

Familien- und Sozialzentrum

Begegnung • Bildung • Beratung



SHV
SOZIALHILFEVERBAND
SCHÄRDING



PLATTFORM
OO Eltern-Kind-Zentren

PROGRAMM

SEPTEMBER 2024 – JÄNNER 2025





Manuel Hötzeneder

Allianz Agentur I & H
Passauer Straße 47, 4780 Schärding
0699/112 922 72
manuel.hoetzeneder@allianz.at

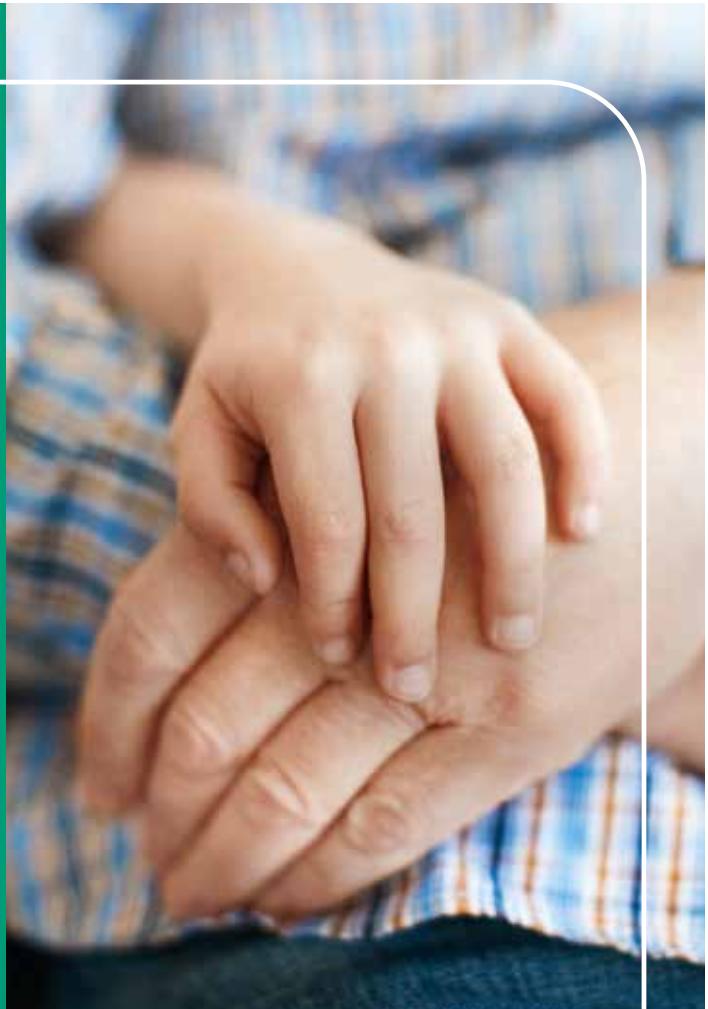
Ihr Experte für Versicherung,
Vorsorge und Vermögen.



Nähe.

Wir glauben an die
Kraft des Miteinanders.
#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at





LEITBILD

Soziale Verantwortung aus Überzeugung

- qualitativ und wertschätzend
- für (werdende) Familien und ältere Menschen
- für alle Gemeinden des Bezirks

WERTE, DIE UNS LEITEN:

- Wertschätzung
- Authentizität
- Weiterentwicklung
- Qualität
- Verantwortung



FIM on Tour

Wir organisieren auch außerhalb des FIMs Angebote, die in der eigenen Gemeinde wahrgenommen werden können. Jede*r darf sich melden!

Näheres unter:

Tel. 0664-3979 606

e-mail: fim-andorf@shv-schaerding.at

Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr



FIM Andorf

Schulgasse 2, 4770 Andorf

Tel. 0664-3979 606

e-mail: fim-andorf@shv-schaerding.at



telefonische Erreichbarkeit
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr



FIM Schärding

Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding

Tel.: 0664-3979 303

e-mail: fim-schaerding@shv-schaerding.at

telefonische Erreichbarkeit
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

www.familienzentrum.at

FIM – Familien- und Sozialzentrum
 [fim_familienzentrum/](https://www.instagram.com/fim_familienzentrum/)



Familien- und Sozialzentrum

Begegnung • Bildung • Beratung



INHALT

Highlights 07

Rund um die Geburt 09

Spielgruppen 18

Kinder & Jugendliche 24

Elternbildung 34

Bewegung & Gesundheit 39

Entspannung & Kreativität 48

Junggebliebene 52

Beratung & Selbsthilfe 54

Allgemeines 55

GEBURT

SPIEL-
GRUPPEN

KINDER
JUGENDLICHE

ELTERNBILDUNG

BEWEGUNG
GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG
KREATIVITÄT

JUNG-
GEBLIEBENE

BERATUNG
SELBSTHILFE

ALLGEMEINES

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren!

Der Sozialhilfeverband Schärding ist ein Gemeindeverband aller 30 Gemeinden des Bezirks Schärding. Als regionaler Anbieter sozialer Dienstleistungen bieten wir für Menschen jeden Alters und für viele Lebenslagen individuelle Beratung, Hilfe und Unterstützung an und bemühen uns damit um die soziale Sicherheit im Bezirk.



Dazu zählen unter anderem

- persönliche Hilfe und Betreuung, Unterstützung und Beratung Hilfebedürftiger durch Soziale Dienste (Mobile Altenhilfe, Hauskrankenpflege, Familienhilfe, Sozialberatung und -planung,...)
- Tagesbetreuungszentren und alternative Wohnformen (Vitales Wohnen)
- Hilfe in stationären Einrichtungen (Alten- und Pflegeheime in Andorf, Esterndorf, Schärding und Zell/Pram)
- Geld- und Sachleistungen an Hilfebedürftige (Hilfe zum Lebensunterhalt, zu Erziehung und Erwerbsbefähigung und bei Krankheit)
- Hilfe zur Arbeit

Die Familienzentren in Andorf und Schärding bilden einen wichtigen Teil unseres Leistungsportfolios. Mit einem bunten Mix an unterschiedlichen Kurs- und Beratungsangeboten wollen wir zielgruppenorientierte Unterstützungsangebote zur Verfügung stellen. Gerade im Bereich der Gesundheit und Vorsorge setzen wir bewusst Akzente. Aber auch die Förderung des Miteinanders und integrativer Maßnahmen sind uns hier ein wichtiges Anliegen. Das FIM beschäftigt derzeit 5 hauptamtliche Teilzeit- und freiwillige Mitarbeiter:innen, ist Mitglied der Plattform der OÖ Eltern-Kind-Zentren und somit eines von zwölf Zentren, die miteinander vernetzt sind. Die Plattform vertritt die Interessen der oö. Familien gegenüber politisch Verantwortlichen und anderen Organisationen und steht seit mehr als 25 Jahren für Qualität in der Elternbildungsarbeit, die durch Qualitätssiegel gewährleistet ist!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Florian Kolmhofer".

Bezirkshauptmann Dr. Florian Kolmhofer
Obmann des Sozialhilfeverbandes

SHV
SOZIALHILFEVERBAND
SCHÄRDING

Liebe FIM-Besucher*innen, liebe Interessierte!



Familien- und
Sozialzentrum
Begegnung • Bildung • Beratung

- H** erzlich Willkommen im Familienzentrum Andorf/Schärding
- E** in abwechslungsreiches Programm begleitet uns durch die nächsten Jahreszeiten
- R** andvoll gefüllt mit tollen Bewegungs- und Entspannungsangeboten, Kursen rund um die Geburt und Spielgruppen ist unser neues Programm bei dir gelandet
- B** esonders für Kinder und Jugendliche (gerne auch mit besonderen Bedürfnissen) haben die Familienzentren einiges zu bieten, damit keine Langeweile aufkommen muss
- S** ei dabei und wirf auch einen Blick auf unsere Homepage, dort findest du noch zusätzlich einige Angebote aus der Rubrik Beratung und Selbsthilfe
- T**reffpunkt für Jung und Alt

IMPRESSIONEN VON UNSEREM **JUBILÄUMSFEST IM JUNI 2024**



Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher*innen und bunte Angebote ...
Karin Neiss für das gesamte FIM-Team



MARTINA



NIKY



MARION



KARIN



CLAUDIA



MITARBEITER*INNEN-BONUS

SHV-Mitarbeiter*innen erhalten 20% Rabatt und OÖG-Mitarbeiter*innen erhalten 10% Rabatt bei allen Veranstaltungen ab einem Betrag von € 10,--

ANMELDUNG und ABMELDUNG:

Die Anmeldung für unsere Veranstaltungen ist bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn telefonisch, per E-Mail, SMS oder WhatsApp möglich.

Ihre Teilnahme ist bindend und verpflichtend. Falls Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, kann die Teilnahme natürlich per Mail, telefonisch oder persönlich abgesagt werden. Bis 24 Stunden vor Kursbeginn bekommen Sie die gesamte Kursgebühr rückerstattet. Einen Tag vor Kursstart ist eine Rückerstattung der Kurskosten nicht mehr möglich und auch bei Nichtteilnahme der volle Kursbeitrag zu bezahlen, es sei denn, es wird ein*e Ersatzteilnehmer*in genannt.

FOTORECHTE:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei Veranstaltungen Fotos und Videoaufnahmen angefertigt werden. Diese dienen der Dokumentation und können für Berichterstattungen veröffentlicht werden.

DATENVERARBEITUNG:

Mit der Anmeldung für eine Veranstaltung stimmen Sie zu, dass Ihre personenbezogenen Daten zum Zweck der Organisation der Veranstaltung vom FIM/SHV gespeichert und verarbeitet werden.

BILDNACHWEIS:

Die Bilder, die im Programmheft Verwendung finden, stammen von Bilddatenbanken bzw. wurden von uns selbst fotografiert oder vom Referenten/von der Referentin zur Verfügung gestellt. Somit werden fremde Rechte nicht berührt.

FIM-RÄUMLICHKEITEN

Unsere FIM-Räumlichkeiten stehen übrigens auch für Gastkurse, Klausuren und Lehrgänge etc. zur Verfügung (ab € 8,-- pro Stunde) – bei Bedarf einfach melden!

FIM Andorf



FIM Schärding





HIGHLIGHTS



**Jeden
4. Donnerstag
im Monat
Donnerstag,
26. September 2024**



FAMILIENTREFF IM FIM

H08

Hereinspaziert und herzlich willkommen im FIM Andorf!
Suchst du Kontakt zu anderen Familien?
Möchtest du ein entspanntes Treffen mit deinen Freund*innen oder Bekannten?
Du interessierst dich für das FIM und möchtest es kennenlernen?
Dann freuen wir uns auf einen Besuch von dir bzw. euch.
Die Kinder können andere Kinder treffen, während die Großen gemütlich plaudern und Kaffee trinken. Wir schaffen für euch eine einladende Atmosphäre, in der ihr auch die Möglichkeit habt, unser Haus besser kennen zu lernen. Gerne nehmen wir uns bei offenen Fragen Zeit für ein persönliches Gespräch.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr

📅 **Termine:** Donnerstag, 26.9., 24.10., 28.11.2024, 23.1. und 27.2.2025

👤 **Leitung:** Martina Reitinger-Uitz, Kindergartenpädagogin, Spielgruppenleiterin, Früherzieherin, Elternbildnerin

**im FIM
Andorf**

👉 **Kosten:** freiwillige Spende



**Dienstag,
8. Oktober 2024**



SCHUTZ VOR BETRUG UND DIEBSTAHL **NEU H09**

- ONLINE UND IM ALLTAG

Sehr häufig erfahren wir in den Nachrichten, dass Menschen auf Betrugsmaschen hereinfallen und ihr erspartes Geld verlieren.

Viele von uns haben schon Anrufe oder Nachrichten am Handy oder Computer bekommen, wo ein „angeblicher Verwandter“ (Neffen- oder Enkel-Trick) um Geld bittet.

Dies verunsichert uns!

In diesem Vortrag wird uns Bezirksinspektor Erwin Knoll folgende Themen näherbringen:

- Schutz des Eigenheimes
- Sicherheit im öffentlichen Raum
- Umgang mit sozialen Medien/Internet
- Sensibilisierung vor Betrugsmaschen

Informiert sein kann schützen!

NEU H09

⌚ **Uhrzeit:** um 18.00 Uhr

👤 **Leitung:** Erwin Knoll, Polizei-Bezirksinspektor

in Andorf

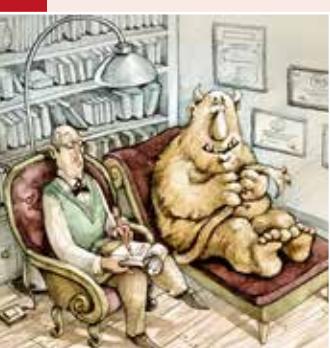
👉 **Kosten:** kostenlos

**Anmeldung
erforderlich!**

📍 **Veranstaltungsort:** Gasthof Bauböck in Andorf,
Gottfried-Schachinger-Weg 2, 4770 Andorf



**Donnerstag,
14. November 2024**



VORTRAG

NEU H10

HUMOR IST, WENN MAN TROTZDEM LACHT

Ao. Univ. Prof. em. Dr. Johann Kinzl wird uns in seinem Vortrag die Wichtigkeit des Humors für unser Leben näherbringen.

Weg vom oft belastenden Problemdenken, hin zu mehr Leichtigkeit, die uns der Humor - oft verbunden mit Lachen - im Alltag, besonders aber in schwierigen Lebenssituationen, bringen kann.

Humor macht vieles möglich!

Wir freuen uns auf einen ernstzunehmenden und humorvollen Abend.

**im FIM
Schärding**

**Anmeldung
erforderlich!**

⌚ **Uhrzeit:** um 19.00 Uhr

👤 **Leitung:** Ao. Univ.-Prof. em. Dr. med. Johann Kinzl, Psychiater

👉 **Kosten:** freiwillige Spende



**Freitag,
6. Dezember 2024**



BESUCH VOM NIKOLAUS

NEU H11

Wir stimmen uns mit tollen Weihnachtsliedern auf die stille Zeit ein, musizieren gemeinsam und singen den Nikolaus zu uns herein.

⌚ **Uhrzeit:** ab 15.00 Uhr

👤 **Leitung:** FIM Schärding

💰 **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Freitag,
24. Jänner 2025**



NEU Vorschau

„FUCHS UND RABE“ UND ANDERE FABELN TISCHPUPPENTHEATER FÜR FAMILIEN nach Äsop und Phaedrus

Wer kennt sie nicht, die Fabel vom Fuchs, der den eitlen Raben austrickst, um an sein Stück Käse zu kommen, vom Frosch, dem sein Größenwahn zum Verhängnis wird oder jene, die von der Gefahr des Lügens erzählt, wenn sich der Wolf letzten Endes tatsächlich heranschleicht.

Babelart Theater inszeniert drei altbekannte Fabeln pointenreich und mit guter Beobachtungsgabe für die Eigenheiten der tierischen Hauptdarsteller. Professionelle Spieltechnik, charmante Figuren und musikalische Einlagen machen „Fuchs und Rabe“ und andere Fabeln zu einem Figurentheatergenuss für die ganze Familie.

👶 **Zielgruppe:** Kinder ab 4 Jahren und für die ganze Familie

⌚ **Uhrzeit:** um 15.30 Uhr (Dauer ca. 45 Minuten)

👤 **Leitung:** Andra & Manfredi, Theater babelart

💰 **Kosten:** € 8,-- pro Person

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Montag,
3. Februar 2025**

KASPERL, SEPPEL UND DAS DÜSENFAHRRAD

NEU Vorschau

Kasperl ist stolz auf sein neues, selbstgebautes Fahrrad mit echtem Düsenantrieb. Alle wollen damit fahren: der Seppel, die Mandragora und der etwas trottelige Zauberer Gagaballa. Aber als dann die böse, hinterlistige Hexe Morchula Stink unbedingt das schnellste Fahrrad der Welt klauen möchte muss der Kasperl der Schlauste sein.

⌚ **Uhrzeit:** um 14.30 Uhr

👤 **Leitung:** FIM Schärding

💰 **Kosten:** € 3,-- pro Person & freier Eintritt für Kinder unter 2 Jahren

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!





RUND UM DIE GEBURT



Jeden
1. Montag im Monat



BERATUNG

ELTERN- / MUTTERBERATUNG

Die ersten Lebensjahre sind für die Entwicklung eines Kindes ganz entscheidend. Als Eltern wollen wir alles richtig machen und nur das Beste für unser Kleines. Was ist richtig? Was ist falsch? Viel Neues, das uns oft verunsichert ... Wir helfen ganz unbürokratisch weiter, messen und wiegen euer Kind und beantworten gerne eure Fragen – zum Beispiel zu:

- Entwicklung und Förderung des Kindes
- Erziehungsfragen
- Ernährung, Stillen, Gesundheit
- Allgemeine familiäre Fragen
- Rechtliche Fragen und finanzielle Ansprüche
(z. B.: Unterhalt, Vaterschaft, Besuchsrecht, Beihilfen)

X+ Mitzubringen ist eine kleine Decke oder Stoffwindel als Unterlage

⌚ Uhrzeit: jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr

📅 Termine: Montag, 2.9., 7.10., 4.11., 2.12.2024, 3.2. und 3.3.2025

👤 Leitung: Karin Neiss, Sozialarbeiterin; Verena Riske, Kinderpsychologin; Elisabeth Kasamas, Stillberaterin, Klinische- und Gesundheitspsychologin

💰 Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich!

im FIM Andorf



Jeden
3. Montag im Monat

X+ Mitzubringen ist eine kleine Decke oder Stoffwindel als Unterlage

⌚ Uhrzeit: jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr

📅 Termine: Montag, 16.9., 21.10., 18.11., 16.12.2024, 20.1., 17.2. und 17.3.2025

👤 Leitung: Karin Neiss, Sozialarbeiterin und Verena Riske, Kinderpsychologin

💰 Kosten: kostenlos

Anmeldung erforderlich!

im FIM Schärding



**An einem Montag im Monat,
Montag,
9. September 2024**



MUTTER-/BABYTREFF

G19

Komm mit deinem Baby/Kleinkind zu einem kleinen Frühstück. Dort kannst du andere Mütter kennenlernen und neue Kontakte knüpfen.

Nebenbei gibt es die Möglichkeit, Fragen über Pflege, Ernährung, Stillen, Schlaf, Beikost, ... zu klären und das aktuelle Gewicht deines Kindes zu ermitteln.

Ich freue mich auf euer Kommen.

⌚ Uhrzeit: jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr

📅 Termine: Montag, 9.9., 7.10., 4.11., 2.12.2024, 13.1. und 3.2.2025

👤 Leitung: Claudia Jell, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

💰 Kosten: € 7,-- pro Person/Termin inkl. Frühstück

📍 Veranstaltungsort: Zwergerlraum
Mittelschule, Kubingerstraße 11, 4784 Schardenberg

Anmeldung im FIM Schärding oder Andorf erforderlich!

in Schardenberg



**Freitag,
13. September 2024**



IN BEWEGUNG MIT BABY

Bauch - Beutel - Po nach dem superMAMAfitness Konzept

G20

Du möchtest nach deiner Geburt wieder sicher und effektiv sporteln und das BESTE ist, dein Baby ist mit dabei. Du brauchst keinen extra Babysitter, dein Baby schläft oder ist auch wach - ganz entspannt in einer Tragehilfe (ich habe jede Menge Tragehilfen zum kostenlosen Verleih).

Bauch - Beutel - Po ist für Mamas nach der Rückbildung, frühestens 10 bis 12 Wochen nach Geburt. Wir sporteln mit dem Baby in der Trage. Das Hauptaugenmerk ist unser POWERHOUSE - der Schlüssel für sooo Vieles. (Starker BeBo, aufrechte Haltung, weniger Rückenschmerzen, weniger Bauchschmerzen ...)

im FIM
Schärding

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Freitag, 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 8.11. und 15.11.2024

Block 2: Freitag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.2024, 10.1., 17.1., 24.1., 31.1. und 7.2.2025

👤 **Leitung:** Bernadette Tomandl, Ausbildung zur superMAMA Fitness Trainerin, Trageberaterin, Kinderkrankenschwester

⌚ **Kosten:** € 95,-- pro Person/9 Termine

Anmeldung
erforderlich!

Wenn du Fragen zu Babytragen hast, können wir uns gerne einen Termin im FIM Schärding vereinbaren. In dieser Stunde bekommst du als Mama oder werdende Mama einen Überblick was alles möglich ist.

Ich freue mich auf Dich!

⌚ **Kosten:** € 20,-- pro Person/Termin

KURS

G21

GEBURT & BABY

„Geburt & Baby“ ist aufgeteilt in verschiedene Themenbereiche, die auch einzeln besucht werden können. Zusammen mit deinem/deiner Partner*in oder einer Vertrauensperson, aber auch ohne Begleitperson, steht ein ganzheitliches Einstimmen auf die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby im Mittelpunkt.

Partner*innen sind bei allen Modulen herzlich willkommen!

📅 **Termine:**

Montag, 16.9.,
4.11.2024, 13.1., 10.3.
und 2.6.2025

Modul 1

So startet die Geburt – so erleichtere ich mir die Geburt

Entspannen – Phasen der Geburt

📅 **Termine:**

Montag, 23.9.,
11.11.2024, 20.1., 17.3.
und 16.6.2025

Modul 2

Sich gemeinsam auf die Geburt einstimmen

Atmung, Partner*innenaufgaben während der Geburt

📅 **Termine:**

Montag, 30.9.,
18.11.2024, 27.1., 24.3.
und 23.6.2025

Modul 3

Lust aufs Stillen

- Muttermilch – Energie für Babys
- Erfolgreiches Stillen von Anfang an

>>>

**Termine:**

Montag, 7.10.,
25.11.2024, 3.2., 31.3.
und 30.6.2025

Modul 4**Babypflege – miteinander vertraut werden**

- Natürliche Pflege bis zum 6. Monat
- Babys Bedürfnisse
- Einführung von Beikost

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

★+ Teilnahme ab der 25. Schwangerschaftswoche.

Mitzubringen sind eine eigene Matte, Socken und auf Wunsch ein eigenes Polster.

⌚ Uhrzeit: jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

👤 Leitung: Mirjam Holper, Hebamme; Marlene Dietrich, DGKS und Sonja Schmidseider, DGKS und Kinderkrankenschwester (vom Klinikum Schärding)

💰 Kosten: € 10,-- pro Person/Modul



Dienstag,
17. September 2024

**MAMA-BABY-YOGA****G22**

Du suchst Bewegung und ein wenig Entspannung im Baby-Alltag?

Beim Mama-Baby-Yoga Kurs bekommst du beides und noch viel mehr:

- Du kräftigst sanft deinen ganzen Körper nach der Schwangerschaft.
- Ein besonderer Fokus wird auf die Beckenbodenmuskulatur gelegt.
- Du machst Übungen für dich alleine und mit Baby.
- Die Übungen mit Baby stärken eure Verbindung auf Herzesebene.
- Du lernst eine liebevolle Babymassage kennen und anwenden.
- Die Motorik deines Kindes wird mit Baby-Yoga Übungen geschult.
- Du kannst dich mit anderen yogaaffinen Mamas austauschen.
- Entspannung und Achtsamkeitsübungen.
- Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

★+ Mitzubringen sind Yogamatte, Decke, Spielzeug für das Baby und bequeme Kleidung für Mama und Baby!

im FIM
Andorf

⌚ Uhrzeit: jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr

📅 Termine:

Block 1: Dienstag, 17.9., 24.9., 15.10., 22.10. und 29.10.2024

Block 2: Dienstag, 5.11., 19.11., 26.11., 3.12. und 17.12.2024

👤 Leitung: Jessica Hirthe, Yogalehrerin BDY/EYU, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Diplom Humanenergetikerin

💰 Kosten: € 60,-- pro Mama mit Baby/5 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
18. September 2024

**YOGA FÜR SCHWANGERE****G23**

Mit Yoga durch die Schwangerschaft!

Eine Schwangerschaft bringt körperliche und seelische Veränderungen mit sich. Yoga hilft, Abstand vom Alltag zu erreichen und sich bewusst auf das zu konzentrieren, was gerade im Körper passiert. Durchs Yoga kommst Du zur Ruhe, kannst Vertrauen und Gelassenheit entwickeln und dadurch Kraft für die Geburt sammeln.

Yoga wirkt auf allen Ebenen, körperlich – geistig – seelisch und fördert eine positive Lebensinstellung.

Gönne Dir die Zeit zu entspannen und Energie zu sammeln.

Ich freu mich auf Dich.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

⌚ Uhrzeit: jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr

📅 Termine:

Block 1: Mittwoch, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2024

Block 2: Mittwoch, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. und 11.12.2024

Vorschau: Mittwoch, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1. und 5.2.2025

👤 Leitung: Angela Adjan, geprüfte AYA-Yogalehrerin, QI GONG-Lehrerin, Heilpraktikerin

💰 Kosten: € 73,-- pro Person/6 Termine bzw. € 61,-- pro Person/5 Termine

**Donnerstag,
26. September 2024**



ANDORF

RÜCKENFIT IM MAMA ALLTAG

G24

Der Kurs soll dabei helfen, den Bewegungsapparat zu stabilisieren und für deinen Alltag als Mama körperlich fit zu sein. Neben Kräftigung der Rücken-, sowie Bauchmuskulatur wird auch dein Beckenboden gestärkt. Ein gleichmäßiges Training der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, beugt muskuläre Dysbalancen und damit einhergehende Rückenproblematiken oder Fehlhaltungen vor. Um deinen Körper wieder in Balance zu bringen, werden auch verschiedene Entspannungstechniken durchgeführt.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 16.30 bis 17.30 Uhr

📅 **Termine:** Donnerstag, 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.2024

👤 **Leitung:** Kathrin Lachner, Physiotherapeutin

💰 **Kosten:** € 85,-- pro Person/6 Termine

Anmeldung erforderlich!

im FIM Andorf

**Freitag,
27. September 2024**



ANDORF

VORTRAG

G25

ICH HÄTTE ES MIR ANDERS GEWÜNSCHT ... GEBURTS-TRAUMA statt TRAUM-GEBURT

Ungewollter Kaiserschnitt, unerträgliche Schmerzen, Angst um das eigene Leben oder das des Babys, das Gefühl von Ohnmacht und Fremdbestimmung – eine Geburt, die anders verlaufen ist, als man es sich gewünscht hat, kann tiefseelische Narben hinterlassen. Psychische Nachwehen können das eigene Wohlbefinden, die Beziehung zum Kind und auch zum Partner oder auch eine zweite Schwangerschaft sehr belasten. Diplom Lebens- und Sozialberaterin Jessica Hirthe hat sich auf Unterstützung bei der Bewältigung von belastenden Geburtserfahrungen spezialisiert. In ihrem Vortrag gibt sie einen Überblick über mentale Krisen rund um die Geburt, Einblicke in die Phasen der Verarbeitung und erste Inputs, wie diese gut gelingen kann.

Es gibt in weiterer Folge auch einen 3-teiligen Workshop – [siehe G31](#)

Der Vortrag und die Workshop-Reihe können auch unabhängig voneinander besucht werden.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 17.30 bis ca. 19.30 Uhr

📅 **weiterer Termin:** Freitag, 17.1.2025

👤 **Leitung:** Jessica Hirthe, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Diplom Humanenergetikerin

💰 **Kosten:** € 12,-- pro Person/Termin

Anmeldung erforderlich!

im FIM Andorf

**Montag,
30. September 2024**



SCHÄRDING

KURS

G26

KÖRPERARBEIT FÜR SCHWANGERE

Bestens vorbereitet für die Geburt

Durch zielgerichtete Übungen bleibst du während der Schwangerschaft stark und beweglich und bereitest dich zudem optimal auf die Geburt vor. Viele typische Schwangerschaftsbeschwerden lassen sich mit gezielten Übungen sanft und natürlich „behandeln“, bzw. beugen ihnen vor. Zudem ist Zeit für Empfehlungen, Fragen und Tipps in der Schwangerschaft und rund um die Geburt.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Montag, 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11. und 11.11.2024

Vorschau: Montag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2. und 24.2.2025

👤 **Leitung:** Eva Rauber, Physiotherapeutin & Regina Pichler, Physiotherapeutin

💰 **Kosten:** € 84,-- pro Person/6 Termine

im FIM Schärding

Anmeldung erforderlich!

 Mittwoch,
2. Oktober 2024



AVIVA RÜCKBILDUNGSKURS

G27

Für frisch gebackene Mütter ist es besonders wichtig, auf ihren Körper zu achten und durch zielgerichtete Bewegungen wieder in einen stabilen Zustand zu kommen. Nach den neun Monaten der Schwangerschaft, in denen sich der Körper so sichtbar und spürbar verändert hatte, braucht der Körper wieder Zeit, um zu regenerieren. Die Aviva Rückbildungsübungen unterstützen dabei, die Stabilität im Becken wiederzuerlangen sowie Muskulatur in Bauch- und Beckenregion zu stärken. Es wird empfohlen, erst mit den Rückbildungskräften zu beginnen, sobald eine Kontrolluntersuchung beim Gynäkologen/einer Gynäkologin bzw. einer Hebamme gemacht wurde. Gerne können Babys mitgebracht werden.

★+ **Mit zu bringen ist eine große Decke**

⌚ **Uhrzeit:** jeweils um 9.00 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2024

Block 2: Mittwoch, 20.11., 27.11., 4.12. und 11.12.2024

👤 **Leitung:** Mag.ª Katharina Reiterer, AVIVA Kursleiterin

💰 **Kosten:** € 44,-- pro Person/4 Termine

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

 Mittwoch,
2. Oktober 2024



KURS

RÜCKBILDUNGSKURS

G28

In der Schwangerschaft und während der Geburt werden die Bänder, der Beckenboden und die Muskulatur sehr beansprucht. Durch gezielte Übungen kann die Körpermitte gestärkt, das Körpergefühl verbessert und Beckenbodenschwächen, Inkontinenz, Rectusdiastasen und Organsenkungen optimal in ihrer Heilung unterstützt werden. Der Rückbildungskurs ist ab der 4. Woche nach vaginaler Entbindung und 6. Woche nach einer Kaiserschnitt Geburt empfehlenswert. Die Funktion des Beckenbodens und der tiefen Bauchmuskulatur wird mittels Ultraschallgerät in einem kurzen Check-Up kontrolliert.

Nach der Geburt spielt die passende Ernährung, sowohl für das Wohlbefinden der Mutter als auch für das Kind eine wesentliche Rolle, weshalb eine Einheit des Kurses ganz im Zeichen der Ernährung in dieser besonderen Lebensphase steht. Christina ist Diätologin und wird darüber informieren, wie die Ernährung in der Rückbildungs- und Stillzeit gestaltet werden kann.

Ca. 80% (variiert je nach Krankenkasse) der Kurskosten können dir von deiner Krankenkasse rückerstattet werden. Für nähere Informationen diesbezüglich bitte mit FIM Kontakt aufnehmen.

im FIM
Schärding

★+ **Mit zu bringen sind eine eigene Matte und bequeme Kleidung.**

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 17.15 bis 18.45 Uhr

📅 **Termine:** Mittwoch, 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11.2024

👤 **Leitung:** Anna Hamedinger, Physiotherapeutin & Christina Süß, Diätologin

💰 **Kosten:** € 150,-- pro Person/7 Termine

Anmeldung
erforderlich!

 Start in
Kalenderwoche 40



BABYMASSAGE-KURS

G29

*„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind.“
(Leboyer, 1997, S.17)*

Berührungen tragen wesentlich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden deines Babys bei. Im Kurs lernst du Schritt für Schritt die traditionelle Kunst der indischen Babymassage.

Babymassage ...

- ... fördert den Aufbau einer sicheren emotionalen Bindung
- ... fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden
- ... fördert die Entwicklung des Nervensystems
- ... verbessert die Sinneswahrnehmung
- ... kann Kolik-Symptome verringern

>>>



X+ Zielgruppe: Babys im ersten Lebensjahr

⌚ Termine und Uhrzeiten:

📅 4 Termine zu je ca. einer Stunde in Kleingruppen
Tag wird im Herbst bekannt gegeben!

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich

👤 Leitung: Anna-Katharina Hraschan, M.A. BEd., Zertifizierte Baby-massage-Kursleiterin & Entspannungspädagogin

🍏 Kosten: € 44,-- pro Baby mit Begleitung/4 Termine inkl. Tee, Skript, Massageöl bei den Terminen



Dienstag,
8. Oktober 2024



POSITIVE BIRTH® –

NEU G30

Deine mentale Vorbereitung auf eine Geburt in Freude
und Vertrauen!

Unverbindlicher Infoabend und anschließend ein 4-teiliger Kurs

Positive Birth® ist dein geschützter Wohlfühlraum in der Schwangerschaft, um dich auf eine kraftvolle Geburt ohne Angst und in Freude vorzubereiten!

Bei einem Positive Birth® Kurs sind wir ganz unter uns.

Die Methoden sind leicht zu erlernen und einfach umsetzbar.

Mithilfe der Positive Birth® Geburtsspirale bekommst du anschauliche Informationen über den Geburtsverlauf.

Weil jede Frau und jede Geburt verschieden sind, lernst du wie du deine ganz einzigartigen Ressourcen für die Geburt nutzen kannst.

Mit Meditationen und Übungen für eine tiefere Atmung verbessert sich deine Fähigkeit im aktuellen Augenblick präsent zu sein, loszulassen und dich zu entspannen.

Durch Übungen und Gespräche wirst du dir klar darüber, wie du deine Geburt erleben und gestalten möchtest.

Mithilfe von Techniken aus dem Mentalen Training – Affirmationen, Visualisierung und Ankern – wird deine positive Einstellung, deine Intuition und dein Urvertrauen gestärkt und du gewinnst Selbstvertrauen und Zuversicht für die Geburt und die Zeit danach.

Wir sprechen auch darüber, was du in unerwarteten Situationen tun kannst und wie du dabei deinen positiven Fokus beibehalten kannst.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich

⌚ Termine und Uhrzeiten:

📅 Infoabend: Dienstag, 8.10.2024 von 18.00 bis 19.00 Uhr – kostenlos und unverbindlich!

Kursreihe: Dienstag, 15.10., 22.10., 5.11. und 12.11.2024 jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr

👤 Leitung: Mag. Angelika Wirth-Zauner, Doula, psychologische Beraterin und Familienmentorin iAuS, Positive Birth Trainerin

🍏 Kosten: € 190,-- pro Person/4 Termine inkl. Skript, Affirmationskarten, Snacks & Getränke



Freitag,
11. Oktober 2024



3-teiliger Workshop

NEU G31

ICH HÄTTE ES MIR ANDERS GEWÜNSCHT ...
GEBURTS-TRAUMA statt TRAUM-GEBURT

In der 3-teiligen Workshop-Reihe lernen die Teilnehmerinnen ihre Geburtsgeschichte behutsam Schritt für Schritt anzunehmen, sich mit ihren seelischen und eventuell auch körperlichen Narben zu versöhnen und neurogenes Zittern, das dem Körper hilft, sich von angesammelter muskulärer Anspannung zu befreien, die besonders nach belastenden Ereignissen wie einem Schock oder Trauma entstehen können.

Ein geschützter Raum für ein sensibles Thema darf entstehen.

Der Vortrag (siehe G25) und die Workshop-Reihe können auch unabhängig von einander besucht werden.

>>>



**Montag,
14. Oktober 2024**



**Freitag,
18. Oktober 2024**



⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 17.30 bis ca. 19.30 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Freitag, 11.10., 25.10. und 8.11.2024

Vorschau: Freitag, 31.1., 14.2. und 28.2.2025

👤 **Leitung:** Jessica Hirthe, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Diplom Humanenergetikerin

🍎 **Kosten:** € 77,-- pro Person/3 Termine

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

G32

WORKSHOP

ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Die Ernährungsweise während der Schwangerschaft ist für eine optimale Entwicklung des Babys besonders wichtig. Deshalb bietet die ÖGK allen Schwangeren kostenlose Workshops zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ an – inklusive einer Pause mit gesunden Snacks.

Workshop-Themen:

- Beratung zu Mutterschutz, Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld
- Energiebedarf und das Drumherum
- Warum Mamas Ernährung so wichtig ist
- Ausgewogene Ernährung
- Schwangerschaftsbeschwerden & Tabus
- Ernährung in der Stillzeit
- Stillen, Fläschchen und Co
- Geht's der Mama gut, geht's dem Baby gut
- Gesunde Zähne

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

⌚ **Uhrzeit:** von 17.00 bis 20.00 Uhr

🍎 **Kosten:** kostenlos

Anmeldung erforderlich unter revan-14@oegk.at
oder Tel. 050766-14103524

NEU **G33**

ZU FRÜH IN DIE WELT GEKOMMEN ... Austauschrunde für Eltern mit frühgeborenen Kindern

Frühchen und ihre Familien haben oft einen beschwerlichen Weg hinter sich. Eine Geburt, die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied, die ersten Familienbesuche, ... stellt man sich anders vor. Ganz anders!

Kommt ein Baby viel zu früh auf die Welt befindet sich die ganze Familie in einer höchst belastenden Situation zwischen Hoffen und Bangen. Von diesem Zeitpunkt an verläuft auch alles Andere so, wie es nie geplant war.

Die ersten Tage, Wochen, Monate und vielleicht sogar Jahre mit einem Frühchen sind geprägt von Krankenhausaufenthalten, Therapietermine, Untersuchungen usw.! Eine herausfordernde Zeit in der man viele Ängste, Sorgen und Nöte erlebt. Viele Fragen tun sich auf. Gleichzeitig ist man oft von einer unglaublichen Dankbarkeit erfüllt, dieses kleine Wesen trotz der widrigen Umstände aufwachsen sehen zu dürfen.

In dieser Runde treffen sich Mütter und Väter, die nach der Frühgeburt ihres Kindes das Bedürfnis haben, das Erlebte zu verarbeiten, die Sorgen gemeinsam zu teilen und die Erfolge miteinander zu feiern:

- Durch gemeinsame Gespräche wollen wir uns gegenseitig unterstützen aus dieser krisenreichen Phase herauszugehen.
- Wir sammeln und teilen Informationen, suchen Antworten auf unsere Fragen und erzählen von den eigenen Erfahrungen.
- Kleine Impulse sollen helfen das Erlebte zu verarbeiten.

>>>



**Freitag,
8. November 2024**

SCHÄRDING



⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

📅 **Weiterer Termin:** Dienstag, 19.11.2024

● **Leitung:** Maria Oberndorfer, Mama zweier Töchter, davon ein frühes Früchchen; Kindergarten- und Früherziehungspädagogin, Montessori-Pädagogin, Hochschullehrgang Bildung in der frühen Kindheit BA (Pädagogik)

● **Kosten:** € 5,-- pro Person/Termin

📍 **Veranstaltungsort:** Online

Anmeldung erforderlich!

MAMA-BABY YOGA

G34

Mama-Baby-Yoga möchte dich und dein Baby in der Zeit der Rückbildung unterstützen, deinen Körper stärken, entspannen, eure Bindung stärken und dein Körpergefühl wieder zurückgewinnen. Es bleibt auch Zeit sich mit anderen Mamas auszutauschen. Die Yoga-Stunde ist speziell für frisch gebackene Mamas aufgebaut. Wir stärken den Beckenboden, die Bauchmuskulatur und entspannen Nacken- und Schulterbereich. Es ist auch genug Zeit für Entspannung und Ruhe da. Dein Baby kann dabei mitmachen, zusehen oder schlafen - genießt die Zeit, wie es für euch passt!



✖+ **Mit zu bringen ist bequeme Kleidung für dich und dein Baby.**

im FIM
Schärding

✖+ **Zielgruppe:** Babys ab 8 Wochen nach der Geburt bis ins Krabbelalter

⌚ **Termine und Uhrzeiten:** jeweils von 9.00 bis 9.45 Uhr

📅 **Block 1:** Freitag, 8.11., 15.11., 22.11. und 29.11.2024

📅 **Vorschau:** Freitag, 17.1., 24.1., 31.1. und 7.2.2025

Anmeldung erforderlich!

● **Leitung:** Stephanie Lehner, Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Kinderyogalehrerin

● **Kosten:** € 48,-- pro Elternteil/4 Termine



**Donnerstag,
14. November 2024**

SCHÄRDING



WORKSHOP

G35

ERNÄHRUNG VON KINDERN IM ERSTEN LEBENSAJAHR

Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktischste Art, Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt. Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby seine Bereitschaft signalisiert, dass es mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In kostenlosen Workshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikosteinführung.

Workshop-Themen:

- Wie Beikost den Geschmack des Babys beeinflusst
- Wann Beikost eingeführt werden soll
- Geeignete Lebensmittel für die Beikosteinführung
- Wie man Allergien verhindert
- Lebensmittel, die fürs Baby noch nicht geeignet sind
- Vermeidung von Nuckelkaries
- Alles rund ums Stillen
- Eltern-Kind-Bindung ist wichtig

⌚ **Uhrzeit:** von 15.00 bis 17.30 Uhr

● **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärding

Anmeldung erforderlich unter revan-14@oegk.at
oder Tel. 050766-14103524

Anmeldung erforderlich!



WORKSHOP

G36

MENTALE VORBEREITUNG RUND UM GEBURT, FAMILIE UND ELTERNSCHAFT

Modul 1

Voller Kraft und Freude zu deiner Geburt

Kann eine Geburt ein stärkendes Erlebnis sein?

Was kann ich zu einer selbstbestimmten Geburt beitragen?

In diesem Modul bekommst du viele Tipps, Übungen und einfache Werkzeuge, wie du deine Schwangerschaft und Geburt positiv gestalten kannst.

Für eine Geburt in Freude und Leichtigkeit.

📅 **Termin:** Donnerstag, 14.11.2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr

>>>



BERATUNG BEI BELASTENDEN GEBURTSERFÄHRUNGEN



Selbstvorwürfe, Albträume, Erschöpfung, depressive Phasen, Stress, Gefühlsausbrüche, Ängste, Panikattacken – das alles können Anzeichen dafür sein, dass eine Geburt nicht verarbeitet werden konnte. Oft belasten Erlebnisse wie ungewollter Kaiserschnitt, unerträgliche Schmerzen, das Gefühl von Ohnmacht und Fremdbestimmung im Kreißsaal das eigene Wohlbefinden enorm oder auch die Beziehungen zum Kind und Partner.

Mit psychologischer Beratung und energetischer Körperarbeit unterstütze ich bei:

- der Bewältigung belastender Geburtserfahrungen
- beim Loslassen von Ängsten vor/in einer Schwangerschaft
- beim empathischen Beziehungsaufbau zum Kind
- bei einer harmonischen Paar-Beziehung
- bei der Trauer nach Tot-Geburten
- in allen mentalen Krisen



■ Termine nach Vereinbarung (Jessica Hirthe – 0660-3505706)

■ Leitung: Jessica Hirthe, Diplom Lebens- und Sozialberaterin, Diplom Humanenergetikerin, Diplom LifeCoach, Yogalehrerin BDY/EYU

■ Kosten: € 85,-- je 60 Minuten



Modul 2

Mein Wochenbett und die ersten Wochen mit dem Baby

Ankommen im neuen Leben; sich gegenseitig kennenlernen; deinen eigenen Weg als Mama finden.

Das Wochenbett ist eine ganz besondere Zeit. Auch du wirst durch die Geburt deines Kindes „neu geboren“, nämlich als Mama.

Wie kannst du das Wochenbett gestalten, damit du als frischgebackene Mama wieder zu Kräften kommst und gut in die Familienzeit starten kannst, damit beschäftigen wir uns in diesem Modul. Du hast auch die Möglichkeit die Bauchbindetechnik Bengkung Belly Binding kennenzulernen.

■ Termin: Donnerstag, 21.11.2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Modul 3

Ich bekomme ein Geschwisterchen

Auch für die Geschwisterkinder ändert sich mit der Geburt eines Babys das ganze Leben.

Die kleine Welt kann ganz schön aus den Fugen geraten.

Wie können wir unsere Kinder liebevoll begleiten und vorbereiten, wenn ein Geschwisterchen geboren wird? Für eine starke Familie.

■ Termin: Donnerstag, 28.11.2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Modul 4

Eltern sein - Paar bleiben

Zwischen Windelwechseln, Wäschebergen, die Kinder versorgen und 1000 anderen Dingen, die gemacht werden sollten, bleibt oft nicht sehr viel Zeit und Energie, um sich als Paar zu begegnen.

In diesem Workshop geht es um euch als Paar.

Ihr lernt die 5 Sprachen der Liebe kennen und bekommt tolle Inputs, die ihr leicht und ohne großem Zeitaufwand zuhause umsetzen könnt.

■ Termin: Donnerstag, 12.12. 2024 von 18.30 bis 20.00 Uhr



■ Leitung: Mag.^a Angelika Wirth-Zauner, Psychologische Beraterin und Familienmentorin iAuS, Doula, Positiv Birth Trainerin

■ Kosten: € 25,-- pro Person/Modul



Anmeldung erforderlich!

SPIELGRUPPEN



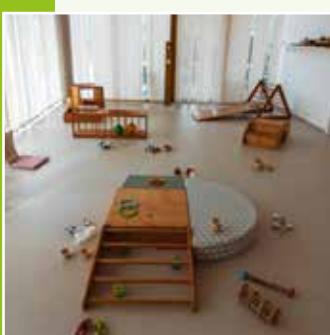
Montag,
16. September 2024



im FIM
Schärding



Dienstag,
17. September 2024



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

Die besondere Gestaltung und Ausstattung des Spielraumes ermöglicht es Ihrem Kind, seine Umwelt und die anderen Kinder, seinem Alter und seinen Fähigkeiten entsprechend, zu erfahren und zu begreifen. Spezielle Spiel- und Bewegungsmaterialien helfen ihm dabei. Durch aktives Beobachten lernen Sie einerseits Ihr Kind, seinen Forscherdrang, seine natürlichen Instinkte besser kennen und andererseits darauf zu vertrauen, dass Ihr Kind sich vieles selbst aneignen kann. Auf diese Weise respektieren Sie seine Persönlichkeit, sein Tempo und seine Ausdauer. Wertvolle Aspekte, die Ihr Kind in seiner Entwicklung fördern. Sie als Eltern möchte ich einladen, die Entwicklung ihres Kindes auf neue Art und Weise wahrzunehmen und zu erleben. Seine sinnliche „Entdeckungsreise“ aufmerksam, wach und achtsam zu begleiten, ihm vertrauensvoll zu begegnen und es entsprechend zu unterstützen.

Für Kinder von 15 bis 21 Monaten

⌚ Uhrzeit: jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

S31

Für Kinder von 8 bis 15 Monaten

⌚ Uhrzeit: jeweils von 9.35 bis 10.35 Uhr

S32

Für Kinder von 4 bis 7 Monaten

⌚ Uhrzeit: jeweils von 10.55 bis 11.55 Uhr

S33

📅 Elternabende:

⌚ Gruppe 1: Montag, 16.9., 21.10. und 9.12.2024 jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

⌚ Gruppe 2: Montag, 16.9., 21.10. und 9.12.2024 jeweils von 19.45 bis 21.15 Uhr

⌚ Gruppe 3: Mittwoch, 18.9., 23.10. und 11.12.2024 jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Spielraum Termine:

Montag, 16.9., 23.9., 30.9., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 9.12. und 16.12.2024

👤 Leitung: Sandra Gillesberger, Pikler®-Pädagogin, Kleinstkind- und Kindergartenpädagogin, Familienmentorin & psychologische Beraterin

👉 Kosten: € 191,-- pro Kind mit Begleitung/14 Termine

Anmeldung erforderlich!

SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

für Kinder von 6 bis 23 Monaten

Dieser Spielraum bietet den Kindern die Möglichkeit, in einer vorbereiteten Umgebung, sich zu entwickeln und an ihren Entwicklungsbedürfnissen zu wachsen.

Das freie Spiel und die angepassten Bewegungsmaterialien ermöglichen dem Kind, sich selbstständig und frei zu entfalten und dadurch seiner Phantasie freien Lauf zu lassen. Ein wichtiger Aspekt ist der soziale Kontakt zu gleichaltrigen Kindern, auch die achtsame Begleitung von uns Erwachsenen beim Entdecken und Erforschen.

Sein eigenes Kind aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und es zu beobachten - um dann ein besseres Verständnis für so manche Handlungen zu entwickeln - das ist meine Einladung an dich.

Gerne auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen, die dem Entwicklungsstand der aktuellen Gruppe entsprechen.

Für Kinder von 15 bis 22 Monaten

⌚ Uhrzeit: jeweils von 8.30 bis 9.30 Uhr

S34

Für Kinder von 15 bis 23 Monaten

⌚ Uhrzeit: jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

S35

Für Kinder von 6 bis 15 Monaten

⌚ Uhrzeit: jeweils von 11.20 bis 12.20 Uhr

S36



Elternabende:

Gruppe 1: Mittwoch, 18.9. und 6.11.2024 jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

Gruppe 2: Montag, 16.9. und 4.11.2024 jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr

Gruppe 3: Mittwoch, 18.9. und 6.11.2024 jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr

Spielraum Termine:

Dienstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. und 17.12.2024

Leitung: Martina Buchinger, Montessori-Pädagogin, Pikler®-Pädagogin, Energetikerin

Kosten: € 201,-- pro Kind mit Begleitung/15 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
18. September 2024

SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER® für Kinder von 13 bis 18 Monaten

S37



Elternabende: Mittwoch, 18.9., 23.10. und 11.12.2024
jeweils von 19.45 bis 21.15 Uhr

Spielraum Termine: Mittwoch, 18.9., 25.9., 2.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 11.12. und 18.12.2024

Uhrzeit: jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Sandra Gillesberger, Pikler®-Pädagogin, Kleinstkind- und Kindergartenpädagogin, Familienmentorin & psychologische Beraterin

Kosten: € 191,-- pro Kind mit Begleitung/14 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
23. September 2024

SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

S37



Eine Spielgruppe für max. 8 Kinder im Alter von 6 bis 24 Monaten, in Begleitung eines Elternteils nach den pädagogischen Vorstellungen von Emmi Pikler®.

Der Spielraum bietet Kindern die Möglichkeit, in einer entsprechend vorbereiteten Umgebung sich nach ihrem eigenen Tempo, Interesse und Bedürfnis auf Entdeckungsreise zu machen.

Die Eltern werden dabei eingeladen ihr Kind bei seinem „Tun“ zu beobachten, ihre Interessen und Fähigkeiten wahrzunehmen und für das Kind da zu sein, wenn es nötig ist. Dies gibt dem Kind Sicherheit und es kann sich somit neugierig und ausdauernd der Erkundung seiner Umgebung widmen, Kontakte mit anderen Kindern aufnehmen und sich in Ruhe mit dem Material und den vorbereiteten Bewegungselementen vertraut machen. Die Elternabende sind ein wesentlicher Bestandteil des Spielraums. In diesen gemütlichen Gesprächsrunden reflektieren wir das Erlebte und es ist Platz für Fragen aus dem Alltag und rund um die Erziehung.

„Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt ...“
(Emmi Pikler)

Begrenzte Teilnehmerzahl – max. 8 Kinder pro Gruppe – Einstieg ist jederzeit möglich, solange Plätze verfügbar sind!

FÜR KINDER VON 13 bis 19 MONATEN

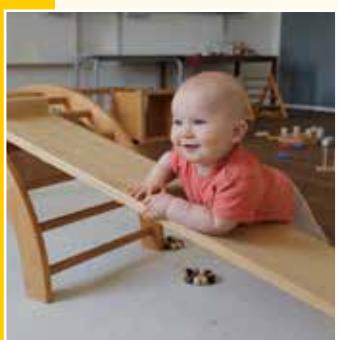
S38

Gruppe 1: jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

Elternabende: Montag, 16.9. und 18.11.2024 jeweils 17.30 bis 18.45 Uhr

Spielraum: Montag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2024

>>>

**FÜR KINDER VON 12 bis 18 MONATEN****S39**⌚ **Gruppe 2:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr📅 **Elternabende:** Montag, 16.9. und 18.11.2024 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr
Spielraum: Montag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2024**FÜR KINDER VON 18 bis 24 MONATEN****S40**⌚ **Gruppe 3:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr📅 **Elternabende:** Montag, 16.9. und 18.11.2024 jeweils von 20.15 bis 21.30 Uhr
Spielraum: Montag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2024**FÜR KINDER VON 9 bis 12 MONATEN****S41**⌚ **Gruppe 4:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr📅 **Elternabende:** Dienstag, 17.9. und 19.11.2024 jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr
Spielraum: Dienstag, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2024**FÜR KINDER VON 12 bis 18 MONATEN****S42**⌚ **Gruppe 5:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr📅 **Elternabende:** Dienstag, 17.9. und 19.11.2024 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr
Spielraum: Dienstag, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2024**FÜR KINDER VON 20 bis 26 MONATEN****S43**⌚ **Gruppe 6:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr📅 **Elternabende:** Dienstag, 17.9. und 19.11.2024 jeweils von 20.15 bis 21.30 Uhr
Spielraum: Dienstag, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2024**FÜR KINDER VON 6 bis 12 MONATEN****S44**⌚ **Gruppe 7:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr📅 **Elternabende:** Mittwoch, 18.9. und 13.11.2024 jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr
Spielraum: Mittwoch, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2024

👤 **Leitung:** Tina Michael, Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Zusatzqualifikation Sensorische Integration, Kybernetische Methode, Pikler® Grundkurs & Pikler® Praxisbegleitung

👉 **Kosten:** € 149,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!

NEU AUS DER PIKLER® PÄDAGOGIK, NACH EINER IDEE VON UTE STRUB ... SANDSPIELRAUM

für Kinder von 24 Monaten bis 7 Jahren

S45

In einem vorbereiteten Raum finden die Kinder verschiedene Gefäße, Holzkisten und Körbe gefüllt mit feinstem trockenen Sand. Schöpfer, Löffel, kleine Schaufelchen, antike Küchenutensilien laden die Kinder zum ausdauernden, lustbetonten Schütteln, Röhren, Sieben, Reiben und noch vieles mehr. Im Sandspielraum darf der Sand zu Boden rieseln, dürfen am Boden wundervolle Sandbilder entstehen. Eltern haben die Möglichkeit, das intensive Spiel ihres Kindes zu beobachten und wahrzunehmen. Erfreut euch an Sand-Kuchen und Sand-Kaffee und genießt das friedvolle und selbstbestimmte Spiel eures Kindes.

>>>



Anmeldung erforderlich!

- ⌚ **Spielraum Uhrzeit:**
jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr

- 📅 **Spielraum Termine:**
Montag, 23.9., 14.10., 4.11. und 25.11. 2024

👤 **Leitung:** Sandra Gillesberger, Pikler®-Pädagogin, Kleinstkind- und Kindergartenpädagogin, Familienmentorin & psychologische Beraterin

⌚ **Kosten:** € 16,-- pro Kind/Termin & € 14,-- pro Geschwisterkind/Termin
Termine sind einzeln buchbar!



Dienstag,
24. September 2024



SPIELGRUPPE – „RAUPEN-BANDE“



Anmeldung erforderlich!

- ✖ **Zielgruppe:** Kinder von 14 bis 24 Monaten mit Begleitung

- ⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 8.30 bis 9.30 Uhr

- 📅 **Termine:**

Block 1: Dienstag, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10. und 22.10.2024

Block 2: Dienstag, 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2024

Vorschau: Dienstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2025

👤 **Leitung:** Carina Klaffenböck, Tagesmutter, Päd. Assistenzkraft

⌚ **Kosten:** € 50,-- pro Kind mit Begleitung/5 Termine (à 60 Minuten) bzw. € 40,-- pro Kind mit Begleitung/4 Termine (à 60 Minuten)/exkl. Materialkosten (pro Kind ca. € 5,-- je Block)



Mittwoch,
25. September 2024



ZWERGENSPIELRAUM

Ein Spielraum für Kinder im Alter von ca. 2,5 bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. In einer dem Alter angepassten vorbereiteten Umgebung dürfen sich die Kinder nach ihrem eigenen Interesse, Tempo und Bedürfnis auf Entdeckungsreise machen. Der Raum ist dabei mit wertvollem Spielmaterial und Pikler-Bewegungselementen gestaltet. Anschließend helfen alle in der Aufräumzeit zusammen und sortieren das Material und in einem gemeinsamen Kreis singen wir dann ein paar Lieder und machen Fingerspiele. Zum Abschluss findet eine kleine Jause mit Butterbroten, Obst und Gemüse statt, währenddessen können sich die Eltern (ca. 15 Minuten) im Nebenraum bei einer Tasse Kaffee/Tee austauschen.

- ✖ **Zielgruppe:** Kinder von ca. 2,5 bis 3 Jahren mit Begleitung

- ⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 9.45 bis 11.00 Uhr

- 📅 **Block 1:**

Elternabende: Mittwoch 25.9. und 13.11.2024 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr

Spielraum: Mittwoch, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2024

- 📅 **Vorschau:**

Vorschau

Elternabende: Mittwoch 8.1. und 19.3.2025 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr

Spielraum: Mittwoch, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3.2025

👤 **Leitung:** Tina Michael, Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Zusatzqualifikation Sensorische Integration, Kybernetische Methode, Pikler® Grundkurs & Pikler® Praxisbegleitung

⌚ **Kosten:** € 187,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine (à 75 Minuten) inkl. Jause bzw. € 204,-- pro Kind mit Begleitung/12 Termine (à 75 Minuten) inkl. Jause



Anmeldung erforderlich!



**Donnerstag,
26. September 2024**



MUSIKGARTEN FÜR BABYS

S48

Gemeinsam musizieren – von Anfang an!

Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zur rhythmischen Bewegung. Je früher das Kind an Musik herangeführt wird, desto nachhaltiger wird es gelingen, die natürliche, musikalische Veranlagung zu wecken und zu entfalten.

Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von musikalischer Förderung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes – auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

X+ Zielgruppe: Babys von 0 bis 18 Monaten mit Elternteil

⌚ Uhrzeit: jeweils ab 8.45 Uhr – genaue Startzeit erfahren Sie bei der Anmeldung!

📅 Termine:

Block 1: Donnerstag, 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 7.11., 14.11. und 21.11.2024

Block 2: Donnerstag, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 27.2. und 6.3.2025

👤 Leitung: Corinna Voglmair, Elementare Musikpädagogin & Instrumentalpädagogin

⌚ Kosten: € 65,-- pro Kind mit Begleitung/8 Termine

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
26. September 2024**



SPIELGRUPPE – „KLEINE SUPERHELDEN“

NEU S49

Dein Kind sucht Spielgefährten und du „Arbeitskolleg*innen“ – dann seid ihr hier genau richtig! NEUE ABENTEUER WARTEN AUF EUCH!

Gemeinsam werden wir singen, klatschen, tanzen, spielen, basteln und lachen, Fingerspiele und Kniereiter kennenlernen. Es ist auch eine gemeinsame Jause eingeplant (Jause für dein Kind mitbringen). Für die Mamas bleibt da sicherlich noch Zeit für den Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern. Neugierig geworden?

X+ Zielgruppe: Kinder von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

⌚ Uhrzeit: jeweils von 9.30 bis 11.00 Uhr

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

📅 Termine:

Block 1: Donnerstag, 26.9., 3.10., 10.10., 17.10. und 24.10.2024

Block 2: Donnerstag, 7.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2024

Block 3: Donnerstag, 16.1., 23.1., 30.1., 6.2. und 13.2.2025

👤 Leitung: Carina Klaffenböck, Tagesmutter, Päd. Assistenzkraft

⌚ Kosten: € 70,-- pro Kind mit Begleitung/5 Termine (à 90 Minuten) bzw.

€ 56,-- pro Kind mit Begleitung/4 Termine (à 90 Minuten) exkl. Materialkosten (pro Kind ca. € 5,-- je Block)



**Donnerstag,
26. September 2024**



MONTESSORI GRUPPE

S50

Wir brauchen starke Kinder, die eigenständig denken und handeln, sowie ein sensibles Gespür für sich und ihr Umfeld haben. Die Lehren von Maria Montessori prägen die moderne Kindererziehung und sind in aller Munde. Ganz unter dem Motto „Hilf mir, es selbst zu tun!“ ist dein Kind eingeladen Montessori-Material zu den Themen Sprache, Mathematik und Kosmologie zu erkunden. Die Bereitschaft zum Lernen, zum Entdecken, ist nichts was Kindern beigebracht werden muss – sie ist schon längst da!

X+ Zielgruppe: Eltern mit Kindern zwischen 2 und 4 Jahren

⌚ Uhrzeit: jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

📅 Termine: Donnerstag, 26.9., 10.10., 17.10., und 24.10.2024

👤 Leitung: Christina Wirth, Kindergartenpädagogin mit Montessori-Ausbildung

⌚ Kosten: € 58,-- pro Kind mit Begleitung/4 Termine



Mittwoch,
23. Oktober 2024

ANDORF



Freitag,
15. November 2024

ANDORF



Montag,
13. Jänner 2025



SPIELRAUM - WIEDERSEHEN

S51

An diesem Nachmittag haben alle ehemaligen Spielraum-Eltern die Möglichkeit, sich mit mir über entwicklungsbezogene Fragen und herausfordernde Situationen im Alltag auszutauschen.

Die Kinder - manche kennen sich vielleicht schon aus dem Spielraum - können im Nebenraum gemeinsam spielen, beobachten und entdecken, dabei werden sie von Carina und Martina vom FIM Andorf betreut.

⌚ **Uhrzeit:** von 15.00 bis 16.30 Uhr

● **Leitung:** Tina Michael, Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Zusatzqualifikation Sensorische Integration, Kybernetische Methode, Pikler® Grundkurs & Pikler® Praxisbegleitung

● **Kosten:** € 20,-- pro Kind mit Begleitung

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

SPIEL-
GRUPPEN

23

SCHNUPPER-SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

S52

Im „Schnupper-SpielRaum“ entdecken Kinder im Alter von 6 bis 24 Monaten die Welt in ihrem eigenen Tempo. In einer vorbereiteten Umgebung kann das Kind seinem Interesse nach Bewegung, Spiel und Ruhe nachkommen.

Interessierte Eltern sind an diesem Tag eingeladen den Spielraum mit ihrem Kind zu besuchen, um einen Eindruck in diese besondere Form der Spielgruppe zu bekommen.

Es gibt an diesem Tag die Möglichkeit die Spielmaterialien, die pädagogische Haltung und den Ablauf kennen zu lernen und eine wertvolle Zeit gemeinsam mit dem Kind zu verbringen.

✖ **Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 24 Monaten mit Begleitung

⌚ **Uhrzeit:** von 8.30 bis 9.45 Uhr

● **Leitung:** Tina Michael, Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Zusatzqualifikation Sensorische Integration, Kybernetische Methode, Pikler® Grundkurs & Pikler® Praxisbegleitung

● **Kosten:** € 18,-- pro Kind mit Begleitung

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

Vorschau

Eine Spielgruppe für max. 8 Kinder im Alter von 6 bis 24 Monaten, in Begleitung eines Elternteils nach den pädagogischen Vorstellungen von Emmi Pikler.

Der Spielraum bietet Kindern die Möglichkeit, in einer entsprechend vorbereiteten Umgebung sich nach ihrem eigenen Tempo, Interesse und Bedürfnis auf Entdeckungsreise zu machen.

Die Eltern werden dabei eingeladen ihr Kind bei seinem „Tun“ zu beobachten, ihre Interessen und Fähigkeiten wahrzunehmen und für das Kind da zu sein, wenn es nötig ist. Dies gibt dem Kind Sicherheit und es kann sich somit neugierig und ausdauernd der Erkundung seiner Umgebung widmen, Kontakte mit anderen Kindern aufnehmen und sich in Ruhe mit dem Material und den vorbereiteten Bewegungselementen vertraut machen. Die Elternabende sind ein wesentlicher Bestandteil des Spielraums. In diesen gemütlichen Gesprächsrunden reflektieren wir das Erlebte und es ist Platz für Fragen aus dem Alltag und rund um die Erziehung.

„Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt ...“
(Emmi Pikler)

Begrenzte Teilnehmerzahl – max. 8 Kinder pro Gruppe – Einstieg ist jederzeit möglich, solange Plätze verfügbar sind! Bei Interesse einfach im FIM Andorf melden, ihr werdet dann in die passende Altersgruppe zugeteilt.

>>>



GRUPPEN AM MONTAG

⌚ Uhrzeiten:

- Gruppe 1:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr
- Gruppe 2:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr
- Gruppe 3:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr

📅 Termine:

Elternabende: Montag, 13.1. und 10.3.2025

Spielraum: Montag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3. und 24.3.2025

GRUPPEN AM DIENSTAG

⌚ Uhrzeiten:

- Gruppe 4:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr
- Gruppe 5:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr
- Gruppe 6:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr

📅 Termine:

Elternabende: Dienstag, 7.1. und 11.3.2025

Spielraum: Dienstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. und 25.3.2025

GRUPPE AM MITTWOCH

⌚ Uhrzeit:

- Gruppe 7:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

📅 Termine:

Elternabende: Mittwoch, 8.1. und 19.3.2025

Spielraum: Mittwoch, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3.2025

● **Leitung:** Tina Michael, Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Zusatzqualifikation Sensorische Integration, Kybernetische Methode, Pikler® Grundkurs & Pikler® Praxisbegleitung

● **Kosten:** € 162,-- pro Kind mit Begleitung/12 Termine

KINDER & JUGENDLICHE



K32



Freitag,
30. August 2024



SEI COOL, MACH SPORT!

Grundzüge der Leichtathletik kennenlernen!

Probiere die Grundsportarten Laufen, Springen und Werfen auf vielfältige und spielerische Art und Weise aus. Im Vordergrund stehen aber Spaß und Spiel: Tobe dich aus bei Sprint-, Sprung-, Wurf- und Laufspielen; lerne deine Grenzen kennen; verbessere deine Geschicklichkeit und Koordination.

Zum Abschluss erhalten die Sporthelden eine kleine Stärkung.

Sei dabei und mach mit!

in
Andorf

✗+ Mitzubringen sind Sportschuhe und Sportbekleidung.

✗+ Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren

⌚ Uhrzeit: von 9.30 bis 11.00 Uhr

● Leitung: Natascha Gierlinger, staatlich geprüfte Leichtathletik-Trainerin

● Kosten: € 6,-- pro Kind

📍 Veranstaltungsort: Stadion Andorf, Hans-Holz-Straße 5, 4770 Andorf

Anmeldung erforderlich unter: natascha@gierlinger.cc

Anmeldung
erforderlich!



**Montag,
2. September 2024**

SCHÄRDING



KINDERKOCHKURS - LECKERES FÜR ZWISCHENDURCH

K33

An diesem Vormittag lernst du deine eigenen Pizzaschnecken, Würstl im Schlafrock oder Käsestangerl zuzubereiten. Somit kannst du deine Jausenbox mit eigenen Leckereien befüllen und der Hunger zwischendurch hat keine Chance mehr!

X+ Mitzubringen sind eine Schürze und eine große Jausenbox

X+ Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahre

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 12.00 Uhr

👤 Leitung: Manuela Schneiderbauer, Seminarbäuerin, dipl. Kräuterpädagogin

⌚ Kosten: € 30,-- pro Kind inkl. Lebensmittelkosten

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Montag,
2. September 2024**

SCHÄRDING



GPS SCHNITZELJAGD / GEOCACHEN

K34

KINDER
JUGENDLICHE

25

Eine spannende Mischung aus Schnitzeljagd und Geocachen. Nach einer kurzen Einschulung können die Teilnehmer*innen mit mehreren GPS Geräten nach dem nächsten Cache/Wegpunkt suchen. Dort wartet ein Rätsel, um die nächste Koordinate zu entschlüsseln. Insgesamt gilt es 8 Wegpunkte zu finden, ehe der sagenumwobene Schatz geborgen werden kann. Eingebettet ist die GPS Schnitzeljagd in eine lustige Detektivgeschichte. Das Geocachen lässt sich ganz leicht in fast jedem Gelände umsetzen. Ob bei geplanten Wanderungen, am Schulgelände, Spielplatz, Park oder anderen öffentlichen Wegen.

X+ Mitzubringen ist wetterfeste Kleidung, Jause, Trinkflasche, Kopfbedeckung als Sonnenschutz, festes Schuhwerk

X+ Zielgruppe: Kinder von 7 bis 12 Jahren

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 12.00 Uhr

👤 Leitung: Daniel Rachbauer, Dipl. Sozialpädagoge, Dipl. Natur- und Erlebnispädagoge, Traumapädagoge und traumazentrierter Fachberater, Outdoortrainer, Übungsleiter Sportklettern Hochseilgartentrainer mobile Elemente, Tourenführer beim ÖAV, Ersthelfer Outdoor

⌚ Kosten: € 25,-- pro Kind

Anmeldung
erforderlich!



**Dienstag,
3. September 2024**

SCHÄRDING



NÄH-PARTY FÜR KIDS

K35

Du möchtest selbst etwas nähen? Dann komm zur Nähparty und nähe unter fachkundiger Anleitung dein Meisterwerk. Vom Plüschtier bis zur Designertasche – es ist für jede*n etwas dabei. Mit Hilfe des „CUCICUCI“-Produkts kommt jede*r zu einem tollen Näh-Erfolg!

X+ Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahre – begrenzte Teilnehmer*innenzahl!

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 12.00 Uhr

👤 Leitung: Tina Califano, preisgekrönte Nähschule 1x1 in Passau

⌚ Kosten: je nach Produktauswahl zwischen € 10,-- und € 35,-- pro Kind

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

Dienstag,
3. September 2024

ANDORF

THEATERWORKSHOP AUSDRUCKSSPIEL

K36

DER THEATERVORHANG ÖFFNET SICH

Wir tauchen ein in die Märchenwelt und spielen das Stück „Salz ist kostbarer als Gold“
Lass dich verzaubern vom Theaterspielen.

X+ Zielgruppe: Kinder von 6 bis 13 Jahrenim FIM
Andorf**⌚ Uhrzeit:** von 13.30 bis 16.30 Uhr**👤 Leitung:** Christian Wiesinger, Leiter für Jeux Dramatiques, AutorAnmeldung
erforderlich!**💰 Kosten:** € 12,-- pro KindMittwoch,
4. September 2024

SCHÄRDING

KUNTERBUNTES MALEN
SO WIE ES DIR GEFÄLLT

K37

Du willst malen, so wie es dir gefällt?! Dann bist du bei diesem Malkurs genau richtig. Gemalt wird mit ganz schönen Farben, sie haben eine wunderbare Leuchtkraft und enthalten wertvolles Salbeiöl. Probiere dich einfach aus und male, was dir gerade in den Sinn kommt. Es entstehen Bilder, die mit dir eine besondere Verbindung eingehen und ein Stück deiner ganz eigenen Kreativität und Schöpferkraft enthalten.

X+ Mitzubringen sind eine Leinwand und Malkleidung.im FIM
Schärding**X+** Zielgruppe: Kinder ab 4 Jahre**⌚ Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr**👤 Leitung:** Carmen Tomandl, Krankenschwester, jahrelange Auseinandersetzung mit verschiedenen alternativen Heilmethoden und therapeutischen AnsätzenAnmeldung
erforderlich!**💰 Kosten:** € 15,-- pro Kind inkl. MaterialMittwoch,
4. September 2024

ANDORF

FORSHUNGSWERKSTATT FÜR KINDER

K38

Kinder erforschen und entdecken den ganzen Tag! In unserer Forschergruppe sollen die Kinder mittels vieler unterschiedlicher und vielseitiger Experimente zum Staunen kommen. Dabei muss es nicht immer zischen und knallen, aber wenn doch, dann umso lauter. Die Kinder sollen mit allen Sinnen erforschen und Experimente selbst ausführen sowie diese hinterfragen.

Die Dinos und der Vulkan

Lasst uns gemeinsam auf Dinosuche gehen und dabei unterschiedliche Vulkane explodieren lassen. Wir befreien Dinosaurier aus Eiern und entdecken dabei verschiedene Experimente.

X+ Zielgruppe: Kinder ab 5 JahreAnmeldung
erforderlich!**⌚ Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr**👤 Leitung:** Stefanie Dobrowsky, MA, Elementarpädagoginim FIM
Andorf**💰 Kosten:** € 60,-- pro Kind/Tag inklusive MittagessenMittwoch,
4. September 2024

SCHÄRDING

SEI DEIN EIGENER HELD

K39 NEU

Finde mit einem spannenden Test heraus, welche Kraft in dir steckt! Gemeinsam entdecken wir verschiedene Helden und Heldinnen aus Film und Fernsehen, um von ihnen zu lernen - denn in jedem und jeder von uns steckt ein Held oder eine Heldin! In diesem Workshop erstellen wir auch unser persönliches Kraftbild.

X+ Zielgruppe: Kinder von 7 bis 12 Jahrenim FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!**⌚ Uhrzeit:** von 9.00 bis 11.30 Uhr**👤 Leitung:** Lisa Schachner, Psychosoziale Beraterin & Mal- und Gestaltungstherapeutin mit Schwerpunkt Kinder, Jugendliche und Menschen mit Behinderung, Sozialbetreuerin**💰 Kosten:** € 20,-- pro Kind



**Donnerstag,
5. September 2024**

SCHÄRDING



EVOPACOURS

K40

Ganz gleich, welche Schwierigkeiten wir im Leben haben, immer haben wir einen Mangel an Gleichgewicht. Lern- und Verhaltensprobleme lassen sich sehr gut am körperlichen Ungleichgewicht erkennen. Im Evopäd®-Trainingsparcours werden sieben Stationen errichtet, bei denen das jeweilige Ungleichgewicht schnell, locker, spielerisch und mit Freude trainiert werden kann. Sieben Bewegungsstationen helfen bei Konzentrationsproblemen, Konflikten, Lern- und Verhaltensproblemen sowie Unsicherheit und Ängsten.

X+ Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren

⌚ Uhrzeit: von 8.30 bis 10.00 Uhr

● Leitung: Viktoria Pillinger

● Kosten: € 24,-- pro Kind

**im FIM
Schärding**

**Anmeldung
erforderlich!**



**Donnerstag,
5. September 2024**

SCHÄRDING



FANTASIE- UND KLANGEISE FÜR KINDER **K41**

Förderung der Sozialkompetenz für Kinder

Tauche ein in die Welt der Fantasie mit Unterstützung der Klangwelten. Kompetenzförderung mit vielen Spielen und Aktivitäten.

Fantasiereisen...

- schaffen Erholung für Körper, Geist und Seele
- steigern das Wohlfühlen
- stärken den Selbstwert und das Selbstbewusstsein
- stärken das Immunsystem
- lassen dich innere Ruhe finden
- fördern deine Kreativität
- fördern den Stressabbau

X+ Mitzubringen sind eine Matte, ein Polster und eine Decke

● Zielgruppe: Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

⌚ Uhrzeit: von 17.00 bis 18.00 Uhr

● Leitung: Tamara Kaiser, Lebens und Sozialberaterin, Sozialpädagogin, Mentaltrainerin für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

● Kosten: € 22,-- pro Kind

**im FIM
Schärding**

**Anmeldung
erforderlich!**



**Freitag,
6. September 2024**

SCHÄRDING



POWER FÜR DIE SCHULE MIT DER KLOPFTECHNIK **K42**

Würdest du gerne mutig und voller Power in die Schule starten, bist aber aufgereggt oder hast gar ein bisschen Angst? Dann habe ich da was für dich! Ein ganz wunderbares Ritual, mit dem du kleinere und größere Sorgen einfach wegklopfen kannst! Es hilft dir, mit Stress und Belastungen besser umzugehen und macht dich geistig stark und gelassener. Außerdem macht es Spaß, weil lustige Bewegungen dazugehören!

X+ Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahre

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 11.00 Uhr

● Leitung: Eva-Maria Dullinger, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin

● Kosten: € 20,-- pro Kind

**im FIM
Schärding**

**Anmeldung
erforderlich!**



**Freitag,
6. September 2024**

SCHÄRDING



DRUMCIRCLE - DER RHYTHMUS IN DIR **K43**

Rhythmus spielerisch und ganzkörperlich erfahren und gemeinsam Musik machen. Verschiedene Instrumente (wie Trommel, Rassel, Holzklanginstrumente etc.) laden zum gemeinsamen Experimentieren ein. Lass dich überraschen, welche Musikstücke entstehen dürfen.

Ein Drumcircle ist eine fehlerfreie Zone, in der du dich ausprobieren kannst. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz! Und nebenher lernst du unglaublich viel.

X+ Zielgruppe: Kinder ab 7 Jahre mit Begleitung

⌚ Uhrzeit: von 16.00 bis 17.00 Uhr

● Leitung: Sabrina Mader, Integrative Trommel- und Rhythmuspädagogin, Natur- und Erlebenspädagogin

● Kosten: € 20,-- pro Kind mit Begleitung, 2. Elternteil oder Geschwisterkinder je € 7,--

**im FIM
Schärding**

**Anmeldung
erforderlich!**

**KINDER
JUGENDLICHE**

27



2x im Monat
Montag,
16. September 2024



OFFENES FAMILIENCAFÉ

Das Café für die ganze Familie

K44

Suchst du Kontakt zu anderen Familien?

Möchtest du ein entspanntes Treffen mit deinen Freund*innen oder Bekannten?

Du interessierst dich für das FIM und möchtest es kennenlernen?

Dann freuen wir uns auf einen Besuch von dir bzw. euch.

Die Kinder können andere Kinder treffen, während die Großen gemütlich plaudern und Kaffee trinken. Wir schaffen für euch eine einladende Atmosphäre, in der ihr auch die Möglichkeit habt, unser Haus besser kennen zu lernen. Gerne nehmen wir uns bei offenen Fragen Zeit für ein persönliches Gespräch.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 14.00 bis 16.30 Uhr

📅 **Termine:** Montag, 16.9., 30.9., 14.10., 11.11., 25.11., 9.12.2024 und 20.1., 3.2., 17.2. und 3.3.2025

👤 **Leitung:** Karin Neiss, Sozialarbeiterin

👉 **Kosten:** freiwillige Spende

im FIM
Schärding



Freitag,
20. September 2024

SCHÄRDING



Kiwanis
SCHÄRDING am INN

LEBENSCAFÉ FÜR JUGENDLICHE

K45

Trauer zeigt sich in vielen Formen und zu verschiedensten Zeiten, oft noch Jahre nach dem Verlust eines geliebten Menschen kommen Gefühle hoch, die schwer auszuhalten sind. Die Gruppe kann helfen, über den persönlichen Verlust zu sprechen, sie kann mögliche Wege aufzeigen, Trauer zu verorten und mit kreativen Mitteln Unaussprechliches an die Oberfläche bringen. Gemeinsam suchen wir einen geeigneten Platz für die Trauer, damit sich die jungen Menschen wieder ganz auf das Leben und ihre Entwicklung einlassen können.

✖+ **Zielgruppe:** Kinder bzw. Jugendliche von 10 bis 14 Jahren m/w/d

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr

📅 **Termine:** Freitag, 20.9., 20.12.2024 und 28.2.2025

👤 **Leitung:** Elisabeth Birgeder, MA, Elementarpädagogin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, LSB

👉 **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärding

Anmeldung erforderlich!

Anmeldung unter **0681-20718120** oder unter **0664-3979303**



Freitag,
20. September 2024

ANDORF



Tanzstudio Schritt für Schritt:

K46

„SUPERKIDS“ für Kinder ab 6 Jahre

Stretching, Ballett-Übungen, Kindertänze, Easy-Dance-Choreografien

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 17.00 bis 18.00 Uhr



„SUPERTEENIES“

für Jugendliche von 11 bis 15 Jahren

Show-Dance, Hip-Hop, Cheer-Dance (ohne Akrobatik)

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr



„SUPERGIRLS“

für Jugendliche ab 16 Jahre

Orientalische Tänze, internationale Gruppentänze (italienische, spanische, chinesische, indische, russische, irische etc.)

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

im FIM
Andorf

Anmeldung erforderlich!

📅 **Termine:** ab Freitag, 20.9.2024 wöchentlich mit Ausnahme schulfreier Tage

👤 **Leitung:** Veronika Huber, Choreografin, Kinderpsychologin und Pädagogin

👉 **Kosten:** € 116,-- pro Person/Semester



**Sonntag,
22. September 2024**



ANDORF

MÄRCHEN MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Gemeinsam eine märchenhaft magische Zeit im Wald verbringen - mit fröhlichen Märchen, spannenden gemeinsamen Aktivitäten, spielerischer Naturvermittlung, und so manch magischer Überraschung ...

Wir treffen uns beim FIM und wandern dann in den nahegelegenen Wald am Kirchenberg. Bei Regenwetter sind wir etwas kürzer draußen, und anschließend findet das magische Programm im Raum statt. Eine erlebnisreiche gemeinsame Zeit, die euch sicher noch lange in schöner Erinnerung bleiben wird!

„Riesenklein und Klitzegroß“

K49

Freche Wichtel- und polternde Riesengeschichten, ein phänomenales gemeinsames Waldkonzert ... und vieles mehr ...

■ **Termin und Uhrzeit:** Sonntag, 22.9.2024 von 9.30 bis 11.30 Uhr

„Zauberergeschichten“

K50

Heute wird gezaubert - nicht nur beim Wichtel Waldemar und beim Zauberer Zausel ...

■ **Termin und Uhrzeit:** Samstag, 19.10.2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr

im FIM
Andorf

✖ **Zielgruppe:** für Kinder ab 5 Jahren mit Mama, Papa, Oma, Opa, ...
(kleinere Geschwisterkinder sind herzlich willkommen)

● **Leitung:** Sabrina Mader, Natur- und Erlebnispädagogin, Geschichtenerzählerin

● **Kosten:** € 16,-- pro Person/Termin; € 10,-- Geschwisterkind

Anmeldung
erforderlich!



**Dienstag,
1. Oktober 2024**

SCHÄRDING

RHYTHMUSWERKSTATT MIT ALLTAGSGEGENSTÄNDEN

K51



Mit ganz außergewöhnlichen Instrumenten (wie Eimer, Zeitung etc.) machen wir uns auf die Suche nach dem Rhythmus, musizieren mit unserem Körper, machen unseren eigenen Groove. Dabei experimentieren wir und probieren aus, teils ohne Notenblätter, teils mit vorgegebenen Rhythmen. In spielerischer und freudvoller Herangehensweise schulen Kinder (und beim letzten Termin auch die Erwachsenen) ihr Rhythmusgefühl und wesentliche Aspekte von Gemeinschaft.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

✖ **Zielgruppe:** Kinder von 7 bis 10 Jahren

⌚ **Uhrzeit:** von 16.00 bis 17.00 Uhr

■ **Termine:** Dienstag, 1.10., 8.10., 15.10. und 22.10.2024

● **Leitung:** Sabrina Mader, Integrative Trommel- und Rhythmuspädagogin, Natur- und Erlebenspädagogin

● **Kosten:** € 65,-- pro Kind/€ 60,-- Geschwisterkind/4 Termine



**Donnerstag,
3. Oktober 2024**

SCHÄRDING

ZAPPELPHILIPP & MAMA

K52

Das Wetter wird schlechter und die Lust auf "Indoorbewegung" wird zunehmend mehr... Deshalb startet genau zur rechten Zeit die Zappelstunde für Mama und Kleinkind. Wir singen, tanzen, turnen und lernen spielerisch erste kleine Turngeräte kennen!

✖ **Zielgruppe:** Kinder zwischen 10 und 24 Monate

⌚ **Uhrzeit:** von 9.00 bis 10.00 Uhr

■ **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 3.10., 10.10., 17.10. und 24.10.2024

Block 2: Donnerstag, 7.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2024

● **Leitung:** Stefanie Kreindl, Spielgruppenleiterin

● **Kosten:** € 44,-- pro Kind mit Begleitung/Block

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

**KINDER
JUGENDLICHE**

29



**Donnerstag,
3. Oktober 2024**



ANDORF



KONZENTRATIONSTRAINING

K53

Ein Kind hat Konzentrationsschwierigkeiten, wenn es ihm schwerfällt, sich einer Sache gezielt zuzuwenden, dabei zu bleiben, Unwichtiges auszublenden und die Aufgabe in angemessener Zeit zu bearbeiten. In einer Vielzahl von Spielen zielt das Training darauf ab, genau diese Fähigkeiten zu fördern. Auch lernen die Kinder, mehr Zutrauen in ihr eigenes Können zu haben.

Sie üben beim Arbeiten planvoll und systematisch vorzugehen. Neben den Gruppenspielen lernen die Kinder auch erste Methoden der Entspannung kennen. Da die Eltern-Kind-Beziehung in vielen Fällen durch Konzentrationsschwierigkeiten sehr belastet wird, hat die Elternarbeit hier auch einen sehr wichtigen Stellenwert.

X+ Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren

█ Informationselternabend: Donnerstag, 3.10.2024 um 20.00 Uhr
Training: Freitag, 4.10., 11.10., 18.10. und 25.10.2024

⌚ Uhrzeit: jeweils von 15.00 bis 16.30/16.45 Uhr

👤 Leitung: Mag.^a Verena Riske, Psychologin, Lerntherapeutin und Dipl. Legasthenietrainerin

🍎 Kosten: € 66,-- pro Kind/4 Termine und Elternabend

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!

**Freitag,
11. Oktober 2024**



SCHÄRDING

JEDE*R KANN KUNST

K54

Thema: Vincent van Gogh

In diesem Herbstkurs beschäftigen wir uns mit einem Künstler sehr intensiv. Wir lernen ihn und seine Geschichte durch Bilder, Gestaltarbeiten, Malspiele und vieles mehr kennen. Die Kurse sind nicht aufbauend und können einzeln gebucht werden. Bei jedem Termin lernen wir den berühmten Künstler von einer anderen Seite kennen.

1. Die berühmten „Sonnenblumen“ von Vincent van Gogh.

Gemeinsam betrachten und gestalten wir Stillleben. Perspektive, Farbwahl und Licht sind hier entscheidend für das Endresultat. Mit Pastellkreide, Wasser und Ölkreide „bewaffnet“, setzen wir uns aktiv mit dem Bild des Malers auseinander.

█ Termin: Freitag, 11.10.2024

2. Sonne, Mond und Sterne

Im November wollen wir uns mit einem der bekanntesten Bilder „Sternennacht“ beschäftigen. Die einzigartige Technik mit Schnörkeln und Linien ist unverkennbar. Passend zur Jahreszeit gestalten wir einen individuellen Sternenhimmel mit allerlei funkelnden Farben und Materialien.

█ Termin: Freitag, 22.11.2024

3. Portrait Malerei ...

... und vor allem sich selbst darzustellen, war eine der liebsten Beschäftigungen Van Goghs. Wir versuchen uns in der Porträtmalerei mit verschiedenen und sehr lustigen Möglichkeiten, sich selbst darzustellen.

█ Termin: Freitag, 31.1.2025

X+ Mitzubringen ist bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf.

X+ Zielgruppe: Kinder von 10 bis 14 Jahren

⌚ Uhrzeit: jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr

👤 Leitung: Elisabeth Birgeder, MA, Elementarpädagogin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, LSB

🍎 Kosten: € 28,-- pro Kind/Termin

im FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!

**Montag,
28. Oktober 2024**

SCHÄRDING

FORSCHUNGSWERKSTATT FÜR KINDER Halloween Spezial

Kinder erforschen und entdecken den ganzen Tag! In unserer Forschergruppe sollen die Kinder mittels vieler unterschiedlicher und vielseitiger Experimente zum Staunen kommen. Dabei muss es nicht immer zischen und knallen, aber wenn doch, dann umso lauter. Die Kinder sollen mit allen Sinnen erforschen und Experimente selbst ausführen, sowie diese hinterfragen.

>>>

**Die Hexe Wilma ist los**

Ein gemeinsames Abenteuer mit Hexe Wilma beginnt, indem wir mit ihr gemeinsam unterschiedliche Hexentränke herstellen, ein bisschen zaubern und mit ihr durch den Raum fliegen.

Termin: Montag, 28.10.2024

K55**Geister und Kürbisköpfe**

Es wird gruslig in der Forscherwerkstatt! Wir lassen gemeinsam Geister in die Luft fliegen, bringen Kürbisköpfe zum Brodeln und stellen einen Kürbisslimy her.

Termin: Dienstag, 29.10.2024

K56

X+ **Zielgruppe:** Kinder ab 5 Jahre

⊕ Uhrzeit: jeweils von von 9.00 bis 16.00 Uhr

● Leitung: Stefanie Dobrowsky MA, Elementarpädagogin

✿ Kosten: € 60,-- pro Kind/Tag inklusive Mittagessen

Anmeldung erforderlich!

im FIM Schärding



**Donnerstag,
7. November 2024**

**ELTERN-KINDYOGA****K57**

Tauch ein ins lustige und spannende Eltern-Kindyoga. Lerne mit deinem Kind alle Facetten des Yogas kennen. Übungen, in denen wir lustig und laut herumtoben bis hin zu Übungen, in denen wir gemeinsam entspannen und uns auf uns selbst konzentrieren. Yoga stärkt unser eigenes Körpergefühl, es stärkt unser Immunsystem und fördert auch die Eltern-Kind-Beziehung. Da es schon für die Kinder im Kleinkindalter geeignet ist, laufen die Stunden sehr spielerisch und fantasievoll ab. Hier dürfen gerne auch Mamas und Papas wieder zum Kind werden. Die Übungen unterstützen, dass aus stillen und schüchternen „Mäuschen“ selbstbewusste starke „Löwen“ werden. Und aufgeweckte rastlose „Frösche“ werden zu entspannten „Yogis“. Ich freue mich auf lustige, schöne Stunden mit euch und euren Kindern!

X+ **Mitzubringen sind bequeme Kleidung für Mama/Papa und Kind.
Die Übungen werden barfuß ausgeübt.**

X+ **Zielgruppe:** Mamas/Papas mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

⊕ Uhrzeit: jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr

■ Termine:

Block 1: Donnerstag, 7.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2024

Vorschau: Donnerstag, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1. 2025

● Leitung: Stephanie Lehner, Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Kinderyogalehrerin

✿ Kosten: € 48,-- pro Kind mit Begleitung/4 Termine

Anmeldung erforderlich!

im FIM
Schärding



**Samstag,
9. November 2024**

**MONSTER-WORKSHOP
IM LAND DER GEFÜHLE****K58**

Gemeinsam machen wir uns auf zu einer Reise durch die Welt der Gefühle. Mit der Unterstützung von lustigen Gefühlsmonstern lernen die Kinder in diesem Workshop verschiedene Gefühle und Emotionen kennen und differenzieren. Wir überlegen, warum jedes dieser Gefühle gefühlt werden will und wie die Kinder diese Gefühle im Alltag zulassen und annehmen können. Die Beschäftigung und das Wissen um die eigenen Gefühle stärken die sozialen und emotionalen Kompetenzen des Kindes und verbessern das Selbstwirksamkeitsempfinden.

X+ **Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 10 Jahren

⊕ Uhrzeit: von 9.30 bis 11.30 Uhr

● Leitung: Kerstin Mühlböck, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Mobbing- und Gewaltpräventionstrainerin, Zert. Spiel- und Erlebnispädagogin, Zert. Resilienztrainerin

✿ Kosten: € 20,-- pro Kind

im FIM
Andorf

Anmeldung erforderlich!

Freitag,
15. November 2024

SCHÄRDING

im FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!

K59

MUT-MACH-GESCHICHTEN FÜR STARKE KIDS

Anhand von inhaltlich wertvollen Kindergeschichten setzen wir uns spielerisch mit verschiedenen Alltagsthemen auseinander und verarbeiten unsere gemeinsamen Erfahrungen kreativ. Ein Workshop für Kinder im Volksschulalter zur Förderung von Selbstwirksamkeit, Problembewältigungskompetenzen und Ressourcen.

1. vom Anders sein - Themenschwerpunkt Toleranz

Termin: Freitag, 15.11.2024

2. vom Hilfe holen - Themenschwerpunkt Mobbing

Termin: Freitag, 13.12.2024

3. von der Veränderung - Themenschwerpunkt Ressourcen

Termin: Freitag, 17.1.2025

✖ Zielgruppe: Kinder von 6 bis 10 Jahren

⌚ Uhrzeit: jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr

👤 Leitung: Lisa Schachner, Psychosoziale Beraterin & Mal- und Gestaltungstherapeutin mit Schwerpunkt Kinder, Jugendliche und Menschen mit Behinderung, Sozialbetreuerin

💰 Kosten: € 20,-- pro Person/Termin ist einzeln buchbar

Freitag,
15. November 2024

ANDORF

NEU
K60

HERBST – SPAß – KREATIV – NACHMITTAG

Regnerische, kalte Tage stimmen uns oft nicht fröhlich. Das wollen wir ändern! Wir kommen an diesem Nachmittag zusammen, um mit Spiel, Spaß und kreativem Basteln uns positiv auf die Herbstzeit einzustimmen. Auch werden wir einen Regenmacher basteln. Wir entdecken, was der Herbst Schönes mit sich bringt und entwickeln neue Ideen, wie wir die kalte, windige Jahreszeit mit verschiedenen Spielen und Basteleien fröhlich machen können.

✖ Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahre

im FIM
Andorf

⌚ Uhrzeit: von 15.00 bis 17.30 Uhr

👤 Leitung: Mag. Verena Riske, Psychologin, Lerntherapeutin und Dipl. Legasthenietrainerin

Anmeldung
erforderlich!

💰 Kosten: € 16,-- pro Kind inkl. Material

Montag,
25. November 2024

RAINBACH

K61

TÖPFERN FÜR WEIHNACHTEN

Weihnachten naht, und was gibt es Schöneres für Kinder, als ihre Liebsten mit Selbstgemachtem zu überraschen? An diesem gemütlichen Nachmittag werden wir gemeinsam schöne Unikate herstellen, welche dann verschenkt werden können.

✖ Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahre

in
Rainbach

⌚ Uhrzeit: jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr

📅 Termine:

Töpfern am Montag, 25.11.2024

Glasieren am Montag, 2.12.2024

👤 Leitung: Manuela Schneiderbauer, Seminarbäuerin, Dipl. Kräuterpädagogin

Anmeldung
erforderlich!

💰 Kosten: € 33,-- pro Kind/2 Termine inkl. Material

📍 Veranstaltungsort: 4791 Rainbach im Innkreis, Haselbach 5



**Freitag,
29. November 2024**



SCHÄRDING



**Freitag,
6. Dezember 2024**

ANDORF



**Freitag,
24. Jänner 2025**



**Montag,
3. Februar 2025**

ANDORF



**Montag,
17. Februar 2025**



IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

K62

Kekserbacken gehört für viele zu den Sternstunden der Kindheit. In unserem Kekserkurs darf selbst geknetet, gerollt, ausgestochen, dekoriert und selbstverständlich genascht werden. Willkommen sind alle kochbegeisterten Menschen! Also ran an die Backbleche! Ich freue mich auf aufgeweckte Bäcker*innen und ihre süßen Kunstwerke.

X+ Mitzubringen sind eine kleine Keksdose und eine Kochschürze.

X+ Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahre – Menschen mit und ohne Beeinträchtigung willkommen

⌚ Termine und Uhrzeiten:

**📅 Freitag, 29.11.2024 von 15.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 30.11.2024 von 9.00 bis 12.00 Uhr**

Anmeldung erforderlich!

im FIM
Schärding

👤 Leitung: Manuela Schneiderbauer, Seminarbäuerin, Dipl. Kräuterpädagogin

⌚ Kosten: € 30,-- pro Kind inkl. Lebensmittelkosten/Termin

BESUCH VOM NIKOLAUS

siehe H11

**Samstag,
7. Dezember 2024**



EINLADUNG ZUM WEIHNACHTSJEUX

NEU K63

Wir spielen eine Weihnachtsgeschichte, wir sind Eltern mit Kindern, Jugendliche ab 12, Erwachsene, Pensionist*innen ... mit der Methode des Jeux Dramatiques! Wir halten inne und wenden uns hin zu unserem Gegenüber, erleben die Vorweihnachtszeit einmal anders.

X+ Zielgruppe: Eltern bzw. Großeltern mit ihren Kindern und Jugendlichen

⌚ Uhrzeit: von 14.00 bis 16.30 Uhr

👤 Leitung: Christian Wiesinger, Leiter für Jeux Darmatiques, Autor

⌚ Kosten: freiwilliger Anerkennungsbeitrag

im FIM
Andorf

Anmeldung erforderlich!

siehe Highlights

„FUCHS UND RABE“ UND ANDERE FABELN – TISCHPUPPENTHEATER FÜR FAMILIEN nach Äsop und Phaedrus

**Freitag,
24. Jänner 2025**

**Montag,
3. Februar 2025**

siehe Highlights

KASPERL, SEPPEL UND DAS DÜSENFAHRRAD

**Montag,
17. Februar 2025**

FORSCHUNGSWERKSTATT FÜR KINDER

Vorschau

Kinder erforschen und entdecken den ganzen Tag! In unserer Forschergruppe sollen die Kinder mittels vieler unterschiedlicher und vielseitiger Experimente zum Staunen kommen. Dabei muss es nicht immer zischen und knallen, aber wenn doch, dann umso lauter. Die Kinder sollen mit allen Sinnen erforschen und Experimente selbst ausführen, sowie diese hinterfragen.

Magischer Winter

Wir kreieren unseren eigenen Schnee und probieren unterschiedliche Experimente mit Schnee und Eis aus. Dabei darf ein Schneeslimy nicht fehlen.

📅 Termin: Montag, 17.2.2025

>>>

**KINDER
JUGENDLICHE**

33

ELTERNBILDUNG



**Montag,
7. Oktober 2024**



ONLINE

ONLINE WORKSHOP ÜBERGEWICHTIGE KINDER

NEU EB17

Beobachten Sie Ihr Kind beim Essen, möglicherweise mit dem Gedanken, dass es besser wäre, wenn es nicht zu viel isst. Es liegt Ihnen am Herzen, dabei jedoch sicherzustellen, dass Ihr Kind nicht das Gefühl hat, dass etwas mit ihm nicht in Ordnung ist. Wie kann ein ausgewogener Teller aussehen? Welche Strategien können Sie anwenden, damit Ihr Kind, das gerne isst, nicht das Gefühl hat, eingeschränkt zu werden, und dabei unbemerkt mehr von den gesunden Optionen wählt und weniger von den kalorienreichen? Gerne stehe ich Ihnen unterstützend zur Seite.



+ **Zielgruppe:** Eltern von Kindern im Alter von 6 bis 14 Jahren



⌚ Uhrzeit: von 18.30 bis 21.30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

👤 Leitung: Gudrun Bertignoll, akad. Ernährungsberaterin, Lebens- und Sozialberaterin

⌚ Kosten: € 4,-- pro Person bzw. Paar

📍 Veranstaltungsort: Online



**Donnerstag,
10. Oktober 2024**

SCHÄRDING



VORTRAG

NEU EB18

INFEKTIONSKRANKHEITEN IM KINDESALTER

Ein Informationsabend über Infektionskrankheiten im Kindesalter im Allgemeinen, sowie der sog. „Kinderkrankheiten“ im Speziellen, und Möglichkeiten zur Vermeidung!

**im FIM
Schärding**

Anmeldung erforderlich!

⌚ Uhrzeit: von 19.00 bis 20.30 Uhr

👤 Leitung: OA Dr. Robert Piberhofer, Kinderarzt

⌚ Kosten: kostenlos



**Donnerstag,
10. Oktober 2024**

ANDORF

WORKSHOP

EB19

LEBEN IST SPRACHE – SPRACHE IST LEBEN

Die Sprachentwicklung eines Kindes ist wahnsinnig spannend und einzigartig.

Zudem ist Sprache die Grundlage zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und ein wichtiges Ausdruckselement des eigenen Selbst. Dieser Workshop gibt einen Überblick über Kommunikation und Sprache sowie den Verlauf der Sprachentwicklung und wie Eltern ihr Kind dabei hilfreich unterstützen können.

>>>



OÖ FAMILIENBUND
Betreuungsförderungsförderung



im FIM
Andorf

Ziele:

- Vermittlung von Basiswissen der Kommunikation
- Vermittlung über den Verlauf der Sprachentwicklung
- Vermittlung von Tipps zur Unterstützung beim Spracherwerb
- Ausprobieren von Spielen zur Sprachförderung

X+ Zielgruppe: Eltern, Großeltern und andere Interessierte

⌚ Uhrzeit: von 19.00 bis 22.00 Uhr

● Leitung: Simone Kordian, Grund- und Sonderschulpädagogin, Dipl. Sozialtrainerin bei ADHS, Lern- und Verhaltensschwierigkeiten, Dipl. Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

⌚ Kosten: € 4,-- pro Person bzw. Paar

Anmeldung
erforderlich!

Dienstag,
15. Oktober 2024



in
Waldkirchen

Anmeldung
erforderlich!

INFOABEND

EB20

EVOLUTIONSPÄDAGOGIK

Das erwartet dich:

- Was ist Evolutionspädagogik?
- Was kann sie bewirken?
- Warum ist sie nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene?
- Was sind die 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen?
- Was ist das Ziel der Evolutionspädagogik?

Bist du neugierig? Du erfährst sehr vieles beim Infoabend!

⌚ Uhrzeit: von 19.30 bis 20.30 Uhr

● Leitung: Viktoria Pillinger & Claudia Osterkorn, Evolutionspädagoginnen

⌚ Kosten: € 12,-- pro Person

📍 Veranstaltungsort: Sitzungssaal Gemeindeamt Waldkirchen (Erdgeschoß), Waldkirchen 61, 4085 Waldkirchen am Wesen

Donnerstag,
17. Oktober 2024



in
Münzkirchen

DIE 7 SICHERHEITEN, DIE (NICHT NUR) KINDER BRAUCHEN

EB21

„Wenn Sprache versagt, hilft Bewegung!“
Leitsatz der Evolutionspädagogik®

Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Entwicklungsstufen. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten Sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Lernen Sie an diesem Abend die **Evolutionspädagogik®** kennen und bekommen Sie einen kleinen Einblick in die Köpfe Ihrer Kinder. Der Vortrag hilft, das Verhalten und die „Sprache“ von Kindern, aber auch von Jugendlichen und Erwachsenen grundsätzlich und tiefer zu verstehen.

Mehr Bewegung für eine stressfreie Lern- und Lebenssituation!

⌚ Uhrzeit: um 19.00 Uhr

● Leitung: Sabrina Haidinger, Sozialpädagogin, Evolutionspädagogin®, Trauerbegleiterin & Petra Bauer, Kindergartenpädagogin, Evolutionspädagogin®, Kinesiologin, Mentaltrainerin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin

⌚ Kosten: € 12,-- pro Person

📍 Veranstaltungsort: Gasthof Wösner, Hofmark 12, 4792 Münzkirchen

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
7. November 2024**



ESTERNBERG

ES GIBT KEINE UNERREICHBAREN JUGENDLICHEN

EB22

Und auf einmal ist er da, der Tag, an dem uns unser Kind nicht mehr hören will und genau das Gegenteil von dem macht, was wir für richtig halten. Wie es gelingen kann, dass wir trotz der alltäglichen Herausforderungen wie Tablet & Co mit unseren jungen Erwachsenen in Beziehung bleiben, beschäftigt uns an diesem Abend.

in
Esternberg

⊕ **Uhrzeit:** von 19.00 bis 22.00 Uhr

● **Leitung:** Sandra Gillesberger, Pikler®-Pädagogin, Kleinstkind- und Kindergartenpädagogin, Familienmentorin & psychologische Beraterin

● **Kosten:** € 4,-- pro Person bzw. Paar

● **Veranstaltungsort:** Sitzungssaal im Gemeindeamt Esternberg,
Hauptstraße 33, 4092 Esternberg

Anmeldung erforderlich!

OÖ FAMILIENBUND
Beratung/Bildung/Beratung/Beratung

**Dienstag,
12. November 2024**



ANDORF

IST DAS KIND HOCHSENSITIV ODER STECKT WAS ANDERES DAHINTER?

EB23

Das hochsensitive Kind mit all seinen speziellen Wesenszügen und Eigenheiten wird manchmal vorschnell mit anderen Entwicklungsstörungen bzw. Begabungen verwechselt. Beispiele dafür wären die sensorische Integrationsstörung, autistische Verhaltensweisen oder ADHS. Aber auch mit der Hochbegabung gibt es Gemeinsamkeiten. Das Eine schließt das Andere nicht aus und es gibt Überschneidungspunkte. Bei diesem Workshop werden wir primär die Unterscheidungsmerkmale herausarbeiten, um eine Abgrenzung/Überschneidung untereinander besser zu erkennen. Tipps, wie man im „Zweifelsfall“ vorgehen kann, sind natürlich ebenso dabei. Weiters gibt es die Möglichkeit Erfahrungen, Ideen und Tipps auszutauschen.

Im Frühling 2025 wird es einen weiteren Workshop mit Monika Gumpoltsberger zum Thema „Das hochsensitive Kind fordert uns Erwachsene!“ geben.

Scheez
Sozial- und Bildungsinstitut

⊕ **Uhrzeit:** von 18.30 bis 21.30 Uhr

● **Leitung:** DSA Monika Gumpoltsberger, Lebens- und Sozialberaterin – psychosoziale Beratung, Expertin für Hochsensitive Personen (HSP), Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Kindergartenpädagogin

● **Kosten:** € 4,-- pro Person bzw. Paar

im FIM
Andorf

Anmeldung erforderlich!



**Dienstag,
19. November 2024**



SCHÄRDING

WORKSHOP SWEET DREAMS

NEU EB24

Wie wir den Schlaf unserer Kinder und unsere eigene Erholung unterstützen können! Einschlafstellen, Familienbett oder Co-Sleeping - was brauchen unsere Kinder, um gut in den Schlaf zu finden? Welche Rolle spielen wir Erwachsene dabei? Und kann wirklich jedes Kind selbstständig einschlafen? Wieviel Schlaf braucht ein Kind überhaupt? Ein interaktiver Workshop für die ganze Familie!

OÖ FAMILIENBUND
Beratung/Bildung/Beratung/Beratung

⊕ **Uhrzeit:** jeweils 19.00 bis 22.00 Uhr

● **Leitung:** Sandra Gillesberger, Pikler®-Pädagogin, Kleinstkind- und Kindergartenpädagogin, Familienmentorin & psychologische Beraterin

● **Kosten:** € 4,-- pro Person bzw. Paar

im FIM
Schärding

Anmeldung erforderlich!



**Donnerstag,
16. Jänner 2025**

ESTERNBERG



DIE 7 SICHERHEITEN, DIE (NICHT NUR) **Vorschau** KINDER BRAUCHEN

„Wenn Sprache versagt, hilft Bewegung!“
Leitsatz der Evolutionspädagogik®

Die kindliche Entwicklung folgt sieben naturgegebenen Entwicklungsstufen. Dürfen Kinder diesen Entwicklungsweg ungestört durchlaufen, entfalten Sie wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Lernen Sie an diesem Abend die **Evolutionspädagogik®** kennen und bekommen Sie einen kleinen Einblick in die Köpfe Ihrer Kinder. Der Vortrag hilft, das Verhalten und die „Sprache“ von Kindern, aber auch von Jugendlichen und Erwachsenen grundsätzlich und tiefer zu verstehen.

Mehr Bewegung für eine stressfreie Lern- und Lebenssituation!

in
Esternberg

⌚ **Uhrzeit:** um 19.00 Uhr

- **Leitung:** Sabrina Haidinger, Sozialpädagogin, Evolutionspädagogin®, Trauerbegleiterin & Petra Bauer, Kindergartenpädagogin, Evolutionspädagogin®, Kinesiologin, Mentaltrainerin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin
- **Kosten:** € 12,-- pro Person
- 📍 **Veranstaltungsort:** Sitzungssaal im Gemeindeamt Esternberg,
Hauptstraße 33, 4092 Esternberg

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
23. Jänner 2025**

ANDORF



OÖ FAMILIENBUND
Beratung/Bildung/Lernung/Begleitung



WORKSHOP

Vorschau

SELBSTSTÄNDIG UND SELBSTBEWUSST? JA, DAS SOLL MEIN KIND WERDEN

Kinder brauchen Mut, Stärke und Orientierung für ein gelingendes Leben. Eltern auch, um es vorleben zu können. Sie brauchen selbst Ermutigung, um Vertrauen in sich zu gewinnen. Grundprinzipien einer stärkenden förderlichen Erziehungsarbeit sind konstruktive Regeln/Vorgaben der Erwachsenen, um das soziale Miteinander zu erlernen. Das gibt Stabilität und Orientierung und Kinder erfahren so ihren Platz in der Familie/Kindergarten/Gesellschaft. Dadurch entwickeln Kinder ihre eigenständige Wesensart und es eröffnen sich immer weiter werdende Verantwortungsräume für das Kind. Das hat zum Zweck, als Mensch selbstständig und entscheidungsfähig zu werden. An diesem Abend geht es darum, zu verstehen, dass wir aktiv dazu beitragen können, unsere Kinder zu stärken und ihnen dennoch Grenzen zu setzen. Kinder als gleichwertig aber dennoch nicht immer gleichberechtigt anzusehen.

⌚ **Uhrzeit:** von 18.00 bis 21.00 Uhr

- **Leitung:** Mag. Barbara Fetz, Lebens- und Sozialberaterin, psychologische Beraterin
- **Kosten:** € 4,-- pro Person bzw. Paar

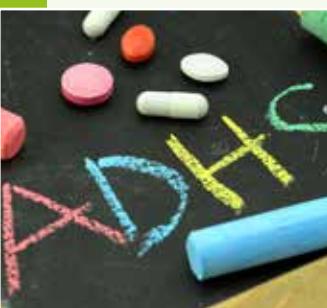
im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Dienstag,
28. Jänner 2025**

SCHÄRDING



OÖ FAMILIENBUND
Beratung/Bildung/Lernung/Begleitung



WORKSHOP

Vorschau

WENN KINDER NICHT ZUR RUHE KOMMEN

Ein Workshop über Hyperaktivität, ADHS-Merkale und Möglichkeiten, wie Eltern gut mit unruhigen Kindern umgehen können. Hyperaktivität und ADHS - nur ein neues Modewort für etwas, das es schon immer gab? Ganz so ist es sicher nicht. Es gab zwar schon immer „unartige“ Kinder, aber nicht jedes laute und wilde Kind ist hyperaktiv. Was ist eigentlich genau mit diesem Begriff gemeint? Wie kommt es, dass sich immer mehr Kinder hyperaktiv verhalten? Welche Rolle spielen dabei seelische Probleme, Umweltgifte, Ernährung etc.?

Was Eltern tun können, um Kindern in dieser inneren Unruhe zu helfen, wird Thema dieses Workshops sein.

⌚ **Uhrzeit:** von 18.30 bis 21.30 Uhr

- **Leitung:** Monika Sturmair, Kindergartenpädagogin, Gordotrainerin, Akad. Kommunikationstrainerin
- **Kosten:** € 4,-- pro Person bzw. Paar

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
6. Februar 2025**



ANDORF



Vereinzelnder lernen. Miteinander leben.

www.schez.at

.

SO GROSSE GEFÜHLE

Kinder durch Freude, Wut und Traurigkeit begleiten

Vorschau

Gerade in emotional herausfordernden Situationen fällt es uns Erwachsenen oftmals schwer, Kinder zu verstehen, was sie in dem Moment wirklich brauchen. Ganz plötzlich werden auch in uns tiefe Gefühle freigesetzt und die vorgenommene Gelassenheit verfliegt schnell. Gefühle wie Wut, Ärger, Traurigkeit, uvm. möchten gesehen werden, genauso wie die Freude auch! Im ersten Schritt geht es im Workshop darum, diese Gefühle zu verstehen: Woher kommen sie? Welche Gründe und Ursachen stecken dahinter?

Der Workshop basiert unter anderem auf das Buch von Kathrin Hohmann „Gemeinsam durch die Wut“. Die Autorin zeigt Wege für einen gewaltfreien und konstruktiven Umgang mit Kindern in Konfliktsituationen auf. Gemeinsam beschäftigen wir uns im Workshop damit, wie wir Kinder durch die Wut achtsam und auf Augenhöhe begleiten können – nämlich, gewaltfrei und bestärkend!

Mit wertvollen Strategien aus dem Alltag und reich an praktischen Tools, um Kinder und auch uns in herausfordernden Situationen bedürfnisorientiert zu begleiten.

Methoden:

- Impulsvortrag untermauert mit Praxisbeispielen
- Austausch in Kleingruppen
- Raum für Fragen

⌚ **Uhrzeit:** von 19.00 bis 22.00 Uhr

👤 **Leitung:** Iris Wölflingseder, BEd., Pädagogin & Leitung eines Kindergartens, Referentin (u.a. Bildungsdirektion OÖ), Fachkraft für Kinderperspektiven, Akademische Expertin für frühkindliche Bildung, Studium Elementarpädagogik

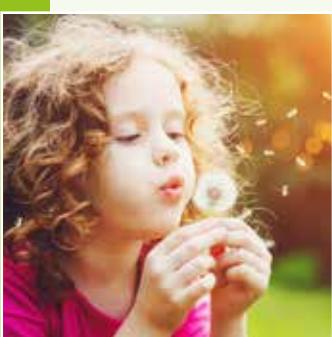
💰 **Kosten:** € 4,-- pro Person bzw. Paar

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Dienstag,
25. Februar 2025**



SCHÄRDING

WORKSHOP

Vorschau

WAS BRAUCHT EIN HOCHSENSITIVES KIND IN DER JEWELIGEN ENTWICKLUNGSSTUFE?

Das hochsensitive Kind als Kleinkind, im Vorschulalter, in der Pflichtschule und als Teenager hat spezielle Eigenheiten und Bedürfnisse.

Auch in der Familie zeigt es altersgemäße Besonderheiten. Ist das eine Kind sehr introvertiert und zurückhaltend, so kann ein anderes Kind äußerst gefülsbetont und wütend auf Reize oder Situationen reagieren. In diesem Workshop geht es darum, wie das hochsensitive Kind als Individuum im jeweiligen Entwicklungsstadium gut verstanden, begleitet und gestärkt werden kann. Dazu erläutern wir die vier Formen der Selbstachtung nach Elaine N. Aron. Praktische und altersadäquate Übungen für den Alltag runden den Workshop ab. Es wird auch eine Gelegenheit für Erfahrungsaustausch und Diskussion geben.

⌚ **Uhrzeit:** von 18.30 bis 21.30 Uhr

👤 **Leitung:** DSA Monika Gumpoltsberger, Lebens- und Sozialberaterin – psychosoziale Beratung, Expertin für Hochsensitive Personen (HSP), Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Kindergartenpädagogin

💰 **Kosten:** € 4,-- pro Person bzw. Paar

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



BEWEGUNG & GESUNDHEIT



**Freitag,
13. September 2024**

SCHÄRDING



YOGA-KURS

BG23

Yoga unterscheidet sich von Gymnastik und Sport durch die Ganzheitlichkeit des Übens: Wir bewegen und trainieren nicht nur unseren Körper, wir schulen auch unsere Aufmerksamkeit durch bewusstes Atmen und die bewusste Wahrnehmung der Muskelaktivität. Durch diese einfache Form der Konzentration wird eine tiefe Entspannung der Nerven und des Gehirns gefördert.

X+ Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und bequeme Bekleidung

⌚ Termine und Uhrzeiten: jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

⌚ Block 1: Freitag, 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10. und 18.10.2024

⌚ Block 2: Freitag, 25.10., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11. und 6.12.2024

Vorschau: Freitag, 10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 7.2. und 14.2.2025

👤 Leitung: Hildegard Ebeleseder, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Yogatherapeutin

⌚ Kosten: € 85,-- pro Person/6 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Samstag,
14. September 2024**

ANDORF



GET TOGETHER BEIM YOGA-DATE

BG24

Du bist Yoga-Lehrer*in und möchtest dich gerne mit Gleichgesinnten austauschen oder connecten, neue Ideen sammeln, Chancen und Herausforderungen in der Praxis besprechen? Dann schau vorbei beim Yoga-Date!

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 11.00 Uhr

👤 Leitung: Mag.ª Manuela Gassner, Zert. Yoga-Lehrerin

⌚ Kosten: kostenlos

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Dienstag,
17. September 2024**

SCHÄRDING



LADIES SALSA STYLE

BG25

Wir bewegen uns rhythmisch zu Latino Salsa Musik - aufgebaut zu einer Choreografie. Salsa Schritte werden erlernt.

Nebenbei gibt's Tanz, Fitness und Spaß ganz ohne Partner.

X+ Zielgruppe: jede*r der/die Lust zu Tanzen hat

⌚ Uhrzeit: jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr

⌚ weiterer Termin: Dienstag, 1. Oktober 2024

👤 Leitung: Daniela Stockinger, Fitness Instructor

⌚ Kosten: € 20,-- pro Person/Termin

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Mittwoch,
18. September 2024**

BEWEGUNG
GESUNDHEIT

39

QI GONG

BG26

Qi Gong ist ein bewährtes Übungssystem aus China. Hier kommen Körper, Geist und Seele durch die sanften Bewegungen schnell ins Gleichgewicht.

>>>



Qi Gong wirkt positiv auf:

- Gesundheit und Wohlbefinden
- Beweglichkeit
- Blut-, Lymph- und Energiefloss im Körper
- Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- Nervensystem
- Immunsystem
- Zivilisationskrankheiten (Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Rheuma etc.)

Die Übungen sind eine harmonische Verbindung von Achtsamkeit, Atmung und Bewegung.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 16.45 bis 17.45 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2024

Block 2: Mittwoch, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. und 11.12.2024

Vorschau: Mittwoch, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1. und 5.2.2025

👤 **Leitung:** Angela Adjan, QI GONG-Lehrerin, geprüfte AYA-Yogalehrerin, Heilpraktikerin

⌚ **Kosten:** € 73,-- pro Person/6 Termine bzw. € 61,-- pro Person/5 Termine

Mittwoch,
18. September 2024



YOGA

BG27

Yoga ist für mich eine Erfahrung von Achtsamkeit und Bewusstsein, von Veränderung und Neuorientierung.

Yoga ist wie eine Reise. In meinem Unterricht geht es darum, eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele mit Fröhlichkeit und Freude/Leichtigkeit herzustellen. Ich vermittele dir über die Freude an der Bewegung dein SEIN, deinen MOMENT IM ATEM, deine VERBINDUNG ZU DIR UND DEINER UMWELT.

Meine Yogastile sind vielseitig abgestimmt auf die Bedürfnisse meiner SchülerInnen. Meine Unterrichtsstile reichen von kraftvollem, dynamischem Yoga bis zum therapeutischen Yoga.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 18.00 bis 19.15 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2024

Block 2: Mittwoch, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. und 11.12.2024

Vorschau: Mittwoch, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1. und 5.2.2025

👤 **Leitung:** Angela Adjan, QI GONG-Lehrerin, geprüfte AYA-Yogalehrerin, Heilpraktikerin

⌚ **Kosten:** € 86,-- pro Person/6 Termine bzw. € 72,-- pro Person/5 Termine

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

Mittwoch,
18. September 2024



Jackpot.fit - BEWEGUNG LEICHTGEMACHT!

BG28

Kostenloses Gesundheitssportangebot in Schärding!

Jackpot.fit ist ein Gesundheitssportangebot für erwachsene Sporteinsteiger- und Wiedereinsteiger*innen, welches von der Sozialversicherung in Kooperation mit den Sportdachverbänden ins Leben gerufen wurde. Gerade Personen im Alter von 30 bis 65 Jahren, die von Übergewicht und/oder Diabetes betroffen sind, sowie Kurabsolvent*innen sind in diesem Programm genau richtig. Jackpot.fit-Einheiten finden in Gruppen von Gleichgesinnten statt und beinhalten Kraft-, Ausdauer- und Motivationstraining. Der Spaß und die Freude an der Bewegung sind vorprogrammiert! Das erste Semester ist für Versicherte aller Kassen kostenlos und ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich!

>>>



⌂ **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr & 20.00 bis 21.00 Uhr
 ☰ **Termine:** Mittwoch, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. und 11.12.2024
 ● **Leitung:** Anna Zallinger / SPORTUNION Schärding
 ● **Kosten:** kostenlos
Informationen und Anmeldung: Mag.^a Uta Karl-Gräf
 Tel.: 050 808 9406 / E-Mail: oberoesterreich@jackpot.fit

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
19. September 2024**

SCHÄRDING



TAI CHI DAO YIN DIE KRAFT AUS DER SPIRALE

BG29

Tai Chi kam ursprünglich aus der chinesischen Kampfkunst, in der eine Abfolge von fließenden Bewegungen kombiniert wird, um den Körper beweglich und gesund zu erhalten. Meister Hsiung Wei erfand in Taiwan Tai Chi Dao Yin, das darauf abzielt, die Energie zu harmonisieren und den Körper von Innen zu massieren. Die spiralförmigen, kreisenden Bewegungen dehnen Muskeln, Sehnen und Gelenke. Sie öffnen innere Räume, lösen Barrikaden und führen zur tiefen Entspannung.

⌂ **Uhrzeit:** jeweils von 18.00 bis 19.15 Uhr
 ☰ **Termine:** Donnerstag, 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10. und 24.10. 2024
 ● **Leitung:** Andrea Sonnberger, Dipl. Shiatsu-Therapeutin und Tanzpädagogin
 ● **Kosten:** € 77,-- pro Person/6 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
19. September 2024**

SCHÄRDING



YOGA FLOW

BG30

Zeit für Yoga - Zeit für dich! Wir kommen gemeinsam durch aufeinander abgestimmte Yoga-Positionen (Vinyasa) in den Flow. Wir verbinden Atmung und Bewegung und genießen die anregende und stärkende Wirkung. Beats und Musik helfen uns dabei, den Körper so richtig zu spüren und anschließend zu entspannen. Bei Schönwetter im Garten. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

✕ **Mitzubringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung.
 ⌂ **Uhrzeit:** jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr
 ☰ **Termine:** Donnerstag, 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10. und 24.10. 2024
 ● **Leitung:** Judith Andlinger, Dipl. Yogalehrerin, Ausbildung bei Dagmar Shorny nach T. Krishnamacharya
 ● **Kosten:** € 66,-- pro Person/6 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Dienstag,
24. September 2024**

ANDORF



YOGA DER FREUDE – ENTDECKE DIE FÜLLE IN DIR

Unser Körper ist weise, doch wir haben längst verlernt, auf ihn zu hören. Mit Yoga schenkst du dir Zeit, dich selbst zu spüren und Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Yoga der Freude bedeutet ankommen, entspannen, raus aus dem Alltag.

- Ganzheitliches Hatha-Yoga nach Sivananda Methode
- Klassische Asanas (Körperübungen) und Yoga Flows und Yin Elementen
- Durch Pranayamas (Atemtechniken) können Energieblockaden in Körper und Geist gelöst werden
- Entspannung und Meditation
- Mantra und Klänge – Yoga in seiner ganzen Bandbreite

**Lass dich leiten zum Innehalten – finde ein wenig Stille in schnellen Zeiten.
Lerne dich zu spüren im Hier und Jetzt!**

© Elina Fairytale

**Gruppe für Anfänger & leicht Fortgeschrittene****BG31****⌚ Uhrzeit:** jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr**📅 Termine:** Dienstag, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. und 29.10.2024**Gruppe für Fortgeschrittene****BG32****⌚ Uhrzeit:** jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr**📅 Termine:** Mittwoch, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11. und 13.11.2024**👤 Leitung:** Helga Buchegger, zertifizierte Hatha, Yin und Flow-Yogalehrerin (0664-9950480 bei Fragen)**💰 Kosten:** € 102,-- pro Person/6 Termine bzw. € 136,-- pro Person/8 Termineim FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!Mittwoch,
2. Oktober 2024**STARKER BECKENBODEN –
STARKE FRAU!****BG33**

Wo ist der Beckenboden? Wie spanne ich den Beckenboden an? Warum soll ich den Beckenboden trainieren? Was kann ich im Alltag tun, um meinen Beckenboden zu stärken? Auf diese und weitere Fragen wird in diesem Kurs eingegangen. In Theorie und vor allem Praxis wird der Beckenboden erklärt, gespürt, angespannt und entspannt. Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihren Beckenboden und ihre Körpermitte wahrnehmen, kräftigen und somit Inkontinenz und Senkungen vorbeugen wollen.

⌚ Termine und Uhrzeiten:**📅 Block 1:** Mittwoch, 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11. und 13.11.2024
jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr**Block 2:** Montag, 25.11., 2.12., 9.12., 16.12.2024

jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

& 13.1. und 20.1.2025 jeweils von 18.45 bis 19.45 Uhr

👤 Leitung: Regina Pichler, Physiotherapeutin**💰 Kosten:** € 84,-- pro Person/6 Termineim FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!Freitag,
4. Oktober 2024**DEINE NATURTANKSTELLE****BG34**

Erlebe die Natur ganz bewusst mit all deinen Sinnen und genieße diese Auszeit - nur für dich. Lerne einfache und alltagstaugliche Methoden, um in und mit der Natur zu entspannen und neue Energie zu tanken. Dabei dürfen zu jedem Termin andere Aspekte mit einfließen, je nachdem was es für die Gruppe und dich individuell gerade braucht. Dieser Kurs kann dir sehr nachhaltig zeigen, wie einfach du später auch für dich die Natur als Kraftquelle nutzen kannst.

⌚ Uhrzeit: jeweils von 8.30 bis 10.30 Uhr**📅 Termine:** Freitag, 4.10., 11.10. und 18.10.2024**👤 Leitung:** Sabrina Mader, Natur- und Erlebnispädagogin, Humanenergetikerin**💰 Kosten:** € 80,-- pro Person/3 Termineim FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!



**Montag,
7. Oktober 2024**

ANDORF



© FAB Organos

FAB
Organos



**Samstag,
12. Oktober 2024**

ANDORF



**Samstag,
12. Oktober 2024**

ANDORF



YOGA

BG35

Möchten Sie, dass Ihr Körper beweglicher wird?
Möchten Sie Ihren Körper besser kennenlernen?
Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper!
Im Yoga arbeiten Sie mit dem Körper und der Atmung.
Ihr Körper wird stark und beweglich.

✖ Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

⌚ Uhrzeit: jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

📅 Termine: Montag, 7.10., 14.10. und 21.10.2024

👤 Leitung: Judith Andlinger, Yogalehrerin, Ausbildung bei Dagmar Shorny nach T. Krishnamacharya

💰 Kosten: € 36,-- pro Person/3 Termine

**im FIM
Andorf**

**Anmeldung
erforderlich!**



WORKSHOP

BG36

FASZINATION YOGA KENNENLERNEN

Yoga ist längst auch im Westen bei uns angekommen. Hatha, Yin – Kundalini & Co – Was ist was und vor allem: Was passt zu mir?

In diesem Workshop wird dir in zwei Hälften Yoga nähergebracht. In der ersten Hälfte gehen wir auf die wunderbare Philosophie, Tradition und Theorie des Yoga ein. In der zweiten Hälfte dieses Workshops gehen wir in die Praxis, sprich, auf die Matte und probieren in einer sanften Stunde die verschiedenen Stile aus.

✖ Mitzubringen ist eine Matte – falls vorhanden!

✖ Zielgruppe: Interessierte, Anfänger oder überhaupt bereits Yoga-Liebhaber*innen.

⌚ Uhrzeit: jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr

📅 weiterer Termin: Samstag, 1.2.2025

👤 Leitung: Mag.ª Manuela Gassner, Zert. Yoga Lehrerin

💰 Kosten: € 36,-- pro Person/Termin

**im FIM
Andorf**

**Anmeldung
erforderlich!**



AVIVA BASISKURS

BG37

AUS DEM BECKEN KOMMT DIE KRAFT

**BEWEGUNG
GESUNDHEIT**

43

Die Aviva Methode verbindet Elemente aus Tanz und dynamischen Bewegungen. Die Methode basiert auf einer Serie von 18 Übungen, die in einem präzisen Rhythmus zu Musik geübt werden. Die Beckenregion wird vermehrt durchblutet, die natürliche Regeneration der Organe angeregt und hormonelle Disbalancen werden ausgeglichen. Die Aviva-Methode kann gezielt eingesetzt werden bei: Menstruationsbeschwerden jeglicher Art (Schmerzen, starke Blutungen, zu kurzer, unregelmäßiger oder zu langer Zyklus, etc.), verschlossene Eileiter, Kinderwunsch, Vorbereitung auf eine IVF, Rückbildung/Stärkung des Beckenbodens, in den Wechseljahren (Hitzewallungen, Schlafstörungen, etc.), zum Stressabbau, Inkontinenz, Übergewicht u.v.m.! Bei diesem Intensivseminar werden die 18 Übungen der Aviva-Basismethode erlernt und können danach eigenständig zu Hause oder in einer Übungsgruppe genutzt und geübt werden.

*„Ein Medikament kann durch Bewegung ersetzt werden, aber Bewegung kann nicht durch ein Medikament ersetzt werden“
(Aviva Steiner)*

✖ Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine eigene Matte (falls vorhanden)

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 13.00 Uhr

📅 weiterer Termin: Freitag, 17.1.2025 von 14.00 bis 18.00 Uhr

👤 Leitung: Katharina Reiterer, Diplomierte AVIVA-Lehrerin

💰 Kosten: € 70,-- pro Person/Termin

**im FIM
Andorf**

**Anmeldung
erforderlich!**

Dienstag,
5. November 2024



LATINO & ROCK AND ROLL

BG38

Für mehr Lebensfreude im Alltag - eine Kombination aus Latin Musik, Rock and Roll und Bewegung, Lachen, spanische Vokabeln, Mentaltraining und mehr...
Lebensfreude, positive Energie und Spaß durch Tanzen. Nebenbei bleibst du körperlich und geistig fit und gesund. Gesundheit auf allen Ebenen. Körper, Geist und Seele kombiniert mit Spaß und spanischen Vokabeln.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr

📅 **Termine:** Dienstag, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. und 3.12.2024

👤 **Leitung:** Jazmin Muñoz-Häupl, Zumba Trainerin, gebürtige Südamerikanerin, psychosoziale Beraterin

💰 **Kosten:** € 66,-- pro Person/5 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

Donnerstag,
7. November 2024



ENTSPANNT AM ABEND MIT YIN YOGA

BG39

Lass mich Dir dabei helfen, dich nach einem YANG-lastigen Tag, wieder in Balance zu bringen. Dieser ruhige, fast schon meditative Yogastil gewinnt in einer auf Leistung getrimmten Zeit immer mehr an Bedeutung. Wir dürfen wieder lernen, Ruhe zuzulassen und den Fokus nach innen zu lenken.

Zugleich lösen wir durch das lange Verweilen der Haltungen im Liegen und Sitzen, die Verklebungen an unseren Muskeln und dem Bindegewebe (Faszien). Eine weitere wichtige Rolle spielt das Meridiansystem nach den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Yin Yoga kann auch hier Stagnationen lösen und das Qi wieder ins Fließen bringen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Geübte. Für alle, die sich Ruhe, Regeneration, mehr Flexibilität und wieder mehr Nähe zu sich selbst wünschen.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

✖+ **Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und Yogakissen**

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.2024

Vorschau: Donnerstag, 16.1., 23.1., 30.1., 6.2. und 13.2.2025

👤 **Leitung:** Simone Ernst, Zertifizierte Yogalehrerin YAA 300, Yin Yoga Lehrerin

💰 **Kosten:** € 61,-- pro Person/5 Termine

Samstag,
9. November 2024



DIE TANZKUNST DER RENAISSANCE

BG40

Tanzen wie italienische Fürsten in Rom, französische Adelige in Poitou, englische Gentleman in London? Es ist möglich, denn glücklicherweise wurden seit dem 15. Jahrhundert viele Tänze aufgeschrieben und warten darauf, zu wunderschöner Musik wieder getanzt zu werden. Wir tanzen prächtige Schreittänze, schwungvolle Paartänze, vitale Sprungtänze, abwechslungsreiche Kreistänze und Countrydances aus dem 17. Jahrhundert. Alle Tänze sind nach den Originalquellen von Jadwiga Nowaczek rekonstruiert worden. Sie erhalten einen Einblick in die wunderbare Vielfalt des Renaissancetanzes, Spaß und Freude sollen dabei nicht zu kurz kommen!

✖+ **Zielgruppe:** Einzelpersonen und Paare

⌚ **Uhrzeit:** von 11.00 bis 17.30 Uhr

(Pausen von 13.00 bis 14.30 Uhr & 16.00 bis 16.30 Uhr)

👤 **Leitung:** Jadwiga Nowaczek, Tanz- und Musikpädagogin, Choreographin, Tanz-Historikerin

💰 **Kosten:** € 27,-- pro Person

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Sonntag,
10. November 2024



ANDORF

DISCOFOX FÜR EINSTEIGER

für Paare und Singles

BG41

Discofox ist ein Foxtrott mit offenen Figuren, der auf (fast) alle Arten von 2/4- und 4/4-Takt-Musik getanzt werden kann. Das Schrittmuster ist extrem einfach. Kennzeichnend für den Discofox sind die vielfältigen „Wickelfiguren“, die den Tanz sehr abwechslungsreich und interessant machen. Der Discofox ist in den letzten Jahren zum beliebtesten Modetanz avanciert und wird überall gerne gespielt und getanzt.

X+ Zielgruppe: Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

⌚ Uhrzeit: jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

im FIM
Andorf

📅 Termine: Sonntag, 10.11., 17.11. und 24.11.2024

👤 Leitung: Markus und Judith Linsmeier, beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrer- verband).

💰 Kosten: € 40,-- pro Person/3 Termine (à 60 Minuten)

Anmeldung
erforderlich!



Sonntag,
10. November 2024



ANDORF

BLITZTANZKURS FÜR EINSTEIGER

NEU BG42

für Erwachsene und Jugendliche

Sie sind Gast auf einem Ball oder auf einer Hochzeit? Sie wollen Ihre Tanzkenntnisse auffrischen? Sie wollen mit Spaß und Freude das Tanzbein schwingen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie!

Unterrichtet werden die Grundschritte und die häufigsten Figuren in den wichtigsten Tänzen: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues.

X+ Zielgruppe: Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren. Egal ob als Paar oder als Single.

⌚ Uhrzeit: jeweils von 20.00 bis 21.30 Uhr

im FIM
Andorf

📅 Termine: Sonntag, 10.11., 17.11. und 24.11.2024

👤 Leitung: Markus und Judith Linsmeier, beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Kursen im gesamten südostbayerischen Raum. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrer- verband).

💰 Kosten: € 60,-- pro Person/3 Termine (à 90 Minuten)

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
14. November 2024



SCHÄRDING

FIT MIT SCHLAGER

BG43

Du bewegst dich gerne und Schlagermusik versetzt dich in gute Stimmung? Dann bist du hier genau richtig! Eine Fitness-Dance-Stunde mit Musik, die gute Laune verbreitet kombiniert mit Aerobic das dich fit hält.

Melde dich an und tanze mit uns durch den Winter ...

X+ Zielgruppe: jede*r der/die Lust auf Schlager hat

⌚ Uhrzeit: jeweils von 19.00 bis 19.50 Uhr

📅 Termine:

Block 1: Donnerstag, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12. und 19.12.2024

Vorschau: Donnerstag, 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2. und 20.2. 2025

👤 Leitung: Daniela Stockinger, Fitness Instructor

💰 Kosten: € 73,-- pro Person/6 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

 Mittwoch,

20. November 2024

SCHÄRDING



JUMPING FITNESS

BG44

Jumping Fitness ist ein Ausdauer-, Kraft- und Balance-Training auf dem Trampolin, dass durch coole Beats zu einem schweißtreibenden Workout mit Spaßeffekt wird und Glückshormone freisetzt.

Keine Vorkenntnisse nötig. Allerdings nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit Bandscheibenvorfällen oder mit schwachem Beckenboden.

✖ Zielgruppe: Erwachsene

⌚ Uhrzeit: jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

📅 Termine:

Block 1: Mittwoch, 20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.2024

Vorschau: Mittwoch, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2025

👤 Leitung: Simone Zauner

⌚ Kosten: € 55,-- pro Person/Block

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

 Samstag,
30. November 2024

ANDORF



WORKSHOP

★ BG45

HERZBEWUSST ZENTRIERT

Gestresst, hektisch, aus der Balance? All dies sind Symptome, dass du gerade nicht herzbewusst zentriert bist. Wie du wieder in deine Mitte findest, aus dieser heraus Kraft, Frieden, Ruhe und Stärke findest, erfährst du in diesem Workshop.

Wir werden dazu verschiedene Techniken aus dem Mentaltraining und dem Yoga einbeziehen – sowie verschiedene Atemtechniken ausprobieren. All dies mit Sofort-Erfahrung und Effekt und vor allem dann auch zum mit nach Hause nehmen und in den Alltag integrieren.

✖ Mitzubringen ist ein Matte (falls vorhanden)

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 11.00 Uhr

👤 Leitung: Mag.^a Manuela Gassner, Dipl. Mentaltrainerin und Zert. Yogalehrerin

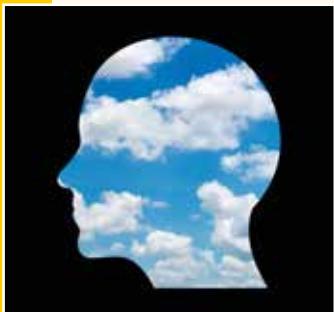
⌚ Kosten: € 36,-- pro Person inkl. Skript

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

 Samstag,
18. Jänner 2025

ANDORF



WORKSHOP

★ Vorschau

MENTAL FIT TO GO

Du interessierst dich für das Mentaltraining, möchtest aber keine ganze Ausbildungsserie machen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig, vor allem, wenn auch dich die Kraft der Gedanken fasziniert und du erfahren möchtest, was die gängigsten Praxis-Anwendungen sind. Hier werden die verschiedenen Techniken aus dem Mentaltraining präsentiert, die du direkt mit nach Hause nehmen kannst, in deinem Alltag anwenden und vor Ort gleich ausprobieren.

⌚ Uhrzeit: jeweils von 8.30 bis 11.30 Uhr

👤 Leitung: Mag.^a Manuela Gassner, Dipl. Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein

⌚ Kosten: € 36,-- pro Person/Termin inkl. Skript

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
28. Jänner 2025



ANDORF

© Elina Fairytale



YIN YOGA FÜR INNERE RUHE UND GELASSENHEIT

Vorschau

Yin Yoga, auch als Faszien-Yoga bekannt, ist eine liebevolle und tiefgehende Arbeit mit deinem Körper. Dabei wird großer Wert auf Achtsamkeit und Konzentration auf das Hier und Jetzt gelegt. Entspannung und die sanfte, aber fortschreitende Dehnung des Körpers stehen im Mittelpunkt. Sanft bedeutet allerdings nicht, dass Yin Yoga nicht anstrengend sein kann.

- Sanfte Dehnung und tiefe Entspannung mit dem Faszien-Yoga
- Klassisches Asanas (Körperübungen) werden 3 bis 7 Minuten lang gehalten, vorwiegend liegend und sitzend
- Atemtechniken und Meditation für innere Ruhe und Gelassenheit
- Raum um Kraft zu tanken, zum Spüren und Loslassen

**Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im „Jetzt“ und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!**

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr

📅 **Termine:** Dienstag, 28.1., 4.2., 11.2., 25.2. und 4.3.2025

👤 **Leitung:** Helga Buchegger, zertifizierte Hatha, Yin und Flow-Yogalehrerin

💰 **Kosten:** € 85,-- pro Person/5 Termine

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
29. Jänner 2025



ANDORF

© Elina Fairytale



YOGA DER FREUDE – RAUM ZUM GANZ WERDEN

Vorschau

47

Beim wahren Yoga geht es nicht um die Form deines Körpers, sondern um die Form deines Lebens. Wenn man auf sich selbst hört, kommt alles von selbst. Es kommt von innen, wie eine Art Wille, etwas zu tun.

„Die Inspiration, die du suchst, ist bereits in dir, sei still und lausche.“ (Rumi)

- Ganzheitliches Hatha-Yoga nach Sivananda Methode
- Klassische Asanas (Körperübungen) und Yoga Flows und Yin Elementen
- Durch Pranayamas (Atemtechniken) können Energieblockaden in Körper und Geist gelöst werden
- Entspannung und Meditation
- Mantra und Klänge – Yoga in seiner ganzen Bandbreite

Dein Neustart!

Du hast Lust auf einen Neubeginn? Yoga kann dir dabei helfen, Reset zu drücken und in ein wunderbares neues Ich zu starten.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr

📅 **Termine:** Mittwoch, 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3. und 12.3.2025

👤 **Leitung:** Helga Buchegger, zertifizierte Hatha, Yin und Flow-Yogalehrerin

💰 **Kosten:** € 102,-- pro Person/6 Termine

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

ENTSPANNUNG & KREATIVITÄT



Samstag,
7. September 2024

SCHÄRDING



DAS NEUE FAMILIENSTELLEN

EK20

Die Aufstellungsarbeit ist eine Möglichkeit, bei unterschiedlichen Lebensfragen und Lebensthemen Belastendes sichtbar zu machen. Dabei erhält man Klarheit was sich tatsächlich dahinter verbirgt und wie der individuelle Lösungsprozess aussehen kann. Das Familienstellen schafft Ordnung und kann im Familien-, Beziehungs-, Berufskontext oder bei Körpersymptomen angewandt werden.

■ **Termine und Uhrzeiten:**

- ⌚ Freitag, 7.9.2024 von 14.00 bis 20.00 Uhr
Samstag, 25.1.2025 von 14.00 bis 20.00 Uhr

● **Leitung:** Sandra Gillesberger, Pikler®-Pädagogin, Kleinstkind- und Kindergartenpädagogin, Familienmentorin & psychologische Beraterin

● **Kosten:** € 150,- für Personen mit eigenem Thema/Termin
& € 33,- pro Stellvertreter*in/Termin

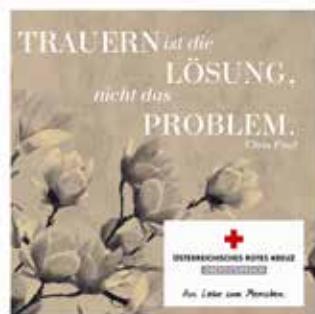
im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
11. September 2024

SCHÄRDING



THEMENABENDE: TRAUER BEGEGNEN

NEU EK21

„Wenn der Tod ans Fenster klopft, ist plötzlich nichts mehr, wie es vorher war.“

Trauer tut weh und sie kommt ohne Gebrauchsanleitung.

Jedoch ist Trauer eine gesunde Reaktion unserer Seele. Sie zu durchleben hilft uns, um die Trennung und den Verlust einer Beziehung zu verarbeiten. Wie genau dieser Weg aussieht, ist unterschiedlich. Denn jeder Mensch hat eine eigene Art und Weise, mit dem Verlust eines geliebten Menschen umzugehen.

Leider gibt es dafür kein Patentrezept und auch wir haben keine bestimmten Ratschläge für Sie. Jedoch möchten wir Sie ein kleines Stück auf der Suche nach Ihrem Weg begleiten und unterstützen.

Dafür gestalten wir 3 Themenabende, an denen ausreichend Raum für bereichernde Erfahrungen und Selbsterkenntnis, aber auch für Austausch, Gefühle und Kreativität sein wird.

Die Termine sind einzeln und voneinander unabhängig buchbar:

Thema: Begreifen

■ **Termin:** Mittwoch, 11.9.2024

Thema: Fühlen

■ **Termin:** Mittwoch, 16.10.2024

Thema: Verändern

■ **Termin:** Mittwoch, 20.11.2024

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr

● **Leitung:** Mobiles Hospiz, Rotes Kreuz Schärding

● **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



2x im Monat
Freitag,
13. September 2024



SCHÄRDING

Regionales Kompetenzzentrum
für Integration und Diversität

Jeden
3. Freitag im Monat



ANDORF

INTERNATIONALER FRAUENTREFF

EK22

Und wie ist das bei euch? Wie werden in eurem Land Feste gefeiert, Kinder erzogen, Konflikte gelöst, Traditionen weiter gegeben...? Bei einer Tasse Kaffee oder Tee tauschen Frauen aus verschiedenen Nationen ihre Erfahrungen aus. Und kommen darauf: Oft sind es sehr ähnliche Fragen, Probleme, Gedanken, die sie beschäftigen. „Wir reden über das, was uns verbindet, nicht immer darüber, was uns trennt“, bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Zu verschiedenen Themen, wie Aus- und Weiterbildung, Sprache, Tanz oder Arbeitssuche werden Expert*innen eingeladen. Der Frauentreff bietet Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr

📅 **Termine:** Freitag, 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12.2024, 17.1., 31.1., 14.2. und 28.2.2025

👤 **Leitung:** Atena Jedinejad, Praxiserfahrung in Familienbegleitung und Kindergarten

💰 **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärding

Samstag,
28. September 2024

SCHARDENBERG



FRAUENCAFÉ – EIN TREFFPUNKT VON FRAUEN FÜR FRAUEN

EK23

Du magst neue Leute kennenlernen, andere Kulturen entdecken, dich bei einer Tasse Kaffee austauschen...?

Komm zum Frauencafe, jeden 3. Freitag im Monat, von 15.00 bis 17.00 Uhr im FIM Andorf! Wir sind eine Gruppe von internationalen und österreichischen Frauen und treffen uns einmal im Monat bei Kaffee und Kuchen, um uns über unser Leben, unser Heimatland und über Frauenthemen auszutauschen: Wir teilen, was uns bewegt!

Du kannst gerne mit deinen Kindern kommen, wir bieten Gratis-Kinderbetreuung an. Alle Frauen sind willkommen!

Mach mit!

Join - toi à nous!

دُخُشَابِ امَّا

to sangana elongo

sende katil

انپیلإا مرضنأ

Join us!

Будъмо Разом!

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!

⌚ **Uhrzeit:** jeweils um 15.00 Uhr

📅 **Termine:** Freitag, 20.9., 18.10., 15.11., 20.12.2024, 17.1. und 21.2.2025

👤 **Leitung:** Marion Désauté, Illustratorin

💰 **Kosten:** kostenlos

ENTSPANNUNG
KREATIVITÄT

49

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN FÜR FRAUEN – ENTDECKE DIE POWER IN DIR!

NEU EK24

Intuitives Bogenschießen entstresst, steigert dein Selbstbewusstsein, richtet dich auf, macht unglaublich viel Spaß! Dich erwartet eine Einführung in die Grundtechnik des Bogenschießens, eine anregende Zeit in der Natur, und eine kraftvolle Zeit mit dir selbst.

Bogenschießen bringt Körper und Geist in Einklang, denn jeder Schuss beginnt bei dir, mit deiner Präsenz und Aufrichtung. Erlebe wie sich Frieden und Klarheit in dir einstellt wenn du ganz im Moment bist. Eine Körpererfahrung, die dich auch im Alltag stärkt und unterstützt.

in
SchardenbergAnmeldung
erforderlich!

✖ **Zielgruppe:** Frauen

⌚ **Uhrzeit:** von 9.00 bis 12.00 Uhr

👤 **Leitung:** Sabrina Mader, Natur- und Erlebenspädagogin

💰 **Kosten:** € 60,-- pro Person + Leihaurüstung € 10,-- + Parcoursgebühr € 10,--

📍 **Veranstaltungsort:** 3D-Parcours Ubsv, Turmstraße 2, 4784 Schardenberg





**Freitag,
18. Oktober 2024**

RAINBACH



HERBSTLICHE WILDKRÄTERREISE DURCH DIE NATUR

EK28

Für uns Menschen waren Pflanzen schon immer wichtige Begleiter im Leben, sowohl als Heil-, wie auch als Nahrungsmittel. Der Herbst treibt es bunt um unsere Wildkräuter. Neben Holler, Hagebutten oder Vogelbeeren bietet er eine breite Palette an Wildkräutern, Wildfrüchten, Wurzeln und vieles mehr. Lasst uns die Schätze gemeinsam entdecken!

in
Rainbach
Anmeldung
erforderlich!

★+ **Mit zu bringen sind witterungsabhängige Kleidung und Schuhe, Schreibzeug!**

⌚ **Uhrzeit:** von 15.00 bis 18.00 Uhr

👤 **Leitung:** Manuela Schneiderbauer, Seminarbäuerin, Dipl. Kräuterpädagogin

💰 **Kosten:** € 25,-- pro Person + evtl. Materialkosten

📍 **Veranstaltungsort:** 4791 Rainbach im Innkreis, Haselbach 5



**Donnerstag,
14. November 2024**

ANDORF



DAS FARBBUFFET IST ANGERICHTET!

EK29

Kunsttherapeutisches Monatsangebot für Erwachsene und Senioren

Nach dem Motto „Kunst tut gut“ wollen wir an diesen gemeinsamen Abenden einfach Kreativität erleben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig und wir lassen uns dabei überraschen was entsteht. Wichtig ist bei diesem kunsttherapeutischen Angebot, dass nicht das fertige Produkt, sondern das Erleben und die Freude im Vordergrund stehen. Biete einen geschützten Rahmen für diese gemeinsame Farben-Erlebnisreise.

Bist du neugierig geworden?

Dann auf zum Farbbuffet: „Alles darf – nichts muss!“

im FIM
Andorf
Anmeldung
erforderlich!

★+ **Mit zu bringen sind evtl. Malschürze und Kleidung, die Farbkleckse verträgt, Neugierde und Offenheit**

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 17.30 bis 20.00 Uhr

📅 **Termine:** Donnerstag, 14.11., 21.11. und 28.11.2024

👤 **Leitung:** Birgit Kalhs, Kindergartenpädagogin, Mal- und Gestaltpädagogin, Kunsttherapeutin i.A.

💰 **Kosten:** € 30,-- pro Person/Termin inklusive Material bzw.
€ 85,-- pro Person/3 Termine



**Samstag,
16. November 2024**

ANDORF



FILZEN. LAUSCHEN. FÜHLEN.

EK30

Wir starten mit dem Lernen der Grundtechnik des Nassfilzens. Anschließend begleiten dich intuitiv gespielte Klänge (Trommel, Flöte etc.) und inspirierende Geschichten, während du mit sensitiver Handarbeit eintauchst in deine kreative und meditative Welt. Beim Entstehen deines Filzstückes bist du eingeladen ins Fühlen und Entspannen zu kommen, und dem Raum zu geben, was sich dabei zeigen und entstehen darf.

Welche Farbe oder Form dein Objekt am Ende haben wird ... lass dich überraschen.

im FIM
Andorf
Anmeldung
erforderlich!

⌚ **Uhrzeit:** von 16.00 bis 19.00 Uhr

👤 **Leitung:** Katrin Falkensteiner, Filzerin und Natur- und Erlebnispädagogin & Sabrina Mader, Natur- und Erlebnispädagogin, Humanenergetikerin, Trommel- und Klangpädagogin

💰 **Kosten:** € 65,-- pro Person (+ € 15,-- Materialkosten)

ENTSPANNUNG
KREATIVITÄT

 **Samstag,
23. November 2024**

SCHÄRDING



 **FAB
Organos**

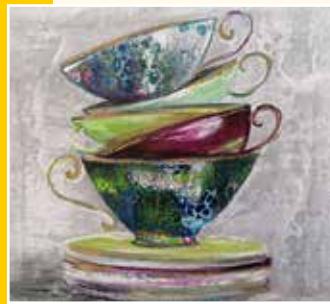
 **Montag,
25. November 2024**

ANDORF



 **Freitag,
24. Jänner 2025**

ANDORF



JUNGGEBLIEBENE

 **Montag,
16. September 2024**

SCHÄRDING



ADVENTKRANZ BINDEN

 **EK31**

Gemeinsam binden wir einen Adventkranz.
Wer möchte, kann auch ein Weihnachts-Gesteck machen.
Wir haben viel Material für Sie vorbereitet.

 **im FIM
Schärding**

**X+ Mitzubringen 4 Kerzen für den Adventkranz oder 1 Kerze
für das Adventgesteck, Baumschere und Klebepistole (falls vorhanden)**

X+ Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 12.00 Uhr

👤 Leitung: Sandra Feldweber, Floristin

 **Anmeldung
erforderlich!**

⌚ Kosten: € 25,-- pro Person inkl. Materialkosten

Angebote, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind, werden in Kooperation mit Eule, FAB Organos veranstaltet.
Kurse für alle – offen für Vielfalt! Diese Kurse werden für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen angeboten.
Falls Sie Hilfe im Kurs brauchen, bietet Eule kostenlose Unterstützung für Menschen mit Beeinträchtigungen an.
Bei Bedarf geben Sie dies bitte bei der Anmeldung bekannt.

AQUARELL - MALKURS

EK32

In diesem Seminar zeige ich 10 Techniken, die ich gerne vor meinem ersten Aquarell gewusst hätte. Der Pinseldruck wird wieder neu erlernt und spielt eine große Rolle. Das Arbeiten mit Aquarellfarben und Stiften bietet unfassbar viele neue Möglichkeiten und überzeugt durch wunderschöne Farbverläufe. Einen besonderen Effekt erhält man durch Metallicfarben. Je nach Lichteinfall sehen die Bilder immer anders aus.

⌚ Uhrzeit: von 18.00 bis 22.00 Uhr

👤 Leitung: Brigitte Lehner, Künstlerin

 **im FIM
Andorf**

 **Anmeldung
erforderlich!**

⌚ Kosten: € 32,-- pro Person

SCHICHTWERK ACRYL-MALKURS

Vorschau

Der ideale Einstieg für alle, die sich für eine einfache und flotte Technik interessieren. Nicht nur auf Leinwand, sondern auch auf Papier und Karton wollen wir mit unterschiedlichen Materialien experimentieren. Ein Acrylgrund dient uns als Fundament. Darauf werden verschiedene Schichten mit Pasten, Tuschen, Kaffee, Kreide und Marmormehl aufgebaut.

Durchsichtige weiße Schattierungen werden mit der Walze aufgetragen und nur das Wesentliche bleibt bestehen, denn jede einzelne Schicht trägt zum Gesamtwerk des Bildes bei.

X+ Zielgruppe: JEDE*R

⌚ Uhrzeit: jeweils von 15.00 bis 20.00 Uhr

👤 Leitung: Brigitte Lehner, Künstlerin

 **im FIM
Andorf**

 **Anmeldung
erforderlich!**

⌚ Kosten: € 32,-- pro Person

YOGA-KURS

J03

Yoga unterscheidet sich von Gymnastik und Sport durch die Ganzheitlichkeit des Übens: Wir bewegen und trainieren nicht nur unseren Körper, wir schulen auch unsere Aufmerksamkeit durch bewusstes Atmen und die bewusste Wahrnehmung der Muskeltätigkeit. Durch diese einfache Form der Konzentration wird eine tiefe Entspannung der Nerven und des Gehirns gefördert.

X+ Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und bequeme Bekleidung

⌚ Termine und Uhrzeiten:

📅 Montag: jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr

Block 1: Montag, 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10.2024

Block 2: Montag, 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.2024

Vorschau: Montag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 24.2.2025

 **Anmeldung
erforderlich!**

 **im FIM
Schärding**

👤 Leitung: Hildegard Ebeleseder, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Yogatherapeutin

⌚ Kosten: € 85,-- pro Person/6 Termine



1. Dienstag im Monat
Dienstag,
3. September 2024

SCHÄRDING



CAFÉ FÜR JUNGGEBLIEBENE

J04

Warum den Nachmittag allein zu Hause verbringen?

Zwanglose Unterhaltung und anregende Gespräche finden Sie in unserem Café für Junggebliebene. Dort haben Sie die Gelegenheit alte Kontakte zu pflegen, aber auch Neue zu knüpfen. Hier finden Sie möglicherweise Personen mit gleichen Interessen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Herr Otto Voglmayr, ehem. Kapellmeister und Pionier in der Blasmusikszene, wird uns am 1. Oktober 2024 musikalisch im Café unterstützen!

im FIM
Schärding

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr

📅 **Termine:** Dienstag, 3.9., 1.10., 5.11., 3.12.2024, 7.1., 4.2. und 4.3.2025

👤 **Leitung:** Hildegard Ebeleseder & Edith Kumpfmüller

💰 **Kosten:** freiwillige Spende



Mittwoch,
18. September 2024

SCHÄRDING



VORTRAG & KURS

J05

TRITTSICHER UND BEWEGLICH - STURZPRÄVENTION MIT DER ÖGK

Stürze bleiben im Alter meistens nicht ohne Folgen. Verletzungen und Angst vor weiteren Stürzen schränken oft die alltäglichen Aktivitäten ein. Rund die Hälfte der Verletzungen sind Knochenbrüche. Andere Wunden sowie Prellungen und Kopfverletzungen sind ebenfalls häufig. Die Sturzprävention sorgt mit einem speziellen Trainingsprogramm für knapp 80% weniger Stürze, mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit und beugt so Problemen im Alltag vor.

In der Kleingruppe wird mit Gleichgesinnten unter sportwissenschaftlicher Anleitung gearbeitet. Die Kurse werden abgehalten und organisiert vom Institut für sportwissenschaftliche Beratung - Mag. Harald Jansenberger, Kooperationspartner der ÖGK.

Der Kurs ist für alle selbständig lebenden Senioren über 70, die in Oberösterreich bei einer Versicherung (egal welche) versichert sind, kostenlos!

✖ **Zielgruppe:** Selbständig lebende Personen ab 70 Jahren, in Oberösterreich versichert (jede Versicherung)

im FIM
Schärding

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 13.00 bis 14.30 Uhr

📅 **Termine:**

Vortrag: Mittwoch, 18. September 2024 von 13.30 bis 14.30 Uhr

Kurstermine: Mittwoch, 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. und 4.12.2024

👤 **Leitung:** Kristina Hatzinger MSc., Sportwissenschaftlerin

💰 **Kosten:** kostenlos

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit ÖGK und dem Institut für sportwissenschaftliche Beratung Mag. Harald Jansenberger



Freitag,
11. Oktober 2024

SCHÄRDING



TREFFPUNKT: TANZ BEWEGUNG UND GESELLIGKEIT MIT MUSIK

JUNG-
GEBLIEBENE

53

Tanzen ab der Lebensmitte – die etwas andere Art zu tanzen – für Körper, Geist und Seele

Körper: Wir bewegen uns

Geist: Wir merken uns die Bewegungsabläufe

Seele: Wir hören Musik und sind in Gesellschaft

Das Wichtigste: Es macht Spaß!

im FIM
Schärding

im FIM
Andorf

>>>

ANDORF

Block 1

Termine: Freitag, 11.10., 18.10. und 25.10.2024
Uhrzeit: jeweils von 8.30 bis 10.00 Uhr

im FIM
Schärding

J06

Block 2

Termine: Montag, 11.11., 18.11. und 25.11.2024
Uhrzeit: jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

im FIM
Andorf

J07

- **Leitung:** Elisabeth Huemer, Seniorentanzausbildung
- **Kosten:** € 37,-- pro Person/Block

Anmeldung
erforderlich!

**Donnerstag,
17. Oktober 2024**

VORTRAG

J08

TANZ ALS LEBENSELIXIER BEI PARKINSON
Warum Tanz bei Parkinson hilfreich ist

Die Parkinson-Krankheit ist eine Störung des Gehirns, die zu steifen Muskeln, Zittern, Gleichgewichtsstörungen und Schwierigkeiten beim Gehen, bei der Bewegung und der Koordination führt.

20.000 Menschen sind in Österreich von der fortschreitenden neurologischen Parkinson-Krankheit betroffen. In den nächsten Jahren wird sich die Anzahl der betroffenen Personen erhöhen. Es gibt bisher keine Heilung, aber ein gezielter Musik- und Bewegungsablauf kann helfen, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und so Betroffenen Hoffnung und Zuversicht geben.

Der Vortrag bietet die Möglichkeit das Unterrichtsprogramm kennenzulernen.

Das Programm richtet sich an Menschen mit Parkinson, kommt aber allen zugute, die Probleme mit der Mobilität haben. Es sind keine Tanzkenntnisse erforderlich – der Unterricht findet im Sitzen statt.

Es werden Gleichgewicht, Koordination, Flexibilität, Rhythmus, Bewegungsfluss, Gedächtnis, Sturzprophylaxe, Gangsicherheit und Selbstvertrauen gefördert.



⌚ **Uhrzeit:** von 15.00 bis 16.30 Uhr

im FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!

- **Leitung:** Margit M. Wallner, künstlerische Musik- und Tanztherapeutin
- **Kosten:** kostenlos

**Kooperationsveranstaltung mit den Gesunden Gemeinden
Schärding, St. Florian, Diersbach und Rainbach**

BERATUNG & SELBSTHILFE**ALLE ANGEBOTE ZU
BERATUNG & SELBSTHILFE
FINDEST DU HIER**

KATEGORIE-FOLDER
**BERATUNG &
SELBSTHILFE**





ELTERNBILDUNGSGUTSCHEINE



Da die Wichtigkeit einer qualitativ hochwertigen Unterstützung der Eltern in Erziehungsfragen unbestreitbar ist, stellt das Land Oberösterreich mit Ausstellung der OÖ Familienkarte (Antrag ab der Geburt möglich) Elternbildungsgutscheine im Wert von 20 Euro zur Verfügung. Weitere 20 Euro Elternbildungsgutscheine erhalten OÖ Familienkarten-Inhaber automatisch zum 3., 6. und 10. Geburtstag eines Kindes.

Sie können die OÖ Elternbildungsgutscheine auch in einem persönlichen „Digitalen Elternbildungskonto“ verwalten. Die Gutscheine sind somit überall und jederzeit ONLINE verfügbar! Hierbei wird das jeweilige Guthaben automatisch aufgebucht.

OÖ Kinderbetreuungsbonus – Online-Antrag



Ab sofort kann der OÖ Kinderbetreuungsbonus auch mittels Online-Antrag (zu finden auf www.land-oberoesterreich.gv.at bzw. www.familienkarte.at) gestellt werden.

Der wesentliche Vorteil besteht darin, dass keine Beilagen mehr mitgesendet werden müssen.

Fördervoraussetzung: Jene, die das Angebot des beitragsfreien Kindergartens nicht in Anspruch nehmen.

Beantragt werden kann die Förderung mit dem 3. Geburtstag (37. Lebensmonat) eines Kindes bis maximal zum Beginn des verpflichtenden Kindergartenjahres. Dieses beginnt mit dem auf den 5. Geburtstag folgenden Kindergarten-Arbeitsjahr.

Förderhöhe: € 960,-- pro Jahr. Die errechnete Förderhöhe wird auf zwei Teilbeträge ausbezahlt.
<https://www.land-oberoesterreich.gv.at/21201.htm>

Die Büros der Zentren sind in den Ferien wie folgt geschlossen:



Familien- und
Sozialzentrum

Begegnung • Bildung • Beratung

Weihnachtsferien: 23.12.2024 – 6.1.2025

Semesterferien: 17.2. – 21.2.2025

Sommerpause: August 2025

Bestimmte Sprechzeiten, Gruppen finden aber statt. (Beachten Sie dies bei Ihren Anmeldungen)

Aus organisatorischen Gründen ersuchen wir bei Kursen und Seminaren um eine frühzeitige Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Schriftliche Anmeldungen können auch per E-Mail, SMS und WhatsApp erledigt werden.

FIM Andorf
0664-3979 606
fim-andorf@shv-schaerding.at

FIM Schärding
0664-3979 303
fim-schaerding@shv-schaerding.at

Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Herausgeber:

Sozialhilfeverband Schärding

Bezirkshauptmannschaft Schärding

Ludwig-Pfliegl-Gasse 11 – 13

4780 Schärding

Tel. 07712-3105 70303

UID-Nr. ATU37697300

Inhaber/Verleger: FIM Familien- und Sozialzentrum Schärding

Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding

Gestaltung: www.direttissima.at

Verlagsort: 4780 Schärding

Verlagspostamt: 4780 Schärding

Zulassungsnummer: Sponsoring Post GZ 02Z034107 S

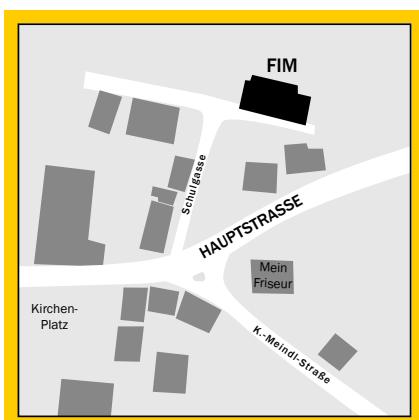
Herstellungsort: 4780 Schärding, Programm erscheint 2 x jährlich



WAIZENAUER



WIR BAUEN LÖSUNGEN



FIM Andorf

Schulgasse 2, 4770 Andorf
Tel.: 0664-3979 606
e-mail: fim-andorf@shv-schaerding.at

telefonische Erreichbarkeit
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

FIM Schärding

Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding
Tel.: 0664-3979 303
e-mail: fim-schaerding@shv-schaerding.at

telefonische Erreichbarkeit
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

Du möchtest regelmäßig
unseren interessanten
Newsletter
zu unseren
Veranstaltungen

UND / ODER



zweimal jährlich unser
Programmheft
per Post erhalten



Dann melde dich per
Telefon, E-Mail oder
persönlich in einem
unserer Zentren!

FIM – Familien- und Sozialzentrum
 fim_familienzentrum

www.familienzentrum.at

Österreichische Post AG Info.Mail Werbung Entgelt bezahlt
FIM Schärding, Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding