



ELTERN-KIND-ZENTRUM  
TRAUNSEE

# Programm

Herbst / Winter  
2025 / 2026





**Maria Hacker**  
Büroleitung

**Kathrin Weingärtner**  
Kassierin-Stv.

**Julia Hackl**  
Schriftführerin-Stv.

**Elisabeth Feichtinger**  
Obfrau

**Katharina Reiter**  
Obfrau-Stv.

**Christina Grunewald**  
Schriftführerin

**Lisa Nussbaumer**  
Kassierin

**Andrea Mittendorfer**  
Kindersachenbasar

## Eltern-Kind-Zentrum Traunsee

Marktstraße 30  
4813 Altmünster

Tel: 07612/88630

Mail: [elki-zentrum-traunsee@aon.at](mailto:elki-zentrum-traunsee@aon.at)

Homepage: [www.elki-zentrum-traunsee.at](http://www.elki-zentrum-traunsee.at)

Öffnungszeiten:

**Bürozeiten:**

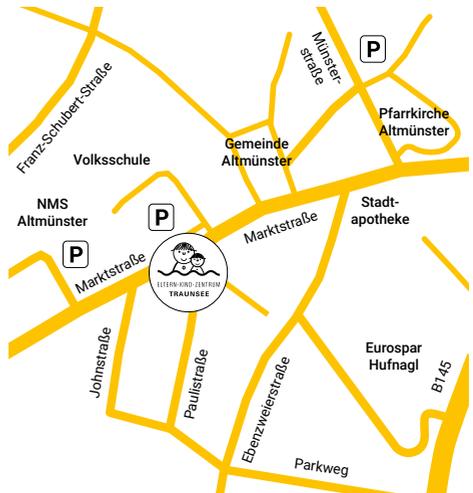
Mo, Di, Mi, Fr von 08.00 bis 11.30 Uhr

**Geschlossen:**

Herbstferien 27.10.2025 - 31.10.2025

Weihnachtsferien 19.12.2025 - 06.01.2026

Semesterferien 16.02.2026 - 20.02.2026



## Vorwort

### Liebe Eltern! Liebe Kinder!

Der Herbst zieht ins Land, die Tage werden kürzer – und bei uns beginnt eine neue, lebendige und bunte Saison voller Begegnungen, Bewegung und gemeinsamer Erlebnisse!

Mit viel Freude blicken wir auf ein erfolgreiches Sommersemester zurück. Euer Interesse und euer Mitwirken an unserem vielfältigen Programm haben dazu beigetragen, dass Bewährtes weiterwachsen und Neues entstehen konnte. Dafür sagen wir von Herzen Danke!



Auch im kommenden Herbst- und Wintersemester erwarten euch wieder zahlreiche Angebote: Unsere offenen Treffpunkte wie „Spielen mit Papa“, der „Spielemittwoch“ oder die „Baby-Oase“ laden zum Austausch und zum Miteinander ein. Zusätzlich haben wir unsere Spielgruppen erweitert und können nun auch eine Nachmittags-Gruppe anbieten. So können auch alle Krabbelstuben- und Kindergartenkinder unser Angebot nutzen. Bewegung bleibt dabei ein zentrales Thema: Neben den Kinder-Turngruppen freuen wir uns besonders über ein breites Angebot für werdende Mamas. Dazu zählt z.B. „Yoga mit Babybauch“, „Bauchtanz für Schwangere“ oder auch „Kanga“ und „Rückbildungsgymnastik“, wo Sport gemeinsam mit euren Babys stattfinden kann.

Wir geben auch Raum zum Innehalten und der Weiterbildung – daher bieten euch im Rahmen der Elternbildung wieder ein abwechslungsreiches Programm an: Vorträge, Workshops und Impulse für Mamas, Papas und alle, die Kinder begleiten und unterstützen.

In der Mitte dieses Programms findet ihr wieder unseren praktischen Kalender zum Herausnehmen – damit ihr stets den Überblick über eure Termine behaltet. Natürlich bleiben auch unsere kreativen und spielerischen Angebote ein fester Bestandteil. Das Kreativprogramm für Kinder fördert mit Spaß, Fantasie und Geschicklichkeit – und viele weitere bunte Aktivitäten sorgen für eine spannende und erfüllte Zeit im ELKI. Besondere Highlights der kommenden Monate sind unser „Besuch am Bergbauernhof“ und die „Kräuterwanderung für Familien“, sowie der beliebte „Weihnachtliche Spielevormittag nach Montessori“.

Wir freuen uns auf ein aufregendes Herbst- und Wintersemester voller neuer Begegnungen, gemeinsamer Erlebnisse und berührender Momente. Euer Vertrauen ist dabei unsere größte Motivation – danke, dass ihr Teil unserer Gemeinschaft seid!

Herzlichst,  
Elisabeth Feichtinger, Katharina Reiter und das gesamte Team



## Eltern-Kind-Zentrum

KinderSachenBasar, Knirpsefasching Seite 7

## 1 Elternbildung

Frauenberatung	Seite 8
Sternenkinder - dem verstorbenen Baby einen Platz geben	Seite 8
Erste Hilfe Vortrag bei Säuglings- und Kindernotfällen	Seite 9
Ätherische Öle für Kinder von 0-6 Jahren	Seite 9
Klangentspannung	Seite 9
Die Stoffwindel - der Umwelt zuliebe	Seite 10
Hautgesundheit	Seite 10
Weizenfrei durch den Winter	Seite 11
Herzchen und Händchen - Kinder und ihre Körper	Seite 11
Sicher in die digitale Welt - Kinder kompetent begleiten	Seite 12
Von tief innen bestärkt - starken Beckenboden im Alltag	Seite 12
Haare, Hormone und Huch - ein Elternabend ohne Peinlichkeiten	Seite 13
Ätherische Öle für Kinder von 6-14 Jahren	Seite 13
Workshop: Wenn die To-Do-Liste eigene To-Do-Listen schreibt	Seite 14
Workshop: Die Chaosqueen braucht keinen Thron, sondern einen Plan	Seite 14
Workshop: Gemeinsam die Zukunft gestalten	Seite 14
Zeit für mich – offenes Treffen für die Frau	Seite 15

## 2 Rund um das Baby

Yoga mit Babybauch	Seite 17
Rückbildungsgymnastik – Frauen von tief innen bestärken	Seite 17
Gut vorbereitet in die Geburt - Geburtsvorbereitungskurs für Paare	Seite 18
Mentaler Geburtsvorbereitungskurs	Seite 18
Kangatraining – Fit und gesund mit deinem Baby	Seite 19
Babymassage x 4	Seite 19
Trageberatung	Seite 20
Eltern - / Mutterberatung	Seite 20
Baby- und Stilltreff	Seite 33
Bauchtanz für Schwangere als Geburtsvorbereitung	Seite 33
Elternberatung	Seite 33

### 3 Eltern-Kind-Gruppen, Spielgruppen

Baby-Oase - offener Treff für die ganz Kleinen	Seite 34
Spielenachmittag – offener Treff für die ganze Familie	Seite 34
Spielen mit Papa - offener Treff	Seite 34
Stöpseltreff - für Kinder von 10 - 18 Monaten (Vormittag)	Seite 35
Knirpsetreff - für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahren (Vormittag)	Seite 35
Bewegen Begegnen Spielen – Spielraum nach Emmi Pikler	Seite 36
Krümeltreff - für Kinder von 2 - 6 Jahren (Nachmittag)	Seite 37
Funny Bunny - Ballschule only for special Kids	Seite 37
Eltern-Kind-Turnen - 1 - 6 Jahre mit Begleitung	Seite 38
Bewegungsstunde - 4 - 6 Jahre mit Begleitung	Seite 38

### 4 Kreatives für Familien

Bastelnachmittage für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung	Seite 39
Kreative Auszeit für Eltern	Seite 39
Ab in den Wald!	Seite 40
Den Kräutern auf der Spur - Familienwanderung	Seite 40
Bergbauernhof - Erlebnismittag beim Rödtbauer	Seite 40
Zuckersüßer Workshop für Naschkatzen	Seite 41
Weihnachtliches ELKI - Fotoshooting	Seite 41
Adventkranzbinden	Seite 42
Weihnachtlicher Spielevormittag nach Montessori	Seite 42

### Eltern-Kind-Zentrum

Besuchsbegleitung	Seite 43
Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung	Seite 43
Integrativer Familiennachmittag "ich bin ich"	Seite 44
Leben ohne dich - hilfreiche Trauerbegleitung	Seite 44
Datenschutzgesetz/Informationspflicht	Seite 44
Allgemeines, Unterstützer	Seite 45
Anmeldung, Storno, Bezahlung, Bankverbindung, Haftung, Kursbesuch	Seite 46
Impressum	Seite 46



### **Feste feiern im Eltern-Kind-Zentrum**

Viele Kinder - wenig Platz ... wir haben die Lösung!

Wir stellen die Spielräume, die Terrasse sowie den Spielesfundus für Feierlichkeiten mit Kindern zur Verfügung.

Kommt vorbei, holt euch genaue Informationen vor Ort und vereinbart einen Termin, dann steht einer tollen Kinderparty nichts mehr im Weg!



### **Miete die Räumlichkeiten**

Wenn du Räumlichkeiten suchst, die unser Angebot im Eltern-Kind-Zentrum ergänzen, dann bist du bei uns genau richtig.

Das ELKI Altmünster ist ebenerdig und barrierefrei ausgestattet.

Gerne vermieten wir unsere Räumlichkeiten stundenweise, halbtags oder ganztägig. Für eine Besichtigung und weitere Informationen melde dich gerne jederzeit bei uns im Büro.



### **Gutscheine vom Eltern-Kind-Zentrum Traunsee**

Das passende Geschenk zur Geburt eines Kindes, zum Geburtstag oder einfach zum Freude schenken! Einzulösen bei sämtlichen Veranstaltungen, Kursen, Spielgruppen, Vorträgen, ...

Gutscheinbestellung telefonisch oder per Mail.



### **JETZT UNTERSTÜTZENDES MITGLIED WERDEN!**

Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 25,00 und ist ein Jahr gültig ab Einzahlungsdatum.

#### **Deine Vorteile:**

- kostenlose Benutzung unserer Bibliothek
- vergünstigte Benutzung unserer ELKI Räume für Kindergeburtstage
- Teilnahme und Stimmrecht bei der Jahreshauptversammlung

Melde dich bei uns im Büro!



### **Unsere Bibliothek**

Im ELKI Zentrum gibt es eine kleine Bibliothek speziell für werdende Eltern und Eltern mit Kleinkindern. Das Angebot umfasst Bücher zu den Themen Schwangerschaft, die erste Zeit mit dem Baby, Entwicklung, Erziehung, Bilderbücher, Kinder- und Bastelbücher, Anregungen für Kinderfeste, ...

Die Leihgebühr beträgt € 1,00/Monat und Buch.

## KinderSachenBasar

**Termin: Samstag, 18. Oktober 2025 8.00 - 12.00 Uhr**  
(siehe Plakataushang)

Eine große Auswahl an Umstandsmode, Kinderwägen, Baby- u. Kinderbekleidung (Gr. 50 - 176), Spielzeug, Bücher erwartet euch.

Wenn du selbst einige Dinge zum Verkaufen hast, fordere den Basarbrief mit allen näheren Informationen im Elki-Büro an.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Wo: Turnsaal VS Altmünster**

**Veranstalter: Elternverein VS Altmünster & ELKI-Zentrum Traunsee**



---

## Knirpsefasching

**Termin: Freitag, 13. Februar 2026 14.30 - 17.00 Uhr**

Wir laden alle Kinder, ihre Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln, Freunde,... zu unserem Knirpsefasching herzlich ein. Es warten auf euch lustige Faschingslieder, Spiele und Spielstationen, bei denen ihr eure Geschicklichkeit unter Beweis stellen könnt.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Wir freuen uns auf viele kleine und große Faschingsgäste und ein vergnügliches Fest.

**Wo: Pfarrsaal Altmünster**

---

## Frauenberatung der Frauenservicestelle Insel

**Termine: immer donnerstags 15:00 - 15:50 Uhr, nach telefonischer Vereinbarung**

Das Team der Frauenservicestelle Insel (Scharnstein) bietet Beratung und Begleitung für Frauen in unterschiedlichen Lebenssituationen im ELKI Altmünster an.

Die Beratungen sind vertraulich, auf Wunsch anonym und **kostenfrei!** In einem sicheren Raum können Sie ihre Anliegen mit unserer Sozialarbeiterin thematisieren. Gerne unterstützen wir Sie rund um die Themen des Beziehungslebens, Gewaltprävention und Nachsorge, Karriere- Laufbahnberatung, u.a.

Weiters möchten wir auf das Angebot der Videoberatung aufmerksam machen.

**Terminvereinbarungen unter:  
+43 (0)7615 7626 (Di-Fr).**



---

## Sternenkinder - dem verstorbenen Baby einen Platz geben

**Termin: Freitag, 3. Oktober 2025 15.00 - 16.00 Uhr**

Wenn ein Baby durch eine Fehlgeburt, einen Schwangerschaftsabbruch oder rund um die Geburt stirbt, bedeutet dies oftmals eine traumatische Erfahrung für alle Beteiligten. Eltern, Geschwister, Angehörige trauern, jede/jeder auf seine Art.

Die Vielfalt der Trauer anzuerkennen und dem verstorbenen Baby einen Platz geben, ist wichtig und hilfreich.

Der Vortrag wendet sich an betroffene Eltern, Geschwister, Angehörige und Interessierte mit folgenden Themen:

- Traumatische Erfahrungen im Allgemeinen. Was passiert hier im Kopf?
- Mein Umgang mit Trauer. Was hilft mir und welche Bedürfnisse darf ich ernst nehmen?
- Welche Rituale können mir dabei helfen, aber auch: Welchen Platz möchte ich dem verstorbenen Baby in meinem Leben geben?

Dieser Vortrag wird in Kooperation mit der Insel - Mädchen und Frauenzentrum angeboten.

Hier bietet sich ein besonderer Raum für mehr Achtsamkeit mit dem Tabuthema Sternenkinder.

**Referentin: Mag.a Elisabeth Matitz** (psychosoziale Beraterin)

**Kursbeitrag: KOSTENLOS**

**Anmeldung erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**

---

## Erste Hilfe Vortrag bei Säuglings- und Kindernotfällen



**Termin: Freitag, 3. Oktober 2025 17.00 - 20.00 Uhr**

Durch Vergiftungen, Fieberkrämpfe, Verbrennungen, Stürze, allergische Reaktionen, Atem- und Kreislaufprobleme,... geraten Eltern oft in Angst und Panik. Eine unfallfreie Kindheit ist ein fast nicht realisierbarer Traum. Damit Sie im Ernstfall Ruhe bewahren und keine Angst haben, etwas „falsch“ zu machen, besuchen Sie diesen Vortrag. Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse werden aufgefrischt und Sie erlangen Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern.

**Referentin: Elisabeth Gruber** (Lehrbeauftragte des Roten Kreuzes)

**Kursbeitrag:** € 20 / Teilnehmer

**Anmeldung erforderlich - min. 7 Teilnehmer:innen**

.....

## Ätherische Öle für Kinder von 0 - 6 Jahren

**Termin: Freitag, 17. Oktober 2025 09.00 - 10.30 Uhr**

Du hast schon öfters überlegt, ätherische Öle bei deinen Kindern anzuwenden und weißt aber nicht wie? Wo können ätherische Öle Unterstützung bieten und was ist zu beachten? Themen wie Schlaf, Loslassen, Trotzphase, Unterstützung für das Immunsystem deiner Kleinsten werden an diesem Vormittag besprochen. Ihr könnt eure Kinder gerne mitnehmen!

**Referentin: Lisa Wenninger** (Dipl. Aromapraktikerin)

**Kursbeitrag:** € 14,00 inkl. Unterlagen

**Anmeldung erforderlich - min. 6 Teilnehmer:innen**

.....

## Klangentspannung – Energie tanken und innere Ruhe finden

**Termin: Donnerstag, 11. Dezember 2025 18.30 - 20.00 Uhr**

Erlebe tiefe Ruhe und Klarheit mit den sanften Klängen der Klangschalen, Koshi´s und anderen Klanginstrumenten. Lass dich in stimmungsvoller Atmosphäre von den beruhigenden Schwingungen tragen, entspann dich und tanke neue Energie. Gönn dir eine Auszeit und finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Damit du dich rundum wohl fühlst, bring eine Decke, bequeme Kleidung, evtl. Socken und einen kleinen Polster mit.

**Referentin: Silke Schimpl** (Yogalehrerin, Klangpädagogin)

**Kursbeitrag:** € 20,00

**Anmeldung erforderlich - min. 7 Teilnehmer:innen**

---

## Die Stoffwindel - Der Umwelt zuliebe

**Termin: Montag, 10. November 2025 18.30 - 20.00 Uhr**

Ob Müllvermeidung, Hautfreundlichkeit, Kostenersparnis oder leichteres Trockenwerden - Stoffwindeln bieten viele Vorteile gegenüber üblichen Wegwerfwindeln. Sie sind aber auch eine Herausforderung.

In diesem Workshop sprechen wir über Vor- und Nachteile von Mehrwegwindeln, probieren unterschiedliche Wickelsysteme aus, lernen Tipps und Tricks kennen, die den Umgang mit Stoffwindeln erleichtern und gehen auf eure Fragen, Befürchtungen und Gedanken ein.

**Referentin: Verena Gruber** (unabhängige Stoffwindelberaterin und Pädagogin)

**Kursbeitrag: € 8,00**

**Anmeldung erforderlich - min. 2 Teilnehmer:innen**

.....

## Hautgesundheit

**Termin: Montag, 17. November 2025 19.00 - 21.00 Uhr**

Haut - Unser größtes Organ: Wie wir sie gesund und schön erhalten

Unsere Haut ist nicht nur das größte Organ unseres Körpers, sondern auch ein echter Alleskönner: Sie schützt uns vor schädlichen Umwelteinflüssen, reguliert unsere Körpertemperatur und ist für unser äußeres Erscheinungsbild verantwortlich. Deshalb ist es so wichtig, dass wir gut für unsere Haut sorgen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Haut gesund und schön erhalten können.

**Schwerpunkte:** - die richtige Reinigung - Feuchtigkeit ist das A&O - Sonnenschutz  
- gesunde Ernährung - qualitativ hochwertige Hautpflegeprodukte

**Veranstalter: Mag.pham.Dr. Agnes Hemetsberger**  
(Arbeitskreisleitung Gesunde Gemeinde)

**Kursbeitrag: GRATIS**

**Anmeldung erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**



## Weizenfrei durch den Winter

**Termin 1: Freitag, 14. November 2025 15.00 - 17.00 Uhr**

**Termin 2: Freitag, 23. Jänner 2026 15.00 - 17.00 Uhr**

Modetrends in der Ernährung kommen und gehen. Derzeit ist der auffälligste Trend - neben der pflanzenbasierten Ernährung - der Verzicht auf Weizen und Gluten. Viele Menschen stellen sich Fragen wie: Wer soll glutenfrei essen und warum? Bringt eine weizenfreie Ernährung überhaupt Vorteile für die Gesundheit? Ist das nicht teuer und kompliziert?

Antworten darauf findest du im Workshop 'Weizenfrei durch den Winter'. Was erwartet dich? Du bekommst Informationen zum Thema Weizen und einen Überblick über die glutenfreien Getreide-Alternativen, die uns zur Verfügung stehen. Als Abschluss verkosten wir gemeinsam eine Weizenfreie Jause in entspannter Atmosphäre mit genug Raum für Fragen und Erfahrungsaustausch.

**Referentin: Rubinigg Claudia** (Ernährungsberaterin)

**Kursbeitrag: € 24,00**

**Anmeldung erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**

---

## Herzchen & Händchen - Kinder und ihre Körper

**Termin: Montag, 19. Jänner 2026 19.00 - 20.30 Uhr**

Schon die Kleinsten entdecken neugierig ihren Körper - oft viel früher, als wir Erwachsenen es erwarten. Wie kann man sein Kind dabei von Anfang an stärken und begleiten? Was ist dabei ein normales Verhalten von Kindern?

Dieser Vortrag richtet sich an neugierige Mamas, Papas und Bezugspersonen von Kindern im Alter von 0-5 Jahren, welche die Kinder feinfühlig durch die kindliche Körperentwicklung begleiten möchten - ehrlich, altersgerecht und mit einem sicheren Gefühl.

**Referentin: Theresa Rumpelmayr** (Sexualpädagogin)

**Kursbeitrag: € 8,00**

**Anmeldung erforderlich - min. 8 Teilnehmer:innen**

---

## **Sicher in die digitale Welt - Kinder kompetent begleiten**

**Termin: Dienstag, 13. Jänner 2026 18.30 - 20.00 Uhr &  
Dienstag, 27. Jänner 2026 18.30 - 20.00 Uhr**



Dieser 2-tägige Vortrag behandelt die Rolle der Eltern in der digitalen Welt und wie sie diese aktiv gestalten können um ihren Kindern den sicheren Umgang mit digitalen Medien aufzuzeigen.

In diesem Kurs zeige ich, wie sich Medienkonsum bei Kleinkindern (0-6 Jahre) auf die frühkindliche Entwicklung auswirkt - von Sprache und Motorik bis hin zur Konzentration. Ich gebe praxisnahe Tipps, wie Eltern ihre Kinder vor ungeeigneten Inhalten schützen und sinnvolle Alternativen zum Medienkonsum schaffen können.

**Referentin: Corina Zeller, MA** (Inhaberin Kommunikationswerk)

**Kursbeitrag:** € 4,00

**Anmeldung erforderlich - min. 8 Teilnehmer:innen**

---

## **Von tief innen bestärkt - Starker Beckenboden im Alltag**

**Termin: Dienstag, 3. Februar 2026 17.00 - 18.00 Uhr**

Nach Schwangerschaft und Geburt ist der Beckenboden stark beansprucht. Gerade diese wichtige Muskelgruppe gibt uns Halt und Kraft, um den Anforderungen als junge Mutter gerecht zu werden.

In ihrem Infoabend teilt Katrin ihre persönlichen Erfahrungen sowie die ihrer Klientinnen zum Thema Beckenbodengesundheit.

Sie erklärt, was der Beckenboden ist, wo er sich befindet und welche Rolle er für die körperliche Stabilität spielt.

Als Physiotherapeutin mit dem Schwerpunkt Beckenbodengesundheit hat sie zahlreiche Tipps und Übungen parat, die die natürliche Rückbildung unterstützen und darüber hinaus helfen, Beschwerden wie Senkungsprobleme, Inkontinenz und Rückenschmerzen vorzubeugen.

**Referentin: Kern Katrin** (Physiotherapeutin)

**Kursbeitrag:** € 5,00

**Anmeldung erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**

---

## "Haare, Hormone und Huch" - ein Elternabend ohne Peinlichkeiten

**Termin: Montag, 9. Februar 2026 19.00 - 20.30 Uhr**

Schon im Volksschulalter fängt der Körper an, sich zu verändern - Haare wachsen, die Stimmung macht gern mal eine wilde Achterbahnfahrt und noch ganz viel mehr aufregende Dinge. Doch wie kann das Kind dabei liebevolle und ehrlich begleitet werden?

In diesem Vortrag wird über die körperlichen Veränderungen und hilfreiche Tipps für eine altersgerechte Aufklärung zuhause - ganz entspannt und mit einem kleinen Augenzwinkern - gesprochen.

Perfekt für Eltern und Bezugspersonen von Kindern zwischen 6 und 10 Jahren.

**Referentin: Theresa Rumpelmayr** (Sexualpädagogin)

**Kursbeitrag:** € 8,00

**Anmeldung erforderlich - min. 8 Teilnehmer:innen**

.....

## Ätherische Öle für Kinder von 6 - 14 Jahren

**Termin: Mittwoch, 11. Februar 2026 18.00 - 19.30 Uhr**

Du hast schon öfters überlegt, ätherische Öle bei deinen Kindern anzuwenden und weißt aber nicht wie? Wo können ätherische Öle Unterstützung bieten und was ist zu beachten? Themen wie Selbstvertrauen, Konzentration, Unterstützung für das Immunsystem, sowie hormonelle Umstellung werden an diesem Abend besprochen.

**Referentin: Lisa Wenninger** (Dipl. Aromapraktikerin)

**Kursbeitrag:** € 14,00 inkl. Unterlagen

**Anmeldung erforderlich - min. 6 Teilnehmer:innen**

---

## Workshopreihe mit Sandra Brameshuber



**Termin: Montag, 29. September 2025 18.30 - 21.30 Uhr**

**Wenn die To-Do-Liste eigene To-Do- Listen schreibt**  
Mental Load verstehen, Alltag erleichtern, Kraft zurückgewinnen

Mental Load ist die unsichtbare, aber ständige geistige Belastung, die vor allem Mütter tragen. Es sind all die kleinen und großen Aufgaben, die im Kopf organisiert und überwacht werden müssen – von den Terminen über die Kinderbetreuung bis hin zu den alltäglichen To-Do's, die sich niemals ganz abschließen lassen. In diesem Workshop werden wir uns mit dem Thema Mental Load beschäftigen und erarbeiten, wie du damit besser umgehen kannst.



**Termin: Mittwoch, 19. November 2025 19.00 - 22.00 Uhr**

**Die Chaosqueen braucht keinen Thron, sondern einen Plan!**  
Klarheit, Ordnung und Struktur im Familienalltag

Der Familienalltag ist oft von Chaos und Unordnung geprägt – sowohl im physischen Raum als auch in der Aufgabenverteilung. Trends wie Marie Kondo, Minimalismus-Bewegungen und Clean Living überfluten die sozialen Medien. Doch wie kann man mit wenig Aufwand und mehr Fokus für Ordnung und Ausgeglichenheit sorgen? Erfahre wie du deinen Alltag mit mehr Struktur, Klarheit und einem minimalistischen Ansatz gestalten kannst – für mehr Leichtigkeit und ein harmonisches Miteinander.

**Termin: Dienstag, 16. Dezember 2025 18.00 - 21.00 Uhr**

**Gemeinsam die Zukunft gestalten**  
Visionen sichtbar machen, Ziele definieren, das Familienleben bewusst gestalten

In unserem Leben dreht sich vieles um den Alltag und das Zusammenleben mit unseren Liebsten. Manchmal ist es schwer, inmitten all der Aufgaben und Verpflichtungen klar zu sehen, wo wir eigentlich hinwollen – als Familie und als Individuen. Ein Visionboard kann dir helfen, genau das zu tun.

In diesem Workshop werden wir uns mit der Kraft der Visualisierung beschäftigen und erarbeiten, wie du deine Ziele für das Familienleben und den persönlichen Weg klar definieren kannst.

**Referentin: DSA Sandra Brameshuber, MSc (CE)** (diplomierte Sozialpädagogin)

**Kursbeitrag:** € 4,00 / Person bzw. Paar / Termin

**Anmeldung erforderlich - min. 8 Teilnehmer:innen**

---

## **Zeit für mich – offenes Treffen für die Frau**

**Termine: Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr**

### **23. Oktober 2025: Im Rythmus der Elemente**

Was haben Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser mit deinem Wohlbefinden zu tun? In der TCM stehen die 5 Elemente für natürliche Kräfte, die das körperliche und seelische Gleichgewicht beeinflussen können. Ich lade dich zu einem inspirierenden Abend ein. Entdecke, wie diese uralte Weisheit dir helfen kann, Harmonie in deinem Leben zu fördern.

### **27. November 2025: Anspannen. Loslassen. Auftanken.**

Die besinnlichste Zeit des Jahres steht vor der Tür, doch wie oft wird vor allem in der Adventzeit durch die Gegend gehetzt? Mit Hilfe der progressiven Muskelrelaxation (PMR) kann Entspannung in den Alltag einfließen. Eine Wohltat für Kopf und Körper! Ich lade dich ein, während einer geführten PMR die Seele baumeln zu lassen.

### **29. Jänner 2026: SOS - Selbsthilfe ohne Stress**

Bereits Einstein wusste, wie Energie in unserem Leben wirkt: "Alles ist Energie!" Die Humanenergetik beschäftigt sich mit Körper, Geist und Seele, da alles in Wechselwirkung zueinander und dem Universum steht. Ich lade dich ein, in gemütlichem Kreis mehr über besagtes zu erfahren. Bereiche wie Kinesiologie, Schwingungsenergetik oder auch Klopftechniken werden beleuchtet. Kreiere dir deinen eingenen "Erste-Hilfe-Kasten" und starte gestärkt ins neue Jahr!

**Referentinnen: Lisa Mayr** (Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin)

**Kursbeitrag:** € 5,00 / Termin

**Anmeldung erforderlich**

---



*Nach vielen erfüllten Jahren, übergebe ich nun mein Herzensprojekt meiner lieben Freundin und Mitarbeiterin Verena Reisenberger.*

*Neben den individuellen Hand-, Fuß-, Rücken-, Gesichts- und Energiebehandlungen runden hochwertige Produkte von Vinoble, L'occitane, Aloe Vera (Tratz) und Young Living unser Angebot ab.*

**4810 Gmunden, Pfarrhofgasse 11, Tel.: 0676/317 22 64, [www.vollvertrauen.com](http://www.vollvertrauen.com)**

  
TINZLOPTIK

IHR OPTIKER  
AM TRAUNSEE

FÜR BESSERE  
AUSSICHTEN

Marktstraße 7  
4813 Altmünster  
+43 7612 88128  
[office@tinzl.at](mailto:office@tinzl.at)

Montag bis Freitag  
08:30 bis 18:00 Uhr  
Samstag  
08:30 bis 12:30 Uhr



[tinzl.at](http://tinzl.at)

## Yoga mit Babybauch

**Kurs 1: Mittwoch, 17.15 - 18.30 Uhr**

**24.09.2025, 01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025, 22.10.2025, 05.11.2025**

**Kurs 2: Mittwoch, 17.15 - 18.30 Uhr**

**12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025, 03.12.2025, 10.12.2025, 17.12.2025**

Schwangerschaftsyoga ist während der Zeit des Mamawerdens eine große Bereicherung! Es hält dich nicht nur körperlich fit und beweglich, sondern ist auch mental eine unglaubliche Unterstützung zur Geburtsvorbereitung und innigeren Verbindung mit deinem Baby. Du brauchst keine Vorkenntnisse – everybody is welcome!

**Referentin: Maria Muthspiel** (Yogalehrerin und Coach, mit Fokus auf prä- und postnatales Yoga – Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga)

**Kursbeitrag:** € 80,00 / 6er Block

€ 15,00 / Termin

**Anmeldung erforderlich - min. 3 Teilnehmer:innen**

---

## Rückbildungsgymnastik – Frauen von tief innen bestärken

**Kurs 1: Mittwoch, 08.15 - 09.15 Uhr**

**01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025**

**Kurs 2: Mittwoch, 08.15 - 09.15 Uhr**

**14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026**

Um nach der Schwangerschaft und der Geburt die natürlichen Rückbildungsmechanismen zu unterstützen, werden sanfte und bewusst durchgeführte Übungen trainiert. Die Wahrnehmung auf Beckenboden und Bauch wird sensibilisiert und durch gezielte Übungen gestärkt. Die Übungen können optimal in den Alltag integriert werden. Gemeinsamer Austausch und Einbeziehen der Babys in das Training bereichern das Programm. Bitte ein Handtuch und eine Babydecke mitbringen!

**Referentin: Katrin Kern** (Physiotherapeutin)

**Kursbeitrag:** € 30,00

**Anmeldung erforderlich - min. 3 Teilnehmer:innen**

---

### Gut vorbereitet in die Geburt - Geburtsvorbereitungskurs für Paare

**Kurs 1:** *Freitag, 17. Oktober 2024 15.00 - 19.00 Uhr*  
*Samstag, 18. Oktober 2024 09.00 - 13.00 Uhr*

**Kurs 2:** *Freitag, 16. Jänner 2025 15.00 - 19.00 Uhr*  
*Samstag, 17. Jänner 2025 09.00 - 13.00 Uhr*

Der Kurs richtet sich an werdende Mütter und ihre Partner:innen und bietet eine umfassende Vorbereitung auf die Geburt sowie die Zeit danach. In angenehmer Atmosphäre sprechen wir über die verschiedenen Phasen der Geburt, Atem- und Entspannungstechniken, den Umgang mit Wehen, die Rolle des Partners/Partnerin sowie über das Wochenbett und das Stillen. Außerdem bietet der Kurs Platz für Fragen und Austausch untereinander.

**Schwerpunkte:** Geburtsvorbereitende Maßnahmen - Wahrnehmungsübungen - Körperarbeit - Umgang mit Schmerz - Ausprobieren von Geburtspositionen - die ersten Stunden nach der Geburt - Stillen - Unterstützungsmöglichkeiten durch den Partner/die Partnerin

**Referentin:** Maria Hager BSc (Hebamme)

**Kursbeitrag:** € 140,00 / Paar / Kurs

**Anmeldung erforderlich - min. 2 Teilnehmer:innen / Paare**

---

### Mentaler Geburtsvorbereitungskurs

**Kurs 1:** *Freitag, 21. November 2025 15.00 - 19.00 Uhr*  
*Samstag, 22. November 2025 09.00 - 13.00 Uhr*

**Kurs 2:** *Freitag, 06. Februar 2026 15.00 - 19.00 Uhr*  
*Samstag, 07. Februar 2026 09.00 - 13.00 Uhr*

Ein unkonventioneller Workshop zur mentalen Geburtsvorbereitung, der werdenden Eltern dazu einlädt, Geburt als natürlichen Prozess zu verstehen. Durch die Parallelen zwischen Geburt, Sexualität und alltäglichen körperlichen Vorgängen, vermittele ich ein tieferes Verständnis dafür, wie unser Körper in einer vertrauensvollen Umgebung funktioniert.

**Referentin:** Ronja Zimmermann (Doula)

**Kursbeitrag:** € 140,00 / Paar / Kurs

**Anmeldung erforderlich - min. 2 Teilnehmer:innen / Paare**

---

## Kangatraining – Fit und gesund mit deinem Baby

**Kurs 1: Dienstag, 9.30 - 10.20 Uhr**

**Schnuppertermin: 30.09.2025, Kursstart: 07.10.2025, 14.10.2025, 21.10.2025**

**Kurs 2: Dienstag, 9.30 - 10.20 Uhr**

**Schnuppertermin: 13.01.2026, Kursstart: 20.01.2026, 27.01.2026, 03.02.2026, 10.02.2026**

Dein Workout mit Kuschelfaktor ist genau auf die Bedürfnisse von Mama und Baby abgestimmt. Eine Teilnahme ist 6-8 Wochen nach der Geburt möglich. Bei einem Kaiserschnitt wird es ab der 12. Woche empfohlen. Kangatraining ist ein vollständiges Workout, in dem sowohl Herz-Kreislauf, Ausdauer und Flexibilität, als auch die muskuläre Kapazität und Kraft verbessert werden. Dabei wird auch gezielt der Beckenboden- und die Bauchmuskulatur trainiert und die Körperhaltung verbessert. Das Baby ist dabei in einer optimal eingestellten Babytrage - so kann es das Training mit allen Sinnen und vor allem gut gestützt miterleben. Es wird ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass die Babys beim Kangatraining gesund getragen werden. Geeignete Tragen stehen während des Trainings leihweise zur Verfügung.

**Referentin: Birgit Kreiseder** (Kanga-Trainerin, Trageberaterin)

**Kursbeitrag Kurs 1:** € 33,00/Kurs

**Kursbeitrag Kurs 2:** € 44,00/Kurs

**Kursbeitrag Schnuppertermin:** € 11,00/Termin

**Anmeldung erforderlich - min. 3 Teilnehmer:innen**

## Babymassage x 4

**Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr**

4 verschiedene Möglichkeiten für 4 unterschiedliche Bedürfnisse.  
(Bitte Öl und Handtuch mitbringen!)



**07. November 2025**

**New born Massage** - Die Sanfte für unsere Allerkleinsten

**14. November 2025**

**Kolik Massage** - Die Perfekte für das empfindliche Bäuchlein

**21. November 2025**

**Baby Fuß-Reflex-Zonen Massage** - Die Richtige für alle wichtigen Punkte

**28. November 2025**

**Indische Öl-Massage für Babys** - Die Wunderbare für die optimale Verwöhnung

**Referentin: Edith Wiesauer** (Heilmasseurin)

**Kursbeitrag:** € 50,00 / 4er Block

€ 15,00 / Termin

**Anmeldung erforderlich - min. 6 Teilnehmer:innen**

### Trageberatung

**Termine:** *Dienstag, 18. November 2025 9.00 - 11.00 Uhr*  
*Dienstag, 20. Jänner 2026 9.00 - 11.00 Uhr*

Tragen ist liebevoller Körperkontakt, es fördert die gesunde Entwicklung des Kindes, erleichtert den Alltag und schenkt Geborgenheit.

In der Trageberatung erfahrt ihr vieles über das Babytragen - warum das Tragen unserer Natur entspricht, worauf beim Tragen zu achten ist und vieles mehr.

Ihr könnt verschiedene Tücher und Tragehilfen kennenlernen und ausprobieren um die ideale Tragehilfe zu finden.

**Referentin: Andrea Malesardi** (Trageberaterin)

**Kursbeitrag:** € 17,00 / Termin

**Anmeldung erforderlich - min. 3 Teilnehmer:innen**

---

### Eltern- / Mutterberatung

**Termin:** *jeden 4. Montag im Monat 14.00 - 15.30 Uhr*  
*22.09.2025, 27.10.2025, 24.11.2025, 15.12.2025, 26.01.2026*

In der Eltern- / Mutterberatung könnt ihr euer Baby/Kleinkind abwiegen und abmessen.

Ihr bekommt Informationen rund um Entwicklung, Ernährung, rechtliche Fragen und vieles mehr. Diese Beratung wird von der Bezirkshauptmannschaft gratis angeboten.

**Expertinnen:** **Melanie-Christina Koller, B.A. (Dipl. Sozialarbeiterin)**  
**Bettina Dutzler, MSc (Psychologin, dipl. Baby/Kinderschlafberaterin)**  
**Steffi Wittmann, MSc (Still- und Laktationsberaterin)**

**Kursbeitrag:** GRATIS

**keine Anmeldung erforderlich**

---



Blasen-  
schwäche?  
Das muss nicht  
so sein!

Mit elektromagnetischer Stimulation zu einem starken Beckenboden!

In Kombination mit physiotherapeutischer Behandlung und Beckenbodentraining, eine unschlagbare Kombination für starken Halt von tief innen, sodass Inkontinenz und Senkungsbeschwerden kein Thema mehr sind.

Wirksam  
bei...

- Stress- und Dranginkontinenz
- Rückbildung nach der Geburt
- Senkungsproblematik
- Beckenschmerzen
- Durchblutungsstörungen
- erektilen Dysfunktionen
- Prostatabescherden
- Hüftarthrose
- Cellulite

Mach Dir Deinen  
kostenfreien  
Probetermin aus!



**Katrin Kern**  
Physiotherapeutin  
Beckenbodengesundheit,  
vaginale Behandlung

# SKG'Druck

DRUCKKOMPETENZ AUS OÖ

Was wir drucken,  
bleibt.

Im Gedächtnis.

In Händen.

In der Wirkung.



## TERMINE

# Spielgruppen

Montag	9.00–10.30 Uhr	Stöpseltreff von 10 - 18 Monaten
Mittwoch	9.30 –11.00 Uhr	Knirpsetreff von 1 1/2 - 3 Jahren
Mittwoch	15.00 –16.30 Uhr	Krümeltreff von 2 - 6 Jahren
Mittwoch	16.00–18.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen Reindlmühl 1 - 6 J.
Donnerstag	16.30–17.30 Uhr	Bewegungsstunde Neukirchen 4 - 6 J.
Freitag	8.30–9.30 Uhr	Spielraum nach Emmi Pikler 6 - 12 Monate
Freitag	9.45–10.45 Uhr	Spielraum nach Emmi Pikler ab 12 Monaten

Montag 1 x im Monat	9.00–10.30 Uhr	Baby - und Stilltreff - offener Treff
Dienstag 2x im Monat	9.30–11.00 Uhr	Baby - Oase - offener Treff
Dienstag 1x im Monat	15.00–16.30 Uhr	Spielenachmittag - offener Treff
Freitag 1x im Monat	15.00–16.30 Uhr	Spielen mit Papa - offener Treff

Mo. 15.09.25	9.00–10.30 Uhr	Baby- und Stilltreff
Do. 18.09.25	17.00–18.30 Uhr	Elternabend Pikler
Mo. 22.09.25	14.00–15.30 Uhr	Mutterberatung
Mo. 22.09.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Mi. 24.09.25	17.15–18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Fr. 26.09.25	08.30–09.30 Uhr	Elternberatung
Mo. 26.09.25	15.00–16.30 Uhr	Spielen mit Papa
Mo. 29.09.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Mo. 29.09.25	18.30–21.30 Uhr	Vortrag: To-Do- Listen
Di. 30.09.25	09:30–10.20 Uhr	Kanga - Schnupperstunde
Di. 30.09.25	14.00–16.00 Uhr	Den Kräutern auf der Spur

# SEPTEMBER 2025



# Stadtapotheke Altmünster

MAG. PHARM. STOCKINGER KG

## Stadtapotheke Altmünster

Mag. pharm. L. Stockinger KG

Marktstraße 16, 4813 Altmünster

Tel. 07612 87125 / Fax: 07612 87125 90

24h Bestellservice (ausgenommen Arzneimittel) per SMS: +43(0)6642119509

Ist Ihr Reisepass noch gültig?

WIR SIND IHR **FACHGESCHÄFT**  
FÜR **PASSBILDER.**

**RINGFOTO**  
Europas größter Fotoverbund



**SOFORT**  
zum Mitnehmen!



**FOTOSHOP TRAUNSEE**  
Inh. Manfred Keller  
Marktstraße 14  
4813 Altmünster  
Tel. 07612-87363  
[www.fotoshoptraunsee.at](http://www.fotoshoptraunsee.at)



## TERMINE

OKTOBER 2025

Mi. 01.10.25	8.10-9.15 Uhr	Rückbildungsgymnastik
Mi. 01.10.25	09.00-10.30 Uhr	Baby - Oase
Mi. 01.10.25	17.15-18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Fr. 03.10.25	15.00-16.00 Uhr	Vortrag: Sternenkinder
Fr. 03.10.25	17.0-20.00 Uhr	Erste-Hilfe-Vortrag für Kinder
Mo. 06.10.25	16.10-17.00 Uhr	Funny Bunny
Di. 07.10.25	9.30-10.20 Uhr	Kanga
Mo. 07.10.25	15.00-16.30 Uhr	Spielenachmittag
Mi. 08.10.25	8.15-9.15 Uhr	Rückbildungsgymnastik
Mi. 08.10.25	17.15-18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Fr. 10.10.25	14.00-17.00 Uhr	Erlebnismittag am Bergbauernhof
Mo. 13.10.25	16.10-17.00 Uhr	Funny Bunny
Di. 14.10.25	9.30-10.20 Uhr	Kanga
Di. 14.10.25	14.30-16.30 Uhr	Ab in den Wald!
Mi. 14.10.25	8.15-9.15 Uhr	Rückbildungsgymnastik
Mi. 14.10.25	17.15-18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Mi. 15.10.25	09.00-10.30 Uhr	Baby - Oase
Fr. 17.10.25	9.00-10.30 Uhr	Ätherische Öle für Kinder von 0-6 Jahren
Fr. 17.10.25	16.00-19.00 Uhr	Geburtsvorbereitungskurs
Mo. 17.10.25	15.00-16.30 Uhr	Spielen mit Papa
Sa. 18.10.25	09.00-14.00 Uhr	Geburtsvorbereitungskurs
Sa. 18.10.25	08.00-12.00 Uhr	KinderSachenBasar
Mo. 20.10.25	09.00-10.30 Uhr	Baby- und Stilltreff
Mo. 20.10.25	16.10-17.00 Uhr	Funny Bunny
Di. 21.10.25	9.30-10.20 Uhr	Kanga
Di. 21.10.25	15.00-16.30 Uhr	Bastelnachmittag
Mi. 22.10.25	17.15-18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Do. 23.10.25	19.00-21.00 Uhr	offenes Treffen für die Frau
Fr. 24.10.25	8.30-9.30 Uhr	Elternberatung
Mo. 27.10.25	14.00-15.30 Uhr	Mutterberatung



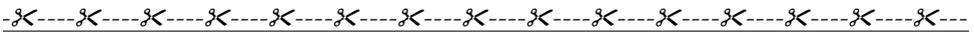
Mit guten  
**Schuhen**

laufend bestens versorgt,  
drum fahr ned fort, kauf im Ort



**-10%**  
**Rabatt**

ALTMÜNSTER | Marktstraße 26 | [www.schuhtraunsee.at](http://www.schuhtraunsee.at) |  [sh.uh\\_am\\_traunsee](https://www.instagram.com/sh.uh_am_traunsee)



Entgeltliche Einschaltung



Mehr Familienspaß für weniger Geld.



OÖ Familienkarte

Die neue OÖ Familienkarte mit vielen Vergünstigungen.

[familienkarte.at](http://familienkarte.at)





## TERMINE

NOVEMBER 2025

Mo. 03.11.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Di. 04.11.25	15.00–16.30 Uhr	Spielenachmittag
Mi. 05.11.25	09.00–10.30 Uhr	Baby - Oase
Mi. 05.11.25	17.15–18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Do. 06.11.25	17.00–18.30 Uhr	Elternabend Pikler
Fr. 07.11.25	08.30–09.30 Uhr	Babymassage: New born Massage
Mo. 10.11.25	09.00–10.30 Uhr	Baby - und Stilltreff
Mo. 10.11.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Mo. 10.11.25	18.30–20.00 Uhr	Die Stoffwindel - Der Umwelt zuliebe
Mi. 12.11.25	17.15–18.30 Uhr	Start Kurs 2: Yoga mit Babybauch
Fr. 14.11.25	08.30–09.30 Uhr	Babymassage: Kolik Massage
Fr. 14.11.25	15.00–17.00 Uhr	Weizenfrei durch den Winter
Mo. 17.11.25	9.00–11.00 Uhr	weihnachtlicher Spielvormittag nach Montessori
Mo. 17.11.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Mo. 17.11.25	19.00–21.00 Uhr	Hautgesundheit
Di. 18.11.25	09.00–11.00 Uhr	Trageberatung
Di. 18.11.25	14.30–16.30 Uhr	Zuckersüßer Workshop für Naschkatzen
Di. 18.11.25	18.30–20.00 Uhr	Adventkranzbinden
Mi. 19.11.25	09.00–10.30 Uhr	Baby - Oase
Mi. 19.11.25	17.15–18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Mi. 19.11.25	19.00–22.00 Uhr	Vortrag: Chaosqueen
Fr. 21.11.25	08.30–09.30 Uhr	Babymassage: Fuß-Reflex-Zonen
Fr. 21.11.25	15.00–19.00 Uhr	mentaler Geburtsvorbereitungskurs
Mo. 21.11.25	15.00–16.30 Uhr	Spielen mit Papa
Sa. 22.11.25	09.00–13.00 Uhr	mentaler Geburtsvorbereitungskurs
Mo. 24.11.25	14.00–15.30 Uhr	Mutterberatung
Mo. 24.11.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Di. 25.11.25	15.00–16.30 Uhr	Bastelnachmittag
Mi. 26.11.25	17.15–18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Do. 27.11.25	19.00–21.00 Uhr	offenes Treffen für die Frau
Fr. 28.11.25	08.30–09.30 Uhr	Babymassage: indische Öl - Massage

# TERMINE



DEZEMBER 2025  
JÄNNER 2026

Mo. 03.12.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Di. 02.12.25	15.00–16.30 Uhr	Spielenachmittag
Mi. 03.12.25	09.00–10.30 Uhr	Baby - Oase
Mi. 03.12.25	17.15–18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Fr. 05.12.25	8.30–9.30 Uhr	Elternberatung
Mi. 10.12.25	9.00–11.00 Uhr	weihnachtlicher Spielevormittag nach Montessori
Mi. 10.12.25	17.15–18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Do. 11.12.25	18.30–20.00 Uhr	Klangentspannung
Mo. 12.12.25	15.00–16.30 Uhr	Spielen mit Papa
Mo. 15.12.25	09.00–10.30 Uhr	Baby- und Stilltreff
Mo. 15.12.25	14.00–15.30 Uhr	Mutterberatung
Mo. 15.12.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Di. 16.12.25	15.00–16.30 Uhr	Bastelnachmittag
Di. 16.12.25	18.00–21.00 Uhr	Vortrag: gemeinsam Zukunft gestalten
Mi. 17.12.25	9.00–10.30 Uhr	Baby-Oase
Mi. 17.12.25	17.15–18.30 Uhr	Yoga mit Babybauch
Mo. 22.12.25	16.10–17.00 Uhr	Funny Bunny
Mi. 07.01.26	09.00–10.30 Uhr	Baby - Oase
Mi. 07.01.26	18.15–19.30 Uhr	Bauchtanzen für Schwangere
Do. 08.01.26	17.00–18.30 Uhr	Elternabend Pickler
Fr. 09.01.26	8.30–9.30 Uhr	Elternberatung
Mo. 12.01.26	09.00–10.30 Uhr	Baby - und Stilltreff
Di. 13.01.26	09:30–10.20 Uhr	Start Kurs 2: Kanga - Schnupperstunde
Di. 13.01.26	15.00–16.30 Uhr	Spielenachmittag
Di. 13.01.26	18.30–20.00 Uhr	Vortrag: Sicher in die digitale Welt
Mi. 14.01.26	8.15–9.15 Uhr	Start Kurs 2: Rückbildungsgymnastik
Mi. 14.01.26	18.15–19.30 Uhr	Bauchtanzen für Schwangere
Fr. 16.01.26	16.00–19.00 Uhr	Geburtsvorbereitungskurs
Sa. 17.01.26	09.00–14.00 Uhr	Geburtsvorbereitungskurs

Mit insgesamt 40 Mitarbeitern an den Standorten Gmunden, Bad Ischl und Vöcklabruck zählen wir zu den führenden Beratungsgesellschaften Oberösterreichs und decken sämtliche Fachgebiete der Steuer- und Wirtschaftsberatung ab. Als unsere zentrale Aufgabe sehen wir es, die steuerlichen und wirtschaftlichen Angelegenheiten unserer Klienten nicht nur zu verwalten, sondern auch kreativ zu gestalten.

**BNP**  
WIRTSCHAFTSTREUHAND

**Unsere Leistungen umfassen:**

- > Steuerliche Beratung
- > Betriebswirtschaftliche Beratung
- > Finanzierungsberatung
- > Jahresabschlusserstellung
- > Finanzbuchhaltung
- > Lohn- und Gehaltsverrechnung

Auch in angrenzenden Rechtsgebieten und Fragen der Betriebswirtschaft finden Sie bei uns kompetente Ansprechpartner. Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren:

**BNP Wirtschaftstreuhand und Steuerberatungsgesellschaft m.b.H.**

Ohlsdorferstraße 44, 4810 Gmunden  
Tel.: +43/7612/65 211-0 | [www.bnp.at](http://www.bnp.at)

ZUM ERFOLG BEISTEUERN



Mag. Susanne Sokoll-Seebacher

**LAND APOTHEKE**  
PINSDORF

**Unsere Schwerpunkte:**

- Schwangerschaft / Stillzeit
- Mutter / Vater Kind Beratung
- Noreia Zubereitungen
- Original Stadelmann Naturprodukte

Vöcklabruckerstraße 24, 4812 Pinsdorf, Tel: +43 7612 72 300, [www.land-apotheke.at](http://www.land-apotheke.at)  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 08.00 – 12.00, 14.00 – 18.00, Sa. 08.00 – 12.00

# TERMINE



JÄNNER 2026

<b>Mo. 19.01.26</b>	19.00–20.30 Uhr	<b>Vortrag: Herzchen und Händchen</b>
<b>Di. 20.01.26</b>	09:30–10.20 Uhr	<b>Kanga</b>
<b>Di. 20.01.26</b>	9.00–11.00 Uhr	<b>Trageberatung</b>
<b>Di. 20.01.26</b>	15.00–16.30 Uhr	<b>Bastelnachmittag</b>
<b>Mi. 21.01.26</b>	09.00–10.30 Uhr	<b>Baby - Oase</b>
<b>Mi. 21.01.26</b>	8.15–9.15 Uhr	<b>Rückbildungsgymnastik</b>
<b>Mi. 21.01.26</b>	18.15–19.30 Uhr	<b>Bauchtanzen für Schwangere</b>
<b>Fr. 23.01.26</b>	15.00–17.00 Uhr	<b>Weizenfrei durch den Winter</b>
<b>Mo. 26.01.26</b>	14.00–15.30 Uhr	<b>Mutterberatung</b>
<b>Di. 27.01.26</b>	09:30–10.20 Uhr	<b>Kanga</b>
<b>Di. 27.01.26</b>	18.30–20.00 Uhr	<b>Vortrag: Sicher in die digitale Welt</b>
<b>Mi. 28.01.26</b>	8.15–9.15 Uhr	<b>Rückbildungsgymnastik</b>
<b>Mi. 28.01.26</b>	18.15–19.30 Uhr	<b>Bauchtanzen für Schwangere</b>
<b>Do. 29.01.26</b>	19.00–21.00 Uhr	<b>offenes Treffen für die Frau</b>
<b>Fr. 30.01.26</b>	15.00–16.30 Uhr	<b>Spielen mit Papa</b>

<b>Di. 03.02.26</b>	09:30–10.20 Uhr	<b>Kanga</b>
<b>Di. 03.02.26</b>	15.00–16.30 Uhr	<b>Spielenachmittag</b>
<b>Di. 03.02.26</b>	17.00–18.00 Uhr	<b>Vortrag: Von tief innen bestärken</b>
<b>Mi. 04.02.26</b>	09.00–10.30 Uhr	<b>Baby - Oase</b>
<b>Mi. 04.02.26</b>	18.15–19.30 Uhr	<b>Bauchtanzen für Schwangere</b>
<b>Fr. 06.02.26</b>	8.30–9.30 Uhr	<b>Elternberatung</b>
<b>Fr. 06.02.26</b>	15.00–19.00 Uhr	<b>mentaler Geburtsvorbereitungskurs</b>
<b>Sa. 07.02.26</b>	09.00–13.00 Uhr	<b>mentaler Geburtsvorbereitungskurs</b>
<b>Mo. 09.02.26</b>	09.00–10.30 Uhr	<b>Baby - und Stilltreff</b>
<b>Di. 09.02.26</b>	19.00–20.30 Uhr	<b>Vortrag: Haare, Hormone und Huch</b>
<b>Di. 09.02.26</b>	09:30–10.20 Uhr	<b>Kanga</b>
<b>Mi. 11.02.26</b>	18.00–19.30 Uhr	<b>Ätherische Öle für Kinder von 0-6 Jahren</b>
<b>Fr. 13.02.26</b>	14.30–17.00 Uhr	<b>Knirpsefasching</b>

FEBRUAR 2026

# KOMM INS



## IM SEP FAMILIEN EINKAUFSPARK

Im KiZi, der Kinderbetreuungseinrichtung des SEP Familien Einkaufsparks, werden Kinder zwischen 3 und 10 Jahren in familiärer Atmosphäre liebevoll betreut, während Eltern/Großeltern in Ruhe im SEP ihre Besorgungen erledigen können. Mit unter 3jährigen Kindern könnt ihr an Schultagen bis 13 Uhr gemeinsam im KiZi spielen.

Alle weiteren Infos:



SALZKAMMERGUT FAMILIEN EINKAUFSPARK  
Druckereistrasse 3-30 | 4810 Gmunden | im OG  
+43 699 16 32 31 48 | kinderzimmer@sep.at | www.sep.at

3 Meter langes  
Aquarium

100 m<sup>2</sup>  
ROMBOX Vollholz Spielpark  
auf 2 Etagen





Engelgitarre Einschaltung

Copyright: sub. - foto. ist. stock



# erst recht



Information und Hilfe -

- kostenlos
- vertraulich
- anonym

☎ 0732 77 97 77

kija@ooe.gv.at [www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)



Kinder- & Jugend-  
anwaltschaft OÖ



**Raiffeisen  
Salzkammergut**

## MEINE FAMILIE SETZT BEIM WOHNTRAUM AUFS RICHTIGE PFERD

Unser verlässlicher, regionaler Partner bei der Wohnraumfinanzierung.

**WIR MACHT'S MÖGLICH.**  
[raiffeisen-ooe.at/salzkammergut](http://raiffeisen-ooe.at/salzkammergut)

**JETZT  
BERATUNGSTERMIN  
VEREINBAREN.**



# Gesund am Traunsee

**SEEBADSTRASSE 12**

**EG**

**LILIE APOTHEKE TRAUNSEE**

Mo-Fr. 8.00–18.00 Uhr; Sa. 8.00–12.00 Uhr  
Schön am Traunsee Kosmetikstudio



**1. Stock**

**DR. VERONIKA FRANNER**

Ärztin für Allgemeinmedizin | alle Kassen

**1. Stock**

**OÄ DR. SARAH MOUSSA**

Fachärztin für Augenheilkunde | Wahlärztin  
Termin nach Vereinbarung: +43 7612 219 09



**2. Stock**

**DR. GUDRUN KLEINRATH**

Ärztin für Allgemeinmedizin,  
Traditionell Chinesische Medizin | Wahlärztin  
Termin nach Vereinbarung: +43 699 122 899 25



**DR. GUDRUN  
KLEINRATH**

**2. Stock**

**FUSSPFLEGE BY LARISA**

Kosmetische und podologische Fußpflege  
Termin nach Vereinbarung: +43 664 99 6000 70



**2. Stock**

**CATHERINE NAGELSTUDIO**

Termin nach Vereinbarung: +43 699 170 87 306



**Willkommen in der  
Seebadstraße 12**

*Wir freuen uns auf Ihren  
Besuch in der Seebadstraße  
12, dem neuen Gesund-  
heitszentrum am Traunsee.*

*Alles Gute wünscht Ihnen  
Ihr Lilienapotheken-  
Team*



Mag. pharm. Dr. Agnes Hemetsberger  
Seebadstraße 12, 4813 Altmünster  
Tel.: +43 7612 876 86, [www.lilienapotheke.eu](http://www.lilienapotheke.eu)



[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

## Baby - und Stillteff

**Termine: Montag, 9.00 - 10.30 Uhr**

**15.09.2025, 20.10.2025, 10.11.2025, 15.12.2025**

**12.01.2026, 09.02.2026**



Unser Baby- und Stilltreff bietet die Möglichkeit sich mit anderen Mamas auszutauschen. Wir besprechen Themen die rund um das Baby auftauchen. Schwerpunkte: - Stillen - Flasche füttern - Start in die Beikost - Entwicklungsschritte des Babys - Bedürfnisse des Babys - Schlafen - uvm.

**Referentin: Steffi Wittmann** (Still- und Laktationsberaterin)

**Kursbeitrag:** € 5,00/Termin

**Anmeldung erforderlich - min. 3 Teilnehmer:innen**

## Bauchtanz für Schwangere als Geburtsvorbereitung

**Termine: Mittwoch, 18.15 - 19.30 Uhr**

**07.01.2026, 14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026, 04.02.2026**

Die fließenden und sanften Bewegungen des Bauchtanzes sind ideal für Mutter und Kind in jedem Schwangerschaftsmonat. Der Bauchtanz ist eine sehr ursprüngliche Form der Bewegung und verbindet Entspannung und Muskeltraining. Der Tanz gibt Frauen die Chance diese Zeit bewusst zu genießen und ist eine wunderbare Vorbereitung auf die Geburt.

**Referentin: Sandra Auinger - Wiesinger** (Kursleiterin)

**Kursbeitrag:** € 95,00 / Kurs

**Anmeldung erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**

## Elternberatung

**Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr**

**26.09.2025, 24.10.2025, 05.12.2025, 09.01.2026, 06.02.2026**

Der neue Eltern-Kind-Pass umfasst nun die kostenlose Elternberatung in der Schwangerschaft bis zum vollendeten 1. Lebensjahr des Kindes. Themen wie Karenzmodelle sowie finanzielle Leistungen, Pensionssplitting, Elternschaft, Konfliktbewältigung, sowie wichtige Fragen rund um das Thema Geburt werden besprochen. Die kostenlose Beratung wird von BEZIEHUNGLEBEN angeboten und kann auf freiwilliger Basis in Anspruch genommen werden.

**Referentin: Claudia Moder, B.A.** (Sozialarbeiterin)

**Kursbeitrag:** GRATIS **Anmeldung erforderlich**

## Baby-Oase - offener Treff für die ganz Kleinen

**Termine: Mittwoch 9.00- 10.30 Uhr**

**01.10.2025, 15.10.2025, 05.11.2025, 19.11.2025,  
03.12.2025, 17.12.2025, 07.01.2026, 21.01.2026,  
04.02.2026**



Ort der offenen, aktiven Spielerlebnisse und Erfahrungen! Die Baby-Oase bietet Eltern die Gelegenheit, sich bewusst Zeit für ihr Kind zu nehmen, andere Eltern zu treffen, ihrem Baby Kontakt zu Gleichaltrigen zu ermöglichen und Lieder bzw. Spielideen für Zuhause mitzunehmen.

**Referentin: Kathrin Weingärtner, BEd** (Volksschullehrerin)

**Katharina Reiter** (Spielgruppenleiterin)

**Kursbeitrag:** € 5,00 / Familie / Termin

**Anmeldung erwünscht**

## Spielen mit Papa - offener Treff

**Termine: Freitag 15.00 - 16.30 Uhr**

**26.09.2025, 17.10.2025, 21.11.2025, 12.12.2025, 30.01.2026**

Wir bieten Papas die Möglichkeit Qualitätszeit mit Ihren Kindern zu verbringen. Hier haben die Väter die Möglichkeit andere Papas mit Kindern kennenzulernen und sich auszutauschen. Die Kinder können das Spielangebot nutzen und eine tolle Zeit mit dem Papa verbringen.

**Referenten: Florian Feichtinger & Horst Nussbaumer** (Spielgruppenleiter)

**Kursbeitrag:** € 5,00 / Familie / Termin

**Anmeldung erwünscht**

## Spielenachmittag – offener Treff für die ganze Familie

**Termine: Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr**

**07.10.2025, 04.11.2025, 02.12.2025, 13.01.2026, 03.02.2026**

Einmal im Monat öffnet das Elki seine Türen für euch. Bei Kaffee, Snacks und Obst könnt ihr andere Mütter/Väter kennen lernen, miteinander plaudern und Erfahrungen austauschen. Für eure Kinder stellen wir passendes Spielmaterial zur Verfügung. Einem fröhlichen Nachmittag steht somit nichts mehr im Weg. Wir freuen uns auf euch!

**Referentinnen: ELKI - Team**

**Kursbeitrag:** € 5,00 / Familie / Termin

**Anmeldung erwünscht**

## Stöpseltreff - für Kinder von 10 - 18 Monaten (Vormittag)

**Termine: Montag, 9.00 - 10.30 Uhr**

**22.09.2025, 29.09.2025, 06.10.2025, 13.10.2025,  
20.10.2025, 03.11.2025, 10.11.2025, 24.11.2025,  
01.12.2025, 15.12.2025, 12.01.2026, 19.01.2026,  
26.01.2026, 02.02.2026, 09.02.2026**



Gemeinsam mit euren Kindern könnt ihr singen, spielen, tanzen, ...  
Wir bieten verschiedene Materialien (Schüttmaterial, Rasierschaum, Farben, Salzteig, ...) zum Experimentieren sowie erste Finger- und Bewegungsspiele an.  
Der Vormittag gibt Zeit für freies Spiel, Erfahrungsaustausch und eine gemeinsame Jause.

**Referentin: Stefanie Gattinger** (Pädagogische Assistentkraft)

**Kursbeitrag:** € 112,50 / Semester / Kind

**Anmeldung erforderlich**

## Knirpsetreff - für Kinder von 1 1/2 - 3 Jahren (Vormittag)

**Termine: Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr**

**17.09.2025, 24.09.2025, 01.10.2025, 08.10.2025,  
15.10.2025, 22.10.2025, 05.11.2025, 12.11.2025,  
19.11.2025, 26.11.2025, 03.12.2025, 17.12.2025,  
07.01.2026, 14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026,  
04.02.2026, 11.02.2026**



Jeden Vormittag beschäftigen wir uns mit einem Thema.  
Dazu gibt es Fingerspiele, Kinderlieder, Bastelarbeiten, unterschiedliches Sinnesmaterial und wechselnde Spielangebote. Spielerisch machen die Kinder erste Gruppenerfahrungen im Beisein von Mama oder Papa.

**Referentin: Susanne Löcker** (Pädagogin)

**Kursbeitrag:** € 135,00 / Semester / Kind

**Anmeldung erforderlich**

## Bewegen Begegnen Spielen – Spielraum nach Emmi Pikler

### Gruppe 1 (6-12 Monate):

**Freitag 8.30 - 9.30 Uhr**

**Block 1: 19.09.2025, 26.09.2025, 03.10.2025,  
10.10.2025, 17.10.2025**

**Block 2: 07.11.2025, 14.11.2025, 21.11.2025,  
28.11.2025, 05.12.2025**

**Block 3: 09.01.2026, 16.01.2026, 23.01.2026,  
30.01.2026, 06.02.2026**



### Gruppe 2 (ab 12 Monate):

**Freitag 9.45 - 10.45 Uhr**

**Block 1: 19.09.2025, 26.09.2025, 03.10.2025, 10.10.2025, 17.10.2025**

**Block 2: 07.11.2025, 14.11.2025, 21.11.2025, 28.11.2025, 05.12.2025**

**Block 3: 09.01.2026, 16.01.2026, 23.01.2026, 30.01.2026, 06.02.2026**

### Elternabende für beide Gruppen:

**Block 1: Gruppe 1 - 18.09.2025 17.00 Uhr**

**Gruppe 2 - 18.09.2025 18.30 Uhr**

**Block 2: Gruppe 1 - 06.11.2025 17.00 Uhr**

**Gruppe 2 - 06.11.2025 18.30 Uhr**

**Block 3: Gruppe 1 - 08.01.2026 17.00 Uhr**

**Gruppe 2 - 08.01.2026 18.30 Uhr**

"Nur im Tun können Kinder wachsen!"

Die Spielgruppe ist ein Entdeckungsraum für Kinder und Erwachsene.

Die Kinder haben die Möglichkeit, in einer liebevoll vorbereiteten Umgebung Erfahrungen zu sammeln. Sie können ihren Impulsen im freien Spiel und ihrer Bewegung nachgehen.

Die selbständige Aktivität im freien Spiel, welche nicht angeleitet wird, ist für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes von besonderem Wert.

Die Eltern sind eingeladen, die Eigenaktivität ihres Kindes zu beobachten und wahrzunehmen.

**Referentin: Conny Weber** (Dipl. VS Pädagogin, Kindergarten-, Montessori-, Pikler iA, SI Pädagogin, Gründerin Sonnenhaus Lambach, Gordon Familientrainerin, Spielraumleiterin)

**Kursbeitrag:** € 65,00 / Block / Kind

**Anmeldung erforderlich**

## Krümeltreff - für Kinder von 2 - 6 Jahren (Nachmittag)

**Termine: Mittwoch, 15.00 - 16.30 Uhr**

**01.10.2025, 08.10.2025, 15.10.2025, 22.10.2025,  
05.11.2025, 12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025,  
03.12.2025, 10.12.2025, 17.12.2025, 07.01.2026,  
14.01.2026, 21.01.2026, 28.01.2026, 04.02.2026**



Wir werden spielen, singen, basteln und Spaß haben.

Die Nachmittage füllen wir mit verschiedenen Spielangeboten, basteln je nach Saison nette Kleinigkeiten und verwenden unterschiedliche Materialien um immer wieder Neues zu entdecken.

Da der Treff am Nachmittag stattfindet, ist eine Teilnahme auch für "größere" Kinder neben dem Krabbelstuben- oder Kindergartenbesuch gut möglich.

**Referentin: Kathrin Weingärtner, BEd (Volksschullehrerin)**

**Kursbeitrag: € 120,00 / Semester / Kind**

**Anmeldung erforderlich**

## Funny Bunny - Ballschule only for special Kids für Kinder von 5-12 Jahren mit geistiger/körperlicher Einschränkung

**Termine: Montag, 16.10 - 17.00 Uhr**

**Block 1: 22.09.2025, 29.09.2025, 06.10.2025, 13.10.2025,  
20.10.2025, 03.11.2025**

**Block 2: 10.11.2025, 17.11.2025, 24.11.2025, 01.12.2025,  
15.12.2025, 22.12.2025**

Im Mittelpunkt steht ein lustiges - lockeres Miteinander, bei dem wir unterschiedlichste Elemente der Ballschule in den Fokus stellen.

Die Kids können in diesem Rahmen ihre Individualität zum Ausdruck bringen.

**Kursleiterin: Elisabeth Pöltner (Lehrerin Ballschule, Gesundheits- und Krankenpflegerin)**

**Christiane Hausjell (Lehrerin Ballschule, Dipl. Body & Vitaltrainerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin)**

**Kursbeitrag: € 105,00 / 6er Block**

**Anmeldung erforderlich - min. 6 Teilnehmer:innen**

### Eltern-Kind-Turnen mit Begleitung

Bewegung ist für Kinder ein Bedürfnis und bedeutet Freude.

In dieser Stunde dürfen die Kinder trampeln wie ein Elefant, brüllen wie ein Löwe oder schleichen wie eine Katze. Es fördert Mut, Selbstsicherheit und Willenskraft.

Das spielerische Erlernen von Grundfertigkeiten, das Kennenlernen des eigenen Körpers und dessen Möglichkeiten stehen im Vordergrund.

**Termin 1: VS Reindlmühl (1-6 Jahre): Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr (ab 17.09.2025)**

**Termin 2: VS Reindlmühl (1-6 Jahre): Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr (ab 17.09.2025)**

**Referentin: Carina Laubichler** (Spielgruppenleiterin)

**Kursbeitrag:** € 30,00 / Semester pro Kind + Erwachsener & € 20,00 / Geschwisterkind

**Anmeldung erforderlich**

---

### Bewegungsstunde – 4 - 6 Jahre mit Begleitung

**Termin VS Neukirchen: Donnerstag 16:30 - 17:30 Uhr (ab 18.09.2025)**

Die Kinder sollen die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten kennenlernen und erleben.

Vorrangig unter Anleitung wird in diesem betreuten Kinderturnen spielerisch und motorisch auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen. Je nach Alter werden Eltern aktiv (beispielsweise als Sicherung) in den Übungsablauf miteinbezogen.

**Referentin: Mag. Julia Hackl** (Sportwissenschaftlerin, Pädagogin)

**Kursbeitrag:** € 30,00 / Semester pro Kind + Erwachsener & € 20,00 / Geschwisterkind

**Anmeldung erforderlich**

---

## Bastelnachmittage für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung

**Termin: Dienstag, 15.00 - 16.15 Uhr**

**21. Oktober 2025**

### ***Basteln für den Herbst***

Im Herbst ist die perfekte Zeit, um mit bunten Blättern zu basteln und die schöne, farbenfrohe Jahreszeit kreativ zu entdecken.

**25. November 2025**

### ***gemütliches Windlicht***

Gemeinsam gestalten wir ein Windlicht. Das macht Spaß und sorgt für warme, liebevolle Stimmung zuhause.

**16. Dezember 2025**

### ***Wir basteln ein Adventgesteck***

Im Advent liegt Tannenreisig in der Luft. Lasst und diesen tollen Duft auch in dein Wohnzimmer bringen und uns ein kleines Adventgesteck basteln.

**20. Jänner 2026**

### ***Fasching***

Fasching mit Kindern ist die perfekte Gelegenheit, bunt und fröhlich zu basteln. Gemeinsam gestalten wir eine fantasievolle Maske zum Verkleiden oder Dekorieren.

**Referentin: Yvonne Gschwandtner** (Gonis-Beraterin) & **Julia Topf** (Floristin)

**Kursbeitrag:** € 15,00 / Erw. + Kind

**Anmeldung erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**

---

## Kreative Auszeit für Erwachsene

**Termin: Montag, 2. Februar 2026 19.00 - 20.30 Uhr**

Lerne die Produkte von Gonis kennen und gestalte mit Gelinggarantie ein frühlingshaftes Windlicht. An diesem Abend bekommst du von mir Ideen wie du kinderleicht mit unseren Produkten Gegenstände von Zuhause verschönern kannst.

Wir schaffen für dich eine Pause vom Alltag, helfen dir kreative Inspirationen zu geben und genießen dazu ein kleines Getränk!

**Referentin: Yvonne Gschwandtner** (Gonis-Beraterin)

**Kursbeitrag:** € 15,00

**Anmeldung erforderlich - min. 4 Teilnehmer:innen**

---

## Ab in den Wald!

**Termin: Dienstag 14. Oktober 2025 14.30 - 16.30 Uhr**

Der Wald ist ein idealer Tummelplatz für neugierige und abenteuerlustige Kinder. Als Waldpädagogin möchte ich euch einladen, mit mir in den Wald auf Entdeckungsreise zu gehen.

**Referentin: Alexandra Brunner** (Waldpädagogin)

**Kursbeitrag:** € 5,00 / Kind

Informationen: - 14.30 Uhr Lagerhaus Altmünster  
(bitte die Parkplätze neben der Waschanlage verwenden)  
- Kinder von 3 - 5 Jahren in Begleitung - Waldtaugliche Kleidung anziehen

**Anmeldung bis 10.10.2025 erforderlich - min. 3 Teilnehmer:innen**

---

## Den Kräutern auf der Spur - Familienwanderung

**Termin: Dienstag, 30. September 2025 14.00 - 16.00 Uhr**

Erstaunlich was es alles zu Entdecken gibt. Kräuter in Hülle und Fülle tummeln sind auf unseren Wiesen. Welche mit Heilwirkung, welche die schmecken und manche die einfach schön sind. Macht mit mir eine spannende Wanderung quer durch die Kräuterwelt.

**Referentin: Martina Pühringer** (Wildkräuterpädagogin)

**Kursbeitrag:** € 15,00 / Familie

Informationen: - Treffpunkt Parkplatz Eggerhaus  
- wetterfeste Kleidung für draußen

**Anmeldung bis 23.09.2025 erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**

---

## Bergbauernhof - Erlebnismittag beim Rödttbauer

**Termin: Freitag, 10. Oktober 2025 14:00 - 17:00 Uhr**

Kühe, Hühner und Enten besuchen, Eier sammeln und Tiere füttern, Bauernbrot backen und vieles mehr dürfen die Kinder bei uns am Bauernhof erleben.

**Referentin: Renate & Franz Moser** (Bauern aus Leidenschaft)

**Kursbeitrag:** € 7,00 / Kind

Informationen: - Adresse: Gmundnerberg 107, 4813 Altmünster  
(der Straße vorbei am Gasthof Urz`n folgen)  
- festes Schuhwerk & gemütliche Kleidung

**Anmeldung bis 07.10.2025 erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**

---

## Zuckersüßer Workshop für Naschkatzen

**Termin:** *Dienstag, 18. November 2025 14.30 - 16.30 Uhr*

Beim zuckersüßen Workshop beschäftigen wir uns mit Zucker in der Ernährung, wo dieser versteckt ist, wie er noch heißt und was er mit uns macht.

Dazu gibts Kostproben und Rezepte.

Für Kinder bis 5 Jahren in Begleitung - ab 6 Jahre dürft ihr alleine da bleiben.

**Referentin:** **Alexandra Harringer** (dipl. Ernährungstrainerin und Ernährungspädagogin)

**Kursbeitrag:** € 15,00 / Teilnehmer:innen

**Anmeldung erforderlich - min. 10 Teilnehmer:innen**

---

## Weihnachtliches ELKI-Foto-Shooting

**Termin:** *17. - 21. November 2025*

Möchtet ihr schöne Familienfotos als Geschenk zu Weihnachten oder als besondere Erinnerung für die Ewigkeit. Dann kommt zum FOTOSHOP TRAUNSEE - fotografiert wird direkt im Studio.

Die Serie enthält 3 verschiedene Bilder im Format 13x18cm und die gleichen Fotos auch in digitaler Form. Mehr Fotos und digitale Daten können dazugekauft werden.

**Ort:** **Fotoshop Traunsee**

**Kosten:** € 34,90 für eine Fotoserie

**Ablauf:** Angebot gilt für Elki-Mitglieder!

Melde dich bei uns im Büro für weitere Infos!

Planung & Konzeption  
Corporate Design & Branding  
Websites & Digital Media  
Mediaplanung & Beratung  
Grafik-Design & Werbemittel  
Druckabwicklung



gruendl.cc

**cc**  
**gruendl**  
**werbedesign**

## Adventkranzbinden

**Termin: Dienstag, 18. November 2025 18.30 - 20.00 Uhr**

In gemütlicher Atmosphäre und unter fachlicher Anleitung kannst du deinen Adventkranz selbst aus duftendem Tannenreisig binden. Der Strohkranz, Bindedraht und Reisig (vom Gärtner) werden zur Verfügung gestellt.

**Referentin: Julia Topf** (Floristin)

**Kursbeitrag:** € 15,00 / Teilnehmer:innen

**Mitzubringen:** Gartenschere, Kerzen und Dekomaterial

**Anmeldung erforderlich - min. 5 Teilnehmer:innen**

---

## Weihnachtlicher Spielvormittag nach Montessori - für Kinder von 1-3 Jahren

**Termin 1: Montag, 17. November 2025 09.00 - 11.00 Uhr**

**Termin 2: Mittwoch, 10. Dezember 2025 09.00 - 11.00 Uhr**

Der Gruppenraum wird mit weihnachtlichen Spielangeboten nach Montessori vorbereitet. Die Spielideen werden am Boden angeboten wobei die Eltern mitspielen oder auch die beobachtende Rolle einnehmen können.

Ziel ist ein weihnachtlich - gemütlicher Vormittag an dem du dich von neuen Spielideen inspieren lässt, die du auch zuhause prima anbieten kannst.

Du bekommst im Anschluss auch eine Sammlung der Spielideen als Erinnerung zugeschickt.

**Referentin: Julia Peneder** (Montessoripädagogin)

**Kursbeitrag:** € 18,00 inkl. Spielideen

**Anmeldung erforderlich - min. 8 Teilnehmer:innen**

---

## Besuchsbegleitung

Besuchsbegleitung ist ein hilfreiches Instrument, um bei strittigen Scheidungen oder Trennungen den Kontakt des Kindes zu beiden Elternteilen zu gewährleisten und das Kind aus den Streitigkeiten der Eltern herauszuhalten, bis die Eltern die Kontakte wieder eigenständig gestalten können. Die Besuchsbegleiter:innen haben alle einen sozialen- und/oder juristischen Grundberuf und machen die Besuchsbegleitung nebenberuflich. Sie unterliegen der Verschwiegenheit und geben ihre Beobachtungen in Form von schriftlichen Berichten an das Familiengericht weiter.

Die Besuchsbegleiter sind in ihrer Haltung neutral gegenüber beiden Elternteilen und IMMER dem Wohl des Kindes verpflichtet.

### Anmeldung im ELKI Altmünster

---

## Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung

(als Nachweis für die verpflichtende Beratung laut § 95 Absatz 1 a Außerstreitgesetz)

Wenn es in einer Familie zur Trennung und Scheidung der Eltern kommt, löst das bei den Kindern verstärkt Verunsicherung und Ängste aus:

- Bei wem werde ich wohnen?
- Wie ist das mit dem Kontakt? Liegt es an mir, dass sich die Eltern nicht mehr verstehen?
- Haben mich meine Eltern noch lieb?

Eltern stehen vor der Herausforderung, eine neue „Eltern-Beziehung“ zu entwickeln und dem Kind eine Atmosphäre von Stabilität und Sicherheit zu schaffen.

Inhalte:

- Informationen, wie Kinder eine Scheidung erleben, wie Sie reagieren können, was Kinder in dieser Umbruchsituation brauchen
- Tipps und Ideen, wie Sie Ihr Kind in dieser Situation bestmöglich unterstützen
- Grundlegende, rechtliche Informationen zu Obsorge, Besuchsrecht und Unterhalt

**Leitung: Claudia Koller** (Diplom Lebens- u. Sozialberaterin)

Einzel-, Paar- und Gruppenberatung möglich!  
Termine nach Vereinbarung!

---

## Integrativer Familiennachmittag "ich bin ich"

Für Familien von Kindern mit besonderen Bedürfnissen und deren Geschwistern, um gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre andere Eltern und Kinder kennen zu lernen. Besonders ermutigen möchten wir auch Eltern von Neugeborenen, uns zu besuchen.

**Kontakt: Martina Karl 0650/4424619 & Sabine Haas (0650/5032150)**

---

## Leben ohne dich – hilfreiche Trauerbegleitung

Jede Fehlgeburt, jede Totgeburt, jedes Baby oder Kind, das viel zu früh gestorben ist, ist für die betroffene Mutter und den Vater ein großer Verlust. Wie wird damit umgegangen? Welche Möglichkeiten bestehen bezüglich einer würdevollen Behandlung der verstorbenen Kinder und deren Eltern?

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Betroffene, aber auch an jene, die durch ihren Beruf damit konfrontiert sind. Das bewusste Hinschauen soll uns hellhöriger und aufmerksamer machen, um mit solchen Verlusten gut umzugehen.

**Kontakt: Hemma Moshammer Tel. 0680/2193112**  
(Mutter, Religionspädagogin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin)

---

## Datenschutzgesetz/Informationspflicht

Ab 25.05.2018 gelten die Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung.

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem österreichischen Datenschutzgesetz 2018-05-25

Wir erhalten Ihre personenbezogenen Daten bei Ihrer Anmeldung zu Kursen oder zu der Mitgliedschaft des Verein Eltern-Kind-Zentrum Traunsee per Telefon, Mail.

Zu den personenbezogenen Daten zählen Ihre Personalien (Name, Adresse, Telefonnummer, Mailadresse) und die Ihrer Kinder (Name und Geburtsdatum).

Die Daten Ihrer Kinder benötigen wir zur altersgemäßen Kurseinteilung. Ihre Daten benötigen wir zur Benachrichtigung über Kursbeginn, Kurskosten, Kursabsage, Kursverschiebung, Übermittlung des neuen Kursprogrammes, Einladung zu Veranstaltungen des Eltern-Kind-Zentrums Traunsee, Informationen zu der Mitgliedschaft im Verein Eltern-Kind-Zentrum Traunsee.

Ihre Daten werden nach Ihrem letzten Kontakt mit uns zweckgebunden noch 3 Jahre verarbeitet.

Sie können jederzeit das Recht in Anspruch nehmen, mit uns in Kontakt zu treten, um Ihre Daten wieder löschen zu lassen.

---



Das Eltern-Kind-Zentrum Traunsee ist Mitglied der **“Plattform der OÖ. Eltern-Kind-Zentren”**. Gemeinsam können wir inhaltliche und organisatorische Aufgaben besser erledigen. Der regelmäßige Austausch ermöglicht uns ein rasches Reagieren auf Neuerungen in der Familienpolitik oder Veränderungen bei Abrechnungsvorschriften etc. Gemeinsam setzen wir uns bei politisch Verantwortlichen und anderen Organisationen für die einzelnen Zentren ein.



Das Eltern-Kind-Zentrum Traunsee ist Mitglied im **“Dachverband der unabhängigen Eltern-Kind-Zentren Österreichs”**, der aktuell 40 Mitgliedszentren in ganz Österreich vertritt. Ziel ist die Qualitätssicherung durch Mindeststandards, die Vertretung der einzelnen Zentren bei politisch Verantwortlichen auf Bundesebene und Organisationen im Familienbereich, Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Neugründung eines unabhängigen Zentrums sowie bei Stillstand bestehender Zentren, gemeinsame Elternbildungsangebote und Vernetzung aller unabhängigen Eltern-Kind-Zentren in Österreich, sowie auch im Ausland.



**„Public living room - a safe learning space“** so lautete der Titel des EU-Projektes, bei dem wir im Rahmen unserer Mitarbeit im Dachverband teilnehmen. Sicherheit, unter verschiedenen Aspekten, ist das Arbeitsthema. Hier einige der Themen:

- Making the Mother Center into a safe public living room
- Creating safety in times of crisis/life changing situations
- How mothers give each other support in early motherhood
- When I leave my child
- Economic safety...

Neben der Aufbereitung und Bearbeitung der gewählten Themen werden auch wieder Studienbesuche in die teilnehmenden Länder (Deutschland, Polen, Türkei) stattfinden. Diese Begegnungen bieten eine gute Möglichkeit, Erfahrungen auf internationalem Niveau auszutauschen, von einander zu lernen, persönliche Kontakte zu vertiefen und die weltweite Eltern-Kind-Zentrumsbewegung zu stärken.



**Es fördern und unterstützen uns 2025/26**

- Land OÖ, Abteilung Kinder- und Jugendhilfe
- Land OÖ, Familienreferat
- Marktgemeinde Altmünster
- Bezirkshauptmannschaft, Sozialhilfeverband
- Bundesministerium für Frauen, Familie und Jugend
- Bundesministerium für Frauen, Familie und Jugend/Elternbildung
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz
- Kinderschutz Oberösterreich



**ANMELDUNG**

Bei der Kursanmeldung bitte Kurs, Alter, Adresse, Telefonnummer und E-Mailadresse angeben. Die Anmeldung kann via Telefon, E-Mail oder persönlich im ELKI erfolgen. Für die Teilnahme an Veranstaltungen besteht kein Mitgliedszwang!

**STORNO**

Eine Abmeldung aus Kursen ab dem ersten Kurstag ist nicht mehr möglich. In diesem Falle ist auch bei Nichtteilnahme der volle Kursbeitrag zu bezahlen. Das ELKI ist nicht verpflichtet bei Nichterscheinen zur Veranstaltung, die Kursgebühr oder Anteile hiervon zurückzuerstatten.

**BEZAHLUNG**

Die Bezahlung der Kursbeiträge erfolgt beim erstmaligen Kursbesuch in bar oder per Überweisung.

**BANK-  
VERBINDUNG**

Raiffeisenbank Salzkammergut  
IBAN: AT923451000001914431      BIC: RZOOAT2L510

**HAFTUNG**

Bei allen Veranstaltungen und Kursen, die Eltern mit Kindern gemeinsam besuchen, gilt:  
"ELTERN HAFTEN FÜR IHRE KINDER!"

**KURSBESUCH**

Die Kurse und Veranstaltungen finden in der Regel im ELKI Zentrum, 4813 Altmünster, Marktstraße 30, statt. Abweichende Veranstaltungsorte werden gesondert angeführt.

**IMPRESSUM****Herausgeber:**

Eltern-Kind-Zentrum Traunsee, 4813 Altmünster,  
Marktstraße 30  
Tel.: 07612/88630

**Inhalt:**

Katharina Reiter, Maria Hacker, Elisabeth Feichtinger

**Layout:**

Gruendl WerbeDesign

**Druck:**

Salzkammergut Media Ges.m.b.H.

**Verlagspostamt:**

4810 Gmunden

Tipffehler und Programmänderungen vorbehalten!



## **Ihre Familie in den besten Händen!**

### **Osteopathie für Babys**

Nach Geburtstrauma, Kaiserschnitt oder Koliken – sanfte osteopathische Behandlungen helfen Ihrem Baby ins Gleichgewicht zu kommen.

### **Kinderphysiotherapie**

Spielerisch, individuell und wirkungsvoll – wir unterstützen die motorische Entwicklung Ihres Kindes bereits ab dem Kleinkindalter.

### **Rückbildung**

Stärken Sie Ihren Beckenboden, Ihre Körpermitte und Ihr Wohlbefinden.



GESUNDHEITZENTRUM  
**Gino**  
PHYSIOTHERAPIE | OSTEOPATHIE | MASSAGE



4813 Altmünster, Marktstraße 30

Tel.: 07612/87430

E-Mail: [gesundheitszentrumgino@gmail.com](mailto:gesundheitszentrumgino@gmail.com)

[www.gesundheitszentrum-gino.at](http://www.gesundheitszentrum-gino.at)



FAMILIE

**muki**<sup>®</sup>

DIE VERSICHERUNG OHNE WENN UND ABER

# Die umfassende Familienversicherung



## FamilyPlus

- Sonderklasse nach Unfall
- Umfassender Reise- und Stornoschutz
- Kinderbegleitkosten im Spital
- und vieles mehr

**MONATSPRÄMIE**  
Z.B.  
**€ 18,46**  
(2 Erwachsene & 1 Kind)

## 6 MONATSPRÄMIEN GRATIS\*

\* werden nach der ersten Prämienzahlung gutgeschrieben.  
Aktion gilt bis auf Widerruf, längstens jedoch bis 31.12.2025.

🌐 [www.mukifamilyplus.com](http://www.mukifamilyplus.com)

f muki-versicherung

@ muki\_versicherung

Direkt zum



**Online-Antrag!**



Mehr als **klassische** Steuerberatung



Unsere **Leistungen** im Überblick

- Abschlusserstellung
- Buchhaltung und Personalverrechnung
- Unternehmensberatung & Unternehmensbewertung
- Steuerberatung
- Gründungsberatung & Businessplan

**leistbare** Steuerberatung



+43 (0) 699 11 622 354



office@th-steuerberatung.at



www.th-steuerberatung.at



A-4694 Ohlsdorf

# Gruber

Who else?

Gesunder Schlaf für die ganze Familie!



*zirbelkind*

Marktstraße 32a

4813 Altmünster

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

Handgemachte Zirbenprodukte & Accessoires.

 elektro  
 wasser  
 heizung  
 fachhandel

**HEISSL** GmbH  
**INSTALLATIONSTECHNIK**

4813 ALTMÜNSTER

TEL: 07612 - 88025

office@heissl.at

EBENZWEIERSTRASSE 5

FAX: DW 41

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



# Kinder brauchen unseren Schutz.

Hier bekommen sie ihn:

[kinder-jugendhilfe-ooe.at](https://www.kinder-jugendhilfe-ooe.at)

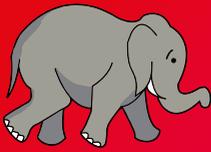
Information | Beratung | Hilfe

Die Angebote der Kinder- und Jugendhilfe OÖ sind für alle in der Familie da.

Ihr Kinderschutz-Landesrat

Kinderschutz





# schuhschuh

kleine füsse grosse füsse

Gmunden - Grösstes Kinderschuhzentrum in OÖ



## Ihr Kinderschuhzentrum in Gmunden

# 10.000 Paar aktuelle Kinderschuhe

in den Größen 18 - 43 verfügbar

zu Outletpreisen  
**20% bis 30%**  
unter Normalpreis



### Die 3 Schritte zum passenden Schuh:

1. Füße messen im genormten **WMS** System
2. Größe & Weite bestimmen (**Weit/Mittel/Schmal**)
3. Schuhe aussuchen – fertig!

**Pepino-  
Lauferschuhe**  
von Ricosta  
Mehrfach  
ausgezeichnet



Die Kleinen Feinen von  
**RICOSTA**

### Einkaufsspaß für die ganze Familie

- Kinder/Damen/Herrenschuhe • Haus/Gymnastikschuhe
- Sport / Wanderschuhe • Gummistiefel • Lederpuschen
- Outdoortextilien (D2B, Regatta) • und vieles mehr



Werfen Sie  
einen Blick in  
unser Geschäft

## 4810 Gmunden • Cumberlandstrasse 66

[www.schuhschuh.at](http://www.schuhschuh.at) • Tel. 07612 77376 83

Mo-Fr 10.<sup>00</sup> - 12.<sup>00</sup> Uhr  
12.<sup>30</sup> - 17.<sup>30</sup> Uhr

Sa 9.<sup>00</sup> - 12.<sup>00</sup> Uhr

**P** GRATIS  
Parkplätze

# Kennenlern- Gutschein €5,-

Ab einem Einkaufswert von € 40,-

Pro Familie und Einkauf nur ein Gutschein einlösbar.  
Keine Barablässe möglich. Gültig bis 31. Dezember 2025



Gutschein  
abtrennen und  
zum Einkauf  
mitbringen