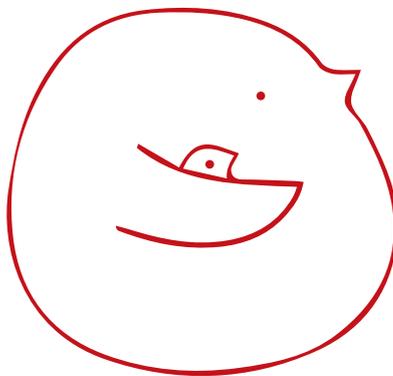


ZWERGEN  
ELTERN-KIND



STUBE  
ZENTRUM

ZVR 477213803

Foto: David Schreiber



**Kursprogramm  
Frühjahr & Sommer  
2024**

**Stollhofener Hauptstraße 37a, 3133 Traismauer**

**0699/ 12 12 75 45**

**info@zwergenstube.at | www.zwergenstube.at**

Bankverbindung

IBAN AT242021900100012012

BIC SPHEAT21XXX

### Die Zwergenstube als gemeinnütziger Verein

Das **Eltern-Kind-Zentrum Zwergenstube Traismauer** ist ein politisch und konfessionell unabhängiger und gemeinnütziger Verein (ZVR 477 213 803). Ziel der Zwergenstube ist es, ein **Treffpunkt für die ganze Familie** zu sein. Wir sind ein Ort der Begegnung für werdende Eltern, Eltern mit Babys, Klein- und Schulkindern, Großeltern und Menschen, die mit Kindern leben und arbeiten.

Die Zwergenstube Traismauer als **gemeinnütziger Verein** finanziert sich zum Großteil über Kursbeiträge und freie Spenden und erhält Förderungen seitens des Landes Niederösterreich.

Die Aufrechterhaltung des laufenden Betriebs und ein umfassendes Angebot für Familien in und um Traismauer sind nur durch **ein hohes Maß an ehrenamtlicher Arbeit von engagierten Eltern** möglich. **Wir brauchen eure Hilfe** – bei Festen und Veranstaltungen, laufenden Tätigkeiten im Vorstand, Spenden in Form von Kuchen/ Aufstrichen etc. für Feste!

### Anmeldung zu den Veranstaltungen

Alle **Kontaktdaten** findest du bei der **Kursbeschreibung**. Leider können wir **keine Anmeldungen über Facebook** entgegennehmen. Die Altersangaben bei den Kursen sind Richtwerte, die wir empfehlen. Ob jüngere oder ältere Kinder teilnehmen können, kläre am besten persönlich mit uns.

### Räume in der Zwergenstube nutzen

In diesem Semester stehen unsere Räumlichkeiten für Kindergeburtstage leider nicht zur Verfügung.

### Auch wir haben Ferien

An **Feiertagen** und **Wochenenden** sowie in den **Semesterferien** vom 05.02.2024 bis 11.02.2024 und den **Osterferien** vom 25.03.2024 bis 02.04.2024 **sind wir** telefonisch und über E-Mail **nicht erreichbar**. In den **Sommerferien** erreicht ihr uns eingeschränkt.

### Hygiene ist uns wichtig!

Alle Kurse in der Zwergenstube Traismauer finden unter Einhaltung unseres Hygienekonzepts statt.

*Unser aktuelles Programm findet ihr auch auf unserer Webseite  
[www.zwergenstube.at](http://www.zwergenstube.at) sowie auf unserer Facebookseite.*

*Wir freuen uns auf euren Besuch!*



## Unser Angebot im Überblick

### SCHWANGERSCHAFT UND BABYZEIT

Schwangerschaftsbewegung	4
<b>Geburtsvorbereitung Wochenend-Intensivkurs</b>	<b>5</b>
MUTTER-ELTERN-BERATUNG	6
<b>TRAGETUCHWORKSHOP- Erlernen einer Bauchbindeweise</b>	<b>6</b>
Babytreff von Geburt bis 1,5 Jahre	7
<b>»Netzwerk Familie«</b>	<b>8</b>
Von der Brust/Flasche zum Familientisch	8
<b>Rückbildungskurs</b>	<b>9</b>

### BABY- UND KLEINKINDZEIT: Angebote für Babys, Kleinkinder und Eltern

Spielgruppen für 1-3 Jährige	10
<b>Zwergertanzen für 1-3 Jährige</b>	<b>11</b>

### ANGEBOTE VOM KINDERGARTENALTER BIS ZUM JUGENDALTER

<b>Erzähltheater – das kleine Ich bin Ich</b>	<b>12</b>
Pop Dance	12
<b>Tildas Abenteuer</b>	<b>13</b>

### ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Trommel – Anfängerkurse und Trommelabende für Erwachsene	13
<b>Hula-Hoop Fitness</b>	<b>14</b>
RTM Bodyforming-Mama Fitness	14
<b>Geburts(T)Raum(a)</b>	<b>15</b>
Was Babys und Kleinkinder uns über ihre Geburt erzählen	15
<b>Gesunde Kiefer und Zahnentwicklung - Ganzheitliche Sicht</b>	<b>16</b>
Zitronensocken & Zwiebelohren - Kinderhausmittel für die Erkältungszeit	16
<b>Die individuelle Impfentscheidung</b>	<b>17</b>
Erste-Hilfe-Kurs: Notfälle im Kindesalter (8 Stunden)	17
<b>Klopf dich frei – für Groß und Klein</b>	<b>18</b>

### BEGEGNUNGEN

OUTDOOR Baby- und Kinderflohmarkt	19
-----------------------------------	----



## SCHWANGERSCHAFT UND BABYZEIT

### Schwangerschaftsbewegung

Die Schwangerschaft ist eine Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen. Durch verschiedene Körperübungen können Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt bzw. gelindert werden und das Körperbewusstsein wird wieder gestärkt. Außerdem wird der Körper durch unterschiedliche Übungen auf die Geburt vorbereitet und die Erholung im Wochenbett wird dabei ebenfalls unterstützt. Die praktischen Übungen können auch zu Hause angewendet werden. Gerne werden auch offene Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett beantwortet.

In diesem Kurs sind alle Schwangeren von Beginn bis zum Ende der Schwangerschaft willkommen, der Einstieg ist jederzeit möglich.

**KursleiterIn:** Angelika Gugerell, Hebamme

**Termine:** **Jänner-Februar 24:**

DO, 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02. von 18.00 bis 19.00 Uhr  
Ersatztermin bei Entfall einer Einheit: 29.02.

**März-April 24:**

DO, 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04., 18.04. von 18.00 bis 19.00 Uhr  
Ersatztermin bei Entfall einer Einheit: 25.04.

**Mai-Juni 24:**

DO, 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06. von 18.00 bis 19.00 Uhr  
Ersatztermin bei Entfall einer Einheit: 27.06.

**Kosten:** € 17,- für eine Einzelstunde / € 90,- für 6 Stunden (jede weitere Stunde € 15,-)

**Anmeldung:** telefonisch unter 0650/2235008 oder per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at)

~ \* ~



## Geburtsvorbereitung Wochenend-Intensivkurs

Am Ende eines guten Geburtsvorbereitungskurses soll das stehen, was der Name verspricht: Du wirst vorbereitet und rundum informiert sein. Du wirst Sicherheit, Kraft und Vertrauen gefunden haben in etwas, das in deinem Körper fest verankert ist: Gebären können!

Und last but not least: Du hattest wahrscheinlich auch eine Menge Spaß.

Der Kurs vermittelt ausführliche Informationen rund um die Geburt sowie über das medizinische Geschehen im Krankenhaus. Einzel- und Partner-Übungen mit ganz praktischer Relevanz für die Situation im Kreißsaal helfen die Wehen effektiv zu nutzen. Auch für den Fall, dass sich der Muttermund einmal nicht weiter öffnet, das Köpfchen nur langsam tieferrutscht oder sich das Baby ungünstig ins Becken gedreht hat, werden Lösungsmöglichkeiten besprochen und ausprobiert.

Frauen werden bestärkt in dem wachsenden Gefühl: „Ich kann das!“. Männer bzw. Partnerinnen lernen unterstützende Handgriffe, Tipps & Tricks sowie Möglichkeiten die Gebärende auch ohne viel zu „tun“ gut zu begleiten.

### Themenschwerpunkte:

- geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Varianten des Geburtsbeginns, der ideale Zeitpunkt, ums ins Krankenhaus zu fahren
- Die Geburt: Latenz-, Eröffnungs-, Übergangs-, Durchtritts- und Plazentaphase
- Effektive Nutzung der Wehen: Beckenboden, Atmung, Kiefer, Positionen, Tönen
- Der Geburtsschmerz: Ursache, Sinn und Möglichkeiten der Schmerzerleichterung
- Der Kaiserschnitt und andere Komplikationen
- Stillen, Babypflege, Tragen und Wickeln

Ersatztermin für (geburtenbedingt) entfallene Einheiten ist jeweils das darauffolgende Wochenende.

**KursleiterIn** Lisa Sanchez, Hebamme

**Termine:** **Kurs Jänner:**

Fr, 19.01.2024 von 17:00 bis 20:00 (ohne PartnerIn)

Sa, 20.01.2024 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

So, 21.01.2024 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

**Kurs März:**

Fr, 15.03.2024 von 17:00 bis 20:00 (ohne PartnerIn)

Sa, 16.03.2024 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

So, 17.03.2024 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

**Kurs Mai:**

Fr, 24.05.2024 von 17:00 bis 20:00 (ohne PartnerIn)

Sa, 25.05.2024 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

So, 26.05.2024 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

**Kosten:** € 190,- für Paare

**Anmeldung:** online unter [www.hebammenord.at](http://www.hebammenord.at) (-> Kurse -> Anmeldung) bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn

~ \* ~



## MUTTER-ELTERN-BERATUNG

Die Geburt eines Kindes bedeutet für die Eltern eine große Freude. Im Bestreben auch alles richtig zu machen, ergeben sich viele Fragen, auf die die Eltern vielleicht im ersten Moment keine Antworten wissen. Jegliche Informationen rund um die Pflege, zum Stillen, zur Frühförderung der motorischen Fähigkeiten, zur sprachlichen Entwicklung und noch viele andere Themen werden angeboten. Die Einrichtung der Mutter-Eltern-Beratung in Niederösterreich ist seit 1925 ein bewährtes Modell zur Gesundheitsvorsorge für Kinder von der Geburt bis zur Schulzeit.

- KursleiterIn:** Kinderfachärztin sowie eine dipl. Kinderkrankenschwester  
**Termine:** 21.02./20.03./17.04./15.05./09.06./21.08.  
08.15 – 09:30 Uhr bzw. so lange Kinder in der Beratung sind  
**Kosten:** Teilnahme ist kostenlos  
**Anmeldung:** telefonisch unter 0699/ 12 12 75 45

~ \* ~

## TRAGETUCHWORKSHOP: Erlernen einer Bauchbindeweise

Bestens geeignet für Schwangere und Babys bis 6 Monate.



Menschenkinder wurden seit jeher dicht an unserem Körper getragen – dies sicherte das Überleben der Kleinsten. Auch heute noch wird durch das Tragen das Urbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit gestillt, die Bindung gestärkt und Mama oder Papa haben die Hände frei, um das Geschwisterkind am Spielplatz zu begleiten.

In diesem Tragetuchworkshop lernt ihr, wie ihr euer Baby anatonisch korrekt und bequem vor dem Bauch einbindet. Nach einem kurzen Theorieteil übt ihr mit Tragepuppen und bindet zum Abschluss auch euer Baby ein.

Tragetücher werden von mir für den Workshop zur Verfügung gestellt. Ich empfehle Tücher, wenn nicht bereits vorhanden, erst nach dem Workshop zu kaufen.

Wer selbst ein Tuch besitzt, bitte mitbringen.

- KursleiterIn:** Sabine Schönbichler- Familienbegleitung mit Nestwärme, Sozialpädagogin, ClauWi Trageberaterin, Stoffwindelberaterin, Artgerecht Coach  
**Termine:** Freitag, 12.04.2024, 15:00 – 17:30 Uhr  
**Kosten:** 45€ pro Person bzw. 65€ pro Paar  
**Anmeldung:** telefonisch unter 0699/10 60 47 01 oder per E-Mail an [sabine.schoenbichler@gmail.com](mailto:sabine.schoenbichler@gmail.com) bis drei Tage vor Veranstaltung mind. 4 Teilnehmer – maximal 6 Personen bzw. Paare

~ \* ~



## Babytreff von Geburt bis 1,5 Jahre

Der Babytreff heißt alle Mütter und Väter mit Kindern bis eineinhalb Jahre willkommen. In gemütlicher Atmosphäre werden bei unserer **Begrüßungsrunde** altbewährte Kinderreime gesprochen, neue Fingerspiele kennengelernt und erste Kontakte mit anderen Kindern geknüpft. In der **vorbereiteten Spielumgebung** können sich die Babys erfahren, neues ausprobieren und entdecken.

In jeder Einheit bekommt ihr Tipps und Anregungen zu **ausgewählten Themen** rund um die ersten achtzehn Lebensmonate. Bewegungsentwicklung, Tragen, Schlafen, Stoffwindeln, Windelfrei, Zahnen, Ja-Umgebung oder Autonomiephase ... Ihr entscheidet, welche Themen euch am Herzen liegen. Eure Fragen werden beantwortet und auch der Austausch zwischen den Eltern kommt nicht zu kurz.

### Infos zur Buchung:

Die Anmeldung wird als verbindliche Buchung angesehen. Jeder Block muss einzeln gebucht werden. Die Kursgebühr ist bis eine Woche vor Kursbeginn auf das Konto der Zwergenstube (IBAN AT242021900100012012, BIC SPHEAT21XXX) zu überweisen.

Entfällt eine Einheit seitens der Kursleiterin, findet diese am Ersatztermin statt. Stunden, die seitens der KursteilnehmerInnen nicht wahrgenommen werden, können nicht rückerstattet werden.

**Die Babybon-Gutscheine der Stadtgemeinde Traismauer können bei diesem Kurs eingelöst werden!**

<b>KursleiterIn:</b>	Sabine Schönbichler- Familienbegleitung mit Nestwärme, Sozialpädagogin, ClauWi Trageberaterin, Stoffwindelberaterin, Artgerecht Coach
<b>Termine &amp; Kosten:</b>	<b>Gruppe 1 (Geburt bis 12 Monate): mittwochs, 08:30 – 09:45 Uhr</b> <b>Gruppe 2 (Krabbelalter bis 18 Monate): mittwochs, 10:15 – 11:30 Uhr</b> <b>Block Februar – April, Kosten: 60 €</b> 14.02./28.02./06.03./13.03./10.04. Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 24.04. <b>Block April – Juni, Kosten: 60 €</b> 08.05./22.05./29.05./05.06./12.06. Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 26.06.
<b>Anmeldung:</b>	per E-Mail an <a href="mailto:info@zwergenstube.at">info@zwergenstube.at</a> oder telefonisch unter 0699/12 12 75 45 Bitte gebt bei eurer Anmeldung den Block, die gewünschte Gruppe und eure Telefonnummer an.

~ \* ~



## Netzwerk Familie«

Ihr persönlicher Schutzschirm

Begleitung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0-3 Jahren.  
Sie befinden sich in einer besonderen Lebenssituation und fühlen sich angesprochen?!  
Überforderung? Zukunftsängste? Schwangerschaft? Schreibaby? Alleinerziehend?...

Gemeinsam finden wir eine Lösung!

»Netzwerk Familie« ist eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie und wird aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur finanziert. In den Bezirken Krems und St. Pölten (jeweils Stadt und Land) sowie Tulln wird das Angebot von der Initiative »Tut gut!« betreut.

### Kontaktieren Sie uns einfach:

Per mail: [netzwerkfamilie@noetutgut.at](mailto:netzwerkfamilie@noetutgut.at)  
Telefonisch: Sabine Holzinger-Grath 0676 / 858 72 34523  
Dieses Angebot ist freiwillig, kostenlos und vertraulich.



~ \* ~

## Von der Brust/Flasche zum Familientisch

Brei, Fingerfood & Co

Du fragst dich wann der richtige Zeitpunkt ist, um mit Beikost zu starten?

Du bist unsicher welcher Weg der Richtige für euch ist? Brei oder Fingerfood?

In diesem Kurs erfährst du alles zum Thema Beikost:

- Beikostreifezeichen
- Geschmacksentwicklung und Prägung
- Brei oder Fingerfood und Mischformen
- Geeignete und ungeeignete Lebensmittel
- Beginn mit Wasser
- Zubereitung
- Würgen und Verschlucken
- Sichere Umgebung
- Gewürze

Kostproben und ein Workbook mit allen Infos und ein paar Rezepten zum Nachlesen sind inklusive.



**KursleiterIn:** Petra Mahr, DGKKP, IBCLC Still- und Laktationsberaterin

**Termine:** 01.03.2024, 16:00 - 17:30 Uhr,  
17.05.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

**Kosten:** 60 €

**Anmeldung:** stillberatung.petra@gmx.at

## Rückbildungskurs

Durch die Schwangerschaft und der Geburt unterliegt unser Körper, insbesondere Bauch und Beckenboden, einem großen Wandlungsprozess. Im Wochenbett und den darauffolgenden Monaten werden diese Veränderungen langsam wieder zurückgebildet.

In diesem Kurs (6 Einheiten) unterstützen wir diese natürlichen Rückbildungsprozesse des Körpers, durch verschiedene Körperübungen und beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag.

Die praktischen Übungen können auch zu Hause angewendet werden.

Ab 8 Wochen nach der Geburt – Babys willkommen!

**KursleiterIn:** Angelika Gugerell, Hebamme

**Termine:** **Kurs Jänner-Februar 24:**

DO, 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02. von 16.45 bis 17.45 Uhr  
Ersatztermin bei Entfall einer Einheit: 29.02.

**Kurs März-April 24:**

DO, 07.03., 14.03., 21.03., 04.04., 11.04., 18.04. von 16.45 bis 17.45 Uhr  
Ersatztermin bei Entfall einer Einheit: 25.04.

**Kurs Mai-Juni 24:**

DO, 02.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 20.06. von 16.45 bis 17.45 Uhr  
Ersatztermin bei Entfall einer Einheit: 27.06.

**Kosten:** € 90,-

**Anmeldung:** telefonisch unter 0650/2235008 oder per E-Mail an AngelikaGugerell@gmx.at  
bis eine Woche vor Kursbeginn

~ \* ~



## BABY- UND KLEINKINDZEIT: Angebote für Babys, Kleinkinder und Eltern

### Spielgruppen für 1-3 jährige

In der Spielgruppe für 1-3-jährige, können Kinder in Begleitung einer Bezugsperson erste Erfahrungen im aktiven Miteinander mit Gleichaltrigen sammeln. Der gleichbleibende Ablauf der Spielgruppe gibt Sicherheit. Das Thema der Einheiten wird jedoch immer neu gewählt. Eine Begrüßungs- sowie Abschlussrunde mit Liedern, Fingerspielen und Knireitern, ein kreatives Angebot, themenspezifische Spielangebote, eine Jausenzeit und das freie Spiel sind fixer Bestandteil der Gruppe.

Und natürlich gibt es genügend Zeit, um sich untereinander über aktuelle Themen, Anliegen und Fragen unsere Kinder betreffend auszutauschen.

#### Kursleiterinnen:

Claudia Kiesel-Kurek

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Zert. Kid-Fit-Fun Trainerin, Dipl. Kreativtrainerin, Dipl. multimediale Kunsttherapeutin, Dipl. Personal Coach im tiergestützten Setting,

Sabine Schönbichler- Familienbegleitung mit Nestwärme

Sozialpädagogin, ClauWi Trageberaterin, Stoffwindelberaterin, Artgerecht Coach

#### Termine, Kosten & Anmeldung:

**montags Gruppe 1: 8.30 – 9.45 Uhr mit Claudia Kiesel-Kurek**

**montags Gruppe 2: 10.00 – 11.15 Uhr mit Claudia Kiesel-Kurek**

**montags Gruppe 3: 15.00 – 16.15 Uhr mit Claudia Kiesel – Kurek**

Block März – April, Kosten 70€

04.03./11.03./18.03./08.04./15.04./22.04./29.04.

Block Mai – Juni, Kosten 70€

06.05./13.05./27.05./03.06./10.06./17.06./24.06.

Block Juli – August (Termine unter Vorbehalt), Kosten 60€

01.07./08.07./15.07./12.08./19.08./26.08.

Anmeldung bei Claudia:

per E-Mail an [claudia.kurek@gmx.at](mailto:claudia.kurek@gmx.at), [kiku.lebenstraum.at](mailto:kiku.lebenstraum.at)

Bitte gebt bei eurer Anmeldung eure Namen, Gruppenwunsch, eine E-Mail Adresse und Telefonnummer an.

Bei weiteren Fragen bin ich telefonisch erreichbar: 06646477535 (SMS oder WhatsApp).

**mittwochs Gruppe 4: 15.00 – 16.15 Uhr mit Sabine Schönbichler**

Block Februar – März, Kosten 80€

14.02./21.02./28.02./06.03./13.03./20.03./10.04./17.04.

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 24.04.

Block Mai – Juni, Kosten 70€

08.05./15.05./22.05./29.05./05.06./12.06./19.06.

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 26.06.

Anmeldung bei Sabine:

per E-Mail an [info@zwergenstube.at](mailto:info@zwergenstube.at) oder telefonisch unter 0699/12 12 75 45

Bitte gebt bei eurer Anmeldung den gewünschten Block und eure Telefonnummer an.



## Zwergertanzen für 1-3 Jährige

In den Zwergertanzgruppen können Kleinkinder gemeinsam mit einer Bezugsperson erste spielerische Erfahrung mit Tanz, Rhythmik und Musik machen. Durch das gemeinsame Tanzen und Bewegen zu neuen und bekannten Kinderliedern bieten wir unseren Jüngsten die Möglichkeit ihre Koordination, das Körperbewusstsein, die Motorik, Kreativität, Konzentration und Merkfähigkeit zu fördern.

Und vor allem macht es einfach riesigen Spaß sich gemeinsam zu toller Musik zu bewegen, Neues zu lernen, Materialien auszuprobieren und zu sehen wie begeistert sich unsere Tanzzwerg durch den Raum bewegen.

**KursleiterIn:** Claudia Kiesel-Kurek,  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Dipl. multimediale Kunsttherapeutin, Dipl. Kreativtrainerin,  
Dipl. Personal Coach im tiergestützten Setting,  
Zert. Kid-Fit-Fun Trainerin

### **Kosten & Termine:**

**Montag:** 14.15 bis 14.45 Uhr

#### **März – April**

4., 11., 18. März & 8., 15., 22., 29. April

Kosten: 35€

#### **Mai – Juni**

6., 13., 27. Mai & 3., 10., 17., 24. Juni

Kosten: 35€

#### **Juli – August (Termine unter Vorbehalt)**

1., 8., 15. Juli & 12., 19., 26. August

Kosten: 30€

### **Anmeldung & Informationen:**

per E-Mail an [claudia.kurek@gmx.at](mailto:claudia.kurek@gmx.at)

Bitte gebt bei eurer Anmeldung eure Namen, eine E-Mail Adresse und Telefonnummer an.

Bei weiteren Fragen bin ich telefonisch erreichbar: 06646477535 (WhatsApp oder SMS)

~ \* ~



## ANGEBOTE VOM KINDERGARTENALTER BIS ZUM JUGENDALTER

### Erzähltheater – das kleine Ich bin Ich

Eigentlich sind wir doch alle gleich, aber irgendwie sind wir auch alle anders!

Dieser Bilderbuchklassiker lädt zum Mitmachen ein.

Gemeinsam erleben wir die Geschichte des kleinen Ich bin Ich.

Am Ende der Geschichte darf jeder sein eigenes Ich bin Ich basteln und mit nach Hause nehmen

Alter: 4-5 Jahre

**KursleiterIn:** Sabine Felleitner (zertifizierte Spielegruppenleiterin, diplomierte Motopädagogin)

**Termine:** 14. Juni 2024 16:00 – 16:50 Uhr

**Kosten:** € 15,- pro Kind inkl. 1 Begleitperson

**Anmeldung:** [treffpunktfamilie@gmx.at](mailto:treffpunktfamilie@gmx.at)

~ \* ~

### Pop Dance

Du hast Power, Teamgeist und Lust zu tanzen? Dann bist du hier genau richtig! Lerne energiegeladene Choreografien zu deinen Lieblingshits!

**KursleiterIn:** TeoFitness

**Termine:** ab Montag, 12. Februar:

12.02., 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05.,  
27.05., 03.06., 10.06., 17.06. Doppereinheit, 24.06

ab 3 Jahren von 15:00 – 15:50 Uhr

ab 6 Jahren von 16:00 – 16:50 Uhr

**Kosten:** 18 Einheiten (Semester): 162 €

Flexible Einheit: 13€

Monatliche Zahlung bei Semesterbindung auch möglich!

siehe Website [www.teofitness.at](http://www.teofitness.at)

**Anmeldung:** Bitte um Voranmeldung, Einstieg jederzeit möglich!

**Kontakt:** [www.teofitness.at](http://www.teofitness.at), [office@teofitness.at](mailto:office@teofitness.at) oder 0676/ 314 85 87

~ \* ~



## Tildas Abenteuer

Bei diesem Motopädagogikangebot steht die Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund. Spielerisch entdecken die Kinder die räumliche Orientierung, das selbstständige Bewegen im Raum, Koordination der Sinne und das Umsetzen eigener Lösungswege. Zusätzlich lernen sie das Arbeiten im Team, aber auch ihre Eigenkompetenz kennen. Jede Einheit hat einen Schwerpunkt und ist in sich abgeschlossen.  
Alter: 4-5 Jahre

- KursleiterIn:** Sabine Felleitner (zertifizierte Spielegruppenleiterin, diplomierte Motopädagogin)  
**Termine:** jeweils 14:40-15:30 Uhr  
23. Februar 2024 – Bei den Dinosauriern  
19. April 2024 – mit Mia Maus im Zahlenland  
24. Mai 2024 – flinke Hände  
14. Juni 2024 – flotte Füße  
**Kosten:** je € 15,- pro Kind – ohne Begleitperson  
**Anmeldung:** treffpunktfamilie@gmx.at

~ \* ~

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

### Trommel – Anfängerkurse und Trommelabende für Erwachsene

Auf afrikanischen Trommeln (Djemben) lernen wir beim **Trommel-Anfängerkurs** leichte Rhythmen, wobei das beidhändige Spielen und die Koordination beider Gehirnhälften geschult werden. In Kleingruppen wird in 6 Einheiten zu je 2 Stunden getrommelt. Es sind keine Musik und Noten- Vorkenntnisse notwendig!

Die **Trommelabende** sind für Interessierte, die schon etwas Erfahrung beim Trommeln gesammelt haben und für jene die mal reinschnuppern wollen!

Trommeln dazu werden von mir zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos dazu unter [www.trommelbau.net](http://www.trommelbau.net)

- Kursleiter:** Robert Wallisch, Trommelbauer  
**Termine:** **Anfängerkurse:** werden individuell vereinbart  
**Trommelabende** freitags, 20:00 Uhr  
12.01./02.02./1.3./12.4./3.5./14.6.  
**Kosten:** nähere Infos unter [www.trommelbau.net](http://www.trommelbau.net)  
**Anmeldung:** unter 0660/50 11 789 oder per E-Mail an [robert@trommelbau.net](mailto:robert@trommelbau.net) oder über die Homepage



## Hula-Hoop Fitness

HULA HOOP FITNESS...

in Kombination mit Koordinations- Training, Tanzschritten und jede Menge Spaß an der Bewegung!  
Die Reifen werden zur Verfügung gestellt

- KursleiterIn:** SemTeo Fitness  
**Termine:** montags, 17:00 – 17:50 Uhr  
Block: 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03.  
Block: 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05.  
Block: 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.  
**Kosten:** 5er Block um € 100,-  
**Anmeldung:** Bitte um Voranmeldung  
**Kontakt:** [www.teofitness.at](http://www.teofitness.at), [office@teofitness.at](mailto:office@teofitness.at) oder 0676/ 314 85 87

~ \* ~

## RTM Bodyforming-Mama Fitness

Die Bodyformingstunde der RTM- Rektus Training Methode hilft dir mit Übungen, die den Beckenboden nicht belasten und die bei einer ernsthafteren Rektus Diastase durchgeführt werden können, um dein Bauch zu formen und zu stärken. Neben der Bauchregeneration und haltungsverbessernden Aufgaben entwickeln wir auch die Oberschenkel-Gesäß- und Arm-Schulter-Muskulatur und schließen die Stunde mit einem Training der Beckenbodenmuskeln ab. Dieser Typ des RTMs wurde für Frauen entwickelt, die aufgrund eines Beckenbodenproblems oder einer stärkeren Rektusdiastase ein spezielles Training benötigen.

- KursleiterIn:** Dalma Kampo-Ajzner (DGKS, RTM-Rektus Training Methode Landesleiterin Österreich)  
**Termine:** montags, 19:00 - 20:00 Uhr  
**Kosten:** 60€/4 Einheit  
**Anmeldung:** telefonisch unter +43 650 72 11 581 oder per E-Mail: [rtmoesterreich@gmail.com](mailto:rtmoesterreich@gmail.com)

~ \* ~



## Geburts(T)Raum(a)



Hier gibt es die Möglichkeit und den Raum, Erfahrungen rund um Schwangerschaft und Geburt auszutauschen und Fragen zu den damit verbundenen Themen zu stellen. Ihr erhaltet Informationen, Tipps und Anregungen zu den Themen, die euch bewegen.

Geburten sind so unterschiedlich wie wir Menschen, schon hier zeigt sich unsere Individualität. Eine Schwangerschaft oder Geburt kann sowohl für die Mutter als auch für das Baby oder auch für die begleitenden Personen wie Vater etc. von wunderbar bis traumatisch erlebt werden, oft ist es ein bunter Cocktail aus vielen Eindrücken und Erfahrungen. Ihr seid mit allem willkommen, ob ihr einfach nur da sein und zuhören wollt oder auch Fragen stellen, teilen und euch austauschen. Babys und Kinder sind herzlich willkommen. Es ist möglich, an einem oder mehreren Terminen teilzunehmen.

**KursleiterIn:** IPPE Prozessbegleiterin, Familienbegleiterin und Körpertherapeutin

**Termine:** von 9:15 bis 11:15 Uhr  
18.01.2024/15.02.2024/21.03.2024/18.04.2024/16.05.2024/20.06.2024  
(jeden dritten Donnerstag im Monat)

**Kosten:** € 15 pro Person/ 25 pro Paar

**Anmeldung:** telefonisch unter+43 699 108 444 77 oder per E-Mail an [mail@physiosophia.com](mailto:mail@physiosophia.com)  
bitte bis jeweils 1 Woche vorher

~ \* ~

## Was Babys und Kleinkinder uns über ihre Geburt erzählen



Babys und Kleinkinder kommunizieren von Anfang an mit uns. Sie erzählen uns auf ihre Weise, was sie gerade erleben oder erlebt haben.

Erinnern sie sich auch an Schwangerschaft und Geburt?

Was können Schrei-, Still-, Bindungs- und Schlafprobleme sowie Entwicklungsverzögerungen damit zu tun haben?

Welche Symptome und Verhaltensweisen charakteristisch für Erinnerungen an das Erleben von Schwangerschaft und Geburt sein können und wie wir als Eltern und begleitende Erwachsene damit umgehen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Wir werden auch darüber sprechen, wie unsere Geburt unser individuelles und unterschiedliches Verhalten prägen kann. Auch wir Erwachsenen erzählen unbewusst von unseren Geburtserlebnissen.

**KursleiterIn:** Sandra Recktenwald, IPPE Prozessbegleiterin und Körpertherapeutin

**Termine:** Donnerstag 28.03.2024 von 9:15 -11:15 Uhr oder  
Donnerstag 25.04.2024 von 9:15 -11:15 Uhr oder  
Donnerstag 06.06.2024 von 9:15 -11:15 Uhr

**Kosten:** € 15 pro Person/ 25 € pro Paar

**Anmeldung:** telefonisch unter+43 699 108 444 77 oder per E-Mail an [mail@physiosophia.com](mailto:mail@physiosophia.com) bis  
bitte bis jeweils 1 Woche vorher



## Gesunde Kiefer und Zahnentwicklung - Ganzheitliche Sicht



Der Kiefer ist zusammen mit den Zähnen eine Schlüsselregion des Körpers. Kiefer und Zähne haben neben ihrer Funktion der Nahrungsaufnahme und -zerkleinerung Verbindungen zu Meridianen, Organen und stehen für seelische Themen bzw. mentale Aspekte.

Deshalb haben Zahn- und Kieferregulierungen, -operationen oder -ersatz, veränderte Saug-/Kau- oder Schluckmuster einen großen Einfluss auf das gesamte System Mensch.

Wir beschäftigen uns mit der Anatomie des Mundbereiches, den Zusammenhängen zu anderen Körperregionen, den psychischen Aspekten der Zähne und dem Einfluss von Stress auf den Kiefer. Ihr erhaltet einen Einblick in verschiedene Übungen, um das Kiefergelenk und den Mundbereich zu entspannen und damit auch Stress abzubauen.

- KursleiterIn:** Sandra Recktenwald, Kiefer Yoga Instruktorin,  
Physiotherapeutin, Cranio Sacral Therapeutin, Lebens- und Prozessbegleiterin
- Termine:** Donnerstag 14.03.2024 von 9:15 – 11:15 Uhr
- Kosten:** € 15 pro Person/€ 25 für Paare
- Anmeldung:** telefonisch unter +4369910844477 oder per E-Mail an [mail@physiosophia.com](mailto:mail@physiosophia.com)  
bitte bis 1 Woche vorher

~ \* ~

## HYBRIDKURS: Zitronensocken & Zwiebelohren Kinderhausmittel für die Erkältungszeit

Schnell, unkompliziert und einfach soll die Anwendung von Hausmitteln sein! Wie sie funktionieren, was es dabei zu beachten gibt und welche Zutaten am besten bereits vorher zu besorgen sind, besprechen wir im Rahmen des Vortrags.

Die Teilnahme am Kurs ist sowohl vor Ort als auch online via Zoom möglich.

- KursleiterIn:** Lisa Sanchez, Hebamme
- Termine:** 12.01.2024 von 16:00 bis 17:30 Uhr
- Kosten:** € 20 inkl. umfassendem Skriptum
- Anmeldung:** online unter [www.hebammenord.at](http://www.hebammenord.at) -> Kurse -> Kursanmeldung

~ \* ~



## Vortrag: Die individuelle Impfentscheidung

Ziel dieses Vortrages ist, möglichst umfassend über das Thema Impfen im Säuglings- und Kleinkindalter zu informieren. Eine kritische Betrachtungsweise auf Basis der aktuell verfügbaren wissenschaftlich belegten Fakten soll die Angst vor Krankheit oder Impfung ersetzen und helfen, eine persönliche Entscheidung für ihr Kind zu treffen.

- KursleiterIn:** Dr. Daniela Grulich, Wahlärztin für Allgemeinmedizin  
**Termine:** Mittwoch, 13.03.2024 von 17:00 bis 19:00 Uhr  
**Kosten:** 40 € pro Person inkl. umfassendem Skriptum  
**Anmeldung:** per E-Mail an [info@zwergenstube.at](mailto:info@zwergenstube.at)  
bis 04.03.2024, mindestens 15 Teilnehmer

~ \* ~

## Erste-Hilfe-Kurs: Notfälle im Kindesalter (8 Stunden)

Notfälle im Kindesalter stellen immer eine Herausforderung für die Helfer dar. In diesem 8-stündigen Erste-Hilfe-Kurs lernt ihr an zwei Samstagen zu je vier Stunden das korrekte Verhalten bei Notfällen und gesundheitlichen Problemen im Kindesalter.

Kursinhalt:

- Wenn es um Sekunden geht ... Grundlagen der Ersten Hilfe
- Das gefährliche Leben eines Kleinkindes (Blutstillung, Verbrennungen, Brüche, Kinderkrankheiten)
- Maßnahmen bei Kindernotfällen

**Die Babybon-Gutscheine der Stadtgemeinde Traismauer können bei diesem Kurs eingelöst werden!**

- KursleiterIn:** Julia Rieß, Lehrsaniäterin  
**Termine:** 02.03. und 09.03., jeweils 09:00 bis 13:00 Uhr  
**Kosten:** 70€ pro Person inkl. Kursunterlagen  
**Anmeldung:** bis eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail an [info@zwergenstube.at](mailto:info@zwergenstube.at)  
Bitte Namen der teilnehmenden Person(en), Telefonnummer und Mailadresse bei der Anmeldung bekannt geben.  
Begrenzte Teilnehmeranzahl!

~ \* ~



## Klopf dich frei – für Groß und Klein

### **Kennst du das Gefühl, wenn dein Kind und du nicht mehr zur Ruhe kommen und die Gemüter der ganzen Familie erhitzt sind?**

In diesem Workshop lernst du gemeinsam mit deinem Kind eine Klopf-Technik, die Stress nachhaltig reduziert. Diese Technik heißt Mentalfeld-Technik nach Dr. med. Klinghardt. Sie ist schulmedizinisch belegt und senkt nachweislich die Herzfrequenz.

#### **Wer ist für diese Technik geeignet:**

- Kinder und Erwachsene im Alter von 0-100+ Jahren
- für schwangere Frauen als Unterstützung zur Ruhe zu finden

#### **Wann kannst du die Technik einsetzen:**

- wenn dein Kind unruhig oder unkonzentriert ist, schreit, nicht einschlafen kann, Angst hat, unter schulischem Stress leidet und vieles mehr...
- für dich selbst, wenn du schwer zur Ruhe kommst, dir Sorgen machst oder manchmal Ängste aufkommen

#### **Wie funktioniert es:**

- Durch das Klopfen von bestimmten Meridianlinien wird unmittelbar der Parasympathikus im Gehirn aktiviert (jener Teil im Gehirn, der für unsere Entspannung zuständig ist). Durch das Beklopfen dieser Linien setzt unmittelbar eine tiefe Ruhe ein.

#### **Was wirst du lernen:**

- **Basis:** Im Basis-Workshop lernst du und dein Kind spielerisch die Klopf-Technik, die aus nur 10 Linien besteht, anzuwenden. Gemeinsam üben wir die Technik, bis ihr sie zu Hause selbst gut und frei anwenden könnt.
- **Aufbau:** Im Aufbau-Workshop kombinieren wir die Klopftechnik mit stärkenden Glaubenssätzen, die wir für dein Kind erarbeiten. Wir lernen, wie du diese Sätze formulieren und praktisch anwenden kannst.

**KursleiterIn:** Mag. Julia Holzer, Kinesiologin nach Dr. med. Klinghardt

**Termine:** **Basis-Workshop (1 Einheit à 90min):**

Terminmöglichkeiten: 16.02.24 / 16-17h30 **oder** 17.02.24 / 10-11h30

**Aufbau-Workshop (1 Einheit à 90 min):**

Terminmöglichkeiten: 05.04.24 / 16-17h30 **oder** 06.04.24 / 10-11h30

→ nur aufbauend mit dem Basis-Workshop oder Vorkenntnissen möglich

**Kosten:** 30 € pro Workshop für 1 Erwachsenen + 1 Kind (50 € bei der gemeinsamen Buchung von Basis- und Aufbau-Workshop)

**Anmeldung:** per E-Mail an [mail@juliaholzer.com](mailto:mail@juliaholzer.com)

Für Fragen kannst du dich gerne jederzeit telefonisch unter +43 680/3307693 bei mir melden.



## BEGEGNUNGEN

### OUTDOOR Baby- und Kinderflohmarkt

Die Zwergenstube Traismauer veranstaltet jedes Semester einen Baby- und Kinderflohmarkt, bei dem Waren für Kinder und Schwangerer angeboten werden. Nützliche Gegenstände wie Kinderkleidung, Spielzeug und vieles mehr finden hier einen neuen Besitzer. Für das leibliche Wohl ist wie immer gesorgt. Der Flohmarkt findet im Garten vor der Zwergenstube statt.

- Termine:** Samstag, 27.04.2023 von 13.00 – 16:00 Uhr  
Ersatztermin bei Regenwetter: 04.05.2024  
Aufbau am 27.04. ab 11:30 Uhr möglich
- Kosten:** € 6,- pro Tisch und € 3,- pro Decke, Ständer etc.  
Decken, Ständer müssen selbst mitgebracht werden!
- Anmeldung:** telefonisch unter 0699/12 12 75 45 oder per E-Mail an [info@zwergenstube.at](mailto:info@zwergenstube.at)  
bis 19.04.2024



## Übersicht regelmäßige Gruppenangebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 - 09:45 Spielgruppe 1 1 -3 jährige		08:30-09:45 Babytreff 1 <i>Geburt bis 12 Monate</i>	09:15 - 11:15 Geburts(T)-Raum(a)		09:00-12:30 Geburts - vorbereitungs - kurs	09:00-12:30 Geburts - vorbereitungs - kurs
10:00 - 11:15 Spielgruppe 2 1 -3 jährige		10:15-11:30 Babytreff 2 <i>Krabbelalter bis 1,5 Jahre</i>			Erste-Hilfe-Kurs: Notfälle im Kindesalter	
		08:15-09:30 Mutter - Eltern - Beratung				
14:15 - 14:45 Zwergertanz für Kleinkinder				Klopf dich frei - für Groß und Klein		
15:00 - 16:15 Spielgruppe 3 1 -3 jährige				14:40 - 15:30 Tildas Abenteuer 4-5 Jahre	13:00 - 16:00 Baby- und Kinderflohmarkt	
Pop Dance 15:00-15:50 ab 3J 16:00-16:50 ab 6J		15:00 - 16:15 Spielgruppe 4 1 -3 jährige		17:00-20:00 Geburts - vorbereitungs - kurs		
17:00 - 17:50 Hula Hoop Fitness			16:45-17:45 Rückbildungskurs	16:00 - 17:30 Beikost		
19:00 - 20:00 RTM Bodyforming- Mama Fitness		Vortrag individuelle Impfentscheidung	18:00-19:00 Schwangerschafts bewegung	20:00 Trommeln Erwachsene		

Wöchentliche Angebote

Veranstaltungsdaten siehe Programm



Gefördert aus Mittel der Abteilung  
Soziales und Generationenförderung



[www.druckstudio.at](http://www.druckstudio.at)



Das Tor zum Herzen Niederösterreichs.

