

Herbstprogramm 2025



Familien-Treff

Eltern-Kind-Zentrum

Landeck



-15%
für Vereins-
mitglieder

Für den Bezirk Landeck
Familientreff für den Bezirk Landeck
Eltern- Kind- Zentrum
Malser Strasse 49
6500 Landeck
Tel.: 0650 / 37 04 144
office@ekiz-landeck.at
buchhaltung@ekiz-landeck.at

Wir sind auch auf...



www.ekiz-landeck.at

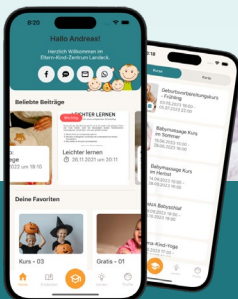


Liebe Eltern
und werdende Eltern!

Mit dem Gründen einer Familie haben Sie sich einen wunderschönen Lebensraum erfüllt, bei dem wir Sie sehr gerne unterstützen.

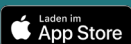
Wir wollen Eltern und Kinder auf ihrem gemeinsamen Weg begleiten! Wir bieten Raum für Begegnung und Austausch! Wir unterstützen Familien in ihren besonderen Bedürfnissen und Interessen!

Wir sind ein offenes Haus für Mütter, Väter, Omas, Opas, Freundinnen und Freunde mit Kleinkindern, die einander treffen und sich bei uns wohlfühlen!



Ekiz Landeck App

- ✓ Übersicht aller Kurse
- ✓ Immer aktuell
- ✓ Überall verfügbar



Inhaltsverzeichnis

Anmeldung & Mitgliedschaft	4
----------------------------	---

Schwangerschaft und Geburt

Geburtsvorbereitungskurs	6
Beckenboden Kurs	6
Rückbildungskurs mit Babys	6
Stilltreff Landeck / Kauns	6

Vorträge Kleinkindalter

Gemeinsam in den Start der Beikost Beikost Online	7
Baby & Kleinkinder Fussreflexologie Kurs	7
Entspannt Haia machen	7

Eltern - Kind - Gruppen

Babyschwimmen	8
Baby * Kleinkinderturnen	8
Klettermaxi	8
Mini Musikanten	8
Körper, Fühlen und Ich	8

Offene Treffpunkte

Sternenglitzer / SternenKinder	9
Kinder TRAUERN anders	9
Zwergertreff	9
Der beliebte Offene Treffpunkt für Groß & Klein	9
Sprachen-Café	9

Vorträge

Erste Hilfe Kindernotfall	10
Eltern Info Abend	10
Neurographik	10
Qi Gong	10

Workshops für Kinder

Badezeit voller Spaß und Entspannung	11
Tradition erleben, Fantasie entfalten	11
Entdecke die Magie der Rauhnächte	11

Elternbildung Vorträge

Ängste rund um die Schule	12
G'sund & guat essen - von klein bis groß	12
Gefühle und Geschichten	12
Humor + Sprache = Leichtigkeit	12
Zu viel Neugier? Zu wenig Antworten?	13
Warum wir nie ständig „immer“ sagen sollten	13

Revan Workshops

Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern	14
Beikost im Kleinkind Alter	14
Essen in der Schwangerschaft und Stillzeit	14

Anmeldungen

... in unserer APP oder auf der Homepage www.ekiz-landeck.at
Informationen jeder Zeit unter 0650/3704144



Kursanmeldungen sind grundsätzlich bindend und daher auch Gebührenpflichtig. Versäumte Einheiten können nicht rückerstattet werden. Wird die Teilnahme für einen gebuchten Kurs kurzfristig abgesagt, ist die volle Gebühr fällig. Bei Kursen mit zu geringer Teilnehmeranzahl behalten wir uns vor, diese abzusagen oder zu verschieben. Dies wird den Kursteilnehmern rechtzeitig mitgeteilt.

Programmänderungen sind vorbehalten. Wir empfehlen, regelmäßig unsere App oder Homepage zu besuchen: www.ekiz-landeck.at
Bei allen Veranstaltungen und Kursen, die von Müttern/Vätern gemeinsam mit ihren Kindern besucht werden, haften die Eltern für ihre Kinder.

Mitgliedschaft

Das Eltern-Kind-Zentrum „Familientreff“ ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein. Unsere Einrichtung ist vor allem auf junge Familien abgestimmt. Durch den Mitgliedsbeitrag können Sie uns unterstützen. So sind wir in der Lage, den Selbstkostenbeitrag für unsere Veranstaltungen gering zu halten. Die Mitgliedschaft ist kein Muss, aber ein Vorteil.

Der Beitrag beträgt € 20,- pro Semester oder € 29,- pro Jahr
Die Mitgliedschaft erlischt automatisch.

Bankverbindung: Volksbank Tirol
IBAN: AT71 42390 03000051222
BIC: VBOEATWWINN



Jetzt durchstarten! Die KidsCard für Kinder.

Zinsen vor KEST

4% p.a.*



Spielend den Umgang mit Geld lernen? Ein klarer Fall für die neue KidsCard der Volksbank! Jetzt mit attraktiven 4 % Zinsen p.a. vor KEST auf das maximale Sparvolumen von 5.000 Euro. Für Kinder bis 14 Jahre!

* Zinssatz 4,0 % p.a. vor KEST auf das maximale Sparvolumen von 5.000 Euro. Bei einem Saldo größer 5.000 Euro wird das Gesamtguthaben mit 0,01 % p.a. vor KEST verzinst.
Impressum: Medieninhaberin und Herstellerin: Volksbank Tirol AG, Meinhardstraße 1, 6020 Innsbruck | Tel.: +43 (0)50 566, E-Mail: kundenservice@volksbank.tirol | www.volksbank.tirol | Verlags- und Herstellungsort: Innsbruck, Stand: Juni 2025

Holen Sie sich jetzt die KidsCard für Ihr Kind!

www.volksbank.at/kidscard

Geburtsvorbereitungskurs

Intensivwochenende ab der 25. Schwangerschaftswoche mit dem Partner

Themen: Schwangerschaft- Geburts-Wochenbett-Babypflege

Leitung: Julia-Christin Casdorf

Ort: EKiZ Landeck

Zeit: 18.10.25 Samstag 14:00 – 19:00 Uhr; 19.10.25 Sonntag 09:30 – 14:30 Uhr

Kosten: 180 €

Beckenboden Kurs

Mama Special

Rückbildungsgymnastik, die Beckenboden Muskulatur spüren, wahrnehmen, kräftigen und entspannen.

Leitung: Anna Seidlböck – Körperklang

Datum: 10.09.25 | 5 Einheiten (jede Einheit ist für 7 Tage abrufbar)

Zeit: 10:00 – 10:45 Uhr

Kosten: 52 €

Online
Kurs

Rückbildungskurs mit Babys

Dieser Kurs ist für Frauen ab der 4.Woche nach einer vaginalen Geburt und 8.Wochen nach einem Kaiserschnitt.

Leitung: Frederike Bolz, Physiotherapeutin
Info und DIREKTE Anmeldung unter:
0676/449 02 50 / rueckbildungskurs.landeck@gmail.com

Ort: EKiZ Landeck

Datum: 18.09.25 | 6 Einheiten

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr

Stilltreff

Stillende aber auch werdende Mütter sind herzlich willkommen

In den Stillgruppen finden wir diese fachgerechte Unterstützung. Viele Themen rund um das Stillen (Ernährung, gesunde Entwicklung, Schlafen, Beikost..) werden angesprochen und diskutiert. Auf Fragen und Probleme wird besonders eingegangen.

Leitung: Isolde Seiringer & Katharina Fuchs Still- Laktationsberaterin IBCLC

Ort: EKiZ Landeck

Datum: jeden 3. Dienstag im Monat

Zeit: 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 7 €

Stillgruppe in KAUNS

Leitung: Lisa Maria Köhle, ibclc | Tel.:06645218576 | ibclc.lisamaria@hotmail.com

Ort: Widum – in Kauns

Termin: 1x im Monat

Zeit: Beginnend mit Oktober 25

Kosten: €7,--



Gemeinsam in den Start der Beikost

In diesem Kurs erfährst du alles zu Thema Beikost: Reifezeichen wann starte ich? Mit oder ohne Brei BLW, TCM,... ? Und noch viele andere Fragen werden erörtert und geklärt.

Leitung: Sonja Zöhler, Ausgebildete Fachkraft Babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei
Ort: EKIZ Landeck
Datum: 11.12.25
Zeit: 9:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 45 € | Anmeldung über uns

Beikost ONLINE

Referentin: Sonja Zöhler, Ausgebildete Fachkraft Babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei
Ort: ONLINE
Datum: 18.09.25 & 13.11.2025
Zeit: 9:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 45 €

Online
Kurs

Baby & Kleinkinder Fussreflexologie Kurs

Nach Schwester Jeannine

In diesem Kurs zeige ich Euch eine umfassende Abfolge wirkungsvoller Fuß-Reflexpunkte speziell Baby und Kleinkinder spezifische Themen nach der Methode von Schwester Jeannine. Und Zusammenhänge zur TCM und ätherischen Ölen.

Leitung: Theresa Lorenz (Wohlfühl) Ausbildung bei Laurence Bussard von ReflexArt
Ort: EKIZ Landeck
Datum: 05.11.25
Zeit: 15:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 105 € | inkl. Umfangreichen Handout und Massageöl

Entspannt Maia machen

6 konkrete Schritte zu entspanntem Einschlafen und ruhigen Nächten

Übermüdung erkennen und vermeide – oder vorbeugen...Schlafraumumgebung... Gute und Einschlafhilfen und noch vieles mehr...

Leitung: Mag. Barbara Strolz
Ort: ONLINE
Datum: 07.10.25
Zeit: 20:00 Uhr

Online
Kurs



Babyschwimmen

Kofler Martina

Termine und Orte werden immer AKTUELL in unserer Homepage und APP angegeben

Baby * Kleinkinderturnen

Eltern-Kind Gruppe | 1 bis ca. 2 Jahre

Erste Bewegungen im Turnsaal, dabei stehen Spaß und Spiel mit den Eltern, oder einer Bezugsperson stehen im Vordergrund. Dabei werden motorische Fähigkeiten, sowie das soziale Verhalten gestärkt.

Termine und Orte werden immer AKTUELL in unserer Homepage und APP angegeben

Klettermaxi

Eltern- Kind-Gruppe | Für Kinder von 2- 4 Jahre

Jedes Kind braucht eine eigene Begleitperson

Sich bewegen macht stark, fördert das Selbstvertrauen. Es macht Spaß mit Unterstützung von Mama oder Papa, den großen Turnsaal zu erkunden, verschiedene Geräte auszuprobieren, in der vorbereiteten Umgebung sich frei zu bewegen und entwickeln.

Termine und Orte werden immer AKTUELL in unserer Homepage und APP angegeben

Mini Musikanten



Eltern Kind Gruppe | 6- bis 18 Monate

Mit Liedern, Fingerspielen und Bewegungen erleben die Kleinsten Musik mit allen Sinnen. Dabei werden Bindung, Sprachgefühl und frühkindliche Entwicklung spielerisch gefördert.

Leitung: Nina Jais
Ort: EKIZ Landeck
Datum: 7.10.25 | 6 Einheiten
Zeit: 09:30 – 10:30 Uhr
Kosten: 60 €

Körper, Fühlen und Ich

Eltern- Kind-Gruppe | für Kinder bis 6 Jahre

Genießt das bunte Programm: ein Tun und Sein von Entspannen, Bewegen und eigener Inspiration der Kinder.

Leitung: Elke Althaler,
Ort: EKIZ Landeck
Datum: 08.10.25 | 6 Einheiten
Zeit: 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 70 €



Sternenglitzer / Sternenkinder

 Mitglied bei
Selbsthilfe Tirol

Fern bei den Sternen und doch so nah...

...gemeinsam nicht einsam, so wollen wir in einem geschützten Rahmen uns die Zeit der Trauer und der Erinnerung geben. Alles was wir an diesen Abenden besprechen, beweinen und trösten bleibt auch in diesem Raum.

Leitung: Beate Regensburger
Ort: EKIZ Landeck
Datum: 19.09./17.10./21.11./19.12.25
Zeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Kosten: Freiwillige Spenden
Informationen & Anmeldung bei Beate Regensburger 0650/ 221 09 15

Kinder TRAUERN anders

... Kinder trauern auch - ABER anders

Kinder leben im Hier und Jetzt. Sie können während der Trauer traurig und glücklich sein. Das heißt nicht, dass sie weniger oder gar nicht trauern.

Leitung: Beate
Ort: EKIZ Landeck
Datum: jeden 3. Samstag im Monat
Zeit: 9:00 – 11:00 Uhr
Information & Anmeldung Beate Regensburger 0650/ 221 09 15

Zwergertreff

Komm mit Sack und Pack in unseren Zwergertreff, wir freuen uns.

Ort: EKIZ Landeck
Datum: Jeden Montag – außer in den Ferien
Zeit: von 9:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 5 € pro Familie

Der beliebte Offene Treffpunkt für Groß & Klein

Beim Offenen Treff werden neue Kontakte geknüpft, neue Freunde gefunden, Erfahrungen ausgetauscht, miteinander gespielt, gegessen, gemalt noch vieles mehr. Bei uns ist jeder herzlich willkommen. Eine kleine Jause bitte selber mitbringen.

Leitung: Kathrin Erhart
Ort: EKIZ Landeck
Datum: jeden Donnerstag - außg. Sommer- & Weihnachtsferien & Feiertage
Zeit: 15:00 – 17:30 Uhr
Kosten: freiwillige Spenden

Sprachen-Café - Die Welt trifft sich im EKIZ

Der offene Treff lädt ein, Sprachen auszuprobieren, voneinander zu lernen und Vielfalt zu erleben. Gespräche in Deutsch und allen möglichen Sprachen sind willkommen. Erwachsene können gerne mit, aber auch ohne Kinder kommen.

Leitung: Freiwilligenzentrum Landeck
Ort: EKIZ Landeck
Datum: Mittwochs 19.11.25 | 5 mal
Zeit: 9:00 – 10:30 Uhr
Kosten: freiwillige Spenden



Erste Hilfe Kindernotfall

Säuglinge & Kleinkinder

Wie helfe ich rasch und richtig bei kleineren und größeren Verletzungen, beim Verschlucken, Verbrennen, Allergien, Vergiftungen sowie Tipps und für den Alltag. Aber auch was mache ich wenn das Baby nicht mehr atmet.

Referentin: Claudia Mayer-Siegele
Ort: EKIZ Landeck
Datum: 26.11.25
Zeit: 19:30 Uhr
Kosten: 10 €

Eltern Info Abend

WO SPRACHE VERSAGT HILFT BEWEGUNG

Lerne, wie du die Stärken deines Kindes förderst, Blockaden löst und es mit mehr Selbstvertrauen durch den Schul- und Familienalltag begleitest.

Referentin: Mall Sonja, Evolutionspädagogin@
Ort: EKIZ Landeck
Datum: 01.10.25
Zeit: 19:00 Uhr
Kosten: freiwillige Spenden

evoped

NEUROGRAPHIK

Gemütliches Beisammensein mit Neurographik Starten Sie Ihre Reise zur inneren Entfaltung! Tauchen Sie ein in eine einzigartige Methode, die Kunst und Psychologie vereint. Lösen Sie Blockaden und gewinnen Sie neue Perspektiven durch kreatives Zeichnen. Durch das Zeichnen von Linien und Formen aktivieren Sie Ihre Intuition und fördern Ihre Selbstreflexion. Emotionale Blockaden lösen sich auf, neue Perspektiven öffnen sich und Gedanken werden geordnet. Jetzt anmelden und die faszinierende Welt der Neurographik erleben.

Referentin: Maria Rinner EFT Practitionerin, Lsb in Ausbildung unter Supervision
Ort: Innstraße 8, 6500 Landeck
Datum: 15.10.25
Zeit: 09:00 – ca. 11:00 Uhr
Kosten: 25 €

Qi Gong

Für Jugendliche und Erwachsene

Qi Gong ist eine meditative Bewegungsform für Körper Geist und Seele

Leitung: Siggie Regensburger (Dipl. Shoalin Qi Gong Lehrer)
Ort: EKIZ Landeck
Datum: ab 23.09.25 | 8 Einheiten
Zeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Kosten: 50 €



Badezeit voller Spaß und Entspannung

Neu

für kleine Naturfreunde | Ab 5 Jahren

In unserem Kinder-Workshop stellen die kleinen Teilnehmer natürliche Badepräparaten und Badesalz her, die auch für Fußbäder geeignet sind. Dabei lernen sie, wie man ganz im Einklang mit der Natur kreative und wohltuende Badeprodukte herstellt. Begleitet wird das Ganze von einer entspannenden Meditationsreise, die Ruhe und Entspannung fördert. Ein spaßiges und entspannendes Erlebnis für Kinder.

Referentin: Betina Leis, Natur – Kraft - Leben
Ort: EKIZ
Datum: 17.10.25
Zeit: 14:00 – ca. 16:30 Uhr
Kosten: 45 € inkl. Materialkosten

Tradition erleben, Fantasie entfalten

Neu

Räucherworkshop für kleine Abenteurer!

Bei unserem Räucher-Workshop stellen Kinder für das Jahreskreisfest Samhain ein eigenes Räucherwerk her. Dabei tauchen sie in frühere Zeiten ein, lernen spannende Bräuche kennen und erleben eine entspannende Meditation. Ein kreatives und magisches Erlebnis, das Spaß macht und die Fantasie anregt.

Referentin: Betina Leis, Natur – Kraft - Leben
Ort: EKIZ
Datum: 24.10.25
Zeit: 14:00 – ca. 16:30 Uhr
Kosten: 45 € | inkl. Materialkosten

Entdecke die Magie der Rauhnächte

Neu

magische Momente für Kinder!

In unserem Kinder-Räucherworkshop stellen die kleinen Teilnehmer ein eigenes Räucherwerk für das Jahreskreisfest Jul am 21. Dezember her. Dabei tauchen sie in traditionelle Bräuche, Geschichten, Mythen und Sagen rund um die Rauhnächte ein. Der Workshop wird durch eine entspannende Meditation begleitet, und die Kinder lernen, wie man richtig räuchert. Ein magisches und lehrreiches Erlebnis, das die Fantasie anregt und die Verbindung zu alten Traditionen stärkt.

Referentin: Betina Leis, Natur – Kraft - Leben
Ort: EKIZ
Datum: 19.12.25
Zeit: 14:00 – ca. 16:30 Uhr
Kosten: 45 € | inkl. Materialkosten



Ängste rund um die Schule

für Eltern von Kinder ab 10 Jahren

Wenn Kinder und Jugendliche Probleme in oder mit der Schule haben, belastet das oft die gesamte Familie. Daher ist es wichtig, Eltern hier ein Grundgerüst mitzugeben, damit das Zuhause als sicherer Hafen empfunden werden kann.

Referentin: Cornelia Maschler

Datum: 23.09.25

Zeit: 20:00 Uhr

G'sund & guat essen - von klein bis groß

Wir alle wollen lange gesund sein. Ein gesunder Lebensstil kann das gut unterstützen. Dazu zählt die richtige Ernährung, genug Bewegung und psychische Ausgeglichenheit. Die ganze Familie gesund zu ernähren, ist manchmal gar nicht einfach.

Referentin: Martina Sagmeister

Datum: 30.09.25

Zeit: 20:15 Uhr

Gefühle und Geschichten

Geschichten und Märchen sind eine wunderbare Möglichkeit, mit Kindern über Gefühle zu reden. Toll, wenn Eltern oder Großeltern eine passende Geschichte oder ein Bilderbuch zur Hand haben.

Referentin: Julia Gratzel

Datum: 20.10.25

Zeit: 20:15 Uhr

Humor + Sprache = Leichtigkeit

Worte, Sätze, Redewendungen ... alle verwenden wir sie tagtäglich, doch selten machen wir uns bewusst Gedanken darüber, was wir damit auslösen. Unser Miteinander in der Familie ist geprägt von Sprache und Begegnung - leider entstehen auch manchmal Missverständnisse und Konflikte.

Referent: Daniel Knabl

Datum: 05.11.25

Zeit: 20:15 Uhr



Zu viel Neugier? Zu wenig Antworten?

Psychosexuelle Entwicklung im Alter von 2-6 Jahren

Wenn kleine Kinder ihren Körper entdecken, kann seitens der Eltern Unsicherheit entstehen.

- Welches Verhalten ist Teil einer gesunden Entwicklung?
- Welche Grenzen müssen gewahrt werden?

Referentin: Ulrike Roitzheim

Datum: 16.12.25

Zeit: 20:00 Uhr

Warum wir nie ständig "immer" sagen sollten

Durch Empathie Beziehungen schützen und vertiefen, sowie Konflikte durch gewaltfreie Kommunikation lösen, ist eine große Herausforderung. Die Kommunikation spielt in der Erziehung wie im ganzen menschlichen Miteinander eine zentrale Rolle. Kommunizieren beinhaltet weit mehr als nur zu sprechen.

Referentin: Barbara Rampl

Datum: 14.11.25

Zeit: 19:30 Uhr



Neu



Richtig essen
von Anfang an

IN PRÄSENZ
KOSTENLOS

Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

Referentin: Stephanie Walch, Diätologin
Ort: EKiz Landeck
Datum: 17.09.25
Zeit: 9:00 – 11:30 Uhr
Kosten: freiwillige Spenden



Österreichische
Gesundheitskasse

Beikost im Kleinkind Alter

Referentin: Stephanie Walch, Diätologin
Ort: EKiz Landeck
Datum: 01.10.25
Zeit: 9:00 – 11:30 Uhr
Kosten: freiwillige Spenden



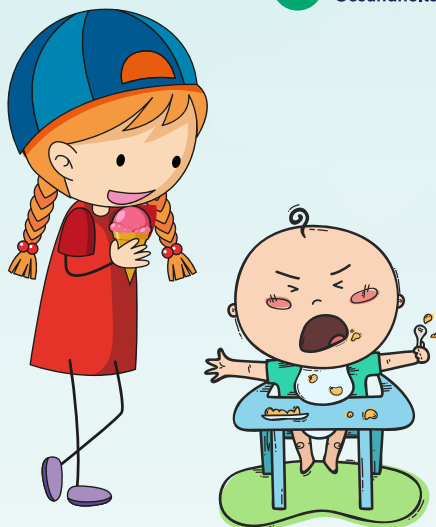
Österreichische
Gesundheitskasse

Essen in der Schwangerschaft und Stillzeit

Referentin: Stephanie Walch, Diätologin
Ort: EKiz Landeck
Datum: 14.10.25
Zeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Kosten: freiwillige Spenden



Österreichische
Gesundheitskasse



Die Geschenkidee!!!

Zeit, Freude und neue Erfahrungen verschenken: Alle Angebote dieser Broschüre sind auch als Gutschein erhältlich. Ein Anruf oder eine kurze Mail genügt – und das Geschenk macht sich auf den Weg zu Ihnen.



Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung aller Gemeinden des Bezirks Landeck

Danke!

Das Eltern-Kind-Zentrum wird unterstützt von:

PLATTFORM

Eltern-Kind-Zentren Tirol



Bundeskanzleramt



**LAND
TIROL**

Impressum: Herausgeber: Familientreff für den Bezirk Landeck, Eltern- Kind-Zentrum, Malser Strasse 49, 6500 Landeck

T.: 0650 / 37 04 144, office@ekiz-landeck.at, www.ekiz-landeck.at

Druck & Grafik: Druckmark Imst | Fotocredits: Freepik, Pixabay
Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten



HappyBaby Zams

Das MEHR für Dich
und deine Familie



Riesige Auswahl:

Kinderwägen & Buggys, Autositze, Möbel
und vieles, vieles mehr auf über 1.000 m²

Louis_Photo/stock.adobe.com

DER GRISSEMANN

www.dergrissemann.at