Kursprogramm 2018/19

Eltern-Kind-Zentrum, Schubi-Du Kufstein

Unser Kursprogramm

Unser Eltern-Kind-Zentrum ist ein Begegnungsort und eine Beratungsstelle für werdende Eltern und Eltern mit kleinen Kindern.

Unser Programm im Schubi-Du, Eltern-Kind-Zentrum ändert sich laufend, weshalb es sich lohnt immer wieder vorbeizuschauen. :)

Für Fragen stehen wir gerne persönlich oder telefonisch zur Verfügung,
Unser Büro hat von Montag bis Freitag von 8.00 – 12.30 Uhr geöffnet.
Telefon: 05372 61020
E-Mail: eltern-kind-zentrum@kufnet.at

Wir wünschen dir viel Spaß beim Druchblättern unseres Programms!
Dein Schubi-Du!

Alle Kurse auf einen Blick

Montag	Dienstag	Mittwoch
Tipps und Tricks für werdende Eltern...S. 3 18.00 - 19.30	Offener Babytreff...S. 5 14.00 - 17.00	Rückbildung und Inkontinenzprophylaxe...S. 11 09.30 - 11.00
Erste Hilfe Kurs...S. 4 18.00 - 22.00	Mama-Baby-Yoga...S. 6 14.00 - 15.00	Offener Babytreff in der Waldkinderkrippe...S. 12 14.00 - 17.00
	Eltern-Kind Yoga...S. 7 15.15 - 16.15	Mütter- und Elternberatung...S. 13 15.30 - 17.00
	Kinder Yoga...S. 8 16.30 - 17.15	Gitarrenunterricht...S. 14 nach Vereinbarung
	Hormon Yoga...S. 9 17.45 - 18.45	Kullerbauch...S. 15 18.00 - 19.00
	Yoga für alle...S. 10 19.00 - 20.00	

Donnerstag	Freitag	Samstag
Yoga in der Schwangerschaft...S. 16 18.30 - 20.00	Eltern-Kind Gruppe...S. 18 09.00 - 11.00	Breathwalk...S. 22 10.00 - 11.15
Ernährung und Diätberatung...S. 17 nach Vereinbarung	Mama-Baby Breathwalk...S. 19 10.00 - 11.15	
	Autonomie und Bindung...S. 20 14.00 - 16.00	
	Schmetterlings Babymassage...S. 21 16.00 - 18.00	

Tipps und Tricks für werdende Eltern

Für alle werdenden Eltern, die vorbereitet sein wollen, wenn das Baby kommt…

- Wickeln
- Baden (Wanne und Badeeimer)
- Körper- & Nagelpflege
- Stillpositionen
- Flaschenzubereitung, Flaschenhygiene
- Rituale
- Beruhigen

… und weitere offene Fragen

Für alle Eltern mit Baby: Sie können Ihre Kleinen natürlich zum Kurs mitnehmen!

Leitung: Monika Schmid-Schiefer, dipl. Hebamme
Anmeldung erforderlich unter 05372/61020

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Gruppenraum Bumblebees)

Montag	Dienstag	Mittwoch
X		
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Montag (2x im Jahr)
18.00 - 19.30 Uhr

Kosten: 19€ (für Begleitung 10€)
Mitglieder: 16€ (für Begleitung 9€)

8h / 12h Erste Hilfe Kurs

Für Säuglinge und Kleinkinder

Erste-Hilfe-Kurs für Notfälle und Erkrankungen im Säuglings- und Kleinkindalter. Notsituationen können überall entstehen. Um in diesen Lagen auch entsprechend handeln zu können, bieten wir für Mamas, Papas, Omas, Opas und Freunden der Familie, sowie Pädagogen/-innen diesen speziell für Säuglinge und Kleinkinder ausgerichteten Kurs an. Vorgetragen wird an 2 bis 3 Abenden zu je 4 Stunden von einem Mitarbeiter des Roten Kreuzes.

Leitung: Rotes Kreuz Kufstein
Anmeldung: erforderlich unter 05372/61020

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Turnsaal)

Montag	Dienstag	Mittwoch
X		X
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Montag und Mittwoch
18.00 - 22.00 Uhr

Kosten: 8h 55€ (Mitglieder 50€)
12h 65€ (Mitglieder 62,50€)

Offener Babytreff

Jeden Dienstag laden wir Kinder von 0 – 15 Monaten in Begleitung eines Elternteiles oder mit den Großeltern ein, in gemütlicher Atmosphäre einen netten Nachmittag zu verbringen. Die Kinder dürfen in dieser Zeit kreativ werden und gemeinsam mit Gleichaltrigen spielen. Die Eltern können Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Nützen Sie die Möglichkeit und kommen Sie doch einfach vorbei, wir freuen uns immer wieder über neue Gesichter, die uns besuchen! Das angegebene Alter ist nur eine Empfehlung auch die größeren Geschwister sind herzlich Willkommen!

Leitung: Julia Friedrich
Anmeldung nicht erforderlich

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Gruppenraum Bumblebees)

Montag	Dienstag	Mittwoch
	X	
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Dienstag von
14.00 - 17.00 Uhr

Kosten: freiwillige Spende

Mama-Baby Yoga

6 Wochen - 15 Monate (Krabbelalter)

Durch Mama-Baby Yoga kannst du auf sanfte, aber wirkungsvolle Weise deinen Körper kräftigen und rückbilden. Es beinhaltet Körperübungen für dich, die mit deinem Baby mit spielerischen Dehnübungen und Massage für das Baby ausgeführt werden. Die Babies dürfen mitmachen oder schlafen und können jederzeit gestillt oder gewickelt werden.

Sechs Wochen Erholungszeit nach einer vaginalen Geburt und zirka zehn Wochen nach einem Kaiserschnitt sind empfohlen. Nach dem OK von deinem Arzt und wenn der Wochenfluss vorbei ist, kannst du mit dem Training starten.

Leitung: Mag. Jasmin Pirchmoser
Anmeldung: erforderlich unter 0664 5050535

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Turnsaal)

Montag	Dienstag	Mittwoch
	X	
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Dienstag von
14.00 - 15.00 Uhr (6er Block)

Kosten: 72€
66€ für Mitglieder

Eltern-Kind Yoga

ab 4 Jahre

Kind sein & Spaß haben für alle! Yoga ist eine wunderbare Methode um Verspannungen los zu werden, sanft den Rücken zu kräftigen und den Körper mit viel Atemluft zu durchfluten. Erlebt spannende Yoga-Abenteuer in denen ihr brüllen könnt wie ein Löwe, miauen wie eine Katze oder mutig sein wie ein Held! Beim Eltern-Kind Yoga lernt und erlebt ihr gemeinsam lustige Yogaübungen, die dehnen, kräftigen und entspannen. Am Ende entspannt ihr euch gemeinsam auf eurer Kuschelmatte! Kinderyoga ist nicht nur für die Kleinen sondern auch für die Großen!

Leitung: Mag. Jasmin Pirchmoser
Anmeldung: erforderlich unter 0664 5050535

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Turnsaal)

Montag	Dienstag	Mittwoch
	X	
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Dienstag von
15.15 - 16.15 Uhr (6er Block)

Kosten: 72€
66€ für Mitglieder

Kinder Yoga

4-5 Jährige

Durch Yoga versuchen wir, den Kindern einen Weg zu eröffnen, in harmonischer Entwicklung ihre eigene Persönlichkeit zu entfalten. Im Mittelpunkt des Übens steht die Erfahrung, durch einfache sanfte Übungen das Körper- und Raumgefühl zu entwickeln und zu erleben. Mit Erfahrungen in der Stille und durch Atemübungen ergänzen wir das bewegte Tun. Wenn das Kind lernt, dass körperliche Übungen zu seinem Wohlbefinden beitragen, wird es später bewusster mit seinem Körper umgehen und seine Signale leichter verstehen.

Leitung: Mag. Jasmin Pirchmoser
Anmeldung: erforderlich unter 0664 5050535

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Turnsaal)

Montag	Dienstag	Mittwoch
	X	
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Dienstag von
16.30 - 17.15 Uhr (6er Block)

Kosten: 48€
42€ für Mitglieder

Hormonyoga für Frauen

Hormonyoga ist eine natürliche Methode, um die Hormonproduktion zu balancieren. Dazu wurde von Dinah Rodriguez, eine spezielle Übungsreihe für Frauen in den Wechseljahren, bei verfrühter Menopause, Prämenstruellem Syndrom (PMS), schwacher Libido, Stress sowie bei unerfülltem Kinderwunsch entwickelt. Es eignet sich auch für Frauen ab Mitte 30, denn dies ist der Zeitpunkt wo die Hormone langsam zurückgehen. Gemeinsam erlernen wir die Übungen damit diese eigenständig zu Hause praktiziert werden können. Bitte beachten Sie wann Hormonyoga nicht praktiziert werden soll: www.soundofyoga.at- > Hormonyoga

Leitung: Mag. Jasmin Pirchmoser
Anmeldung: erforderlich unter 0664 5050535

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Turnsaal)

Montag	Dienstag	Mittwoch
	X	
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Dienstag von
17.45 - 18.45 Uhr (7er Block)

Kosten: 48€
77€ für Mitglieder

Yoga für alle

Dieser Kurs ist speziell für Entspannungssuchende, die ihren Körper durch dehnen, bewusst atmen um abschalten (lernen) möchten. Yoga-Haltungen - Asanas - lenken die universelle Lebensenergie in spezielle Bereiche unseres Körpers, und stärken somit gezielt Muskulatur, Atmung, Verdauung, Drüsenfunktion und unsere Energiezentren. Atem reguliert das Strömen der Lebensenergie und ermöglicht eine positive Wirkung auf unser Nervensystem und unsere Psyche. Ein weiterer Fokus des Kurses ist die Tiefenentspannung und Meditation.

Leitung: Mag. Jasmin Pirchmoser
Anmeldung: erforderlich unter 0664 5050535

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Turnsaal)

Montag	Dienstag	Mittwoch
	X	
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Dienstag von
19.00 - 20.00 Uhr (7er Block)

Kosten: 63€
56€ für Mitglieder

Rückbildung & Inkontinenzprophylaxe

Nach der Geburt laufen viele Rückbildungsprozesse ab, einige davon sind jedoch „unsichtbar". Besonders Acht legen wir auf die individuelle Situation der Frauen, da bei falschem und überdosiertem Training Fehler oder sogar Schäden entstehen können. Ein wichtiger Teil des Kurses ist die Inkontinezprevention und Entleerungsstörungen, den Beckenboden zu spüren und richtiges sowie beckenbodenfreundliches Verhalten. Für alle Frauen, die ihren Körper spüren und mehr über den eigenen Beckenboden erfahren möchten. Zirka einen Monat nach der Geburt können Sie an den Kurs teilzunehmen. Die frischen Mamas dürfen ihre Kinder natürlich mitnehmen.

Leitung: Leitung: Simona Epp, dipl. Hebamme
Anmeldung: erforderlich unter 05372/61020

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Turnsaal)

Montag	Dienstag	Mittwoch
		X
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Mittwoch von
09.30 - 11.00 Uhr (6er Block)

Kosten: 50€
45€ für Mitglieder

Babytreff

in der Waldkinderkrippe

Jeden Mittwoch laden wir alle Kinder von 0-4 Jahren, in Begleitung eines Elternteils oder mit den Großeltern ein, in gemütlicher Atmosphäre einen netten Nachmittag zu verbringen. Nach dem Grundgedanken von Emmi Pikler ermöglichen wir eine freie Bewegungsentwicklung und schaffen eine altersgerechte, vorbereitete Umgebung, die zum freien Spiel animiert. Wir erfreuen uns gemeinsam am selbstständigen TUN der Kinder. Wir werden musizieren, basteln, malen, kneten und uns bewegen, ganz nach dem Interesse und Bedürfnis der Kinder.

Leitung: Julia Friedrich
Anmeldung nicht erforderlich

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Tree Schwoich
Höhe 50, 6334 Schwoich

Montag	Dienstag	Mittwoch
		X
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Mittwoch von
14.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 2€
1,50 für Mitglieder

Mütter- und Elternberatung

In der Mütter- und Elternberatung haben die Eltern die Möglichkeit ihr Kind zu wiegen und Fragen zur Entwicklung und Ernährung ihres Kindes zu stellen.

Sehr häufig hören wir auch Fragen zum Schlafverhaltenten oder das Stuhlverhalten der Neugeborenen. Auch Fragen zur Beikost bzw. wann der beste Termin zum Beginn der Beikost ist werden ebenfalls häufig diskutiert.

Leitung: Dipl. Hebamme Veronika,
Kinderkrankenschwester Ewa und Andrea
Anmeldung: nicht erforderlich

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Gruppenraum Bumblebees)

Montag	Dienstag	Mittwoch
		X
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Mittwoch von
15.30 – 17.00 Uhr

Kosten: kostenlos

Gitarrenunterricht

ab 5 Jahre

Kinder ab 5 Jahren werden mit einer ganz speziellen Methode an das professionelle Gitarrenspiel herangeführt, gerne auch zusammen mit Mama oder Papa in einer Eltern-Kind-Gruppe. Schulkinder werden klassisch und in Liedbegleitung ausgebildet, können ihre Lieblingslieder lernen, oder auch bei Prima La Musica teilnehmen bis hin zur Vorbereitung auf ein Musikstudium.

Erwachsene jeden Alters sind ebenso herzlich willkommen, und können sich in der Liedbegleitung ebenso wie im Jazz, Blues oder der Klassik bei mir betätigen!

Leitung: Andreas Frehde (staatl. gepr. Musiklehrer)
Anmeldung: erforderlich unter 0676 / 46 26 555

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein

Montag	Dienstag	Mittwoch
		X
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Mittwoch
Termin nach Vereinbarung

Kosten:
Infos bei Andreas Frehde

Kullerbauch

Schwangerschaftsberatung

Einfühlsame Begleitung in die Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit.... Mit werdenden Müttern über Ängste, Sorgen, Probleme und Wünsche in der Schwangerschaft sprechen. Beratung über die Schwangerschaft selbst, die Geburt und das Wochenbett. Eine Hausbetreuung vor und nach der Geburt ist jederzeit möglich (dies auch ohne Krankenschein). Auch für Fragen der Geburtsvorbereitung und einer Rückbildungsgymnastik steht Monika jederzeit gerne zur Verfügung.

Leitung: Monika Schmid-Schiefer, dipl. Hebamme
Anmeldung: erforderlich unter 05372/61020

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (EKiZ)

Montag	Dienstag	Mittwoch
		X
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**

Kursdaten

Jeden Mittwoch von
18.00 - 19.00 Uhr

Kosten: kostenlos

Yoga in der Schwangerschaft

Geburtsvorbereitendes Yoga

Speziell auf die Schwangerschaft abgestimmte Körperübungen und achtsame Atmung steigern das Wohlbefinden der werdenden Mutter. Durch bewusstes spüren und atmen zum Baby wird in dieser besonderen Zeit die innige Verbindung zwischen Mutter und Kind gefördert. Wohltuende Übungen unterstützen die werdende Mutter während der Schwangerschaft und bereiten sie auf die Geburt und die Zeit danach vor. Yoga für schwangere Frauen kann zu jeder Zeit während der Schwangerschaft begonnen werden. Es ist keine vorherige Yogaerfahrung notwendig.

Leitung: Karin Ritzer, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung,
Dipl. Vitaltrainerin für Kindergesundheit
Anmeldung erforderlich unter 0699 10452562 oder info@karin-ritzer-yoga.at

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Turnsaal)

Montag	Dienstag	Mittwoch
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**
X		

Kursdaten

Jeden Donnerstag von
18.30 - 20.00 Uhr (8er Block)

Kosten: 96€
92€ für Mitglieder

Ernährungs- und Diätberatung

Was kann ich essen, was tut mir gut? Was ist gesund? Das Ernährungswissen ist groß, doch die praktische Umsetzung gestaltet sich teilweise schwierig. Die Diätologen in den Ernährungs- und Diätberatungsstellen gehen individuell auf Ihre Ernährungssituation ein, geben Anregungen und unterstützen Sie mit Unterlagen, Rezepten, praktischen Tipps und Tricks.

Beratungsthemen: Gesunde Ernährung, Übergewicht, Diabetes mellitus, Fruchtzuckerunverträglichkeit, Milchzuckerunverträglichkeit, sämtliche Magen- und Darmbeschwerden, erhöhtes Cholesterin, erhöhter Blutdruck, Gicht, ...

Leitung: Cornelia Kröll-Toplitsch, Diätologin
Anmeldung erforderlich unter 0664/2808528

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (EKiZ)

Montag	Dienstag	Mittwoch
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**
X		

Kursdaten

Termine
nach Vereinbarung

Kosten: 10€ für Erstberatung (1h)
kostenlos für Kinder bis 18 Jahre

Eltern-Kind Gruppe

zwischen 6 und 24 Monaten

Erste Kontakte zu gleichaltrigen und fremden Erwachsenen sowie Einrichtung und Spielsachen sollen die Kinder in einer vorbereiteten Umgebung (Grundgedanke nach Emmi Pikler) ermutigen ihren Aktionsradius zu erweitern. Hier können sie ganz zu sich selber finden, Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein entwickeln und im Umgang mit anderen Kindern Sicherheit erlangen.

Zwei Stunden in denen ihr als Eltern eurem Kind die Möglichkeit gebt, sich im Raum frei zu bewegen, damit es selbst herausfindet was es gerne tun möchte, ohne einzugreifen, einfach nur beoachten und staunen was im eigenen Kind steckt.

Leitung: Julia Friedrich
Anmeldung erforderlich unter: 05372/61020

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Gruppenraum Schülerhort)

Montag	Dienstag	Mittwoch
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**
	X	

Kursdaten

Jeden Freitag von
9.00 – 11.00 Uhr (10er Block)

Kosten: 58€
49€ für Mitglieder

Mama-Baby Breathwalk

BreathWalk® ist ein Fitnessprogramm das Gehen mit verschiedenen Atemmustern, Yogaübungen und meditativer Aufmerksamkeit verbindet und für körperliche und geistige Fitness sorgt. Die Yogaübungen wirken entspannend für Schultern und Nacken und stärken die Wirbelsäule. Eine Naturerfahrung die erfrischt, wärmt und gute Laune schafft. Beim Mama-Baby BreathWalk® wird das Baby in einem Tragetuch oder einer anderen körpernahen Tragemöglichkeit getragen, so dass die Arme der Mutter frei beweglich bleiben.

Leitung: Karin Ritzer, Kundalini Yogalehrerin 3HO
Yogalehrerin für Schwangerschaft, Kinder, Geburt und Rückbildung
Certified Breathwalk Instructor
Anmeldung erforderlich unter 0699 104 52 562 oder info@karin-ritzer-yoga.at

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein

Montag	Dienstag	Mittwoch
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**
	X	

Kursdaten

Jeden Freitag
10.00 - 11.15 Uhr (5er Block)

Kosten: 55€
50€ für Mitglieder

Autonomie und Bindung

ca. ab dem 6. Monat (Krabbelalter)

Herzstück des Gruppentreffens ist ein ruhiges Erleben der Babys bei dem, wie sie miteinander umgehen. In vertrauensvoller Atmosphäre entsteht ein „Zauberkreis", in dem sich frei entfalten kann, was in den Babys steckt. Wichtige Anleitung ist die Bitte um Zurückhaltung und die Respektierung der kindlichen Selbstständigkeit. Die Beschränkung, nach Möglichkeit nicht einzugreifen, führt zu selbstreflexiven Prozessen bei den Müttern und erweist sich nach anschließendem Gespräch als stärkend für die Bindung – zu sich selbst und zum Kind.

Leitung: Corina Schmid, DGKS
Anmeldung erforderlich unter 05372/61020

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Gruppenraum Bumblebees)

Montag	Dienstag	Mittwoch
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**
	X	

Kursdaten

Jeden Freitag
14.00 - 16.00 Uhr (6er Block)

Kosten: 68€
60€ für Mitglieder

Schmetterlings Babymassage

Bindung durch Berührung

ab 3 Wochen bis ca. 3 Monate

Ziel des Kurses ist es, die Bindung zwischen Eltern und Baby durch sanfte Berührung zu vertiefen, Signale und Körpersprache des Babys zu verstehen. Die Massage fördert die Selbstregulation des Babys und beeinflusst alle Körperfunktionen positiv. Die vertraute Atmosphäre bietet Ihnen Raum und Zeit für liebevollen Kontakt zu ihrem Baby, Kraft zu tanken, Gefühle und Erfahrungen zu verarbeiten, und einen Austausch mit anderen Eltern.

Leitung: Corina Schmid, DGKS
Anmeldung erforderlich unter 05372/61020

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein (Gruppenraum Bumblebees)

Montag	Dienstag	Mittwoch
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**
	X	

Kursdaten

Jeden Freitag
16.00 - 18.00 Uhr (6er Block)

Kosten: 68€
60€ für Mitglieder

Breathwalk

BreathWalk® ist eine leicht zugängliche natürliche Aktivität bei der eine einfache Gehtechnik mit bestimmten Atemmustern, Yogaübungen und meditativer Aufmerksamkeit verbunden werden. Die Übungen unterstützen die Verbesserung der Gesundheit, den Abbau von Stress und die Förderung körperlicher und geistiger Fitness. BreathWalk® ist nicht nur eine leicht zugängliche natürliche Aktivität sondern auch ein tiefgreifender Weg um sich mit der inneren und äußeren Natur zu verbinden. Eine Naturerfahrung die erfrischt, wärmt und gute Laune schafft.

Leitung: Karin Ritzer, Kundalini Yogalehrerin 3HO
Yogalehrerin für Schwangerschaft,Kinder, Geburt und Rückbildung
Certified Breathwalk Instructor
Anmeldung erforderlich unter 0699 104 52 562 oder info@karin-ritzer-yoga.at

Kursort: Eltern-Kind-Zentrum Schubi-Du Kufstein
Gilmstraße 11/11a, 6330 Kufstein

Montag	Dienstag	Mittwoch
Donnerstag	**Freitag**	**Samstag**
		X

Kursdaten

Jeden Samstag
10.00 - 11.15 Uhr (5er Block)

Kosten: 55€
50€ für Mitglieder

Willst auch du Mitglied werden?

Du besuchst laufend Kurse bei uns?
Dann lohnt sich die Mitgliedschaft auf jeden Fall für dich!

Deine Vorteile

- Du erhälst Mitgliedschaftsrabatt für alle Kurse
- Die Mitgliedschaft gilt für deine gesamte Familie
- Die Mitgliedschaft gilt in allen 28 Eltern-Kind-Zentren Tirols

Die Mitgliedschaft für das Kursprogramm beträgt 25€ und ist für das gesamte Kalenderjahr gültig.

Du hast noch kein passendes Geschenk fürs neue Baby?
Bei uns gibt es Gutscheine für all unsere Schubi Kurse für Mamis, Papis, mit Babys und Kindern.

Schau doch einfach mal vorbei oder ruf kurz im Büro an, und wir stellen dir für den gewünschten Kurs einen Gutschein aus.

Manuela Tanzer
Präsidentin Schubi-Du
Kaufmännische Leitung,
zert. Führungsmanagerin
in Kinderbetreuungseinrichtungen,
Mediatorin

Andrea Krumschnabel
Vizepräsidentin Schubi-du
Pädagogische Leitung,
Erziehungsberaterin,
Autorin,
Mediatorin

Schubi-Du
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein
Gilmstraße 11/11a
6330 Kufstein
schubi-du@kufnet.at
www.schubi-du.at
0537261020
ZVR-Zahl: 12222746

Schubi-Two
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein
Dekan- Hintnerstrasse 11
6330 Kufstein
schubi-du@kufnet.at
www.schubi-du.at
0537261020

Schubi-Tree
Eltern-Kind-Zentrum Schwoich
Höhe 50
6334 Schwoich
schubi-du@kufnet.at
www.schubi-du.at
0537261020