSTE HILFE KURS FÜR ELTERN / BEZUGSPERSONEN

Kursnummer 82 am 04.03.2024

Kursnummer 83 am 06.05.2024

Kursnummer 84 am 01.07.2024

Säuglings- und Kindernotfälle zu Hause richtig behandeln.

Montags 1 x 3 Stunden / 18:45 – 21:45 / mit Isabella & Clemens

50€ ohne Mitgliedschaft / 42€ für Mitglieder

Für Paare 90€ bzw. 75€





# Angebote für Erwachsene

## YOGA AM ABEND FÜR ERWACHSENE

Kursnummer 85 ab 21.02.2024

5 x 1,5 Stunden / 19:30 – 21:00 / mit Melvi  
95€ ohne Mitgliedschaft / 85€ für Mitglieder

## KUNDALINI YOGA

jeden Donnerstag

19:00– 20:30 / mit Iryna / 18€ pro Einheit

Anmeldung unter +43 677 6183 8647



# Angebote für Erwachsene

## WORKSHOP – KRANKHEITEN IM KINDESALTER & NATÜRLICHE HELFERLEIN

Kursnummer 86 am Montag den 18.03.2024

1 x 1,5 Stunden / 19:00 – 20:30 / mit Isabella

15€ ohne Mitgliedschaft / 12€ für Mitglieder

## WORKSHOP – REBOZO IM WOCHENBETT

Kursnummer 87 am Mittwoch den 08.05.2024

1 x 1,5 Stunden / 19:30 – 21:00 / mit Valerie

15€ ohne Mitgliedschaft / 12€ für Mitglieder

## WORKSHOP – DER MANN ALS WICHTIGER TEIL DER GEBURT

Kursnummer 88 am Montag den 24.06.2024

1 x 2 Stunden / 19:30 – 21:30 / mit Valerie

15€ ohne Mitgliedschaft / 12€ für Mitglieder



# Angebote für Erwachsene

## LOMI LOMI NUI WORKSHOP

Am Freitag den 15.03.2024

1 x 4,5 Stunden / 16:00 – 20:30 / mit Margit

Anmeldung direkt über Margit Fröhlich 0664/9146559

oder bewusstimeinklangsein@cni.at

78€ inkl. Öl, Tee & Snacks

## FRAUENKREIS

Immer am ersten Montag im Monat

11.03.2024 / 08.04.2023 / 13.05.2024 / 10.06.2024

1 x 2 Stunden / 19:30 – 21:30 /

18€ pro Abend / mit Margit

Anmeldung über Margit Fröhlich 0664/9146559



# Angebote für Erwachsene

## THEMENMASSAGEN – GÖNN DIR EINE AUSZEIT

21.02.2024 – Hot Stone Massage

06.03.2024 – Klangschalen

20.03.2024 – Rückenfit

03.04.2024 – Hot Stone Massage

17.04.2024 – Klangschalen

08.05.2024 – Rückenfit

30min – auf Anfrage länger! Termine **Mittwoch** Nachmittag

Buche deine Massage direkt über Susanne Wackerle 0690/ 106 50802

## AUSBILDUNG ZUM ELTERN-BABYCOACH ÜBER FIT FOR FAMILY

Termin: 4 Module je **Freitag** Nachmittag und **Samstag** ganztags

Ab März 2024



Nähere Infos und Anmeldung:

DI (FH) Marlene Möltner-Pfeiffer

0676/87304805 oder [eltern@bildung-tirol.at](mailto:eltern@bildung-tirol.at)



# Angebote für Erwachsene



## VORTRÄGE

### DIE ENTWICKLUNG DER SEXUALITÄT IM KINDESALTER – WIE KANN ICH MEIN KIND GUT BEGLEITEN



Kursnummer 89 am Dienstag 05.03.2024  
von 19:00 – 20:30 / Kinderschutzzentrum Imst  
7€ ohne Mitgliedschaft / 5€ für Mitglieder

### ACHTSAMKEIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Kursnummer 90 am Freitag 12.04.2024  
von 19:00 – 20:30 / Stefanie Jäger Msc.  
7€ ohne Mitgliedschaft / 5€ für Mitglieder

### VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT DURCH HYPNOSE

Kursnummer 91 am Freitag 03.05.2024  
von 19:00 – 20:30 / Stefanie Jäger Msc.  
15€ ohne Mitgliedschaft / 12€ für Mitglieder



# Angebote für Erwachsene



## VORTRÄGE

### VERANTWORTUNG TEILEN – ERSCHÖPFUNG VERMEIDEN

Kursnummer 92 am Donnerstag 16.05.2024

von 19:30 – 21:00 / Michéle Liussi

3€ / Person



### DER GEFÜHLSKOMPASS IN DER FAMILIE

Kursnummer 93 am Montag 03.06.2024

Wie Gefühle erkannt & erlebt werden können und sich dadurch der Familienalltag entspannen kann.

von 19:00 – 20:30 / Isabella

7€ ohne Mitgliedschaft / 5€ für Mitglieder

### VON DER PARTNERSCHAFT ZUR ELTERNCHAFT

Kursnummer 94 am Freitag 28.06.2024

von 19:00 – 20:30 / Stefanie Jäger Msc.

7€ ohne Mitgliedschaft / 5€ für Mitglieder



# Angebote für Erwachsene

## VORTRÄGE

### YONI STEAMING

Erfahre mehr über das Thema "vaginales Dampfbad" und wobei es behilflich sein kann.

Kursnummer 94 am Mittwoch 03.04.2024

Kursnummer 95 am Montag 27.05.2024

von 19:30 – 21:30 / Margit Fröhlich

15€ ohne Mitgliedschaft / 12€ für Mitglieder

## WAS IST EVOLUTIONSPÄDAGOGIK & WIE KÖNNEN KINDER DAMIT UNTERSTÜTZT WERDEN

Kursnummer 96 am Donnerstag 14.03.2024

Ab 19:30 / Katja

Kostenlos – Freiwillige Spende



# Specials



## GEBURTSTAGSPARTYS



Anmietung des Spielraumes von 14:00 – 17:00

Maximal für 12 Kinder möglich

Eine erwachsene Person MUSS dabei sein

Anmachsaft und 1 Betreuungsperson von uns ist mit dabei

Kuchen & Knabbereien können dazu gebucht werden & kosten extra

Deko – Themen: Dinosaurier, Baustelle, Einhorn, Prinzessin

Preis pro Kind 15€ ohne Mitgliedschaft/ 12€ für Mitglieder

## BABYSHOWER PARTY

Individuell planbar. Auf Anfrage!





# Specials



## OSTER – FOTOSHOOTING

Am 02.03 2024 von 09:00 – 15:00

habt ihr die Möglichkeit eure Kinder von der tollen Anja Strigl fotografieren zu lassen.

Der Preis gilt pro Shooting.

Somit sind auch Geschwistershootings möglich.

5 digitale Bilder um 49€!!

Anmeldung unbedingt erforderlich.

herzensangelegenheit1.0@gmx.at oder 0676/7143141



# Sonstige Angebote



## PHYSIOTHERAPIE

FREDERIKE BOLZ, B.SC.

Telefon: 0676/4490250

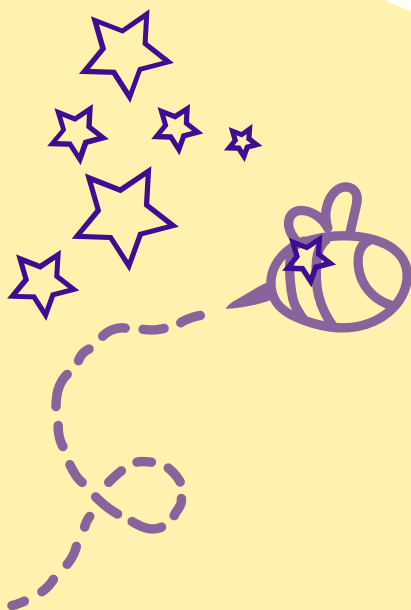
Mail: [rueckbildungskurs.imst@gmail.com](mailto:rueckbildungskurs.imst@gmail.com)

## HEILMASSEURIN UND KLANGSCHALENTHERAPIE

SUSANNE WACKERLE

Telefon: 0690/10650802

Mail: [heilmassage.susanne@gmail.com](mailto:heilmassage.susanne@gmail.com)



# Sonstige Angebote

EVOLUTIONSPÄDAGOGIN 

KATJA REISENBAUER

Telefon: 0664/2206404

GIL - NETZWERK GESUND INS LEBEN

FAMILIENBGELEITUNG

Telefon: 0664/6046630480



**GIL**  
NETZWERK  
GESUND  
INS LEBEN



# Sonstige Angebote

ENERGETIKERIN

KARIN SPIB

[www.oase-der-heilung.at](http://www.oase-der-heilung.at)

[Lemurien@gmx.at](mailto:Lemurien@gmx.at)

0650/925 32 44

DIPL. SÄUGLINGS-, KINDER-, JUGEND- &  
ELTERNBERATERIN, TRAUMATHERAPEUTIN  
SCHWERPUNKT "SCHREIBABY"

ISABELLA TILG

Telefon: 0650/9941050

[bella\\_t@gmx.at](mailto:bella_t@gmx.at)



# Sonstige Angebote

PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE

KÖRPERARBEIT

MARGIT FRÖHLICH

bewusstimeinklangsein@cni.at

0664/914 6559

VALERIE NIESEN

Wahrnehmungskoach und Doula in Ausbildung

info@valerie-niesen.com

www.valerie-niesen.com

00664/42 85 716

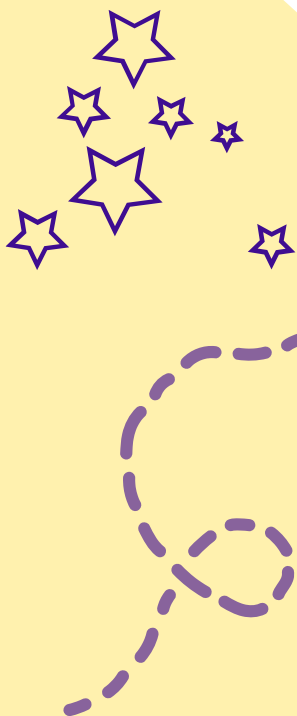
KUNDALINI YOGA

IRYNA KRABICHLER

immer Donnerstags 19:00– 20:30

im EKIZ Imst

Anmeldung bei Iryna unter +43 677 6183 8647



# Allgemeine Informationen

## MITGLIEDSCHAFT

Als Verein leben wir von unseren Mitgliedern.

Eine Mitgliedschaft im Eltern-Kind-Zentrum Imst kostet von Februar bis August 16€.

Die Mitgliedschaft erlischt automatisch.

Alle Mitglieder erhalten 15% Vergünstigung auf die ausgeschriebenen Kurse, Vorträge und Workshops. Geschwisterkinder erhalten zusätzlich 15% Ermäßigung bei der Buchung des selben Kurses.

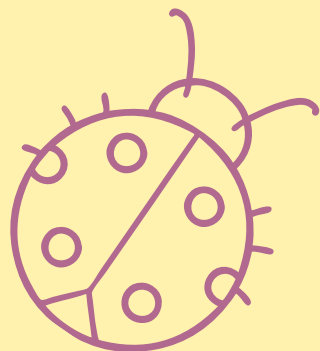
## SPENDEN

Du möchtest uns finanziell ohne Gegenleistung unterstützen?

Dann spende gerne direkt auf unser Vereinskonto.

Wir danken dir von Herzen!

Iban: AT63 2050 2000 0089 3743



# Allgemeine Informationen

## SPONSORING & KOOPERATION

Du möchtest unseren Verein unterstützen und mit uns kooperieren?  
Dann melde dich gerne via Mail oder Telefon und lass uns Genaueres besprechen.

## KONTAKT

Adresse: Dr. C. Pfeiffenbergerstraße 14, Top 1  
6460 Imst

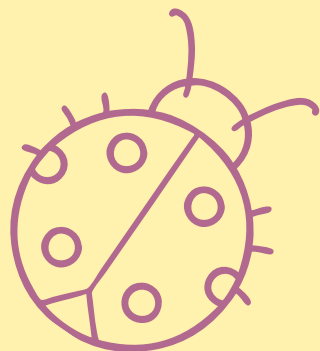
Telefonnummer: 0043 / 676 570 22 66

Web: [www.ekiz-imst.at](http://www.ekiz-imst.at)

Mail: [office@ekiz-imst.at](mailto:office@ekiz-imst.at)

Instagram: [\\_eltern\\_kind\\_zentrum\\_imst\\_](https://www.instagram.com/_eltern_kind_zentrum_imst_)

Facebook: Ekiz Imst



# Allgemeine Informationen

## ANMELDUNGEN ZU DEN ANGEBOTEN

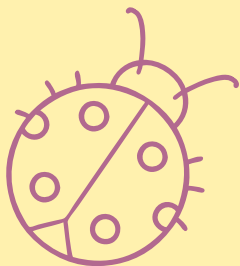
Bitte alle Anmeldungen unter Angabe der Kursnummer, sowie den vollen Namen der Begleitperson & des Kindes angeben. Dies kann via Mail erfolgen & wird chronologisch eingetragen.

Der Zahlungseingang des Angebotes muss bis 5 Tage VOR Kursstart erfolgen, ansonsten erlischt die Reservierung und dein Platz wird wieder frei gegeben.

Zudem möchten wir dir mitteilen, dass eine Anmeldung verbindlich ist und bei einer Absage ab 5 Werktagen vor Angebotsbeginn dennoch vollständig zu bezahlen ist. Sollte ein Angebot zu wenig Teilnehmer haben, behalten wir uns das Recht vor, diesen abzusagen oder zu verschieben. Dies wird natürlich rechtzeitig bekannt gegeben. Programmänderung und Druckfehler sind vorbehalten!

Gerne kannst du dich auch, sollte dein Wunschangebot einmal ausgebucht sein, auf eine Warteliste schreiben lassen.

Bitte auch hierzu die erforderlichen Daten angeben.

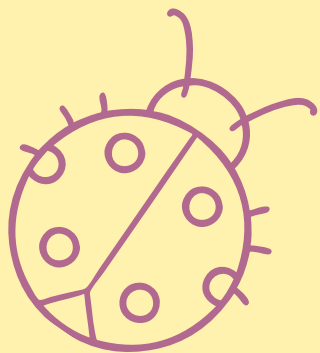




# Allgemeine Informationen

## DATENSCHUTZ

Der Schutz eurer Daten und eurer Privatsphäre ist uns besonders wichtig. Die personenbezogenen Informationen verwenden wir ausschließlich, um euch über unsere Angebote zu informieren und diese abzuwickeln. Alle Daten werden den Richtlinien gemäß DSGVO vertraulich behandelt. Die Einwilligung zur Verwendung eurer Daten könnt ihr jederzeit ohne Angabe von Gründen über [office@ekiz-imst.at](mailto:office@ekiz-imst.at) widerrufen.



# Danke für eure Unterstützung

Unser großer Dank gilt auch allen Firmen, sowie Privatpersonen, welche uns mit Tombolapreisen, Essens- und Getränkespenden am Tag der Eröffnung unterstützt haben.

Auch möchten wir uns von ganzem Herzen bei allen freiwilligen Helfern bedanken, die mit viel Schweiß in ihrer Freizeit geholfen haben, unser Ekiz zu einem Wohlfühlort zu machen!  
Ohne euch wäre dieser Ort nicht entstanden.



# Danke für eure Unterstützung

Gemeinde Imst – Gemeinde Jerzens – Gemeinde Arzl im Pitztal – Gemeinde Nassereith – Gemeinde Roppen – Gemeinde Mils b. Imst – Gemeinde Karres – Gemeinde Wenns – Gemeinde St. Leonhard im Pitztal – Firma Pfeifer Imst – Trofana Tyrol – Weiberfasnacht Imst – Vogelzunft – Ulli's Stofftiermanufaktur – Pizzeria La Luna – AKP Krißmer Architektur & Baumanagement –

Firma Richard Lechleitner – Metallform Haid/ Notdurfter – Haselwanter Büro für Architektur, Design und Konzept – Die Blumenfrau – Claudia's Buntewelt – Sparkasse Imst – Raiffeisenbank Imst – Land Tirol – Fit for Family – Alfred Lang, technischer Transfer – Alpina Resort – Silo Melmer –

AK Tirol – Brauerei Schloss Starkenberg – Pfarre Imst – Snjezana Baumann – Gesundheitszentrum am Gretttert – Allianz Versicherungsagentur Eder – Bäckerei Plattner – Lukas Königer  
"The traveling Piano Man"



Danke für eure Unterstützung

