



# FAMILIENBUND NIEDERÖSTERREICH

## Herbst / Winter 2022

KURSPROGRAMM



# GiZ

Region Manhartsberg

“Wir leben Familie!”

Kremserstraße 1a  
3730 Eggenburg  
Tel: 0664/99 26 22 10  
E-Mail: [eggenburg@noe.familienbund.at](mailto:eggenburg@noe.familienbund.at)

[www.giz-eggenburg.at](http://www.giz-eggenburg.at)  
[www.noe.familienbund.at](http://www.noe.familienbund.at)



= Bundeskanzleramt

= Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz



# Die Eltern-Kind-Zentren des NÖ Familienbundes

Liebe Eltern!

Ich freue mich, dass Sie sich für das Angebot einer NÖ Familienbund Einrichtung interessieren. Der NÖ Familienbund ist eine unabhängige Familienorganisation und begleitet derzeit 10 Eltern-Kind-Zentren, bietet Besuchsbegleitung und betreibt 2 Tagesbetreuungseinrichtungen.

In unseren Eltern-Kind-Zentren finden Sie ein vielfältiges Angebot, für Sie und Ihr Kind / Ihre Kinder.

Ganz gleich ob es um Ernährung, Schlafverhalten, Erziehung oder „miteinander unterwegs sein“ geht.

Familie und Kinder zu haben, zählt zu den schönsten aber auch herausforderndsten Aufgaben des Lebens. Daher ist es gut und klug, sich darüber zu informieren und Unterstützung zu holen.

Das Eltern-Kind-Zentrum Eggenburg hat sich weiter entwickelt und wurde mit Jahreswechsel zum **GiZ – „Generationen im Zentrum“ Region Manhartsberg**. Nicht nur die Räumlichkeiten haben sich verändert, nein, auch das Angebot wurde erweitert und umfasst nun Familie in Ihrer ganzen Palette – von jung bis alt, von klein bis groß.

Denn eines ist klar: Unsere Familien sind wertvoll und wichtig.

**Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten NÖ Familienbund Teams, viel Freude beim Durchblättern und Stöbern.**

Herzlich LAbg. Doris Schmidl  
Obfrau NÖ Familienbund



**LAbg. Doris Schmidl**

Obfrau des  
NÖ Familienbundes

# Herzlich Willkommen im



Wir haben uns in den letzten Jahren vom beliebten Eltern-Kind-Zentrum „ElkiZ Eggenburg“ zu einem überregionalem Generationenzentrum weiterentwickelt und sind seit 1. Februar 2022 das NÖ Familienbund Generationenzentrum „**GiZ Region Manhartsberg**“.

Wir begleiten Eltern mit ihren Kindern, Erwachsene und Senioren in allen Lebenslagen und bieten einen Treffpunkt für **ALLE Generationen**, damit leisten wir auch einen großen Beitrag für eine familienfreundliche Region.

Unsere Räumlichkeiten befinden sich im ehemaligen Stadtkindergarten in der **Kremserstraße 1a in Eggenburg** und bieten Platz für ein vielseitiges Angebot.

Wir freuen uns, wenn wir auch dich bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen können.

Auch auf [www.giz-eggenburg.at](http://www.giz-eggenburg.at) kannst du dich über unser aktuelles Programm und über zusätzliche Angebote informieren.



**Viel Spaß beim Stöbern!**



**Sandra Fasching**  
Leitung  
GiZ Region Manhartsberg

**Sabine Deckenbach**  
Büroadministration

Bei Fragen stehen wir jederzeit gerne unter der Email-Adresse:  
**[eggenburg@noe.familienbund.at](mailto:eggenburg@noe.familienbund.at)** oder  
unter **Tel. 0664/99 26 22 10** **wochentags von 9 bis 12 Uhr** zur Verfügung!

# BESUCHSCAFÉ

Das NÖ Familienbund Besuchscafé ist seit 2011 eine vom Sozialministerium anerkannte Institution zur Ausübung von Besuchsbegleitung.

## Was ist Besuchsbegleitung?

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

Die Besuchsbegleitung dient der Neu- oder Wiederanbahnung des persönlichen Kontakts zwischen dem Kind und dem nicht in der Familie lebenden Elternteil. 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.



*Margit Haider*  
Leitung Besuchscafé Eggenburg



Weitere Infos zu Ablauf und Kosten unter [www.giz-eggenburg.at](http://www.giz-eggenburg.at)

Email-Adresse: [eggenburgbb@noe.familienbund.at](mailto:eggenburgbb@noe.familienbund.at)

oder

**Tel. 0664/13 74 285 wochentags von 9 bis 12 Uhr**



# ERMÄSSIGUNGEN

## Ermäßigungen im GiZ-Region Manhartsberg:

- Als NÖ-Familienbund-Mitglied erhält man den **Vorteilspass** im GiZ Region Manhartsberg, gegen Vorlage der Einzahlungsbestätigung.
- Ein voller **Vorteilspass** (10 Stempel) kann bei den Bonuskursen wieder eingelöst werden, d.h. der 11. Besuch ist gratis.
- **Bonusstempel** können bei folgenden Kursen gesammelt und eingelöst werden: Babytreff, Spieltreff-ElkiZ, Muki-Treff „Spiel und Spaß am Vormittag“, GiZ-Cafés.



ElkiZ-Stempel für Vorteilspass  
(siehe Kennzeichnung bei Kursen)

Sie haben die Möglichkeit, Familienbund-Mitglied mit einem Jahresbeitrag von € 18,00 zu werden. Folder zur Anmeldung erhalten Sie beim Referenten bzw. liegen im GiZ auf.

### **Mitglieder-Vorteile:**

- Gutscheine für z.B. Kinderhotels
- Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Kursen der Eltern-Kind-Zentren und Generationenzentren des NÖ Familienbundes
- Ermäßigung für Geschwisterkinder
- 4 mal jährlich die Zeitschrift „FAMILIE“ und die Zeitschrift „FAMILIENBUND-INFO“
- Ermäßigung beim Kauf einer NÖ-Card



**Irene Bamberger**

Geschäftsführerin des  
NÖ Familienbundes

Eltern-Kind-Gruppen sind die Brücke zwischen Geburt und Kindergarten. Sie sind für Eltern eine gute Gelegenheit sich mit anderen Eltern auszutauschen. Damit alle Familien diese Angebote nutzen können, unterstützt das Land Niederösterreich finanziell unter dem Motto Elternbildung „MINT für die Kleinsten“. Diese speziellen Angebote sind mit folgendem Logo gekennzeichnet:

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

# Allgemeines

## Pkw-Parkmöglichkeit:

- Stadtgebiet Eggenburg – Kurzparkzone 90 Minuten. Parkuhr im GiZ erhältlich.
- Festgelände bei Stadthalle – freie Parkdauer (500 m entfernt - ca. 6 min Fußweg)

## Kinderwagen-Parkmöglichkeit:

- Ausschließlich im gekennzeichneten Kinderwagen-Abstellraum (GiZ-Nebeneingang)

## Abmeldung von Kursen

- Sollte die Teilnahme an einem Kurs trotz Anmeldung nicht möglich sein, ist eine Abmeldung bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn erforderlich. Danach ist der volle Kursbeitrag zu bezahlen oder ein Ersatz zu finden!

## Bezahlung der Kursbeiträge:

- Sämtliche Kursbeiträge sind beim jeweiligen Referenten zu entrichten.

## Hinweis zur Raumvergabe:

- Es besteht die Möglichkeit die Räumlichkeiten für Geburtstagsfeiern, Seminare, Workshops und Sitzungen zu nutzen.
- Nähere Infos bezüglich Kosten bei GiZ-Leitung unter Tel. 0664/99 26 22 10 oder E-Mail: [eggenburg@noe.familienbund.at](mailto:eggenburg@noe.familienbund.at)

## Haftung

- Bei allen Veranstaltungen und Kursen, die Eltern mit Kindern gemeinsam besuchen, gilt: „ELTERN HAFTEN FÜR IHRE KINDER!“
- Für Sach- und Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

## Barrierefreiheit:

- Das Gebäude ist barrierefrei zugänglich.

## Gutscheine:

- Es besteht die Möglichkeit, für Angebote im GiZ Region Manhartsberg, Gutscheine zu lösen (z.B. als Geschenk bei Geburt, Hochzeit, Geburtstag, usw.).

# KURSÜBERSICHT

## Angebote rund um die Geburt

• Geburtsvorbereitungskurs für Paare.....	11,12
• Mentale Geburtsvorbereitung - Positive Birth .....	13
• Schwangerschaftsyoga.....	14
• Vorbereitung auf das Stillen .....	15
• Hebammenberatung im MKP .....	16
• Hebammensprechstunde .....	16
• Und? Wie war deine Geburt? - Gespräche rund um die Geburt.....	17
• Beckenbodentraining & Rückbildungsgymnastik.....	18
• Baby-Shiatsu.....	18
• Japanisches Yoga für Mama und Baby .....	19
• Babymassage.....	20
• Bauchtanz für Schwangere - Lächelnd gebären .....	21

## Eltern-Kind-Gruppen

• Babytreff .....	22
• Spieletreff-ElkiZ .....	22
• Baby-Bücher-Brunch.....	23
• Muki-Treff „Spiel und Spaß am Vormittag“ .....	24
• Eltern-Kind-Kurs „Zwergensprache“ .....	25
• Eltern-Kind-Vorschulkurs .....	26
• Mit ganzheitlicher Förderung durch die 1. Klasse VS.....	27
• Familientreff und Selbsthilfegruppe „3 Ameisen“ .....	28
• Selbsthilfegruppe Autismus - AD(H)S.....	28
• Begegnungs-Café .....	29
• Advent-Café .....	29
• Abenteuerstage der Wald und Wiesenkäfer .....	30

## Musikalische Angebote

• MusiKids „Würmchen“ (3-12 Monate).....	31
• MusiKids „Raupen“ (1-2 Jahre).....	32
• MusiKids „Schmetterlinge“ (2-4 Jahre).....	32

# KURSÜBERSICHT

## Kreativangebote

- Gestalte persönliche Bücher für dein Enkelkind..... 33
- Basteln für Weihnachten..... 34

## Bewegungsangebote

- MuKi's Krabbelzwerge ..... 35
- „KuBu-Kids“ Spielenachmittag ..... 36
- Eltern-Kind-Turnen „Fit von Anfang an“ ..... 37
- Happy\*Feet (Kreativer Kindertanz)..... 38
- Body'n Brain ..... 39
- Japanisches Yoga..... 40
- Mawiba (Tanzen mit sanftem Beckenbodentraining)..... 41
- Pilates..... 42
- Sesselkreis-Übungen für Senioren ..... 43
- Meine Wirbelsäule ..... 43
- Tanzgarten - für Kinder..... 44
- Tanzen in der Wochenmitte ..... 44

## Entspannungsangebote

- Lerne unterschiedliche Yogastile..... 45

## Vorträge ..... 46,47

## Workshops ..... 48-50

## Sonstige Angebote

- Kindernotfallkurs ..... 51
- Laternderluzug ..... 51
- Denksportclub ..... 52

## Angebote in der Region

- Familien Spieletreff - Region Manhartsberg..... 53
- Vernetzungstreffen - Region Manhartsberg..... 53

# Unsere Referenten/Innen

<b><u>Bichler Martina</u></b>	Wirbelsäulengymnastik
<b><u>Dangl Alexandra</u></b>	Selbsthilfegruppe Autismus - AD(H)S
<b><u>Deckenbach Sabine</u></b>	Workshop „Die zeitgemäße Hausapotheke“
<b><u>Diem Irmgard</u></b>	MusiKids Raupen
<b><u>Fasching Sandra</u></b>	Muki-Treff „Spiel und Spaß am Vormittag“ Kubu-Kids Spielenachmittag Zwergensprache Vortrag „Dunstan Babysprache“ Vortrag „Müssen Kinder schlafen lernen?“ Eltern-Kind-Turnen „Fit von Anfang an“ GiZ-Cafés Familienspieletreff - Region Manhartsberg Vernetzungstreffen - Region Manhartsberg
<b><u>Fraßl Theresia</u></b>	Familientreff und Selbsthilfegruppe „3 Ameisen“
<b><u>Freitag Katrin</u></b>	MusiKids Schmetterlinge
<b><u>Fritz Nina</u></b>	Abenteuertage der Wald und Wiesenkäfer
<b><u>Gilli Doris</u></b>	Integrative Psychotherapie, Pferdegestützte Psychotherapie
<b><u>Gilli Romana</u></b>	Kinder- und Jugendpsychotherapie, Verhaltenstherapie, Pferdegestützte Psychotherapie und Skillstraining
<b><u>Graf Marianne</u></b>	Pilates
<b><u>Gschwandtner Barbara</u></b>	Mawiba - Tanzen mit sanftem Beckenbodentraining Happy*Feet - Kreativer Kindertanz
<b><u>Gundinger Petra</u></b>	Workshop „Entspannter durch die Hausübung“
<b><u>Haas Anja</u></b>	Spieletreff - ElkiZ
<b><u>Hauk Petra</u></b>	Baby-Bücher-Brunch
<b><u>Haupt Katharina</u></b>	Geburtsvorbereitungskurs für Paare (Abend- und Ganztagskurs) Hebammenberatung Mutter-Kind-Pass Hebammensprechstunde Vorbereitung auf das Stillen
<b><u>Hausgnost Monika</u></b>	Sesselkreisübungen
<b><u>Held Katherina</u></b>	Workshop „Entspannter durch die Hausübung“ Workshop „Mit großen Schritten zum Lernerfolg“
<b><u>Kroat Ulrike</u></b>	Familientreff Selbsthilfegruppe „3 Ameisen“
<b><u>Leeb Manuela</u></b>	Schwangerschaftsyoga Yogavarianten
<b><u>Leeb Maria</u></b>	Spieletreff ElkiZ
<b><u>Mangol Gerald</u></b>	Vortrag „Prävention sexuelle Gewalt“ Vortrag „Typisch Bub - Typisch Mädchen“
<b><u>Moder Martina</u></b>	Vortrag „Bachblüten“ Vortrag „Angst - ein kleines Wort mit großer Wirkung“

# Unsere Referenten/Innen

<b><u>Nosek Nicole</u></b>	Und? Wie war deine Geburt? - Gespräche rund um die Geburt
<b><u>Ofner Birgit</u></b>	Babymassage Bauchtanz für Schwangere Tanzgarten für Kinder Tanzen in der Wochenmitte
<b><u>Paulik Magdalena</u></b>	Workshop „Bewegtes Lernen“ Workshop „Bewegt durch den Berufsalltag“ Vortrag „Was löst Stress aus - Lernstörungen verstehen“
<b><u>Piller Alexandra</u></b>	Eltern-Kind-Turnen „Fit von Anfang an“ Workshop „Humandesign und Kinder“ Workshop „Starke Mama - Starkes Kind“ Workshop „Raus aus dem Mama Workload“
<b><u>Pregler Vanessa</u></b>	Abenteuertage der Wald und Wiesenkäfer
<b><u>Ravel Bernadette</u></b>	Japanisches Yoga Japanisches Yoga für Mama und Baby Baby Shiatsu
<b><u>Rupp Birgit</u></b>	Muki's Krabbelzwerge
<b><u>Schrottmeyer Eva</u></b>	Basteln für Weihnachten
<b><u>Schwarzinger Birgitt</u></b>	Ernährungsvortrag „Jetzt ess ich mit den Großen“
<b><u>Stecher-Köhler Daniela</u></b>	Mentale Geburtsvorbereitung - Positive Birth Workshop „Hausmittel für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit“ Workshop „Kinderhausmittel“
<b><u>Verra Savio</u></b>	Familientreff und Selbsthilfegruppe „3 Ameisen“
<b><u>Veverka Michele</u></b>	Body'n Brain Infovortrag „Body'n Brain“
<b><u>Vorwalder Christina</u></b>	Vortrag „Kraftquelle Verdauung“ Vortrag „Kinder aus Sicht der TCM“ TCM - Kochworkshop im Jahreskreis Winter TCM - Frühstücksworkshop
<b><u>Willenig-Pfeifer Regine</u></b>	Denksportclub
<b><u>Winkler Dagmar</u></b>	Babytreff
<b><u>Wöber Tanja</u></b>	MusiKids Würmchen
<b><u>Wurth Catherine</u></b>	Geburtsvorbereitungskurs für Paare - Sonntagskurs Hebammenberatung Mutter-Kind-Pass Hebammensprechstunde Beckenbodentraining & Rückbildungsgymnastik
<b><u>Zimmermann Martin</u></b>	Kindernotfallkurs
<b><u>Zlabinger Andrea</u></b>	Eltern-Kind-Vorschulkurs Mit ganzheitlicher Förderung durch die 1. Klasse VS Gestalte persönliche Bücher für dein Enkelkind Workshop „Elternschule“

# Angebote rund um die Geburt

## Geburtsvorbereitungskurs für Paare

**für werdende Eltern ab der 23. Schwangerschaftswoche**

- theoretisches Hebammenwissen ergänzt durch Bewegungs- und Paarübungen
- Wissenswertes zu Veränderungen in der Schwangerschaft
- wertvolle Informationen für die Zeit vor, während und nach der Geburt eures Babys
- hilfreiche Tipps für den Umgang mit dem Neugeborenen
- genügend Raum für individuelle Fragen

### Abendkurs

Termine: **Dienstag von 17:30 bis 20:30 Uhr**  
jeweils 2x3 Stunden

Beginn: **29. November 2022**  
06.12.2022

### Ganztagskurs

Termine: **Samstag von 09:00 bis 16:00 Uhr**  
(1 Stunde Mittagspause)

**04. Februar 2023**

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 150,- pro Paar

Leitung: **Katharina Haupt, BSc**  
(Hebamme)



**Kontakt und Anmeldung: Katharina Haupt Tel. 0664/577 52 12**  
**E-Mail: [katharinahaupt@gmx.at](mailto:katharinahaupt@gmx.at) [www.hebamme-kathi.at](http://www.hebamme-kathi.at)**

# Angebote rund um die Geburt

## Geburtsvorbereitungskurs für Paare

**Wissenswertes über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett,  
Stillen und Babypflege**

- theoretisches Hebammenwissen ergänzt durch Bewegungs- und Paarübungen
- Wissenswertes zu Veränderungen in der Schwangerschaft
- wertvolle Informationen für die Zeit vor, während und nach der Geburt eures Babys
- hilfreiche Tipps für den Umgang mit dem Neugeborenen
- genügend Raum für individuelle Fragen

### Sonntagskurs

Termine: **Sonntag von 10:00 bis 12:00 Uhr**

**25. September 2022**

02.10.2022

09.10.2022

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 150,-- pro Paar

Leitung: **Catherine Wurth, BSc**  
(Hebamme)



Kontakt und Anmeldung: Catherine Wurth Tel. 0677/ 629 355 11  
E-Mail: [hebamme@mamaundbaby.at](mailto:hebamme@mamaundbaby.at) [www.mamaundbaby.at](http://www.mamaundbaby.at)

# Angebote rund um die Geburt

## Mentale Geburtsvorbereitung – Positive Birth®

Ein Positive Birth®- Kurs bietet dir in einem **kleinen Frauenkreis** (max. 4 Schwangere) die Möglichkeit, dich so positiv wie möglich auf deine **selbstbestimmte Geburt** einzustimmen und ist als ideale Ergänzung zur Vorbereitung bei deiner Hebamme zu sehen.

Durch das Erlernen und Üben von **Mentaltechniken für die Schwangerschaft und Geburt** hast du Werkzeuge in der Hand, die dich bei eurem Geburtserlebnis **unterstützen und bestärken**.

Der Kurs bietet Erstgebärenden sowie Mehrfach-Mamas **intensive & exklusive Zeit und Verbindung** zu ihrem/n Ungeborenen.

### Termine:

**Freitag von 17:00 bis 20:00 Uhr +  
Samstag von 09:00 bis 12:00 Uhr**  
(Kurs = 4 Präsenz-Termine, gesamt 12 Stunden)



### **04. November 2022**

05.11.2022    11.11.2022    12.11.2022

### Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

### Preis:

€ 220,- inkl. original Positive Birth® Kursunterlagen,  
Zusatzinfos & Goodies (Positive Birth®- Affirmationskarten  
und Buch können im Kurs erworben werden)

### Leitung:

**Daniela Stecher-Köhler, BSc**  
(Zertifizierte Positive Birth®—Trainerin)

### Teilnehmer:

mind. 2 TN

Positive Birth®



Kontakt und Anmeldung: Daniela Stecher-Köhler Tel. 0677/63 99 61 59  
E-Mail: [info@amilou.at](mailto:info@amilou.at) [www.amilou.at](http://www.amilou.at)

# Angebote rund um die Geburt

## Schwangerschaftsyoga

für Schwangere jeden Fortschritts

In jeder Einheit werden wir Kräftigungs-, Mobilisierungs-, Atem- und Entspannungsübungen ausführen, um dich bestmöglich in der Zeit der Schwangerschaft zu unterstützen und auf die Geburt vorzubereiten.

- Termine: **Freitag von 16:00 bis 17:00 Uhr** (5 Einheiten)
- Beginn: **30. September 2022**  
07.10.2022 14.10.2022 21.10.2022 28.10.2022
- Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a
- Preis: € 70,- (Solltest du aufgrund deines Schwangerschaftsfortschrittes nicht alle Termine besuchen können, bitte um Kontaktaufnahme)
- Leitung: **Mag. Manuela Leeb** (Yogalehrer, Trainer)



Zur Anmeldung:



Kontakt und Anmeldung: Manuela Leeb Tel. 0650/42 47 424  
E-Mail: manuela@sportleben.at

# Angebote rund um die Geburt

## Vorbereitung auf das Stillen

### Wissenswertes rund um das Stillen und die Säuglingsernährung

- gezieltes Wissen zur Milchbildung als Basis für einen erfolgreichen Stillstart
- Vor- und Nachteile von Stillen und Muttermilch
- praktisches Üben der Stillpositionen
- mit hilfreichen Tipps anfängliche Stillschwierigkeiten meistern

Dieser Workshop richtet sich an alle werdenden Eltern – egal, ob es euer erstes, zweites oder fünftes Kind ist oder ob ihr bereits Still Erfahrungen gemacht habt.

Auch, wenn ihr euch noch nicht sicher seid, ob ihr euer Kind stillen wollt, kann dieser Workshop zur Entscheidungsfindung beitragen.

Bitte mitbringen: Puppe oder Stofftier, ggf. Stillkissen

Termine: **Dienstag von 17:30 bis 19:30 Uhr**  
**13. Dezember 2022**

Termine: **Sonntag von 09:00 bis 11:00 Uhr**  
**05. Februar 2023**

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 50,-/ pro Frau  
€ 70,-/ pro Paar

Leitung: **Katharina Haupt, BSc** (Hebamme)



Kontakt und Anmeldung: Katharina Haupt Tel. 0664/577 52 12  
E-Mail: [katharinahaupt@gmx.at](mailto:katharinahaupt@gmx.at) [www.hebamme-kathi.at](http://www.hebamme-kathi.at)

# Angebote rund um die Geburt

## Hebammenberatung im Mutter-Kind-Pass

Im Rahmen des Mutter-Kind-Pass-Untersuchungsprogramms gibt es für Frauen zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche die Möglichkeit eines kostenlosen Hebammenberatungsgesprächs.

In diesem einstündigen Gespräch berät dich eine Hebamme zu den Inhalten des Mutter-Kind-Passes und zu gesundheitsfördernden Maßnahmen wie z.B. Ernährung, Bewegung und Stillen. Es werden die Möglichkeiten der Geburt besprochen und du erhältst Informationen über Unterstützungsangebote rund um die Geburt.

<u>Termine:</u>	<b>Terminvereinbarung mit einer der Hebammen</b>
<u>Ort:</u>	GiZ Region Manhartsberg 3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a
<u>Preis</u>	€ 50,- (vollständige Rückerstattung durch die Krankenkasse)
<u>Leitung:</u>	<b>Katharina Haupt, BSc</b>
<u>Preis:</u>	kostenlos (Direktverrechnung mit der Krankenkasse)
<u>Leitung:</u>	<b>Catherine Wurth, BSc</b>

## Hebammensprechstunde

Bei Fragen zur Schwangerschaft, Geburt, der ersten Zeit mit Baby und allen Anforderungen und Veränderungen im ersten Lebensjahr ist eine Hebamme für euch da und nimmt sich Zeit für ein Gespräch.

<u>Termine:</u>	<b>Terminvereinbarung mit einer der Hebammen</b>
<u>Ort:</u>	GiZ Region Manhartsberg 3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a
<u>Preis</u>	€ 70,- (teilweise Rückerstattung durch Krankenkasse möglich)
<u>Leitung:</u>	<b>Katharina Haupt, BSc</b> ( <a href="http://www.hebamme-kathi.at">www.hebamme-kathi.at</a> )
<u>Leitung:</u>	<b>Catherine Wurth, BSc</b> ( <a href="http://www.mamaundbaby.at">www.mamaundbaby.at</a> )



Catherine Wurth Tel. 0677/ 629 355 11  
E-Mail: [hebamme@mamaundbaby.at](mailto:hebamme@mamaundbaby.at)

Katharina Haupt Tel. 0664/577 52 12  
E-Mail: [katharinahaupt@gmx.at](mailto:katharinahaupt@gmx.at)

# Angebote rund um die Geburt

## Und? Wie war deine Geburt?

### Gespräche über die Geburt für Mamas von Neugeborenen

Manchmal hilft darüber zu sprechen einfach am meisten.

Ja, der Körper braucht Wochen, sogar Monate, um sich von einer Geburt komplett zu erholen, oft ist es jedoch die Psyche, die noch viel länger braucht.

Aus diesem Grund lade ich dich ein, an unserer geleiteten Gesprächsrunde teilzunehmen und sich mit anderen über die Dinge auszutauschen, die dir auf der Seele brennen.

Oder möchtest du mit uns teilen, warum die Geburt für dich ein wunderschönes Erlebnis war und hast ein paar gute Tipps und Empfehlungen „fürs nächste Mal“?

Sei unbedingt dabei!

Termine: **Donnerstag von 09:00 bis 10:30 Uhr**  
**20.10.2022**  
**17.11.2022**

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: freiwillige Spende

Leitung: **Nicole Nosek** (Kindergartenpädagogin)



**Kontakt und Anmeldung: Nicole Nosek**  
E-Mail: [ni\\_no@gmx.at](mailto:ni_no@gmx.at)

# Angebote rund um die Geburt

## Beckenbodentraining & Rückbildungsgymnastik

... in gemütlicher Runde—Babys können gerne mitgenommen werden

Auch Frauen ohne Kinder, die ihrem Beckenboden etwas Gutes tun wollen, sind herzlich willkommen! Informationen und alltagstaugliche Übungen mit Fokus auf Beckenboden und Rektusdiastase. Inklusive schriftlicher Erinnerungshilfe für das Training zuhause

Termine: **Mittwoch von 10:30 bis 11:30 Uhr**

**28. September 2022**

05.10.2022 12.10.2022 19.10.2022

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 60,-

Leitung: **Catherine Wurth, BSc** (Hebamme)



**Kontakt und Anmeldung: Catherine Wurth Tel. 0677/ 629 355 11**  
**E-Mail: hebamme@mamaundbaby.at www.mamaundbaby.at**

## Baby Shiatsu - Glücksgriffe für Babys

für Babys ab ca. 6 Wochen bis zum Erreichen des Krabbelalters

Baby Shiatsu ist eine Art Massage am bekleideten Körper des Babys und

- gibt Geborgenheit und Wärme
- harmonisiert und reguliert alle Organfunktionen
- fördert die Bindung zwischen Eltern/Geschwister und Kind
- macht Knochen, Sehnen und Gelenke stark

**Es werden einfach zu erlernende Übungen und Kenntnisse für Zuhause weitergegeben.**

Termine: **Terminvereinbarung mit der Referentin**

Preis: € 60,- (2 Einheiten für 1 Person)  
€ 80,- (2 Einheiten für 2 Personen)  
€ 100,- (2 Einheiten ab 3 Personen)

Leitung: **Bernadette Ravel** (Dipl. Shiatsu Praktikerin)



**Kontakt und Anmeldung: Bernadette Ravel Tel. 0699/19 25 28 25**  
**E-Mail: b.ravel@drei.at - www.shiatsu-eggenburg.at**

# Bewegungsangebote

## Japanisches Yoga für Mama und Baby

für Mamas mit Kindern bis kurz vor dem Krabbeln

In diesem Kurs sind Mutter und Baby im Austausch.  
Leichte Übungen, Dehnungen und Klopfen geben Ihnen  
als Mutter **Kraft** und zeitgleich **Entspannung**.

Ihr **Baby** kommt auch immer wieder in den Genuss einer von  
Ihnen geführten **kleinen Massage** (am bekleideten Körper).  
Darm und Magen werden **harmonisiert**, Knochen und Sehnen **gestärkt**,  
**Bindung** zwischen Mutter und Baby unterstützt!

Termine können einzeln besucht werden. Einstieg jederzeit möglich.

Termine:

**Mittwoch von 09:30 bis 10:30 Uhr**

**ab 14. September 2022**

28.09.2022

12.10.2022

09.11.2022 23.11.2022

07.12.2022 21.12.2022

18.01.2023

Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis:

€ 10,- pro Einheit (vor Ort in bar zu bezahlen)

Leitung:

**Bernadette Ravel** (Dipl. Shiatsu Praktikerin, Do-In Kurs Leiterin)

Teilnehmer:

mind. 4 TN



Kontakt und Anmeldung: Bernadette Ravel Tel. 0699/19 25 28 25

E-Mail: [b.ravel@drei.at](mailto:b.ravel@drei.at) - [www.shiatsu-eggenburg.at](http://www.shiatsu-eggenburg.at)

# Angebote rund um die Geburt

## Babymassage

für Mütter und Babys (von 1-6 Monaten)

### Schenke Vertrauen und Geborgenheit

Das Baby ist im Bauch der Mutter während der Schwangerschaft eng umhüllt. Die Babymassage bietet die Möglichkeit, diese Nähe weiterhin spüren zu lassen.

Die Berührung bildet eine ganz wesentliche Grundlage für Vertrauen und der intensive Hautkontakt hilft dem Baby ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Die Sinneswahrnehmung wird aktiviert, die Verdauung angeregt, verspannte Muskulatur gelockert, der Schlaf gefördert, das Lymphsystem stimuliert und somit das Immunsystem unterstützt.

Die Massageschritte verlaufen in einem gleich bleibenden Rhythmus von Kopf bis Fuß. Dadurch bietet die **Babymassage** für das Baby und auch für dich als massierende Person eine angenehme Entspannung.

Termine: **Mittwoch von 09:30 bis 10:45 Uhr**

Kursbeginn: **05. Oktober 2022**  
12.10.2022 19.10.2022

**Weitere Kurse auf Anfrage und ab 3 Personen!**

Ort: 3580 Horn, Johann-Krist-Straße 1

Preis: € 50,-- (für 3 Einheiten)

Leitung: **Birgit Ofner** (Tanzpädagogin)



Kontakt und Anmeldung: Birgit Ofner Tel. 0660/82 69 361  
E-Mail: [birgit@ofner.info](mailto:birgit@ofner.info) - [www.alles.tanz.at](http://www.alles.tanz.at)

# Angebote rund um die Geburt

## Bauchtanz für Schwangere - Lächelnd gebären

**Der etwas andere Geburtseinstimmungs- und -vorbereitungskurs**

Tanze und lache mit anderen werdenden Mamas – bleibe fit, lerne deinen Beckenboden kennen und fühle dich deinem Baby ganz nah!

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die langsamen, kreisenden Hüftbewegungen, Förderung der Körperwahrnehmung und die sanfte Stärkung der Muskulatur von Beinen, Rücken und Beckenboden, sowie Atem- und Entspannungsanleitungen für die verschiedenen Geburtsphasen.

Alle Übungen sind sanft und sicher für dich und dein Baby und können ab der 20. Schwangerschaftswoche bis zum Ende einer normal-verlaufenden Schwangerschaft ohne Komplikationen ausgeführt werden.

Wer tanzt, schüttet Glückshormone aus – und das tut euch beiden, dir und deinem Kind gut.

Bevor du mit dem Kurs startest, hole bitte ein OK von deiner Ärztin oder deinem Arzt ein. Der Kurs ist kein Ersatz für einen Geburtsvorbereitungskurs von einer Hebamme, sondern eine sinnvolle Ergänzung.

Termine: **Mittwoch von 09:30 bis 10:45 Uhr**

**09. November 2022**

16.11.2022

23.11.2022

Ort: 3580 Horn, Johann-Krist-Straße 1

Preis: € 50,- (für 3 Einheiten)

Leitung: **Birgit Ofner** (Tanzpädagogin)



**Kontakt und Anmeldung: Birgit Ofner Tel. 0660/82 69 361**

**E-Mail: [birgit@ofner.info](mailto:birgit@ofner.info) - [www.alles.tanz.at](http://www.alles.tanz.at)**

# Eltern-Kind-Gruppen

## Babytreff



**für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr**

- Gewichtskontrolle
- Hilfestellung und Beratung für geplagte Eltern bei Schlafproblemen, Zahnen, Blähungen
- Erfahrungsaustausch mit Anderen
- Gemütliches Beisammensein

Termine:

**Mittwoch von 09:00 bis 10:30 Uhr (14-tägig)**

**07.09.2022**

**21.09.2022**

**05.10.2022**

**19.10.2022**

**02.11.2022**

**16.11.2022**

**30.11.2022**

**14.12.2022**

**21.12.2022**

**11.01.2023**

**25.01.2023**

Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis:

€ 8,- pro Einheit

Leitung:

**Dagmar Winkler**

(Dipl. Kinderkrankenschwester, Stillberaterin)



**Anmeldung per SMS 0664/63 73 915**



## Spieletreff-ElkiZ

**für 1 bis 2,5 Jährige mit Begleitung**

Gemeinsame Finger- und Bewegungsspiele, Singen, Spielen  
und noch vieles mehr....

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

Termine:

**Donnerstag von 09:00 bis 10:30 Uhr**

**15.09.2022**

**29.09.2022**

**13.10.2022**

**27.10.2022**

**10.11.2022**

**24.11.2022**

**08.12.2022**

**19.01.2023**

Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis:

€ 5,- pro Einheit (inkl. Jause)

Leitung:

**Anja Haas** (Spielegruppenhelferin) und  
**Maria Leeb** (Spielegruppenhelferin)



**Anmeldung per WhatsApp 0664/99 26 22 10**  
**Frühestens am Mittwoch vor dem nächsten Termin!**

# Eltern-Kind-Gruppen

## Baby-Bücher-Brunch

für Eltern mit ihren Babys

Reime und Fingerspiele sind für Babys das Tor zur Sprache.  
Lassen Sie Ihr Kind Sprache hautnah erleben und  
genießen Sie die gemeinsame Zeit!

Beim Baby-Bücher-Brunch gibt's nicht nur Kaffee, Kekse  
und Kuchen, sondern auch viele Anregungen für die Beschäftigung  
mit Sprache ab dem Babyalter Ihres Kindes.

Termine: **Dienstag von 10:00 bis 11:15 Uhr**

**20.09.2022**

**18.10.2022**

**22.11.2022**

**13.12.2022**

**24.01.2023**

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a



Preis: € 8,- pro Einheit

Leitung: **Petra Hauk** (Leiterin der Stadtbücherei Eggenburg)

Teilnehmer: max. 10 TN



Kontakt und Anmeldung: Petra Hauk E-Mail: [petra.hauk@gmail.com](mailto:petra.hauk@gmail.com)

# Eltern-Kind-Gruppen



## Muki-Treff

### “Spiel und Spaß am Vormittag“



**für Babys, Kleinkinder und Vorkindergartenkinder mit ihren Mamis,  
Papis, Omis, Opas,...**

Offene Spielgruppe zum Kennenlernen und Erfahrungen austauschen.  
Jahresfeste feiern, gemeinsam spielen, singen, tanzen, basteln...  
Weiters vermitteln wir in der Gruppe regelmäßige Inputs zum Thema  
MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik)  
für unsere Kleinsten.

#### Ablauf:

- 08:45 Uhr** Ankommen  
**09:00 Uhr** Begrüßungskreis, anschließend freies Spielen,  
gemeinsame Jause, Basteltisch  
**10:30 Uhr** Wegräumen, Schlusslied

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

#### Termine:

**Donnerstag von 08:45 bis 10:30 Uhr**

- 06.10.2022** Thema: Herbst  
**03.11.2022** Thema: Martin und die Laterne  
**01.12.2022** Thema: Advent und Nikolausbesuch  
**12.01.2023** Thema: Winter  
**02.02.2023** Thema: Fasching

#### Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

#### Preis:

€ 5,- inkl. Jause (€ 3,- für Muki-Mitglieder)

#### Leitung:

**Sandra Fasching** (Kindergartenpädagogin)  
und **GiZ-Helfer Team**



Anmeldung per WhatsApp 0664/99 26 22 10  
Frühestens am Mittwoch vor dem nächsten Termin!

# Eltern-Kind-Gruppen

## Eltern-Kind-Kurs „Zwergensprache“

für alle Babys ab dem 6. Monat

„Babys wollen sich schon früh verständlich machen. Durch das Erlernen der einfachen Handzeichen der Zwergensprache können schon die Kleinen ab 6 bis 18 Monaten konkreter „sagen“ was sie möchten. Diese Gesten sind wie ein Fenster in die kleine Seele und lassen die Eltern an ihren Wahrnehmungen und Gedanken teilhaben“.

In einer spielerischen, wertschätzenden Atmosphäre lernen Eltern mit ihrem Kind die Babyzeichen und erhalten Anregungen für den Einsatz der Gebärden in ihrem Familienalltag.

Die Kursstunden sind abwechslungsreich gestaltet durch:

- musikalische Elemente und Lieder
- Fingerspiele
- Literatur und Geschichten
- Tanz- und Bewegungsspiele u.v.m.



Termine: **Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr** (10 Einheiten)

Kurs 1: **12. September 2022**

19.09.2022	26.09.2022		
03.10.2022	10.10.2022	17.10.2022	24.10.2022
07.11.2022	14.11.2022	21.11.2022	

Termine: **Montag von 10:10 bis 11:10 Uhr** (10 Einheiten)

Kurs 2: **10. Oktober 2022**

17.10.2022	24.10.2022		
07.11.2022	14.11.2022	21.11.2022	28.11.2022
05.12.2022	12.12.2022	19.12.2022	

Termine: **Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr** (10 Einheiten)

Kurs 3: **5. Dezember 2022**

12.12.2022	19.12.2022		
09.01.2023	16.01.2023	23.01.2023	30.01.2023
06.02.2023	13.02.2023	20.02.2023	

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 120,- für 10 Einheiten

Leitung: **Sandra Fasching** (Kindergartenpädagogin, Zwergensprache Kursleiterin)



### Home-Workshop Zwergensprache

Ein Workshop bei Ihnen zu Hause (Dauer ca. 3 Stunden) bietet alles, was Sie wissen müssen, um mit der Babyzeichensprache starten zu können. Es gibt Tipps zum Erlernen der ersten Zeichen, zur Umsetzung im Babyalltag, Spielideen, Reime und Kinderlieder.

**Kosten:**

€ 35,- pro Person

**Kontakt und Anmeldung: Sandra Fasching Tel. 0699/109 32 333**

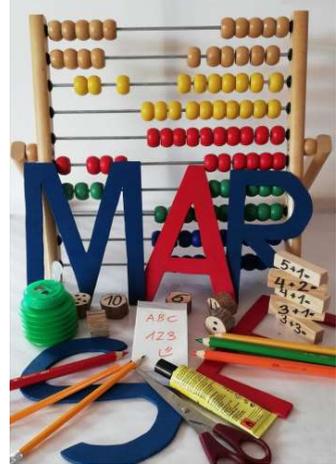
**E-Mail: Sandra.Fasching@babyzeichensprache.com /www.babyzeichensprache.com**

# Eltern-Kind-Gruppen

## Eltern-Kind-Vorschulkurs

für 4 - 6 - jährige Kinder

- Stationenbetrieb mit Montessori-basierten Materialien
- Festigung feinmotorischer Grundfertigkeiten (Schneiden, Kleben, grafomotorische Übungen, ...)
- Aufbau eines mathematischen Grundverständnisses
- Erarbeitung von Vorläuferfähigkeiten zum Lesen und Schreiben
- Kreative Angebote und jahreszeitliches Gestalten mit verschiedenen Materialien
- Förderung von Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und Koordination



Termine: **Dienstag von 15:00 bis 16:00 Uhr**

Beginn: **27. September 2022**  
04.10.2022      11.10.2022  
18.10.2022      25.10.2022

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 100,- pro Kurs (5 Einheiten á 60 min)

Leitung: **Andrea Zlabinger** (Pädagogin - Volksschule, Grundausbildung in alternativer Pädagogik, Theater-, Kreativ- und persönlichkeitsbildende Seminare, Autorin)

Teilnehmer: mind. 8/max. 10 TN (plus einer Begleitperson pro Kind)

**Kontakt und Anmeldung: Andrea Zlabinger Tel. 0676/90 93 443 E-Mail: a.zlabi@gmx.at**

# Eltern-Kind-Gruppen

## Mit ganzheitlicher Förderung durch die 1. Klasse Volksschule

für Kinder der 1. Klasse Volksschule und deren Eltern

„Du kannst“ ist ein Lebensgefühl.  
Das Potenzial des Kindes wartet darauf entfaltet zu werden.  
Entdecke deine persönliche Schatzkammer des Lernens mit  
Neugierde, Humor, Gelassenheit und Heiterkeit.  
Vielfältige Materialien stehen in Deutsch und Mathematik  
bereit zum Kennenlernen, Üben und Festigen.  
Mein Angebot dient als Ergänzung zur Arbeit in der Klasse.

Termine: **Dienstag von 16:15 bis 17:15 Uhr**

Beginn: **27. September 2022**

04.10.2022      11.10.2022  
18.10.2022      25.10.2022

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 100,-- pro Kurs (5 Einheiten á 60 min)

Leitung: **Andrea Zlabinger** (Pädagogin - Volksschule, Grundausbildung in  
alternativer Pädagogik, Theater-, Kreativ- und  
persönlichkeitsbildende Seminare, Autorin)

Teilnehmer: mind. 8/ max. 10 TN (plus einer Begleitperson pro Kind)



Kontakt und Anmeldung: Andrea Zlabinger Tel. 0676/90 93 443 E-Mail: a.zlabi@gmx.at

# Eltern - Kind - Gruppen

## Familientreff

und Selbsthilfegruppe „3 Ameisen“, für Eltern mit Kindern  
mit besonderen Bedürfnissen

*Eine Ameise ist im Stande das 100fache des eigenen  
Körpergewichts zu transportieren.*

*Eltern mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen müssen  
oftmals größere emotionale Pakete mittragen.*

Bei den **Gruppentreffen in Eggenburg** unterstützen wir uns  
gegenseitig, indem wir Erfahrungen und Informationen austauschen.

Termine: **Samstag von 15:00 bis 18:00 Uhr**

**17.09.2022**

**08.10.2022**

**12.11.2022**

**10.12.2022**

**28.01.2023**



Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 5,- /pro Familie (Jause wird bereitgestellt)

Leitung: **Theresia Fraßl** (Leitung Selbsthilfegruppe)  
**Dr. Ulrike Kroat** (Leitung Selbsthilfegruppe) und  
**Mag. Art. Savio Verra** (Leitung Selbsthilfegruppe)

**Kontakt und Anmeldung: Theresia Fraßl Tel. 0664/735 83 178 bzw. 02984/4714,  
Dr. Ulrike Kroat Tel. 0650/425 41 66, Mag. Savio Verra Tel. 0699/110 02 041**

## Selbsthilfegruppe Autismus - AD(H)S Eggenburg - Horn

Bei den Treffen wollen wir miteinander reden und Erfahrungen austauschen.

Bei uns finden Sie die Akzeptanz und Verständnis, welches uns im Alltag oftmals sehr spärlich  
oder überhaupt nicht begegnet. Da wir betroffen sind, kennen wir die Sorgen, Nöte, Proble-  
me und auch die Ängste, die keiner nachvollziehen oder  
verstehen kann, der nicht die selben Erfahrungen gemacht hat.

Termine: **Terminvereinbarung mit der Referentin**

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Kosten: Freiwillige Spende zugunsten des GiZ

Leitung: **Alexandra Dangl**  
(Leitung Selbsthilfegruppe)



Respektieren  
akzeptieren  
wahrnehmen  
**MICH**

**Kontakt und Anmeldung: Alexandra Dangl Tel. 0650/721 88 74 oder  
E-Mail: SHG-Eggenburg@gmx.at**

# Eltern-Kind-Gruppen



## Begegnungs-Café

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

für ALLE (kleine und große Leute)

Das Begegnungs-Café bietet Menschen jeden Alters und jeder Herkunft die Möglichkeit zum Kennenlernen, zum gegenseitigen Austauschen und Kontakte knüpfen.

### Offenes KOMMEN und GEHEN!

Termine: **Donnerstag von 14:00 bis 17:00 Uhr**

**22.09.2022**

**20.10.2022**

**17.11.2022**

**26.01.2023**



Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: freiwillige Spende

Leitung: **Sandra Fasching** (Kindergartenpädagogin)

Anmeldung per WhatsApp 0664/99 26 22 10  
Frühestens am Mittwoch vor dem nächsten Termin



## Advent-Café

Treffpunkt für ALLE - Mamis, Papis, Omis, Opas und Kinder...

... die einen stimmungsvollen Nachmittag bei Kaffee, Weihnachtskekse, Kinderpunsch, Weihnachtsgeschichten und Weihnachtsliedern verbringen wollen.

Termin: **Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr**

**15.12.2022**

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: Freiwillige Spende

Leitung: **Sandra Fasching** (Kindergartenpädagogin) und **GiZ-Helfer-Team**



Anmeldung per WhatsApp 0664/99 26 22 10

# Eltern-Kind-Gruppen

## Abenteuertage der Wald- und Wiesenkäfer

für Kinder von 5-13 Jahren

Raus aus dem Alltagsleben - rein in die Natur! - Für Kinder der spannendsten Spielplatz überhaupt.

Bei aufregenden Abenteuern, Schatzsuchen oder beim achtsamen Umgang mit unseren Tieren, haben sie außerdem die Möglichkeiten, über alles zu sprechen, was sie beschäftigt.

Ein Hauptanliegen ist es, ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu stärken.

Durch Spiele, Bau- und Bastelarbeiten, dem Entdecken der Natur und viel Bewegung, werden die eigenen Fähigkeiten gestärkt.

Ob am Hof, beim Striegeln der Pferde, auf der Wiese, im Wald, die Möglichkeiten auf Entdeckungsreise zu gehen sind grenzenlos.

Also packt euren Rucksack, zieht feste Schuhe an und stürzt euch mit uns in das nächste Abenteuer!

Weitere Infos unter:

[www.waldundwiesenkäfer.com](http://www.waldundwiesenkäfer.com)



Termine: **Terminvereinbarung mit der Referentin**

Ort: 2073 Waitzendorf 26

Leitung: **Nina Fritz** (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin i.A. unter Supervision, Dipl. Lomi Lomi Nui Practitioner, Reitlehrerin der Barocken Reitkunst)

Leitung: **Vanessa Pregler** (Kinderbetreuerin, Autorin)

**Kontakt und Anmeldung: Nina Fritz und Vanessa Pregler Tel. 0677 / 643 888 71  
E-Mail: [waldundwiesenkäfer@gmx.at](mailto:waldundwiesenkäfer@gmx.at)**

# Musikalische Angebote

## MusiKids

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

...vom Baby bis zum Kleinkind

Lieder, Fingerspiele, Kniereiter und gemeinsames Musizieren mit Instrumenten erwartet euch bei uns. Die Freude an der Musik steht bei uns im Vordergrund und ganz nebenbei wird die Entwicklung der Kinder auf spielerische Weise unterstützt.



### Würmchen (3-12 Monate)

Vom Vertraut-Werden mit neuen Klängen, über das Entdecken der eigenen Stimme, bis hin zum aktiven Musizieren.

Schlaf- & Wiegelieder, Lieder zur Ritualbegleitung.

Termine: **Freitag** (zweiwöchig) - 6 Einheiten

**Gruppe A: 09:30 bis 10:00 Uhr**

**Gruppe B: 10:15 bis 10:45 Uhr**

Beginn: **16. September 2022**

30.09.2022

14.10.2022 28.10.2022

11.11.2022 25.11.2022

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 45,--

Leitung: **Tanja Wöber** (Kindergartenpädagogin)

Teilnehmer: min. 5 Kinder, max. 10 Kinder



**Zur Anmeldung:**



Anmeldung unter <https://giz-eggenburg.at/musikalische-angebote/>  
Infos & Kontakt: [info@elkiz-eggenburg.at](mailto:info@elkiz-eggenburg.at)

# Musikalische Angebote

## Raupen (1-2 Jahre)

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

Termine: **Freitag** (zweiwöchig) - 6 Einheiten

**Gruppe A: 09:00 bis 09:40 Uhr**

**Gruppe B: 09:50 bis 10:30 Uhr**

Beginn: **23. September 2022**

07.10.2022 21.10.2022

04.11.2022 18.11.2022

02.12.2022

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 45,--

Leitung: **Irmgard Diem** (Musikerin)

Teilnehmer: min. 5 Kinder, max. 10 Kinder



**Zur Anmeldung:**



Anmeldung unter <https://giz-eggenburg.at/musikalische-angebote/>  
Infos & Kontakt: [info@elkiz-eggenburg.at](mailto:info@elkiz-eggenburg.at)

## Schmetterlinge (2-4 Jahre)

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

Termine: **Donnerstag** (zweiwöchig) - 6 Einheiten

**Gruppe A: 15:00 bis 15:40 Uhr**

**Gruppe B: 15:50 bis 16:30 Uhr**

Beginn: **22. September 2022**

06.10.2022 20.10.2022

03.11.2022 17.11.2022

01.12.2022

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 45,--

Leitung: **Katrin Freitag** (Dipl. Kindergartenpädagogin)

Teilnehmer: min. 5 Kinder, max. 10 Kinder



**Zur Anmeldung:**



Anmeldung unter <https://giz-eggenburg.at/musikalische-angebote/>  
Infos & Kontakt: [info@elkiz-eggenburg.at](mailto:info@elkiz-eggenburg.at)

# Kreativangebote

## Gestalte persönliche Bücher für dein Enkelkind

### Workshop für Großeltern

Wann hast du liebe Oma/lieber Opa das letzte Mal etwas zum allerersten Mal gemacht?

Schon eine Weile her?

Dann wäre jetzt eine gute Gelegenheit, etwas Neues zu probieren. Ich lade dich herzlich ein, meinen Geschichten beim Vorlesen und Erzählen zu lauschen. Im Anschluss daran, stelle ich dir Möglichkeiten vor, eigene Gedanken und Ideen zu Papier zu bringen.

Du schreibst und illustrierst dein eigenes Buch und bringst die Augen deines Enkelkinds zum Leuchten.



**Großeltern gestalten Erinnerungen im Herzen des Enkelkinds für immer.**

**Termine:** **Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr**

**Beginn:** **29. September 2022**

13.10.2022

10.11.2022

01.12.2022

19.01.2023

**Ort:** GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

**Preis:** € 180,- pro Kurs inkl. Basismaterialien zum Gestalten des Buches (5 Einheiten à 120 min)

**Leitung:** **Andrea Zlabinger** (Pädagogin - Volksschule, Grundausbildung in alternativer Pädagogik, Theater-, Kreativ- und persönlichkeitsbildende Seminare, Autorin)

**Teilnehmer:** mind. 8 TN / max. 12 TN

**Kontakt und Anmeldung:** Andrea Zlabinger Tel. 0676/90 93 443 E-Mail: a.zlabi@gmx.at

# Kreativangebote

## Basteln für Weihnachten

für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

**Stempeln, Stanzen, Prägen -**

**Grußkarten und kleine Geschenke aus Papier herstellen**

Gemeinsam basteln wir mit den Produkten  
von Stampin'Up!

Projekte zum Mitnehmen und Verschenken (oder Behalten).

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: **Samstag von 14:00 bis 17:00 Uhr**

**05.11.2022**

(Anmeldeschluss: 22. Oktober 2022)

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 15,- Materialbeitrag für 3 Projekte  
inkl. Getränke, Kaffee und Mehlspeise

Leitung: **Eva Schrottmeyer**  
(unabhängige Stampin'up! Demonstratorin)



**Kontakt und Anmeldung: Eva Schrottmeyer Tel. 0699/11 599 891  
E-Mail: [eva.schrottmeyer@aon.at](mailto:eva.schrottmeyer@aon.at) oder - [www.lovelymade.me](http://www.lovelymade.me)**

# Bewegungsangebote

## MuKi's Krabbelzwerge

für Krabbelkinder mit Begleitperson

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

Erforschen von Bewegungslandschaften, gemeinsames Singen/Musizieren und viele Sinneserfahrungen warten auf euch

Termine: **Mittwoch von 09:00 bis 10:30 Uhr** - 9 Einheiten

Beginn: **14. September 2022**

28.09.2022

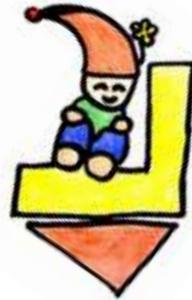
12.10.2022

09.11.2022 23.11.2022

07.12.2022 21.12.2022

18.01.2023

01.02.2023



Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 81,- (9 Einheiten)  
€ 72,- (9 Einheiten für MuKi Mitglieder)

Leitung: **Birgit Rupp** (Kindergartenpädagogin)

Teilnehmer: mind. 6 TN

**Zur Anmeldung:**



Infos unter: [krabbelzwerge1@gmail.com](mailto:krabbelzwerge1@gmail.com)

# Bewegungsangebote

## „KuBu-Kids“ Spielenachmittag für Kinder mit besonderen Bedürfnissen ab 4 Jahre

Es wartet ein abwechslungsreicher Nachmittag mit verschiedenen Bewegungsstationen auf euch.

**Bewegung und Sensomotorik** stehen im Vordergrund, aber auch ein ungezwungenes Treffen für Kinder mit besonderen Bedürfnissen wollen wir hier ermöglichen.

**Die Kursleiter sind keine Therapeuten, daher ist dieses Angebot ein reines Freizeitangebot.**

**Einstieg jederzeit möglich.**

Termine: **Donnerstag von 15:00 bis 16:30 Uhr**

**06.10.2022 20.10.2022**

**03.11.2022 17.11.2022**

**01.12.2022**



Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 12,- pro Einheit  
(Die Hälfte der Kosten werden vom Lions Club übernommen!)

Leitung: **Sandra Fasching** (Kindergartenpädagogin)

Teilnehmer: mind. 4 TN / max. 8 TN

# KUBU - KIDS

Kontakt und Anmeldung per E-Mail: [kubu-kids@gmx.at](mailto:kubu-kids@gmx.at)

# Bewegungsangebote

## Eltern-Kind-Turnen „Fit von Anfang an“

Motorische Frühförderung für Kinder von 2 bis 6 Jahren mit Begleitperson

Altersgerechte Spiele, Bewegungserfahrungen an und mit verschiedenen Turngeräten

Termine: **KURS 1 - Montag** wöchentlich - 12 Einheiten

vom Land NÖ  
geförderte Elternbildung

**Gruppe A (2-4 Jahre): 15:45-16:45 Uhr**

**Gruppe B (4-6 Jahre): 17:00-18:00 Uhr**

Beginn: **26. September 2022**

03.10.2022	10.10.2022	17.10.2022	24.10.2022
07.11.2022	14.11.2022	21.11.2022	28.11.2022
05.12.2022	12.12.2022	19.12.2022	

Termine: **KURS 2 - Mittwoch** wöchentlich - 12 Einheiten

**Gruppe A (2-4 Jahre): 15:45-16:45 Uhr**

**Gruppe B (4-6 Jahre): 17:00-18:00 Uhr**

Beginn: **28. September 2022**

05.10.2022	12.10.2022	19.10.2022
02.11.2022	09.11.2022	16.11.2022
23.11.2022	30.11.2022	
07.12.2022	14.12.2022	21.12.2022

**Zur Anmeldung:**



Ort: Turnsaal der Volksschule  
3730 Eggenburg, Mozartstraße 12

Preis: € 72,- (12 Einheiten)  
€ 60,- für Geschwisterkinder von 2-6 Jahren  
Geschwisterkinder ab 6 Jahren (Schulkinder) € 2,- pro Mitturnen!

Leitung Kurs 1: **Sandra Fasching**  
(Kindergartenpädagogin)

Leitung Kurs 2: **Alexandra Piller**  
(Resilienztrainerin)



Anmeldung ab **01.09.2022** unter <https://giz-eggenburg.at/bewegungs-angebote/>  
oder via QR-Code Kontakt & Infos: [elkizturnen@gmail.com](mailto:elkizturnen@gmail.com)

# Bewegungsangebote

## Happy\*Feet

für Kinder ab ca. 3 bis ca. 10 Jahren

Kreativer Kindertanz und Bewegte Sprachförderung

Termine:

**Freitag** (wöchentlich)

**Gruppe A (3-5 Jahre): 15:00 bis 16:00 Uhr**

**Gruppe B (6-10 Jahre): 16:00 bis 17:00 Uhr**

**ab 09. September 2022**

16.09.2022    23.09.2022    30.09.2022

07.10.2022    14.10.2022    21.10.2022

04.11.2022    11.11.2022    18.11.2022    25.11.2022

02.12.2022    09.12.2022    16.12.2022

13.01.2023    20.01.2023    27.01.2023

Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis:

€ 55,- (für 5 Einheiten)

€ 36,- bis € 42,- für Memberships  
(weitere Infos auf der Homepage)

Einstieg jederzeit möglich



Leitung:

**Barbara Gschwandtner** (Zertifizierte Happy\*Feet-Trainerin)



Kontakt und Anmeldung: Barbara Gschwandtner Tel. 0664/537 85 00  
[www.bewegungsquelle-waldviertel.at](http://www.bewegungsquelle-waldviertel.at)

# Bewegungsangebote

## Body'n Brain Kurs

für alle von 5 bis 99 Jahren

Ziel des Trainings von body'n brain ist es, in Form von koordinativen **und spielerischen Übungen** und einer großen Portion Spaß ganz viele **neue Verbindungen im Gehirn** aufzubauen.

Dieses Konzept ist für alle von 5 bis 99 geeignet.

Bei Kindern kann es **schulische Probleme beseitigen**.

**Konzentration und Leistung verbessert sich**, sie bekommen wieder Freude am Lernen und werden selbstbewusster und harmonischer.

Bei den Erwachsenen kann es auch effektiv **Demenz vorbeugen**.

Die Menschen bekommen wieder mehr Lebensfreude und auch die Schlafqualität kann sich enorm verbessern.

**Somit ideal für Groß und Klein mit garantiertem Spaßfaktor!**

<u>Termine:</u>	<b>Dienstag von 14:30 bis 15:30 Uhr</b>			
	<b>ab 06. September 2022</b>			
	13.09.2022	20.09.2022	27.09.2022	
	04.10.2022	11.10.2022	18.10.2022	25.10.2022
	08.11.2022	15.11.2022	22.11.2022	29.11.2022
	06.12.2022	13.12.2022	20.12.2022	
	10.01.2023	17.01.2023	24.01.2023	31.01.2023

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 24,- pro Einheit  
€ 180,- für 10 Einheiten bei Erstbuchung

Leitung: **Michèle Veverka** (Body'n Brain Trainerin)

Teilnehmer: mind. 4 TN / max. 10 TN



Kontakt und Anmeldung: Veverka Michèle Tel. 0664 / 58 93 953

E-Mail: [veverka.michele@gmx.at](mailto:veverka.michele@gmx.at)

# Bewegungsangebote

## Japanisches Yoga

**Das japanische Yoga, auch Do-In genannt ist eine Mischung aus Qi Gong, Yoga und Atemübungen.**

In diesem Kurs fördern geführte Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen die **Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und seinem energetischen Potenzial.**

Die Besonderheit von Do-In Übungen ist, dass auch die **Organe** (die sich nach der TCM Lehre in den Jahreszeiten widerspiegeln) **gestärkt** werden.

Mehr Kraft, **Vitalität** und **Beweglichkeit** wirken sich positiv auf die Gesundheit und **innere Ausgeglichenheit** aus.

Do-In ist leicht zu Erlernen. Keine Vorkenntnisse sind erforderlich.

Termine können einzeln besucht werden. Einstieg jederzeit möglich.

Termine:

**Montag von 18:00 bis 19:15 Uhr**

**ab 12. September 2022**

19.09.2022	26.09.2022		
03.10.2022	10.10.2022	17.10.2022	
07.11.2022	14.11.2022	21.11.2022	28.11.2022
05.12.2022	12.12.2022	19.12.2022	
09.01.2023	16.01.2023	23.01.2023	

Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis:

€ 13,- pro Einheit (vor Ort in bar zu bezahlen)

Leitung:

**Bernadette Ravel** (Dipl. Shiatsu Praktikerin, Do-In Kurs Leiterin)

Teilnehmer:

mind. 4 TN



**Kontakt und Anmeldung: Bernadette Ravel Tel. 0699/19 25 28 25  
E-Mail: [b.ravel@drei.at](mailto:b.ravel@drei.at) - [www.shiatsu-eggenburg.at](http://www.shiatsu-eggenburg.at)**

# Bewegungsangebote

## MAWIBA

**Tanzen mit sanftem Beckenbodentraining für alle Generationen**

Ein gut trainierter Beckenboden ist in allen Lebenslagen wichtig.  
Mit diesem Tanzkonzept, kannst du dein Fitnesslevel steigern &  
deinen Beckenboden ideal trainieren.

Termine: **Freitag von 17:30 bis 18:30 Uhr**

**ab 09. September 2022**

16.09.2022	23.09.2022	30.09.2022	
07.10.2022	14.10.2022	21.10.2022	
04.11.2022	11.11.2022	18.11.2022	25.11.2022
02.12.2022	09.12.2022	16.12.2022	
13.01.2023	20.01.2023	27.01.2023	

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 65,- (für 5 Einheiten)  
€ 44,- bis € 50,- für Memberships  
(weitere Infos auf der Homepage)  
Einstieg jederzeit möglich



Leitung: **Barbara Gschwandtner**  
(Zertifizierte MAWIBA-Trainerin)



**Kontakt und Anmeldung: Barbara Gschwandtner Tel. 0664/537 85 00**  
[www.bewegungsquelle-waldviertel.at](http://www.bewegungsquelle-waldviertel.at)

# Bewegungsangebote

## - me and pilates -

### Schule deine Wahrnehmung

Pilates-Übungen dienen teils der Kräftigung, teils der Dehnung der Muskulatur und verbessern zugleich Koordination, Körperbewusstsein, Haltung, Rumpfstabilität und Atmung.

„me and pilates“ zeichnet sich dadurch aus, dass du dich selbst, **ganzheitlich**, in den Focus stellst, um deine körperliche und geistige Wahrnehmung zu schulen.

Termine: **Mittwoch von 19:30 bis 20:30 Uhr**  
ab **07. September 2022**

14.09.2022	21.09.2022	28.09.2022	
05.10.2022	12.10.2022	19.10.2022	
09.11.2022	16.11.2022	23.11.2022	30.11.2022
07.12.2022	14.12.2022	21.12.2022	
11.01.2023	18.01.2023	25.01.2023	

Ort: GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis: € 12,-- pro Einheit / € 100,-- für 10er Block

Leitung: **Marianne Graf** (Dipl. Pilatetrainerin)

Teilnehmer: max. 10 TN

*me and pilates*



Anmeldung per SMS : Marianne Graf Tel. 0680/222 74 63 bis 12 Uhr am jeweiligen Kurstag!  
E-Mail: [me.andpilates.mg@gmail.com](mailto:me.andpilates.mg@gmail.com) [www.meandpilates.jimdofree.com](http://www.meandpilates.jimdofree.com)

# Bewegungsangebote

## Sesselkreis-Übungen für Senioren - Vormittagsangebot

Einfache Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden können.  
Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Muskulatur.



Termine:

**Montag von 09:30 bis 10:30 Uhr**

ab **12. September 2022** (wöchentlich)

19.09.2022	26.09.2022		
03.10.2022	10.10.2022	17.10.2022	24.10.2022
07.11.2022	14.11.2022	21.11.2022	28.11.2022
05.12.2022	12.12.2022	19.12.2022	
09.01.2023	16.01.2023	23.01.2023	30.01.2023

Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis:

freiwillige Spende zugunsten des Eltern-Kind-Zentrums

Leitung:

**Monika Hausnost** (Fit-Lehrwart)

**Kontakt und Anmeldung: Monika Hausnost Tel. 0664/117 17 05**

## Meine Wirbelsäule

eine (un)bekannte Freundin

Gezielte therapeutische Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung,  
sowie Entspannungs- und Kräftigungsübungen. Bei Bedarf individuelle Anpassung  
durch die Kursleiterin.

Termine:

**Dienstag von 08:15 bis 09:00 Uhr** (wöchentlich)

Beginn:

**04. Oktober 2022**

11.10.2022	18.10.2022	25.10.2022	
08.11.2022	15.11.2022	22.11.2022	29.11.2022
06.12.2022	13.12.2022		

Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis:

€ 70,- (für 10 Einheiten)

Leitung:

**Martina Bichler** (Physiotherapeutin)



Einstieg nach vorheriger Absprache mit der Referentin möglich!

**Kontakt und Anmeldung: Martina Bichler Tel. 02984/4787**

# Bewegungsangebote

## Tanzen in der Wochenmitte

für Frauen, die mit Tanz und Bewegung experimentieren,  
improvisieren und kreieren möchten.

Jede Stunde beginnt mit sich wiederholenden Aufwärmübungen und wohltuenden Bewegungsabfolgen um unsere Muskulatur zu lockern, kräftigen und dehnen. In entspannter Atmosphäre lernen wir zu verschiedenen Musikstilen kurze Tanzkombinationen und Bewegungsabläufe.

Die einzige Voraussetzung: Spaß an der Musik und Freude an der Bewegung.

Termine: **Mittwoch von 18:00 bis 19:15 Uhr**

Beginn: **28. September 2022** (4 Einheiten)  
05.10.2022 12.10.2022 19.10.2022

Beginn: **09. November 2022** (5 Einheiten)  
16.11.2022 23.11.2022 30.11.2022  
07.12.2022

Ort: 3580 Horn, Bewegungsraum der VHS Horn

Preis: € 45,- (4 Einheiten)  
€ 55,- (5 Einheiten)

Leitung: **Birgit Ofner** (Tanzpädagogin)

Teilnehmer: mind. 4 TN / max. 10 TN



**Kontakt und Anmeldung: Birgit Ofner Tel. 0660/82 69 361**  
E-Mail: [birgit@ofner.info](mailto:birgit@ofner.info) [Anmeldung: www.vhshorn.at](http://www.vhshorn.at)

## Tanzgarten

für Kinder ab ca. 2 bis 3 Jahren – mit einer Begleitperson

Tanzspiele, Klanggeschichten und Lieder – Kinder und Eltern tanzen miteinander -nötig ist nur Spaß an Bewegung und Musik!

Termine: **Donnerstag von 10:15 bis 11:15 Uhr**

Beginn: **13. Oktober 2022**  
20.10.2022 27.10.2022  
03.11.2022 10.11.2022 17.11.2022 24.11.2022  
01.12.2022

Ort: 3580 Horn, Bewegungsraum der VHS Horn

Preis: € 50,- (8 Einheiten)

Leitung: **Birgit Ofner** (Tanzpädagogin)

**Kontakt und Anmeldung: Birgit Ofner Tel. 0660/82 69 361**  
E-Mail: [birgit@ofner.info](mailto:birgit@ofner.info) [Anmeldung: www.vhshorn.at](http://www.vhshorn.at)

# Entspannungsangebote

## Lerne unterschiedliche Yogastile kennen

für Jugendliche und Erwachsene

**Gesundheitsyoga:** Yogaübungen etwa für einen gesunden und schmerzfreien Rücken, gesunde Bandscheiben, mobile Gelenke, einen kräftigen und entspannten Nacken, bewegliche und schmerzfreie Schultern und zur Aufrichtung der Wirbelsäule als Prävention oder zur Linderung und Verbesserung von Beschwerden.

**Vinyasa Yoga:** ist ein dynamischer Yogastil, wo Atmung (Pranayama) und Körperübungen (Asanas) im Vordergrund stehen. Die Besonderheit des Vinyasa und der Grund, weshalb es auch Flow genannt wird, ist, dass die Atmung mit der fließenden Bewegung bewusst verknüpft wird.

**Yin Yoga:** Dieser achtsame Stil bietet die Gelegenheit, sich auf den eigenen Körper einzulassen, dessen angespannte Körperregionen aufzuspüren und ganz bewusst zu entspannen.

**Kundalini Yoga:** Kundalini lässt sich schlicht mit Energie übersetzen - die Kraft in uns, die wir mit dieser Yogaform erwecken. Gleichzeitig ist sie eine sehr effiziente Methode, um an speziellen Thematiken zu arbeiten.

Es sind keine Yoga Vorkenntnisse erforderlich! Solltest du bereits Yoga-Erfahrung mitbringen, biete ich dir gerne Übungsoptionen an (vor allem im Vinyasa Yoga)



### Termine:

**Samstag von 10:00 bis 11:15 Uhr**

<b>24.09.2022</b>	Gesundheitsyoga
<b>29.10.2022</b>	Vinyasa Yoga
<b>03.12.2022</b>	Yin Yoga
<b>07.01.2023</b>	Kundalini Yoga

**Zur Anmeldung:**



### Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

### Preis:

€ 15,- pro Termin / € 50,- für alle 4 Termine

### Leitung:

**Mag. Manuela Leeb** (Yogalehrer, Trainer)

### Teilnehmer:

mind. 6 TN

**Kontakt: Manuela Leeb Tel. 0650/42 47 424**

**E-Mail: manuela@sportleben.at**

# Vorträge



Weitere Infos zu unseren Vorträgen findest du auf unserer Homepage.



<u>Datum</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>Referent/in</u>
<b>DO - 15.09.2022</b> 18:00 - 21:00 Uhr	<b><u>Prävention sexuelle Gewalt</u></b> Wie kann ich mein Kind durch Aufklärung schützen?	Gerald Mangol
<b>DI - 20.09.2022</b> 19:00 - 20:00 Uhr	<b><u>Infovortrag Body`n Brain</u></b> Infovortrag zum Bewegungsangebot „body`n brain“.	Michèle Veverka
<b>DI - 20.09.2022</b> 18:30 - 19:30 Uhr	<b><u>Kinder aus Sicht der TCM</u></b> Zusammenhänge zwischen den unterschiedlichsten Beschwerden bei Kindern und den 5 Elementen.	Christina Vorwalder
<b>MI - 21.09.2022</b> 18:30 - 20:00 Uhr	<b><u>Angst - kleines Wort mit großer Wirkung</u></b> Informationen, Tipps und Hilfestellungen rund um das Thema „Angst“	Martina Moder
<b>DO - 06.10.2022</b> 18:30 - 20:00 Uhr	<b><u>Was löst Stress aus - Lernstörungen verstehen</u></b> Fragen zum Thema Stress & Lernstörungen werden anhand von Beispielen & Übungen erforscht.	Magdalena Paulik
<b>MO - 10.10.2022</b> 18:30 - 20:00 Uhr	<b><u>Kraftquelle Verdauung</u></b> Darmgesundheit aus Sicht der TCM. Wie man seine Mitte stärken kann & die Bedeutung des warmen Frühstücks.	Christina Vorwalder

[www.giz-eggenburg.at/vortraege](http://www.giz-eggenburg.at/vortraege)

# Vorträge

<u>Datum</u>	<u>Bezeichnung</u>	<u>Referent/in</u>
<b>FR - 14.10.2022</b> 13:30 - 15:30 Uhr	<b><u>Müssen Kinder schlafen lernen?</u></b> Was braucht es, um ein langfristiges entspanntes Ein- und Durchschlafen zu ermöglichen?	Sandra Fasching
<b>MI - 19.10.2022</b> 18:00 - 19:30 Uhr	<b><u>Bachblüten - Sanfte Unterstützer in allen Lebenssituationen</u></b> Wissenswertes über die Wirkungsweise von Bachblüten.	Martina Moder
<b>DO - 20.10.2022</b> 18:00 - 21:00 Uhr	<b><u>Typisch Bub - Typisch Mädchen</u></b> Auseinandersetzung mit der Geschlechterrolle. Geschlechtervielfalt – was ist, wenn ich anders bin?	Gerald Mangol
<b>MO - 07.11.2022</b> 15:00 - 17:00 Uhr	<b><u>Jetzt ess ich mit den Großen</u></b> Wie viel Obst und Gemüse? Wie viel Flüssigkeit? Und weitere Themen rund um's richtige Essen für 1-3 Jährige.	Birgitt Schwarzinger
<b>SA - 19.11.2022</b> 18:00 - 19:30 Uhr	<b><u>Was löst Stress aus - Lernstörungen verstehen</u></b> Fragen zum Thema Stress & Lernstörungen werden anhand von Beispielen & Übungen erforscht.	Magdalena Paulik
<b>FR - 09.12.2022</b> 15:00 - 17:30 Uhr	<b><u>Dunstan Babysprache</u></b> Der Baby-Verstehen-Kurs für werdende Eltern oder Eltern mit Neugeborenen vom 1. Lebenstag bis 3 Monate.	Sandra Fasching

# Workshops



Weitere Infos zu unseren Workshop findest du auf unserer Homepage.



Datum	Bezeichnung	Referent/in
<b>DI - 13.09.2022</b> A: 16:00 - 17:40 Uhr B: 18:00 - 19:40 Uhr	<u><a href="#">Elternschule</a></u> Notwendige und hilfreiche Grundlagen für einen guten Schulstart. Übungen, Rituale und Materialien für zu Hause.	Andrea Zlabinger
<b>DO - 15.09.2022</b> 16:30 - 17:15 Uhr	<u><a href="#">Bewegtes Lernen (10 Einheiten)</a></u> Einfache Übungen für Schule oder zu Hause, die Blockaden lösen und die Konzentration fördern.	Magdalena Paulik
<b>SA - 24.09.2022</b> 9:00 - 11:30 Uhr	<u><a href="#">Entspannter durch die Hausübung</a></u> Tipps und Tricks, um Eltern zu helfen, den Teufelskreis aus Wut und Hilflosigkeit zu durchbrechen!	Katherina Held Gundinger Petra
<b>DI - 27.09.2022</b> 18:30 - 21:00 Uhr	<u><a href="#">Die zeitgemäße Hausapotheke - Abendworkshop</a></u> Erlernen des Armlängentests & Ätherische Öle Basics	Sabine Deckenbach
<b>DO - 29.09.2022</b> 19:00 - 19:50 Uhr	<u><a href="#">Bewegt in den Berufsalltag</a></u> Für einen entspannteren Arbeitstag und mehr Konzentration	Magdalena Paulik
<b>DI - 04.10.2022</b> 19:00 - 21:00 Uhr	<u><a href="#">Starke Mama - starkes Kind</a></u> Für Mamas, die sich weiterentwickeln wollen. Praxiswissen und Übungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst.	Alexandra Piller

[www.giz-eggenburg.at/workshops](http://www.giz-eggenburg.at/workshops)

# Workshops

Datum	Bezeichnung	Referent/in
<b>DO - 06.10.2022</b> 19:00 - 19:50 Uhr	<u><a href="#">Bewegt in den Berufsalltag</a></u>	Magdalena Paulik
	Für einen entspannteren Arbeitstag und mehr Konzentration	
<b>DI - 11.10.2022</b> 08:00 - 10:00 Uhr	<u><a href="#">Die zeitgemäße Hausapotheke - Vormittagsworkshop</a></u>	Sabine Deckenbach
	Erlernen des Armlängentests & ätherische Öle Basics	
<b>DO - 13.10.2022</b> 18:30 - 21:00 Uhr	<u><a href="#">Hausmittel für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit</a></u>	Daniela Stecher-Köhler
	Bewährte Hausmittel- und Kräutermanwendungen	
<b>DO - 13.10.2022</b> 19:00 - 19:50 Uhr	<u><a href="#">Bewegt in den Berufsalltag</a></u>	Magdalena Paulik
	Für einen entspannteren Arbeitstag und mehr Konzentration	
<b>SA - 15.10.2022</b> SA - 22.10.2022 09:00 - 11:00 Uhr	<u><a href="#">Mit großen Schritten zum Lernerfolg (2 Einheiten)</a></u>	Katherina Held
	Optimaler Arbeitsplatz, Lerntypen, Pausengestaltung, Tipps fürs Ansage und Vokabel Lernen, praktische Übungen uvm.	
<b>DO - 20.10.2022</b> 19:00 - 20:30 Uhr	<u><a href="#">Humandesign &amp; Kinder</a></u>	Alexandra Piller
	Humandesign ist eine Abkürzung für mehr Verbindung und Klarheit gegenüber unseren Kindern und uns selbst.	
<b>DO - 20.10.2022</b> 19:00 - 19:50 Uhr	<u><a href="#">Bewegt in den Berufsalltag</a></u>	Magdalena Paulik
	Für einen entspannteren Arbeitstag und mehr Konzentration	
<b>SA - 22.10.2022</b> 09:00 - 11:30 Uhr	<u><a href="#">TCM Frühstücksworkshop „Immunpower“</a></u>	Christina Vorwalder
	Warmes, nährstoffreiches Frühstück für mehr Energie, starke Abwehrkräfte und eine gesunde Verdauung.	

[www.giz-eggenburg.at/workshops](http://www.giz-eggenburg.at/workshops)

# Workshops

Datum	Bezeichnung	Referent/in
<b>DO - 27.10.2022</b> 18:30 - 21:30 Uhr	<u><a href="#">Kinderhausmittel</a></u> Einfache Hausmittel selbst herstellen.	Daniela Stecher-Köhler
<b>DO - 27.10.2022</b> 19:00 - 19:50 Uhr	<u><a href="#">Bewegt in den Berufsalltag</a></u> Für einen entspannteren Arbeitstag und mehr Konzentration	Magdalena Paulik
<b>SA - 05.11.2022</b> 9:00 - 11:30 Uhr	<u><a href="#">Entspannter durch die Hausübung</a></u> Tipps und Tricks, um Eltern zu helfen, den Teufelskreis aus Wut und Hilflosigkeit zu durchbrechen!	Katherina Held Gundinger Petra
<b>DI - 08.11.2022</b> 08:00 - 10:30 Uhr	<u><a href="#">Die zeitgemäße Hausapotheke - Vormittagsworkshop</a></u> Erlernen des Armlängentests und ätherische Öle Basics	Sabine Deckenbach
<b>DI - 15.11.2022</b> 19:00 - 20:30 Uhr	<u><a href="#">Raus aus dem Mama Workload</a></u> Bewusstheit und Lösungsorientierung im Umgang mit dem Mama Workload—für mehr Leichtigkeit im Familienalltag.	Alexandra Piller
<b>DI - 29.11.2022</b> 18:30 - 21:00 Uhr	<u><a href="#">Die zeitgemäße Hausapotheke - Abendworkshop</a></u> Erlernen des Armlängentests und ätherische Öle Basics	Sabine Deckenbach
<b>DI - 17.01.2023</b> 18:30 - 21:00 Uhr	<u><a href="#">TCM Kochen im Jahreskreis Winter</a></u> Schnelle, genussvolle und nährstoffreiche Gerichte für mehr Wohlbefinden in der Winterzeit.	Christina Vorwalder
<b>SA - 21.01.2023</b> SA - 28.01.2023 16:00 - 18:00 Uhr	<u><a href="#">Mit großen Schritten zum Lernerfolg (2 Einheiten)</a></u> Optimaler Arbeitsplatz, Lerntypen, Pausengestaltung, Tipps fürs Ansage und Vokabel Lernen, praktische Übungen uvm.	Katherina Held

[www.giz-eggenburg.at/workshops](http://www.giz-eggenburg.at/workshops)

# Sonstiges

## Kindernotfallkurs

Dieser Kurs bereitet Eltern und interessierte Personen auf die richtige Reaktion im Falle eines Kindernotfalls vor.

- Grundlagen der Ersten Hilfe
- Regloser Notfallpatient
- Akute Notfälle
- Wunden
- Knochen- und Gelenksverletzungen



ÖSTERREICHISCHES  
ROTES KREUZ

Termine: **Freitag von 16:00 bis 20:00 Uhr** (2 Einheiten)

Beginn **14. Oktober 2022**  
21.10.2022

Ort: Rotes Kreuz Ortsstelle Eggenburg  
3730 Eggenburg, Pulkauerstraße 5A

Preis: freiwillige Spende  
(Beim Kurs wird kein Zertifikat ausgestellt)

Leitung: **Martin Zimmermann**

Teilnehmer: mind. 5 TN



**Kontakt und Anmeldung: [info@elkiz-eggenburg.at](mailto:info@elkiz-eggenburg.at)**

## Laternderlumzug

Alle kleinen und großen Laternderlträger sind herzlich eingeladen, beim Laternderlumzug zu Ehren des Hl. Martins mitzumachen.

Im Anschluss daran gibt es den MARTINS-TEE.

Termin: **Freitag - 11. November 2022**

Treffpunkt: 16:15 Uhr

Beginn Umzug: 16:45 Uhr

Nähere Informationen und der genaue Ablauf werden rechtzeitig bekannt gegeben.



**Auf euren Besuch freut sich das Team des GiZ Region Manhartsberg, die Muki-Gruppe Eggenburg und die Pfarre Eggenburg.**

**Keine Anmeldung erforderlich!**

# Sonstiges

## Denksportclub

### Geistig fit durchs Leben - Denksportclub Eggenburg

Wir treffen uns jeden Montag Vormittag und trainieren in gemütlicher Runde ohne Zeit- und Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß und guter Laune unsere kleinen grauen Zellen.

Mit Übungen zu Wortfindung, Wahrnehmung, Logik, Ordnen, Konzentration, Denkflexibilität und Merken aktivieren alle Sinneskanäle und Hirnleistungen und lernen auch die verschiedenen Merktechniken kennen und anwenden.

Für alle, die Spaß am Denken und Rätseln haben!

Termine:

**Montag von 10:00 bis 11:30 Uhr**

**ab 05. September 2022**

12.09.2022	19.09.2022	26.09.2022	
10.10.2022	17.10.2022	24.10.2022	
07.11.2022	14.11.2022	21.11.2022	28.11.2022
05.12.2022	12.12.2022	19.12.2022	
09.01.2023	16.01.2023	23.01.2023	30.01.2023

Ort:

GiZ Region Manhartsberg  
3730 Eggenburg, Kremserstraße 1a

Preis:

€ 11,- pro Termin / € 100,- für 10er-Block

Leitung:

**Regine Willenig-Pfeifer** (Gedächtnistrainerin)

Teilnehmer:

mind. 6 TN / max. 12 TN



**Kontakt und Anmeldung: Regine Willenig-Pfeifer Tel. 0676/ 70 76 636**

# ANGEBOTE IN DER REGION

## Familien Spielertreff - Region Manhartsberg

für Familien mit Kindern von ca. 3-10 Jahre

Nach einem kurzen Begrüßungskreis mit Liedern und Spielen, wartet ein gemütlicher und abwechslungsreicher Nachmittag mit anderen Familien auf euch.

<u>Datum</u>	<u>Gemeinde</u>	<u>Veranstaltungsstätte</u>
<u>19.10.2022</u>	Sigmundsherberg	Turnsaal VS Sigmundsherberg
<u>23.11.2022</u>	Burgschleinitz/Kühnring	Turnsaal VS Reinprechtspölla
<u>26.01.2023</u>	Eggenburg	GiZ Region Manhartsberg
<u>08.03.2023</u>	Meiseldorf	Dorfzentrum Meiseldorf
<u>12.04.2023</u>	Maissau	Bücherei Maissau
<u>10.05.2023</u>	Straning-Grafenberg	Turnsaal VS Straning
<u>07.06.2023</u>	Röschitz	Pfarrheim

## Vernetzungstreffen - Region Manhartsberg

für Menschen, die in der Region Manhartsberg leben

Das Ziel des Vernetzungstreffen ist es, eine Plattform in der Region Manhartsberg zu schaffen, um sich in Alltagssituationen

(z.B.: Einkaufen, Babysitten, Ersatz - Oma/Opa, ...) zu unterstützen.

Austausch und gegenseitiges Kennenlernen steht im Vordergrund.

Wir machen Gemeinschaft (er)lebbar.

<u>Datum</u>	<u>Gemeinde</u>
<u>12.01.2023</u>	Straning-Grafenberg
<u>April 2023</u>	Sigmundsherberg
<u>Juni 2023</u>	Eggenburg - GiZ
<u>Oktober 2023</u>	Meiseldorf



Weitere Infos auf der Homepage unter:

[www.giz-eggenburg.at](http://www.giz-eggenburg.at)

# body'n brain Training mit Michèle

neue Verbindungen im Gehirn aufbauen

mit koordinativen Übungen

**KINDER**

(für alle von 5 bis 99 Jahren)

## Durch gezielte, spielerische Übungen könnten wir erreichen, dass...

- ★ ... Du Dich schnell wieder konzentrieren kannst
- ★ ... Du Dich ideal auf die Schulzeit vorbereiten kannst
- ★ ... Du wieder Freude am Lernen bekommst
- ★ ... Du den richtigen Sitzplatz in der Schule findest
- ★ ... Du harmonischer, selbstbewusster und belastbarer wirst
- ★ ... Du Rechtschreibprobleme und Legasthenie verbessern kannst
- ★ ... Du Matheprobleme aufheben kannst
- ★ ... Du ADS/ADHS beheben/verhindern kannst



Website

Infos unter:  
Michèle Veverka  
(body'n brain Trainerin)

Tel. Nr.: +43 664 58 93 953

E-Mail: [veverka.michele@gmx.at](mailto:veverka.michele@gmx.at)

Facebook: [body'n brain Training mit Michèle](https://www.facebook.com/body'n-brain-Training-mit-Michèle)  
[www.bewegungsquelle-waldviertel.at/body'n-brain/](http://www.bewegungsquelle-waldviertel.at/body'n-brain/)



Facebook



## Interventionen

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Im Umgang mit den Tieren werden die emotionalen, sozialen, kognitiven und körperlichen Bereiche der Menschen angesprochen.

**Erleben mit allen Sinnen!**

Wir bieten spezielle Programme bei:

ADHS, Autismus, Wahrnehmungsbeeinträchtigungen, Entwicklungsverzögerung, Konzentrationsschwierigkeiten psychischen- und psychosomatischen Erkrankungen.

Pferdegestützte  
Interventionen

Tiergestützte  
Psychotherapie

Tiergestützte  
Pädagogik



*tierapie* Hof

Erzherzog Karl Ring 17, 3730 Eggenburg, office@tierapie-zentrum.at, www.tierapie-zentrum.at  
Doris Gilli: +43 (0)664 9204201, Romana Gilli: +43 (0)664 9109006

## Doris Gilli MSc

Psychotherapeutin (Integrative Therapie)

Diplom Lebens- und Sozialberaterin

Zertifizierte Skillstrainerin (Dialektisch Behaviorale Therapie)

Zertifizierte Fachkraft für Tiergestützte Therapie

## Praxis Eggenburg

Ludwig Brunnerstraße 11  
3730 Eggenburg

E-Mail: [doris@psychotherapie-gilli.at](mailto:doris@psychotherapie-gilli.at)  
Tel.: +43 664 9204201

## Tiergestützte Therapie

[doris.gilli@tiergestuetzt.at](mailto:doris.gilli@tiergestuetzt.at)



**tierapie**  
zentrum für  
tiergestützte therapie - pädagogik - soziale arbeit  
3730 Eggenburg, Erzhofweg Karl Rinz 11

Gutschein für ein

Gratis Babyshooting

innerhalb der ersten 8 Lebenswochen

inklusive Aufnahmegebühr und  
1 Lieblingsporträt 13x18

Der Betrag kann nicht in Bar abgelöst werden.

**fotografin  
margarete jarmer**

Neue Gasse 13  
3730 Eggenburg  
02984/2268

[office@fotojarmer.at](mailto:office@fotojarmer.at)  
[www.fotojarmer.at](http://www.fotojarmer.at)