

Familien- und Sozialzentrum

Begegnung • Bildung • Beratung



SHV
SOZIALHILFEVERBAND
SCHÄRDING



PLATTFORM
OO Eltern-Kind-Zentren

PROGRAMM

SEPTEMBER 2025 – JÄNNER 2026



PRINTED IN AUSTRIA



Manuel Hötzeneder

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

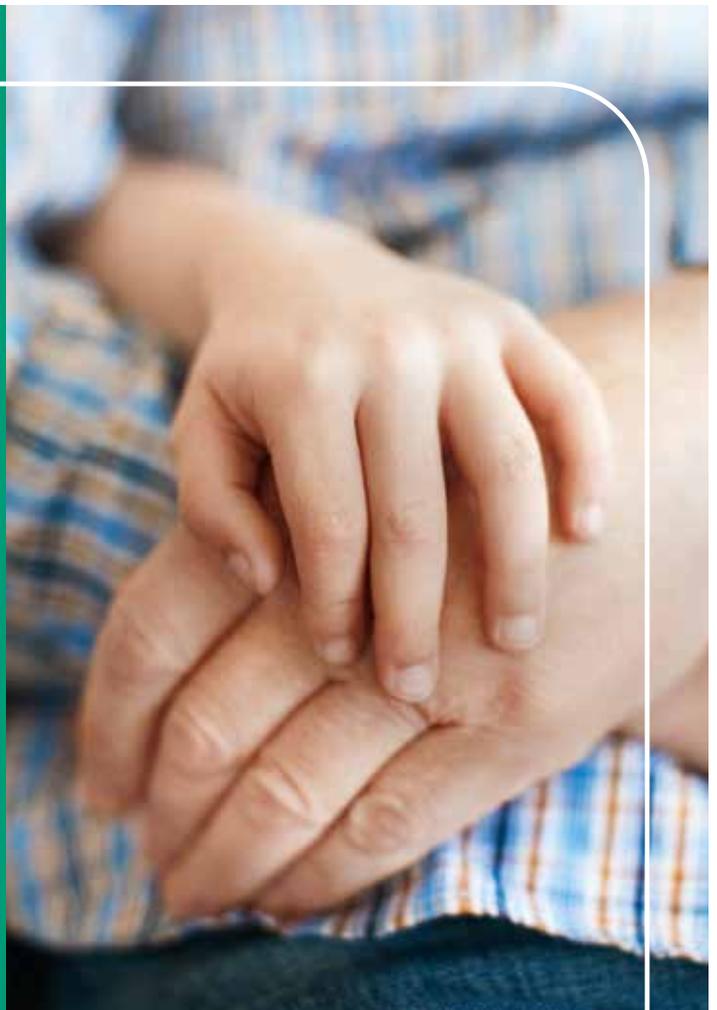
Ihr Experte für **Versicherung,**
Vorsorge und Vermögen.

SPARKASSE 
Oberösterreich

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

Das FIM kommt in deine Gemeinde!
Es besteht der Wunsch, dass eine Veranstaltung bei euch vor Ort stattfindet?
Wir organisieren sehr gerne – 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

Rund um die Geburt 07

Spielgruppen 13

Kinder & Jugendliche 22

Elternbildung 27

Aktiv & Gesund. 30

Junggebliebene 48

Beratung & Selbsthilfe 50

Allgemeines 51

GEBURT

SPIELGRUPPEN

KINDER
JUGENDLICHE

ELTERNBILDUNG

AKTIV & GESUND

JUNGGBLIEBENE

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, ...)
- Tagesbetreuungscentren und alternative Wohnformen (Vitales Wohnen)
- Hilfe in stationären Einrichtungen (Alten- und Pflegeheime in Andorf, Esternberg, 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 öö. 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





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 über unsere Homepage (www.familienzentrum.at), 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 abge sagt 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.

DATENSCHUTZ:

Mit der Anmeldung für eine Veranstaltung stimmen Sie zu, dass Ihre personenbezogenen Daten gem. Art. 6 Abs. 1 lit. a und b DSGVO zum Zweck der Organisation der Veranstaltung vom FIM/SHV gespeichert und verarbeitet werden und wiederkehrende oder gleichartige Veranstaltungen zu informieren.

Für den Fall, dass dritte Personen zu einer Veranstaltung angemeldet werden, erklärt die anmeldende Person hiermit ausdrücklich für die Anmeldung und die Einwilligung in Verarbeitung persönlicher Daten bevollmächtigt zu sein. Soweit für die Abwicklung der Veranstaltung erforderlich, werden Ihre Daten an Dritte (z.B. Kooperationspartner und Referenten) weitergegeben. Bei der Nutzung von WhatsApp für die Übermittlung von Daten werden Daten an WhatsApp übermittelt. Der SHV Schärding hat keine Möglichkeit, die Verarbeitung von Daten durch WhatsApp zu beeinflussen. Wichtige Entscheidungen, wie etwa Art und Umfang der durch WhatsApp verarbeiteten Daten, die Art der Verarbeitung und Nutzung oder die Weitergabe der Daten an Dritte, obliegen allein WhatsApp. Es bestehen für den SHV Schärding diesbezüglich keine wirksamen Kontrollmöglichkeiten. Die Speicherung der Daten bei WhatsApp findet in einem Drittland statt.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:

<https://www.shv-schaerding.at/impressum/>

FOTOAUFNAHMEN:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei Veranstaltungen Fotos und Videoaufnahmen angefertigt werden. Diese dienen der Dokumentation und können für Berichterstattungen veröffentlicht werden. Sollte dies nicht gewünscht sein, teilen Sie uns das bitte mit.

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.

WIR SUCHEN ...

Im FIM ist jede helfende Hand gefragt!

- **Neue Ideen und Kursangebote:** Wir freuen uns jederzeit über neue Ideen und Angebote für unser Programm! Einfach im Büro melden, wenn du dein Wissen, dein Talent und/oder deine Fähigkeiten weitergeben möchtest.
- **Praktikant*innen,** die Interesse haben, FIM-Luft zu schnuppern

Liebe FIM-Besucher*innen, liebe Interessierte!



Familien- und
Sozialzentrum
Begegnung • Bildung • Beratung

Bilder sagen mehr als tausend Worte...



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



MARTINA



NIKY



MARION



KARIN



CLAUDIA



Jeden
1. Montag im Monat

ANDORF



BERATUNG

ELTERN- / MUTTERBERATUNG

Die Eltern-/Mutterberatung ist ein präventives Angebot der Kinder- und Jugendhilfe. 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)

im FIM
Andorf

✂+ **Mitzubringen ist eine kleine Decke oder Stoffwindel als Unterlage**

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

📅 **Termine:** Montag, 1.9., 6.10., 3.11., 1.12. 2025, 2.2. und 2.3.2026

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

🌿 **Kosten:** kostenlos

Anmeldung
erforderlich!



Jeden
3. Montag im Monat

SCHÄRDING

im FIM
Schärding

✂+ **Mitzubringen ist eine kleine Decke oder Stoffwindel als Unterlage**

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

📅 **Termine:** Montag, 15.9., 20.10., 17.11., 15.12.2025, 19.1., 16.2. und 16.3.2026

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

🌿 **Kosten:** kostenlos

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
9. September 2025

SCHÄRDING

G19

KURS

RÜCKBILDUNGSKURS

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

✂+ **Mitzubringen sind eine eigene Matte und bequeme Kleidung.**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 17.00 bis 18.30 Uhr

📅 **Termine:** Dienstag, 9.9., 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10. und 21.10.2025

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

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

Anmeldung
erforderlich!





Montag,
15. September 2025



ANDORF



AUSTAUSCHZEIT FÜR MAMAS

NEU **G20**

Du bekommst ein Baby, du bist eine frischgebackene Mama oder schon eine erfahrene Mutter? Dann bist du hier richtig.

Mama sein ist wunderschön und manchmal auch ganz schön herausfordernd. Vielleicht kennst du das Gefühl, tausend Fragen im Kopf zu haben, dich nach Austausch zu sehnen oder einfach mal eine kleine Pause vom Alltag zu brauchen.

In diesem Mama-Baby Treff hast du Gelegenheit andere Mamas zu treffen und Kontakte zu knüpfen. Gemeinsam sprechen wir über die schönen, aber auch herausfordernden Seiten des Mutterseins.

im FIM
Andorf

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis ca. 10.30 Uhr

📅 **weitere Termine:** Montag, 13.10., 17.11., 15.12.2025 und 19.1.2026
(Termine können einzeln besucht werden!)

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

🎫 **Kosten:** € 10,-- pro Mama/Termin

Anmeldung
erforderlich!



An einem Montag
im Monat,
Montag,
15. September 2025



SCHARDENBERG



MUTTER-/BABYTREFF

G21

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.

in
Schardenberg

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

📅 **weitere Termine:** Montag, 6.10., 3.11., 1.12.2025 und 12.1.2026

👤 **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!



Freitag,
19. September 2025



SCHÄRDING

IN BEWEGUNG MIT BABY

G22

Ein ganzheitliches Training für Mamas mit ihren Babys.

Geeignet ab ca. 10–12 Wochen nach der Geburt.

Das Schönste daran: Dein Baby ist mit dabei – ganz nah bei dir, eingekuschelt in einer Tragehilfe. Ich stelle dir gerne eine passende Trage kostenlos zur Verfügung.

Im Mittelpunkt steht dein Powerhouse – deine stabile Körpermitte. Gemeinsam stärken wir gezielt deinen Beckenboden, deine Bauchmuskulatur, Arme, Beine und Po. Auch deine Ausdauer kommt nicht zu kurz.

Als ausgebildete Prä- und postpartale Fitnesstrainerin und Trageberaterin achte ich besonders darauf, dass dein Baby ergonomisch korrekt sitzt und die Trage für dich bequem und entlastend ist. So wird Bewegung zum Wohlfühlmoment – für dich und dein Baby.

Wenn es das Wetter zulässt, trainieren wir auch gerne an der frischen Luft.

Und das Beste: Du kannst ganz unverbindlich in einer kostenlosen Schnupperstunde mitmachen und schauen, ob es dir gefällt!

Ich freu mich auf dich – und dein Baby!

>>>>

im FIM
SchärдингAnmeldung
erforderlich!🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr📅 **Termine:****Block 1:** Freitag, 19.9., 26.9., 10.10., 24.10., 31.10., 14.11., 21.11., 28.11. und 5.12.2025**Vorschau:** Freitag, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 20.2., 27.2., 6.3. und 13.3.2026👤 **Leitung:** Bernadette Tomandl, Ausbildung zur superMAMA Fitness Trainerin, Trageberaterin, Kinderkrankenschwester🌿 **Kosten:** € 95,-- pro Person/9 Termine

Wenn du Fragen zu Babytragen hast, können wir uns gerne einen Termin im FIM Schärдинг 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

Montag,
22. September 2025

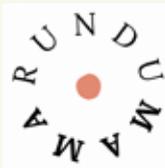


RUND UM MAMA – SCHWANGERSCHAFT

G23

Mit etwas Bewegung kannst du dir und deinem Baby viel Gutes tun. Aktivität in der Schwangerschaft steigert neben den positiven Aspekten auch das Wohlbefinden mit Babybauch und bringt dir Kraft und Energie für die Geburt. Zudem wirkt Bewegung unterstützend auf die Zeit danach, indem sie die Rückbildung fördert. Im Kurs bietet sich auch Zeit und Raum für Entspannung und den Austausch mit anderen werdenden Mamas.

✦ **Mitzubringen sind eine eigene Matte und bequeme Kleidung.**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr📅 **Termine:****Block 1:** Montag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2025**Vorschau:** Montag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2. und 23.2.2026👤 **Leitung:** Anna Aigner, MEd., Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Prä- und Postnataltrainerin🌿 **Kosten:** € 80,-- pro Person/6 Termineim FIM
SchärдингAnmeldung
erforderlich!

KURS

GEBURT & BABY

G24

„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, 22.9.,
3.11.2025, 12.1. und
2.3.2026

Modul 1

So startet die Geburt – so erleichtere ich mir die Geburt

Entspannen – Phasen der Geburt

Termine:
Montag, 29.9.,
10.11.2025, 19.1. und
9.3.2026

Modul 2

Sich gemeinsam auf die Geburt einstimmen

Atmung, Partner*innenaufgaben während der Geburt



Termine:
Montag, 6.10.,
24.11.2025, 26.1. und
23.3.2026

Modul 3

Lust aufs Stillen

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



Termine:
Montag, 13.10.,
17.11.2025, 2.2. und
16.3.2026

Modul 4

Babypflege – miteinander vertraut werden

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



Termine:
Mittwoch, 3.12.2025,
28.1. und 18.3.2026

Vater sein



- Welche Veränderungen kommen auf mich als Mann zu, in diesem neuen Lebensabschnitt? – als Partner, Vater...
- Infos und Tipps für Erledigungen rund um die Schwangerschaft, Geburt und frühe Kindheit

Leitung: Johannes Wagner BA, Sozialarbeiter

Kosten: kostenlos

im FIM
Schärding

✦ Teilnahme ab der 25. Schwangerschaftswoche. Mitzubringen sind eine eigene Matte, Socken und auf Wunsch ein eigener 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

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
29. September 2025



POSITIVE BIRTH® –

G25

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 Anker – 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!

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

📅 **Termine:**

Kostenloser Infoabend: Montag, 29.9.2025 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kurs: Montag, 6.10., 13.10., 20.10. und 3.11.2025 und ein Paarabend
(Termin wird gemeinsam festgelegt)

👤 **Leitung:** Mag.^a Angelika Wirth-Zauner, Doula, psychologische Beraterin und Familienmentorin, Positive Birth® Trainerin

💰 **Kosten:** € 250,-- pro Person/5 Termine inkl. Skript, Affirmationskarten, Snacks & Getränke



Mittwoch,
1. Oktober 2025



AVIVA-RÜCKBILDUNGSKURS

G26

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 Rückbildungsübungen zu beginnen, sobald eine Kontrolluntersuchung beim Gynäkologen/einer Gynäkologin bzw. einer Hebamme gemacht wurde. Gerne können Babys mitgebracht werden.

✚ **Mitzubringen ist eine große Decke**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis ca. 10.00 Uhr

📅 **Termine:** Mittwoch, 1.10., 8.10., 15.10. und 22.10.2025

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

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
15. Oktober 2025



BEIKOST MIT UND OHNE BREI

NEU
G27

Zeigt dein Baby Interesse am Essen? Oder habt ihr bereits mit der Beikost begonnen und es sind Fragen aufgetaucht.

Viele Infos rund um Brei, Fingerfood und Baby led weaning erhält ihr bei meinem Workshop „Babyfreundliche Beikost mit und ohne Brei“
Damit ihr Sicherheit für den Beikoststart bekommt.

🕒 **Uhrzeit:** von 16.00 bis 17.30 Uhr

👤 **Leitung:** Marlene Dietrich, DGKP, Stillberaterin, Dipl. Aromapraktikerin

💰 **Kosten:** € 25,-- pro Person inkl. Skript

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
12. November 2025

BABYMASSAGE - KURS - FUßREFLEXZONEN

G28

Schwerpunkt KLEINKINDER UND SÄUGLINGE

Man geht davon aus, dass jedes Organ, jeder Muskel und jeder Knochen über Reflexbahnen mit den Füßen in einer Beziehung steht. Neben der Erläuterung aller bekannten Nervenendpunkte richten wir unser Hauptaugenmerk in diesem Kurs auf die Behandlung von Kleinkindern und Säuglingen.

>>>>



Durch eine Fußreflexmassage kann bei Obstipation, Zahnen oder Erkältungen beschwerdelindernd eingewirkt werden. Sie erlernen in dem Kurs, wie sie durch einfache Anwendungen die Beschwerden bei ihrem Säugling/Kleinkind lindern können. Gerne kannst du dein Baby mitnehmen.

✂ **Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Leintuch, Handtuch, Decke und Schreibzeug**

🕒 **Uhrzeit:** von 9.00 bis 12.00 Uhr

👤 **Leitung:** Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte

💰 **Kosten:** € 36,-- pro Person

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
12. November 2025



YOGA FÜR SCHWANGERE

G29

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 Lebenseinstellung.

Gönne dir die Zeit zu entspannen und Energie zu sammeln.
Ich freu mich auf Dich.

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr

📅 **Termine:** Mittwoch, 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. und 17.12.2025

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

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
18. November 2025



AROMA TIPPS

für die Schwangerschaft, Stillzeit und Babypflege

NEU
G30

Was erwartet dich in dem Workshop?

- kurze Einführung in die Basics der Aromapflege
- ätherische Öle und Co bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden
- kontraindizierte Öle
- Omega 3
- Basics für Neugeborene
- die Kraft der Hydrolate
- viele Produkte zum Testen

🕒 **Uhrzeit:** von 16.30 bis 18.00 Uhr

👤 **Leitung:** Marlene Dietrich, DGKP, Stillberaterin, Dipl. Aromapraktikerin

💰 **Kosten:** € 48,-- pro Person inkl. Skript

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
27. Jänner 2026

WORKSHOP

ERNÄHRUNG VON KINDERN IM ERSTEN LEBENSJAHR

Vorschau

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 9.00 bis 11.30 Uhr

🎫 **Kosten:** kostenlos

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

SPIELGRUPPEN



Donnerstag,
4. September 2025



PIKLER® SPIELRAUMLUFT SCHNUPPERN S42

Wir öffnen unsere Türen für euch und möchten euch herzlich einladen. An diesem Tag haben eure Kinder im Alter von 6 bis 24 Monaten die Möglichkeit, ihre Umgebung eigenständig zu erkunden und erste Pikler® SpielRaum Luft zu schnuppern. In einer liebevoll vorbereiteten Umgebung können die Kinder frei spielen, sich bewegen, verschiedene Spielmaterialien entdecken und auch entspannte Augenblicke genießen.

Ihr als Eltern seid ebenso herzlich eingeladen die Räumlichkeiten, die angebotenen Materialien und die pädagogische Grundhaltung von Sandra und Martina kennenzulernen. Dabei könnt ihr Eltern das Geschehen beobachten, das Verhalten eures Kindes wahrnehmen und wertvolle Einblicke in die Spiel- und Lernprozesse gewinnen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Entdecken und die wertvolle Zeit, die Eltern und Kind miteinander verbringen.

FÜR KINDER VON 6 BIS 10 MONATEN

🕒 **Uhrzeit:** von 9.00 bis 10.00 Uhr

FÜR KINDER VON 12 BIS 24 MONATEN

🕒 **Uhrzeit:** von 10.30 bis 11.30 Uhr

👤 **Leitung:** Martina Buchinger & Sandra Gillesberger, Pikler®-Pädagoginnen

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
8. September 2025



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

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 Entdeckungsweg 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 6 BIS 12 MONATEN

S43

- ⌚ **Gruppe 1:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 8.9. und 3.11.2025 jeweils 17.30 bis 18.45 Uhr
- Spielraum:** Montag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2025

FÜR KINDER VON 12 BIS 18 MONATEN

S44

- ⌚ **Gruppe 2:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 8.9. und 3.11.2025 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr
- Spielraum:** Montag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2025



FÜR KINDER VON 18 BIS 24 MONATEN

S45

- ⌚ **Gruppe 3:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 8.9. und 3.11.2025 jeweils von 20.15 bis 21.30 Uhr
- Spielraum:** Montag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2025

FÜR KINDER VON 10 BIS 16 MONATEN

S46

- ⌚ **Gruppe 4:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Dienstag, 9.9. und 4.11.2025 jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr
- Spielraum:** Dienstag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2025



FÜR KINDER VON 10 BIS 16 MONATEN

S47

- ⌚ **Gruppe 5:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Dienstag, 9.9. und 4.11.2025 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr
- Spielraum:** Dienstag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2025

FÜR KINDER VON 6 BIS 12 MONATEN

S48

- ⌚ **Gruppe 6:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Dienstag, 9.9. und 4.11.2025 jeweils von 20.15 bis 21.30 Uhr
- Spielraum:** Dienstag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2025



FÜR KINDER VON 16 BIS 22 MONATEN

S49

- ⌚ **Gruppe 7:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Mittwoch, 17.9. und 19.11.2025 jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr
- Spielraum:** Mittwoch, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2025

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

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



im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
15. September 2025



SCHÄRDING



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER® für Kinder von 18 bis 30 Monate

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.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

S50

FÜR KINDER VON 18 BIS 22 MONATEN

🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr

📅 **Elternabende:** Montag, 15.9. und 1.12.2025

Spielraum: Montag, 15.9., 22.9., 29.9., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12. und 15.12.2025

🌟 **Kosten:** € 175,-- pro Kind mit Begleitung/13 Termine

FÜR KINDER VON 23 BIS 30 MONATEN

S51

🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.30 Uhr

📅 **Elternabende:** Montag, 15.9. und 1.12.2025

Spielraum: Montag, 15.9., 22.9., 29.9., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12. und 15.12.2025

🌟 **Kosten:** € 212,-- pro Kind mit Begleitung/13 Termine inkl. Jause

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

SPIELGRUPPEN

15



Dienstag,
16. September 2025



SCHÄRDING



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER® für Kinder von 8 bis 15 Monate

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.

im FIM
Schärding

S52

FÜR KINDER VON 12 BIS 15 MONATEN

🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr

📅 **Elternabende:** Montag, 15.9. und 3.11.2025

Spielraum: Dienstag, 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 9.12.2025

FÜR KINDER VON 8 BIS 12 MONATEN

S53

🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr

📅 **Elternabende:** Montag, 15.9. und 3.11.2025

Spielraum: Dienstag, 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 9.12.2025

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

🌟 **Kosten:** € 188,-- pro Kind mit Begleitung/14 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
17. September 2025

SCHÄRDING



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER® für Kinder von 12 bis 18 Monate

S54

im FIM
Schärding

- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Mittwoch, 17.9. und 3.12.2025
- 📅 **Spielraum:** Mittwoch, 17.9., 24.9., 1.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. und 17.12.2025
- 👤 **Leitung:** Sandra Gillesberger, Pikler®-Pädagogin, Kleinstkind- und Kindergartenpädagogin, Familienmentorin & psychologische Beraterin
- 💰 **Kosten:** € 175,- pro Kind mit Begleitung/13 Termine

Anmeldung
erforderlich!

Mittwoch,
17. September 2025

ANDORF



ZWERGENSPIELRAUM

Ein Spielraum für Kinder im Alter von ca. 2 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.

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!

- 👤 **Zielgruppe:** Kinder von ca. 2 bis 3 Jahren mit Begleitung
- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.45 bis 11.00 Uhr

- 📅 **Block 1:**
Elternabende: Mittwoch 17.9. und 19.11.2025 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr
Spielraum: Mittwoch, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11. 19.11. und 26.11.2025
- 📅 **Vorschau:**
Elternabende: Mittwoch 7.1. und 11.3.2026 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr
Spielraum: Mittwoch, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. und 25.3.2026
- 👤 **Leitung:** Tina Michael, Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Zusatzqualifikation Sensorische Integration, Kybernetische Methode, Pikler® Grundkurs & Pikler® Praxisbegleitung

S55

- 💰 **Kosten:** € 162,- pro Kind mit Begleitung/Block/11 Termine (à 75 Minuten) inkl. Jause bzw. € 204,- pro Kind mit Begleitung/Block/12 Termine (à 75 Minuten) inkl. Jause



Donnerstag,
18. September 2025

ANDORF



SPIELGRUPPE – „SPITZMÄUSE“

S56

! MÄUSEALARM!

Du bist eine kleine Spitzmaus, dann komm mit Begleitung in meine Spielgruppe. Wir werden singen, tanzen, spielen und am Basteltisch erste Kunstwerke schaffen. Mit Spaß werden wir in kleinen Mäuseschritten, auf leisen Tatzen tapen, dabei neues Spielmaterial erkunden und laut brüllen wie ein Löwe. Deine Mama kann sich austauschen und du wirst neue Freunde kennenlernen. Ich freue mich auf euch.

>>>>



✦ **Zielgruppe:** Kinder von 12 bis 18 Monaten mit Begleitung

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 8.30 bis 9.30 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10. und 16.10.2025

Block 2: Donnerstag, 23.10., 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2025

Vorschau: Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

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

💰 **Kosten:** € 50,-- pro Kind mit Begleitung/5 Termine exkl. Materialkosten (pro Kind ca. € 5,-- je Block)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
18. September 2025



SPIELGRUPPE – „RAUPEN-BANDE“

S57

Dein Kind ist an mehr Angeboten interessiert - du am Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern? Dann seid ihr in der Spielgruppe – „Raupen-Bande“ genau richtig! In entspannter Atmosphäre Lieder, Fingerspiele und Kniereiter kennenlernen. Im eigenen Tempo Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien sammeln, basteln und gemeinsames Spielen ausprobieren. Spaß ist dabei das Wichtigste.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Zielgruppe:** Kinder von 18 bis 24 Monaten mit Begleitung

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10. und 16.10.2025

Block 2: Donnerstag, 23.10., 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2025

Vorschau: Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

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

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



Montag,
22. September 2025



SANDSPIELRAUM

S58

Neu aus der Pikler® Pädagogik, nach einer Idee von Ute Strub für Kinder von 24 Monaten bis 7 Jahren

In einem vorbereiteten Raum finden die Kinder verschiedene Gefäße, Holzkisten und Körbe gefüllt mit feinstem trockenem Sand. Schöpfer, Löffel, kleine Schaufelchen, antike Küchengeräte laden die Kinder zum ausdauernden, lustbetonten Schütten, Rühren, 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.

im FIM
Schärding

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr

📅 **weitere Termine:**

Montag, 20.10., 3.11., 17.11., 1.12.2025, 26.1., 9.2., 9.3. und 23.3.2026

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

💰 **Kosten:** € 18,-- pro Kind/Termin & € 16,-- pro Geschwisterkind/Termin

Termine sind einzeln buchbar!

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
25. September 2025



ANDORF

MUSIKGARTEN FÜR BABYS/KLEINKINDER

S59

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.

Der Unterricht ist für Quereinsteiger möglich!

im FIM
Andorf



🕒 Uhrzeit:

Gruppe 1 für Kleinkinder von 18 bis 40 Monaten mit Begleitung

jeweils ab 8.45 Uhr

Gruppe 2 für Babys von 0 bis 12 Monaten mit Begleitung

jeweils ab 9.30 Uhr

📅 Termine:

Block 1: Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 6.11., 13.11. und 20.11.2025

Vorschau: Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3. und 12.3.2026

👤 **Leitung:** Corinna Voglmair, Elementare Musikpädagogin & Instrumentalpädagogin

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

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
6. November 2025

BEWEGTE SPIELGRUPPE FÜR ALLE

siehe K53

In dieser Gruppe wird Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren die Möglichkeit geboten, gemeinsam zu spielen, zu lernen und sich zu bewegen – unabhängig von ihren individuellen Fähigkeiten.

✂️ **Zielgruppe:** Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Elternteil



Freitag,
7. November 2025



ANDORF

SCHNUPPER-SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

S60

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.

im FIM
Andorf



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

🕒 **Uhrzeit:** von 8.30 bis 9.30 Uhr

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

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

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
26. November 2025

ANDORF



SPIELRAUM-WIEDERSEHEN

S61

Noch einmal ...

- ... in den Spielraum kommen?
- ... in dieser wunderbaren Umgebung spielen?
- ... all die Lieder vom Spielraum singen?
- ... Tina treffen?

An diesem Nachmittag haben alle ehemaligen Spielraum Kinder die Möglichkeit, noch einmal zurück in den Spielraum zu kommen.

Die Umgebung ist für die Kinder altersentsprechend vorbereitet, welche sie nun noch einmal neu entdecken dürfen.

Die Eltern, manche kennen sich vielleicht noch vom Spielraum, können sich austauschen oder noch einmal die besondere Atmosphäre genießen und ihr Kind bei seinem Tun beobachten.

Wir singen nochmal alle bekannten Spielraum Lieder und lassen im Anschluss den Nachmittag mit gemeinsamen Gesprächen gemütlich ausklingen.

im FIM
Andorf

🕒 **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

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
27. November 2025

SCHÄRDING



DIE WUNDERZWERGE



...gemeinsam wachsen, staunen und sich wundern.

Zusammen wollen wir auf Entdeckungsreise gehen, neue Spiele kennen lernen, gestalten, uns bewegen und musizieren.

Hier stehen gemeinsame Zeit, eine achtsame pädagogische Begleitung und ein wertschätzender Austausch mit den Eltern im Mittelpunkt.

Du bist mit deinem Kind herzlich willkommen, neue Erfahrungen zu sammeln und andere Familien kennen zu lernen. Ich freue mich auf euch.

FÜR KINDER VON 14 BIS 22 MONATEN

S62

🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

📅 **Block 1:** Donnerstag, 27.11., 4.12., 11.12. und 18.12.2025

Vorschau: Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

FÜR KINDER VON 10 BIS 14 MONATEN

S63

🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr

📅 **Block 1:** Donnerstag, 27.11., 4.12., 11.12. und 18.12.2025

Vorschau: Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

👤 **Leitung:** Roxana Russinger, Elementarpädagogin, Früherzieherin, Jugend- und Sozialpädagogin, Tanzpädagogin

💰 **Kosten:** € 49,-- pro Kind mit Begleitung/4 Termine bzw. € 61,--/5 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

Montag,
12. Jänner 2026



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

Vorschau

Eine Spielgruppe für max. 8 Kinder im Alter von 4 Monaten bis 3 Jahre, 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.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

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, 12.1. und 2.3.2026

Spielraum: Montag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3. und 23.3.2026

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, 13.1. und 3.3.2026

Spielraum: Dienstag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3. und 24.3.2026

GRUPPE AM MITTWOCH

🕒 Uhrzeit:

Gruppe 7: jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

📅 Termine:

Elternabende: Mittwoch, 7.1. und 11.3.2026

Spielraum: Mittwoch, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. und 25.3.2026

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

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



Montag,
12. Jänner 2026

SCHÄRDING



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

Vorschau

Für Kinder von ... Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt

🕒 Uhrzeit: jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

Für Kinder von 4 bis 7 Monaten

🕒 Uhrzeit: jeweils von 10.25 bis 11.25 Uhr

📅 Elternabende: Montag, 2.2. und 16.3.2026

📅 Spielraum: Montag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3. und 23.3.2026

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

SPIELGRUPPEN

21



Dienstag,
13. Jänner 2026

SCHÄRDING



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

Vorschau

Für Kinder von ... Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt

🕒 Uhrzeit: jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

Für Kinder von ... Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt

🕒 Uhrzeit: jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr

📅 Elternabende: Montag, 12.1. und 23.2.2026

📅 Spielraum: Dienstag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3. und 24.3.2026

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
14. Jänner 2026

SCHÄRDING



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

Vorschau

Für Kinder von ... Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt

🕒 Uhrzeit: jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

📅 Elternabende: Mittwoch, 4.2. und 18.3.2026

📅 Spielraum: Mittwoch, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. und 25.3.2026

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Freitag,
29. August 2025**

ANDORF



SEI COOL, MACH SPORT!

K45

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

Anmeldung
erforderlich!

✂ **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



**14-tägig am Montag
Montag,
1. September 2025**

SCHÄRDING



OFFENES FAMILIENCAFÉ DAS CAFÉ FÜR DIE GANZE FAMILIE

K46

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.

Familiencafé special

📅 **Montag, 27.10. – Halloween Special – die Schleimküche kocht über**

📅 **Montag, 24.11. – Stofftier Held*innen Suche**

Du hast ein Stofftier zuhause, das dir Trost spendet und dich unterstützt hat? Jetzt darf es weiterziehen und ein anderes Kind unterstützen?? Dann bist du an diesem Nachmittag genau richtig im FIM. Wir suchen für das Kriseninterventionsteam Schärding kleine Trostspender für schwierige Zeiten. Dein Plüschfreund sollte nicht zu groß sein, damit wir ihn auch gut mitnehmen können. Das Kriseninterventionsteam und das FIM freuen sich auf euch und eure Held*innen.

📅 **Freitag, 5.12. – der Nikolaus kommt**

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

📅 **Montag, 16.2. – Faschingsgaudi**

Komm verkleidet und hol dir deinen Faschingskrapfen im Familienzentrum. Wir lassen es wieder glitzern mit unseren Tattoos und tanzen in den Fasching. Spiel und Spaß den ganzen Nachmittag.



im FIM
Schärding

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

📅 **Termine:** Montag, 1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 5.12. (FREITAG!) 2025, 19.1., 2.2., 16.2. und 2.3.2026

👤 **Leitung:** Karin Neiss, Sozialarbeiterin

💰 **Kosten:** freiwillige Spende



**Jeden 4. Donnerstag
im Monat**
**Donnerstag,
25. September 2025**

ANDORF



KLEINE FREUNDE & MAMAS TREFF

K47

Hereinspaziert und herzlich willkommen beim offenen Treffpunkt 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?

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.

im FIM
Andorf

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

📅 **Termine:** Donnerstag, 25.9., 23.10., 27.11.2025, 22.1. und 26.2.2026

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

👉 **Kosten:** freiwillige Spende



**Freitag,
26. September 2025**

ANDORF



Tanzstudio Schritt für Schritt:

„SUPERKIDS“

K48

für Kinder ab 6 Jahren

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

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

📅 **Termine:** ab Freitag, 26.9.2025 wöchentlich mit Ausnahme schulfreier Tage

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

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Freitag,
26. September 2025**

ANDORF



Tanzstudio Schritt für Schritt:

„SUPERGIRLS“

K49

für Mädchen/Frauen ab 12 Jahren

Show-Dance, Hip-Hop, Cheer-Dance (ohne Akrobatik) & Orientalische Tänze, internationale Gruppentänze (italienische, spanische, chinesische, indische, russische, irische etc.)

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

📅 **Termine:** ab Freitag, 26.9.2025 wöchentlich mit Ausnahme schulfreier Tage

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

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
2. Oktober 2025**

ANDORF



KONZENTRATIONSTRAINING

K50

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.

im FIM
Andorf

👉 **Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 12 Jahren

📅 **Informationelternabend:** Donnerstag, 2.10.2025 um 20.00 Uhr
Training: Freitag, 3.10., 10.10., 17.10. und 24.10.2025

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 15.00 bis 16.30/16.45 Uhr

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

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

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
10. Oktober 2025

SCHÄRDING

KREATIV DURCHS JAHR - HERBST

NEU K51

Egal ob Papier, Nüsse, Blätter, Blumen oder Sand. Jede Jahreszeit bringt spannende Materialien mit sich. Wir entdecken gemeinsam die kreativen Möglichkeiten mit unterschiedlichen Utensilien und gestalten, formen und kreieren miteinander kleine Kunstwerke für zu Hause. Passend zu jeder Jahreszeit werden unterschiedlichste Materialien angeboten, damit ihr euch kreativ austoben könnt. Dabei entstehen Figuren, Bilder, Werke und Schöpfungen, die vom Material der Jahreszeiten bestimmt werden.

Kreativ durchs Jahr – Winter

Vorschau

Termin: Freitag, 23. Jänner 2026

Kreativ durchs Jahr – Frühjahr

Vorschau

Termin: Freitag, 10. April 2026

Kreativ durchs Jahr – Sommer

Vorschau

Termin: Freitag, 26. Juni 2026

im FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich! **Zielgruppe:** Kinder ab Volksschulalter **Uhrzeit:** jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr **Leitung:** Elisabeth Birgeder, MA, Elementarpädagogin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, LSB **Kosten:** € 28,-- pro Kind/TerminMontag,
13. Oktober 2025

ANDORF

MAMA/PAPA-KIND-WORKSHOP

NEU K52

LERNEN NEU DENKEN – MIT GEDÄCHTNISTECHNIKEN

Unser Gehirn liebt es, in Bildern zu denken.

Genau das machen wir uns zunutze, um uns Lernstoff viel besser und schneller zu merken. In diesem Workshop geht's um Gedächtnistechniken, die gehirngerechtes Lernen anregen - inkl. Braingym-Übungen zur Aktivierung unserer Gedächtnisleistung. So macht Lernen plötzlich Spaß – sogar von langweiligem Lernstoff. Lernen wird zu einem aktiven Prozess, in dem Kreativität & Fantasie eine wesentliche Rolle spielen. Durch gehirngerechtes Lernen können Informationen viel leichter und schneller aufgenommen und verknüpft werden.

Diese Lerntechniken sind nicht nur ein Booster für die Motivation & Konzentration der Kinder, sondern stärken auch Selbstwirksamkeit und Vertrauen ins eigene Können.

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich! **Zielgruppe:** Kinder von 8 bis 10 Jahren mit einem Elternteil **Uhrzeit:** jeweils von 15.30 bis 17.30 Uhr **weitere Termine:** Montag, 17.11.2025 und Montag, 19.1.2026 **Leitung:** Mag.^a Manuela Weber, zertifizierter GREATOR Lerncoach **Kosten:** € 77,-- pro Kind mit Begleitung/TerminDonnerstag,
6. November 2025

ANDORF

BEWEGTE SPIELGRUPPE FÜR ALLE

K53

In dieser Gruppe wird Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren die Möglichkeit geboten, gemeinsam zu spielen, zu lernen und sich zu bewegen – unabhängig von ihren individuellen Fähigkeiten.



Was erwartet euch?

- **Vielfältige Bewegungsangebote:** Durch Spiele, Tänze und kreative Bewegungsformen werden die motorischen Fähigkeiten und die Freude an der Bewegung gefördert.
- **Sensorische Integration:** Es werden gezielte Aktivitäten angeboten, die die Sinne ansprechen und die Kinder dabei unterstützen, ihre Umwelt besser wahrzunehmen und zu verarbeiten. Durch verschiedene Wahrnehmungsübungen und Spiele stärken wir die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht der Kinder.
- **Die Angebote** zielen darauf ab, die psychomotorische Entwicklung zu fördern, indem Bewegung, Spiel und Wahrnehmung miteinander verbunden werden.
- **Inklusive Atmosphäre:** Es sind alle Kinder willkommen! Es wird großer Wert auf ein respektvolles Miteinander und die Akzeptanz von Vielfalt gelegt.
- **Gemeinsames Lernen:** Die Kinder haben die Möglichkeit, soziale Kompetenzen zu entwickeln, Freundschaften zu schließen und voneinander zu lernen.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Zielgruppe:** Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Elternteil

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 15.30 bis 16.30 Uhr

📅 **Termine:**

Elternabend: Mittwoch, 22.10.2025 um 19.30 Uhr

Spielgruppe: Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11.2025

👤 **Leitung:** Maria Oberndorfer, Hochschullehrgang Bildung in der frühen Kindheit BA (Pädagogik), Kindergarten- und Früherziehungspädagogin, Montessori-Pädagogin, Sensorische Integration

💰 **Kosten:** € 50,-- pro Kind mit Begleitung/4 Termine + 1 Elternabend



Freitag,
7. November 2025



„FUCHS UND RABE“ UND ANDERE FABELN ^{K54} 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.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

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

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

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

💰 **Kosten:** Vorverkauf: € 8,-- pro Person
Tageskasse: € 10,-- pro Person



Freitag,
14. November 2025



HERBST-SPAß-KREATIV-NACHMITTAG ^{K55}

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 Regenschirm 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.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Zielgruppe:** Kinder ab 6 Jahre

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

👤 **Leitung:** Mag.^a Verena Riske, Psychologin, Lerntherapeutin und Dipl. Legasthetie trainerin

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



Freitag,
21. November 2025

SCHÄRDING



IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

K56

Kekserlbacken gehört für viele zu den Sternstunden der Kindheit. In unserem Kekserlkurs 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.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

✂+ **Mitzubringen sind eine kleine Keksdose und eine Kochschürze.**

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

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

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

💰 **Kosten:** € 30,-- pro Kind inkl. Lebensmittelkosten



Freitag,
28. November 2025

SCHÄRDING



WICHTELWERKSTATT

NEU
K57

Verbringe einen lustigen und vorweihnachtlichen Nachmittag mit mir und meinen Wichtel Helfern! Gemeinsam basteln, zeichnen, schminken und turnen wir zu Weihnachts- und Kinderliedern und stimmen uns schon auf den Advent ein, während Mama und Papa noch Einkäufe und Erledigungen machen können.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

✂+ **Zielgruppe:** Kinder ab Volksschulalter

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

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

💰 **Kosten:** € 28,-- pro Kind



Dienstag,
2. Dezember 2025

RAINBACH



TÖPFERN FÜR WEIHNACHTEN

K58

Es gibt praktisch kein Material, an das man sich so frei herantasten kann, wie an Ton. Die Kinder können die Masse durchkneten, formen, ausstechen, stempeln um speziell zum Muttertag mit etwas Selbstgemachtem zu überraschen.

An diesem gemütlichen Nachmittag werden wir gemeinsam schöne Unikate herstellen, welche dann verschenkt werden können.

in
Rainbach

Anmeldung
erforderlich!

✂+ **Zielgruppe:** Kinder ab 6 Jahre

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr

📅 **Termine:**

Töpfern am Dienstag, 2.12.2025

Glasieren am Dienstag, 9.12.2025

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

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

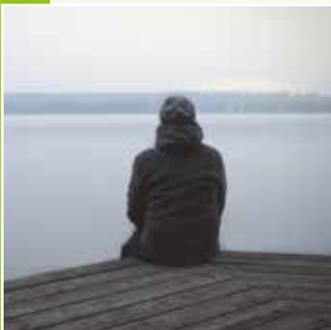
📍 **Veranstaltungsort:** 4791 Rainbach im Innkreis, Haselbach 5



nach Vereinbarung

JUGENDLICHE: LÖSUNGSSUCHE IN DER KRISE SCHMERZ HAT VIELE GESICHTER

>>>>



Trauer, Schmerz und Angst haben viele Gesichter und zeigen sich in vielen Formen und zu unterschiedlichen Zeiten. Vor allem in jungen Jahren, wo Umbruch, Aufbruch und Abgrenzung bereits herausfordernde Themen sind, können diese überwältigenden Gefühle eine enorme Belastung im Alltag werden.

Durch Gespräche, kreative Mittel und individuell angepasste Methoden bringen wir gemeinsam Unaussprechliches an die Oberfläche und suchen einen guten Weg diese Dinge zu integrieren. Wir geben Gefühlen Platz und geben Trauer, Angst und Schmerz ein Gesicht. Wenn diesen großen Themen Raum gegeben wird ist wieder Leben und Entwicklung möglich.

Melde dich gerne für ein kostenloses Erstgespräch!

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Zielgruppe:** Jugendliche ab 14 Jahren m/w/d

👤 **Leitung:** Elisabeth Birgeder, MA, Elementarpädagogin, Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, LSB, Traumafachberaterin und Traumapädagogin i.A.

🌿 **Kosten:** kostenloses Erstgespräch – anschließend € 25,-- pro Termin

Anmeldung unter 0681-20718120 oder direkt im FIM unter 0664-3979303

ELTERNBILDUNG



Dienstag,
7. Oktober 2025

WORKSHOP

NEU **E15**

OMA UND OPA - WIE GUT, DASS ES SIE GIBT



Großeltern spielen im Leben eines Kindes oft eine ganz wichtige und wesentliche Rolle. Sie sind wichtige Bezugspersonen, die oft Freude daran haben, ihren Enkelkindern Gutes zu tun und sie auch gelegentlich zu verwöhnen. Manchmal ergeben sich zwischen Eltern und Großeltern unterschiedliche Ansichten in Erziehungsfragen und daraus entsteht oft erhebliches Konfliktpotential. Die Aufgabe, diese Herausforderungen gut zu meistern, ist keineswegs immer einfach. Wie man diese Unterschiedlichkeit zum Wohl des Kindes auch positiv nutzen kann, wird auch Thema dieses Vortrages/Workshops sein.

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

👤 **Leitung:** Monika Sturmair, Kindergartenpädagogin, Gordontrainerin, akad. Kommunikationstrainerin

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

📍 **Veranstaltungsort:** Gemeindefaal im Gemeindeamt St. Roman, 2. Stock, Altendorf 5, 4793 St. Roman

in
St. Roman

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
22. Oktober 2025

SENSORISCHE INTEGRATION -

NEU **E16**

„DAS ZUSAMMENSPIEL DER SINNE“: sensorische Wahrnehmungsförderung als Möglichkeit zur Unterstützung der kindlichen Entwicklung kennen und verstehen lernen

Kinder erleben die Welt über ihre Sinne. Doch was passiert, wenn diese Sinneseindrücke nicht richtig verarbeitet werden?

Viele Eltern kennen folgende Situationen:

- Mein Kind kann nicht stillsitzen.
- Es ist überempfindlich gegenüber Geräuschen, Berührungen oder bestimmten Kleidungsstücken.
- Es hat Schwierigkeiten sich zu konzentrieren...



ANDORF



All das können Hinweise auf eine unreife sensorische Integration sein – also auf Schwierigkeiten, Sinneseindrücke richtig zu verarbeiten und darauf angemessen zu reagieren. In dieser Elternbildungsveranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in die Grundlagen der sensorischen Integration, typische Anzeichen für Verarbeitungsprobleme und Anregungen, wie Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen können.

im FIM
Andorf

✦ **Zielgruppe:** Eltern und Großeltern von Kindern im Alter von 0-6 Jahren

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

👤 **Leitung:** Maria Oberndorfer, Hochschullehrgang Bildung in der frühen Kindheit BA (Pädagogik), Kindergarten- und Früherziehungspädagogin, Montessori-Pädagogin, Sensorische Integration

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

Anmeldung
erforderlich!

Montag,
10. November 2025



ALLTAG MIT KIDS! Der tägliche Kampf mit der Hausübung

NEU
E17

Was ist Aufgabe der Eltern, was ist Aufgabe der Kinder?

Was braucht es, damit das Thema Schule und Lernen nicht zum problematischen Hauptthema innerhalb der Familie wird?

Es geht an diesem Abend darum, dass durch konstruktive Regeln, einer verständnisvollen Unterstützung und der Übertragung von Verantwortung wieder ein harmonisches Miteinander funktionieren kann, trotz Schulstress.

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

👤 **Leitung:** Mag.^a Barbara Fetz, Psychosoziale Beraterin, Lerncoach, Dipl. Legasthietrainerin, Elternbildnerin

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

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!

Donnerstag,
20. November 2025



VORTRAG

LESE-RECHTSCHREIBSCHWÄCHE ODER LEGASTHENIE – WAS NUN?

NEU
E18

Wenn bei Ihrem Kind der Verdacht auf eine Lese-Rechtschreibschwäche besteht – oder bereits ein entsprechender Befund vorliegt – stehen Sie vermutlich vor vielen Fragen. In diesem Seminar erhalten Sie einen kompakten Überblick über die wichtigsten ersten Schritte.

Diese Themen erwarten Sie:

- Was bedeutet LRS, was Legasthenie? Begriffsklärung ohne Fachchinesisch
- Welche Ursachen kommen infrage?
- Wann ist eine Diagnostik sinnvoll – und wer darf sie durchführen?
- Wo bekommen Eltern Unterstützung?
- Welche Förderansätze sind wirklich hilfreich – und welche nicht?
- Offene Fragerunde für Ihre individuellen Anliegen

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern, die sich Orientierung wünschen und wissen möchten, wie sie ihr Kind bestmöglich unterstützen können – fachlich fundiert und praxisnah.

🕒 **Uhrzeit:** von 19.00 bis 21.00 Uhr

👤 **Leitung:** Ute Temel, MA, Akademische Therapeutin für Lernstörungen, Integrative Lerntherapeutin

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

im FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!

SCHÄRDING



Mittwoch,
21. Jänner 2026

ANDORF



WAS BRAUCHT EIN HOCHSENSITIVES KIND IN DER JEWEILIGEN ENTWICKLUNGSSTUFE? Vorschau

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 gefühlsbetont 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.

im FIM Andorf

Anmeldung erforderlich!

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



Dienstag,
10. Februar 2026

SCHÄRDING



WORKSHOP Vorschau

IST DAS KIND HOCHSENSITIV ODER STECKT WAS ANDERES DAHINTER?

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 FIM Schärding

Anmeldung erforderlich!

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



Donnerstag,
26. Februar 2026

ANDORF



MAMA/PAPA-KIND-WORKSHOP Vorschau

HANDY, TABLET UND CO. ALS ENTWICKLUNGSRISIKO?

Digitale Medien sind heute fester Bestandteil des Alltags – oftmals auch schon bei den Jüngsten. Ob Smartphone, Tablet oder Fernseher: Der Umgang mit digitalen Geräten beginnt oft früh und wirft bei vielen Eltern Fragen auf.

- Welche Auswirkungen hat früher Medienkonsum auf die kindliche Entwicklung?
- Wie viel Bildschirmzeit ist „okay“ – und ab wann wird es kritisch?
- Wie können Eltern ihre Kinder sinnvoll begleiten und altersgerecht an digitale Medien heranzuführen?

In diesem Seminar soll ein fundierter Blick auf den Medienkonsum von Kindern geworfen werden. Ebenso werden die Chancen und Risiken digitaler Medien für die kindliche Entwicklung beleuchtet. Neben aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird auch Raum für den Austausch mit anderen Eltern gegeben sein.

>>>>

im FIM
Andorf



✦ **Zielgruppe:** Eltern und Großeltern von Kindern im Alter von 0-8 Jahren

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

👤 **Leitung:** Maria Oberndorfer, Hochschullehrgang Bildung in der frühen Kindheit BA (Pädagogik), Kindergarten- und Früherziehungspädagogin, Montessori-Pädagogin, Sensorische Integration

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

Anmeldung
erforderlich!

AKTIV & GESUND



Dienstag,
2. September 2025

JUMPING-FITNESS

A01

Jumping-Fitness ist ein Ausdauer-, Kraft- und Balancetraining auf dem Trampolin, das durch coole Beats zu einem schweißtreibenden Workout mit Spaßeffect wird und Glückshormone freisetzt.

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

im FIM
Schärдинг



✦ **Zielgruppe:** alle Sportbegeisterten und die, die es noch werden wollen

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

📅 **Termine:** Dienstag, 2.9., 9.9., 16.9., 23.9. und 30.9.2025

👤 **Leitung:** Simone Zauner

🎫 **Kosten:** € 55,-- pro Person/5 Termine

Anmeldung
erforderlich!



2x im Monat
Freitag,
5. September 2025

KOKO FRAUEN: INTERNATIONALER FRAUENTREFF

NEU
A02

KOKO- KOMMUNIKATIONS- & KONVERSATIONSKURSE DEUTSCH für FRAUEN

KoKo ist ein Deutschkurs für Personen, die einen gültigen Aufenthaltsstatus* in Österreich haben. Die Teilnehmer*innen müssen älter als 14 Jahre alt sein, eine andere Muttersprache haben und in Österreich leben. In den Kursen lernt man nicht nur die deutsche Sprache, sondern auch wichtige Informationen über das Leben in Österreich. Neben dem Erlernen der deutschen Sprache wird auch ein Ausflug (Exkursion) angeboten. Die Kursinhalte werden an die Wünsche der Teilnehmer*innen angepasst. Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos.

*FÜR WEN SIND DIE KURSE GEDACHT?

- Österreichische Staatsbürger*innen mit Migrationshintergrund
- EU-Bürger*innen
- Familienangehörige
- Daueraufenthalt
- Rot-Weiß-Rot-Karte (+)
- Vertriebene
- Asylberechtigte
- Aufenthaltsberechtigte
- Subsidiärer Schutz

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

📅 **Termine:** Freitag, 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 7.11., 21.11. und 5.12.2025

👤 **Leitung:** Miriam Hechinger MA, Literaturwissenschaftlerin

🎫 **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärдинг



volkshilfe.
FLUCHTILAND UND HOCHZEITVERMITTLUNG GMBH

Integration



Donnerstag,
11. September 2025



ANDORF

YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



Entspannt in den Abend: Stärke deinen Körper und finde Balance für Geist & Seele

YIN YOGA

Regeneration durch tiefe Entspannung sowie Dehnung deines Körpers findest du in den achtsamen, länger gehaltenen Haltungen am Boden mit dem Yoga Bolster in der Yin Yoga Stunde.

VINYASA YOGA

Für mehr Aktivität und Kraft findet im Anschluss das Flow-Yoga statt. Dieser sog. Vinyasa-Stil entstammt dem klassischen Hatha Yoga und bringt die Bewegungen und somit auch dich selber wieder in den Flow.

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Schnuppern jederzeit unverbindlich möglich.

🕒 **Uhrzeit:**

YIN Yoga

jeweils von 17.00 bis 18.00 Uhr

VINYASA Yoga

jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 11.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2025

Block 2: Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 11.12. und 18.12.2025

Vorschau: Donnerstag, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2. und 26.2.2026

👤 **Leitung:** Manuela Gassner, Yoga-Lehrerin

💰 **Kosten:** € 60,-- pro Person/5 Termine bzw. € 84,-- pro Person/7 Termine – für Yin oder Vinyasa Yoga (à 60 min) ODER

€ 100,-- pro Person/5 Termine bzw. € 148,-- pro Person/7 Termine
Kombi-Angebot Yin und Vinyasa Yoga (à 120 min)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

A03

A04



Freitag,
12. September 2025



ANDORF

WALK YOUR SOUL

NEU A05

Losgehen. Spüren. Achtsam sein. Sich öffnen. Entspannen. Nimm die Natur mit all deinen Sinnen wahr und erlebe, welche Botschaft sie für dich ganz persönlich bereithält. Verbinde dich mit deiner eigenen Natur, werde still in dir, schöpfe Kraft und Vertrauen, und lerne die Natur mit meiner energetischen Begleitung auf einer ganz neuen Ebene kennen.

🕒 **Uhrzeit:** von 15.00 bis 17.00 Uhr

📅 **weiterer Termin:** Freitag, 10.10.2025 von 8.30 bis 10.30 Uhr

👤 **Leitung:** Sabrina Mader, Natur- und Erlebnispädagogin, Humanenergetikerin

💰 **Kosten:** € 25,-- pro Person/Termin

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
12. September 2025



SCHÄRDING

YOGA-KURS

A06

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 Muskel-tätigkeit. Durch diese einfache Form der Konzentration wird eine tiefe Entspannung der Nerven und des Gehirns gefördert.

✦ **Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und bequeme Bekleidung**

📅 **Termine und Uhrzeiten:** jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

🕒 **Block 1:** Freitag, 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10. und 17.10.2025

Block 2: Freitag, 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 5.12. und 12.12.2025

Vorschau: Freitag, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2. und 13.2.2026

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Jeden
3. Montag im Monat

FRAUENCAFÉ – EIN TREFFPUNKT VON FRAUEN FÜR FRAUEN

A07

ANDORF



Women up! ist ein multikulturellen Frauenkreis, die sich einmal im Monat treffen, um gemeinsam zu tanzen, zu singen, zu kochen, zu reden und viel mehr! Jeden Monat wird eine andere Aktivität von einer von uns angeboten, je nach ihren Talenten und Wünschen. (Das Programm ist in unserer WhatsApp-Gruppe zu finden). Komm vorbei, um dich auszutauschen, andere Frauen zu treffen, Deutsch zu üben und Spaß zu haben! Alle Frauen sind herzlich willkommen und können ihre Kinder mitbringen.

Mach mit!
Joins- toi à nous!
دسشاب ام اب

to sangana elongo
sende katil
انيل! مضان

Join us!
Будьмо Разом!



im FIM
Andorf

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr

📅 **Termine:** Montag, 15.9., 20.10., 17.11., 15.12.2025, 19.1. und 16.2.2026

🚫 **Kosten:** kostenlos



Mittwoch,
17. September 2025

Jackpot.fit - BEWEGUNG LEICHTGEMACHT!

A08

SCHÄRDING



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!



im FIM
Schärding

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr & 19.00 bis 20.00 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. und 17.12.2025

Vorschau: Mittwoch, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4. und 15.4.2026

👤 **Leitung:** Anna Zallinger / SPORTUNION Schärding

🚫 **Kosten:** kostenlos

Informationen und Anmeldung: Mag.^a Uta Karl-Gräf

Tel.: 050 808 9406 / E-Mail: oberoesterreich@jackpot.fit

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
19. September 2025

ALLE MACHEN YOGA?

A09

ANDORF



Alle machen Yoga, aber du hast noch nie eine Stunde besucht, verspürst aber Neugier und Interesse? Dann ist dieser Schnupperkurs genau richtig für dich!

In dieser Doppelinheit erfährst du, was Yoga ist, und probierst es auch direkt auch. Komm in bequemer/sportlicher Kleidung, gerne mit eigener Yogamatte. (Yogamatten ansonsten vor Ort).

Voraussetzungen/Vorkenntnisse: nicht notwendig.

🕒 **Uhrzeit:** von 18.00 bis 20.00 Uhr

👤 **Leitung:** Manuela Gassner, Yoga-Lehrerin

🚫 **Kosten:** € 15,-- pro Person

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
22. September 2025

ANDORF



MASSAGE-GENUSS UND ENTSPANNUNG FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

A10

Durch Stress, Hektik, falsche Haltung und wenig Zeit für Ausgleich im Leben, nehmen Verspannungen und Schmerzen am Rücken immer mehr zu. Dieses Seminar führt Sie in die 5 Grundbegriffe der klassischen Massage ein. Lösen Sie mit einfachen, gezielten Techniken Verspannungen bei sich selbst oder Ihren Freunden/Familie.

Hauptaugenmerk liegt in diesem Seminar auf die praxisbezogenen Grifftechniken, um die Muskulatur von Verspannungen zu lösen und somit positiven Einfluss auf Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Rückenprobleme zu nehmen.

im FIM
Andorf

✂️ **Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Massageöl, Leintuch, Handtuch und Decke**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 18.00 bis 22.00 Uhr

📅 **Termine:** Montag, 22.9. und 29.9.2025

👤 **Leitung:** Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte

💰 **Kosten:** € 89,-- pro Person/2 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
22. September 2025

ANDORF



KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

NEU A11

Kreatives und spielerisches Schreiben – Mit Worten spielen, Sätze gestalten, Gedichte und Geschichten entstehen lassen.

Wir schreiben gemeinsam, zu zweit oder auch alleine. Mit vielseitigen konkreten und freien Übungen und Impulsen wollen wir die eigene Kreativität und Phantasie entdecken und zum Ausdruck bringen. Wir malen mit Worten und lassen Ernsthaftes und Humorvolles einfließen. „Alles, was bewegt, in Sprache kleiden“ ist unser Ziel.

im FIM
Andorf

✂️ **Mitzubringen sind Stifte und Papier**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

📅 **weitere Termine:** Montag, 20.10., 17.11., 15.12. 2025 und 19.01.2026
Termine können einzeln besucht werden!

👤 **Leitung:** Maria Eilmannsberger, BEd (Lehrerin)

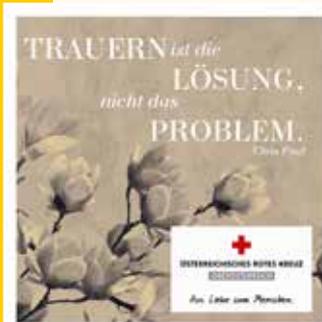
💰 **Kosten:** € 10,-- pro Person/Termin

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
22. September 2025

ANDORF



THEMENABENDE: TRAUER BEGEGNEN

A12

„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:

 **Termine:**

Montag, 22. September 2025 **Thema: Begreifen**
 Montag, 20. Oktober 2025 **Thema: Fühlen**
 Montag, 24. November 2025 **Thema: Verändern**

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

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

 **Kosten:** kostenlos

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

Jeden Dienstag
Dienstag,
23. September 2025

KOKO - KOMMUNIKATIONS- UND KONVERSATIONSKURS

 **A13**

KoKo ist ein Deutschkurs für Personen, die einen gültigen Aufenthaltsstatus* in Österreich haben. Die Teilnehmer*innen müssen älter als 14 Jahre alt sein, eine andere Muttersprache haben und in Österreich leben. In den Kursen lernt man nicht nur die deutsche Sprache, sondern auch wichtige Informationen über das Leben in Österreich. Neben dem Erlernen der deutschen Sprache wird auch ein Ausflug (Exkursion) angeboten. Die Kursinhalte werden an die Wünsche der Teilnehmer*innen angepasst.

im FIM
Schärding

 **Uhrzeit:** jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr

 **Termine:** Dienstag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 9.12.2025

 **Leitung:** Miriam Hechinger MA, Literaturwissenschaftlerin

 **Kosten:** kostenlos

Anmeldung erforderlich unter koko@volkshilfe-ooe.at oder unter 0676/8734 7277 oder direkt bei uns im FIM Schärding



Jeden Dienstag
Dienstag,
23. September 2025

 **Uhrzeit:** jeweils von 16.30 bis 18.00 Uhr

 **Termine:** Dienstag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 9.12.2025

 **Leitung:** Miriam Hechinger MA, Literaturwissenschaftlerin

 **Kosten:** kostenlos

 **Veranstaltungsort:** BAPH Andorf, Sportplatzstraße 32, 4770 Andorf
Anmeldung erforderlich unter koko@volkshilfe-ooe.at oder unter 0676/8734 7277 oder direkt bei uns im FIM Schärding

in
Andorf



Dienstag,
23. September 2025

YOGA DER FREUDE – ENTDECKE DIE FÜLLE IN DIR

Der erste Schritt ist genug.
 Die Matte betreten ist genug.
 Jede Bewegung, jeder Atemzug ist genug.
 Dein Spüren, dein Sein ist genug.
 Du musst niemandem etwas beweisen – nur dir selbst begegnen.

„Yoga ist kein alter Mythos, der in Vergessenheit geraten ist. Yoga ist unser wertvollstes Erbe und genau dieses Erbe wird heute so dringend benötigt. Yoga ist die Kultur der Zukunft.“ (Swami Satyananda Saraswati)

>>>>



- 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

im FIM
Andorf

Gruppe für Anfänger & leicht Fortgeschrittene

A14

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

📅 **Termine:** Dienstag, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10. und 28.10.2025



Gruppe für Fortgeschrittene

A15

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

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. und 29.10.2025

Vorschau: Mittwoch, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2. und 25.2.2026

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

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

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
24. September 2025



YOGA

A16

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.

im FIM
Andorf

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

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. und 5.11.2025

Block 2: Mittwoch, 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. und 17.12.2025

Vorschau: Mittwoch, 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2026

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

💰 **Kosten:** € 86,-- pro Person/6 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
24. September 2025



QI GONG

A17

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 Energiefluss 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🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr📅 **Termine:****Block 1:** Mittwoch, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. und 5.11.2025**Vorschau:** Mittwoch, 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2026👤 **Leitung:** Angela Adjan, Qi GONG-Lehrerin, geprüfte AYA-Yogalehrerin, Heilpraktikerin👉 **Kosten:** € 73,-- pro Person/6 TermineAnmeldung
erforderlich!Donnerstag,
25. September 2025

MUSIK DES HERZENS - LIEDER FÜR DEN FRIEDEN

NEU
A18

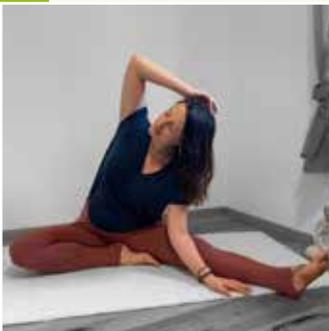
Gemeinsam erschaffen wir ein heilendes, nährendes Energiefeld mit unserer Stimme. Wir singen spirituelle Lieder aus aller Welt und lassen beim Tönen unsere Stimme frei fließen.

Auch wenn du glaubst, du kannst nicht singen, lade ich dich ein, mit mir spielerisch und unbeschwert mit deiner Stimme zu spielen.

🕒 **Uhrzeit:** von 14.30 bis 16.30 Uhr📅 **weiterer Termin:** Sonntag, 19. Oktober 2025 von 15.00 bis 17.30 Uhr👤 **Leitung:** Barbara Reischl, mit der Erde verbunden, erträume ich neue Lieder👉 **Kosten:** € 5,-- pro Person/Terminim FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!Donnerstag,
25. September 2025

ENTSPANNT AM ABEND MIT YIN-YOGA

A19



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.

✚ **Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und Yogakissen**🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr📅 **Termine:****Block 1:** Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2025**Block 2:** Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11. und 4.12.2025👤 **Leitung:** Simone Ernst, Zertifizierte Yogalehrerin YAA 300, Yin Yoga Lehrerin👉 **Kosten:** € 77,-- pro Person/5 Termineim FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!Donnerstag,
25. September 2025

YOGA-FLOW

A20

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. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

>>>>



✦ **Mitzubringen sind Yogamatte und bequeme Kleidung**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2025

Vorschau: Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

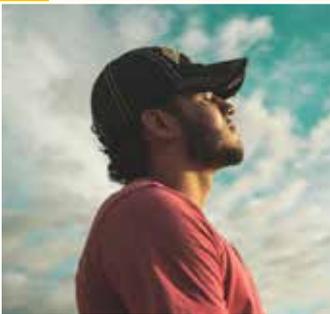
👤 **Leitung:** Judith Andlinger, Dipl. Yogalehrerin, Ausbildung bei Dagmar Shorny nach T. Krishnamacharya

💰 **Kosten:** € 72,-- pro Person/5 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

📅 **Donnerstag,
25. September 2025**



DIE KRAFT DES ATMENS

Einfache Übungen für mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Energie

NEU
A21

Unsere Atmung ist ein natürlicher Ausdruck unseres Körpers und mit vielen wichtigen Vorgängen untrennbar verbunden. Das individuelle Atemverhalten reagiert allerdings sehr empfindsam auf unseren inneren Zustand. Daher ist es so wichtig, das Atmen bewusst wahrzunehmen. Sehr viele Menschen atmen falsch und verwehren ihrem Körper einen gesunden Ausgleich.

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Atmung nicht nur neu kennen, sondern erhalten wertvolle Hintergrundinformationen und einfache Übungen an die Hand, um frischer und entspannter durch den Tag zu gehen.

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr

📅 **Termine:** Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10. und 30.10.2025

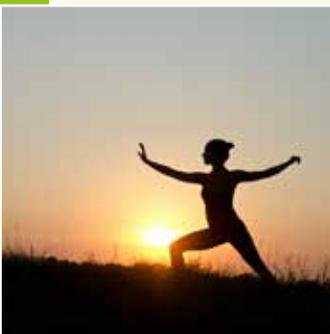
👤 **Leitung:** Philipp Feichtinger, BEd., Naturheiltherapeut, Dipl. Lebens- und Sozialberater

💰 **Kosten:** € 80,-- pro Person/6 Termine inkl. Skript

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

📅 **Freitag,
26. September 2025**



TAI CHI DAO YIN

Die Kraft aus der Spirale

A22

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 18.30 bis 19.45 Uhr

📅 **Termine:** Freitag, 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11. und 14.11.2025

👤 **Leitung:** Andrea Sonnberger, Dipl. Shiatsu-Therapeutin und Tanzpädagogin

💰 **Kosten:** € 77,-- pro Person/6 Termine bzw. € 97,-- pro Person/8 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

📅 **Samstag,
27. September 2025**

ACHTSAMES ESSEN & YOGA

A23

Begib dich auf eine Reise zu innerer Ruhe und Genuss...

Das Was und Wie wir essen hat großen Einfluss auf unseren Körper und unser Wohlbefinden. In diesem Workshop bekommst du hilfreiche Informationen, wie du durch gesunde und richtige Ernährung zu mehr Gesundheit und Energie kommst. Wir finden Ruhe & Entspannung in einer wohltuenden Yogaeinheit, und genießen danach gemeinsam eine köstliche Suppe.

>>>>

im FIM
Schärding

✦+ **Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine dünne Decke und eine Trinkflasche.**

🕒 **Uhrzeit:** von 10.00 bis 13.00 Uhr

👤 **Leitung:** Manuela Zehentmayer ausgebildet in Insideyoga, Kinderyoga und Gesundheitsyoga & Heidi Gadermayr, spirituelle Fastenbegleiterin und Ernährungs- und Achtsamkeitstrainerin

💰 **Kosten:** € 33,-- pro Person

Anmeldung
erforderlich!

Sonntag,
28. September 2025



FOKUS UND PRÄSENZ der Bogen als kraftvolles Werkzeug

NEU
A24

In diesem Workshop lernst du über das intuitive Bogenschießen, wie dich diese wertvolle Körpererfahrung der Präsenz und Aufrichtung auch im Leben stärken kann. Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang, raus aus dem Kopf, rein in den Körper! Sehr bewusst und individuell wirst du in dieser Kleingruppe begleitet, wie dich diese Bewegungsform in deinem Leben ganz persönlich stärken kann.

Neben einer Einführung in die Grundtechnik des Intuitiven Bogenschießens erwartet dich eine anregende Zeit in der Natur und eine großartige Zeit mit dir selbst.

in
Schardenberg

✦+ **Zielgruppe:** Frauen

🕒 **Uhrzeit:** von 10.00 bis 13.00 Uhr

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

💰 **Kosten:** € 70,-- pro Person + Leihusrüstung € 10,-- + Parcoursgebühr € 10,--

📍 **Veranstaltungsort:** 3D-Pacours Ubsv Turmstraße 2; 4784 Schardenberg

Anmeldung
erforderlich!

Montag,
6. Oktober 2025



FAB
Organos

YOGA

A25

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, 6.10., 13.10., 20.10., 10.11. und 17.11.2025

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

💰 **Kosten:** € 65,-- pro Person/5 Termine

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!

Dienstag,
7. Oktober 2025

LATINO & ROCK AND ROLL

A26

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 19.00 bis 20.00 Uhr

im FIM
Schärding

📅 **Termine:**

Block 1: Dienstag, 7.10., 14.10., 21.10., 28.10. und 4.11.2025

Block 2: Dienstag, 18.11., 25.11., 2.12. und 9.12.2025

Vorschau: Dienstag, 20.1., 27.1., 3.2., 10.2. und 24.2.2026

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

Anmeldung
erforderlich!

💰 **Kosten:** € 53,-- pro Person/4 Termine bzw. € 66,-- pro Person/5 Termine



Samstag,
11. Oktober 2025



YOGA-WORKSHOP FÜR ACHTSAMKEIT ★ A27

Achtsamkeit ist ein zentrales Element von Yoga. Durch **Konzentration** auf unsere **Atemung** und **Bewegungen**, entwickeln wir ein **Bewusstsein** für den eigenen **Körper** und **Geist**. Mit Yoga lernen wir uns selbst wieder mehr zu **spüren** und mehr **im gegenwärtigen Moment zu leben**. Eine Einführung in Yoga-Philosophie soll hierfür ein tieferes Verständnis ermöglichen.

Yoga ist für mich sehr vielfältig. Neben den **Körper- und Atemübungen** wollen wir mit tiefer **Entspannung** und **Meditation** bewusst zur **Ruhe** kommen und mit Mantras die heilsame **Energie** der Klänge erfahren.

im FIM
Andorf

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

📅 **weiterer Termin:** Samstag, 24.1.2026

👤 **Leitung:** Elisabeth Schasching, Yogalehrerin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S., Steuerberaterin

💰 **Kosten:** € 60,-- pro Person/Termin

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
16. Oktober 2025



KOCHKURS

A28

GESUNDE VEGANE ALLTAGSKÜCHE

Gemeinsam kochen wir einfache, gesunde, vegane Gerichte, die sich perfekt jederzeit in den Alltag integrieren lassen und die zum Nachkochen einladen. Der Verzicht auf tierische Produkte bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten, ganz im Gegenteil. Freuen Sie sich auf Rezepte, die Abwechslung und Nährstoffe in Ihre Küche bringen und durch interessante Ernährungs-Hintergrundinformationen ergänzt werden.

im FIM
Schärding

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

👤 **Leitung:** Dagmar Feichtl, Dipl. Ernährungsberaterin und Konditorin

💰 **Kosten:** € 32,-- pro Person/Ermäßigung AK-Mitglied: € 28,80

Anmeldung erforderlich unter schaerding@vhsooe.at,
0676/84 55 00 341 oder www.vhsooe.at

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
16. Oktober 2025

KURS

A29

TÖPFERN FÜR ERWACHSENE

Bei der Töpferei spielen die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer zusammen. Beim ersten Termin werden Gegenstände aus Ton geformt.

Die Kunstwerke werden bis zum zweiten Termin getrocknet und gebrannt, damit sie dann glasiert werden können.



🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 22.00 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Herbst Töpfern am Donnerstag, 16.10.2025
Glasieren am Donnerstag, 23.10.2025

Block 2: Weihnachten Töpfern am Montag, 10.11.2025
Glasieren am Montag, 17.11.2025

Vorschau: Töpfern am Donnerstag, 15.1.2026
Glasieren am Donnerstag, 22.1.2026

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

💰 **Kosten:** € 38,-- pro Person/2 Termine (Material wird individuell verrechnet)

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

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
17. Oktober 2025

AVIVA-BASISKURS AUS DEM BECKEN KOMMT DIE KRAFT

A30



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)

im FIM
Andorf

✂+ **Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine eigene Matte (falls vorhanden)**

🕒 **Uhrzeit:** von 14.00 bis 18.00 Uhr

👤 **Leitung:** Katharina Reiterer, Diplomierte AVIVA-Lehrerin

💰 **Kosten:** € 70,-- pro Person

Anmeldung
erforderlich!



Samstag,
18. Oktober 2025

JAHRESZEITEN COACHING IM RHYTHMUS DER NATUR



Erlebe die Kraft der Natur als Spiegel deiner persönlichen Entwicklung. In vier begleiteten Coaching-Einheiten tauchst du bewusst in die Qualität jeder Jahreszeit ein – mit Reflexion, Bewegung, Naturerleben und kreativen Übungen.

Eine Reise durch die Jahreszeiten:

im FIM
Schärding

A31

Herbst – Ernte und Loslassen

Was darf gehen? Würdige deine Ernte und lass los, was nicht mehr trägt.

📅 **Termin:** Samstag, 18. Oktober 2025**Winter – Rückzug und Vision**

Was zeigt sich in der Stille? Finde Klarheit und neue Ausrichtung im Innen.

📅 **Termin:** Samstag, 24. Jänner 2026

Vorschau

Frühling – Aufbruch und Neubeginn

Was will in dir wachsen? Setze neue Impulse und starte kraftvoll in deinen Weg.

📅 **Termin:** Samstag, 28. März 2026

Vorschau

Sommer – Fülle und Entfaltung

Was blüht in deinem Leben? Stärke deine Ressourcen und lebe deine Kraft.

📅 **Termin:** Samstag, 20. Juni 2026

Vorschau

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr👤 **Leitung:** Tamara Kaiser, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin💰 **Kosten:** € 66,- pro Termin/Person inkl. Arbeitsblätter, Naturjournal, Impuls- und RitualmaterialAnmeldung
erforderlich!Montag,
20. Oktober 2025**FIT STATT FERTIG –
DER ELTERN-RESET-PLAN**NEU
A32

In diesem praxisorientierten Workshop lernen berufstätige Eltern, wie sie trotz vollem Terminkalender und Alltagsstress gesund und fit bleiben können. Ich zeige dir, wie du mit einfachen, alltagstauglichen Ernährungs- und Trainingsstrategien mehr Energie und Lebensqualität gewinnst – ohne dabei aufwendige Diäten oder stundenlange Trainingseinheiten einhalten zu müssen.

Beim ersten Termin erwartest dich ein 30-minütiger Vortrag und eine kurze Workout-Einheit. Bei den weiteren Terminen gibt es 30-minütige Workouts für zuhause und Frage- bzw. Feedbackmöglichkeit.

Themen des Workshops:

- Ernährung leichtgemacht: Wie du dich schnell und gesund ernährst, auch mit wenig Zeit.
- Training mit wenig Aufwand: Effektive Workouts, die du in deinen stressigen Alltag integrieren kannst.
- Motivation & Dranbleiben: Praktische Tipps, um auch in turbulenten Zeiten motiviert zu bleiben und neue Gewohnheiten langfristig umzusetzen.

im FIM
Schärding**✦ Mitzubringen sind eine Sportmatte und Sportbekleidung**🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr📅 **Termine Kurs:** Montag, 20.10., 27.10., 3.11., 11.11. (DIENSTAG), 17.11. und 24.11.2025👤 **Leitung:** Konstantin Eschlbeck, Orthopädietechniker-Meister, Ernährungscoach, Fitnesstrainer, Kampfsporttrainer💰 **Kosten:** € 66,- pro Person/6 TermineAnmeldung
erforderlich!Montag,
19. Jänner 2026im FIM
Andorf**✦ Mitzubringen sind eine Sportmatte und Sportbekleidung**🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr📅 **Termine Kurs:** Montag, 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2. und 2.3.2026👤 **Leitung:** Konstantin Eschlbeck, Orthopädietechniker-Meister, Ernährungscoach, Fitnesstrainer, Kampfsporttrainer💰 **Kosten:** € 66,- pro Person/6 TermineAnmeldung
erforderlich!



Dienstag,
28. Oktober 2025



SCHÄRDING

ERLEBE DEINEN RHYTHMUS - SCHNUPPERWORKSHOP

NEU A33

Wachstum, Kreativität, Entspannung und Lebensfreude. Du brauchst dazu keine Vorerfahrung. Freue dich auf eine spielerische Herangehensweise ohne Erwartungsdruck, um mit Bodypercussion, Trommeln, der eigenen Stimme ..etc... Rhythmus und Klang pur zu erleben, und zu spüren, wieviel Kraft und Lebensfreude darin steckt. Dieser Workshop beinhaltet eine bunte Mischung an vorgegebenen Rhythmen und freiem Spiel, um rhythmisch immer sicherer zu werden, und schließlich immer mehr den eigenen Rhythmus zu erleben und auszudrücken.

In diesem Schnupperworkshop lernst du die Grundtechnik der afrikanischen Djembe und bekommst einen ersten Eindruck der energetisierenden Wirkung von Rhythmus und Klang.

🌿 **Kosten:** € 20,-- pro Person, Leihtrommel € 5,--

ERLEBE DEINEN RHYTHMUS - WEITERFÜHRENDER WORKSHOP

NEU A34

im FIM
Schärding

✳️ **Zielgruppe:** Erwachsene

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

📅 **Termine:** Dienstag, 4.11., 11.11., 25.11., 2.12., 9.12. und 16.12.2025

👤 **Leitung:** Sabrina Mader, Integrative Trommel- und Rhythmspädagogin, Natur- und Erlebnispädagogin

🌿 **Kosten:** € 120,-- pro Person/6 Termine, Leihtrommel einmalig € 30,-- (bitte bei der Anmeldung bekanntgeben)

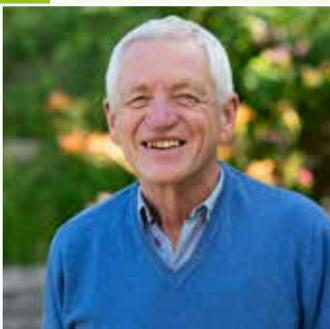
Anmeldung
erforderlich!

AKTIV & GESUND

42



Dienstag,
4. November 2025



SCHÄRDING

WEGE AUS DER DEPRESSION

NEU A35

Stiftung Deutsche Depressionshilfe: „In Deutschland ist mit 45% fast jede*r 2. Bürger*in von Depression betroffen - entweder mit einer eigenen Erkrankung (24%) oder als Angehöriger (26%).“

Trotz dieser Zahlen gilt Depression immer noch als Tabuthema. Ich möchte dieses Schweigen durchbrechen.

Ich werde schildern, was ich persönlich versucht habe (u.a. Psychopharmaka, EKT, Reha, Sport, Ernährungsumstellung, Aminosäuren) und beschreiben, was mir schließlich geholfen hat wieder gesund zu werden.

im FIM
Schärding

✳️ **Zielgruppe:** Betroffene, Angehörige und Themeninteressierte

🕒 **Uhrzeit:** von 19.00 bis 20.30 Uhr

👤 **Leitung:** Mag. Maximilian Roesch, Gymnasiallehrer i.R.

🌿 **Kosten:** € 10,-- pro Person

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
6. November 2025

SCHÄRDING



FIT MIT SCHLAGER

A36

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 Herbst und Winter...

im FIM
Schärding

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

📅 **Termine und Uhrzeiten:**

🕒 **Block 1:** Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. und 11.12.2025
jeweils von 19.00 bis 19.50 Uhr

Vorschau: Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2 und 19.2.2026
jeweils von 18.00 bis 18.50 Uhr

👤 **Leitung:** Daniela Stockinger, Fitness Instructor

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

Anmeldung
erforderlich!



Sonntag,
9. November 2025

ANDORF



Tanzschule
Linsmeier
a d t v

DISCOFOX FÜR EINSTEIGER*INNEN für Paare und Singles

A37

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.

im FIM
Andorf

✦ **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

📅 **Termine:** Sonntag, 9.11., 16.11. und 23.11.2025

👤 **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 Tanzlehrerverband).

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

Anmeldung
erforderlich!



Sonntag,
9. November 2025

ANDORF



Tanzschule
Linsmeier
a d t v

BLITZTANZKURS FÜR EINSTEIGER*INNEN für Erwachsene und Jugendliche

A38

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

im FIM
Andorf

✦ **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

📅 **Termine:** Sonntag, 9.11., 16.11. und 23.11.2025

👤 **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 Tanzlehrerverband).

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

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
11. November 2025

ANDORF



YIN YOGA FÜR INNERE RUHE UND GELASSENHEIT

A39

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

Ich öffne dir einen Raum, der dich einlädt auf eine natürliche und entspannte Weise in dein Körperleben einzutauchen. Dafür brauchst du keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten.

im FIM
Andorf

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

📅 **Termine:** Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12. und 16.12.2025

Vorschau: Dienstag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2. und 24.2.2026

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

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

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
17. November 2025

ANDORF



FUßREFLEXZONENMASSAGE FÜR DAHEIM

A40

Mit dieser leicht erlernbaren Massagetechnik lernen Sie die wichtigsten Zonen der Füße und verschiedene Griffe kennen, die einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben. Fußreflexzonenmassage hat sich bei unterschiedlichen körperlichen als auch seelischen Unausgeglichheiten bewährt, z.B. bei Unruhe, Schlafstörungen, Verspannungen, Verdauungsprobleme uvm.!

Nach diesem Seminar können Sie sich am Fuß orientieren und die Zonen genau lokalisieren, um an sich oder anderen eine hilfreiche, entspannende Fußreflexmassage durchzuführen.

✂ **Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Leintuch, Handtuch, Decke und Schreibzeug**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 18.00 bis 22.00 Uhr

📅 **Termine:** Montag, 17.11. und 1.12.2025

👤 **Leitung:** Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte

💰 **Kosten:** € 89,-- pro Person/2 Termine

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
17. November 2025

ANDORF



MIT GESCHICHTEN UND KLÄNGEN DIE STILLE ZEIT BEGRÜßEN

NEU
★ A41

Sei herzlich eingeladen, mit entspannenden Klängen (wie Flöte, Stahlzungen-trommel, ...) und inspirierenden Geschichten eine magische Auszeit zu erleben - zum Lauschen, Schmunzeln, Philosophieren, um still in dir zu werden.

Genieße frei erzählte Geschichten vom Frieden, von der Tradition, von wundersamen Begebenheiten, und erfahre mit einem Augenzwinkern, warum es so wichtig ist, die Schicksalsfrau zwischen den Feiertagen nicht zu stören ... Zum Abschluss begleiten dich magische Klänge und eine gesprochene Meditation auf eine Körperklangreise in eine wohlige Entspannung.

... denn die „stade Zeit“ beginnt in dir!

>>>>

🕒 **Uhrzeit:** von 19.00 bis 20.30 Uhr

👤 **Leitung:** Sabrina Mader, Natur- und Erlebnispädagogin, Humanenergetikerin

💰 **Kosten:** € 18,-- pro Person

Anmeldung
erforderlich!

Freitag,
21. November 2025



SCHICHTWERK ACRYL-MALKURS

A42

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.

✂️ **Mitzubringen sind Malutensilien (Farben, Pinsel, Leinwand, ...)**
wenn du sie daheim hast – es gibt aber auch gegen einen
Aufpreis Malutensilien bei der Kursleiterin

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!

✂️ **Zielgruppe:** JEDE* R

🕒 **Uhrzeit:** von 15.00 bis 20.00 Uhr

👤 **Leitung:** Brigitte Lehner, Künstlerin

💰 **Kosten:** € 32,-- pro Person



Donnerstag,
27. November 2025



GESCHENKE AUS DER KÜCHE Selbstgemachte Köstlichkeiten

A43

Mit Liebe gemacht und mit Freude verschenkt, selbstgemachte Köstlichkeiten aus der Küche sind eine wunderbare Geschenkidee! In diesem Kurs zaubern wir süße und herzhaftere Spezialitäten, die nicht nur herrlich schmecken, sondern auch hübsch verpackt werden. Ob aromatische Gewürzmischungen, hausgemachte Pralinen oder Liköre, hier finden Sie kreative Ideen für besondere Anlässe oder kleine Mitbringsel. Dazu gibt es Tipps zur Haltbarkeit und zur ansprechenden Präsentation. Lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie köstliche Geschenke mit nach Hause!

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

👤 **Leitung:** Dagmar Feichtl, Dipl. Ernährungsberaterin und Konditorin

💰 **Kosten:** € 32,-- pro Person/Ermäßigung AK-Mitglied: € 28,80
(exkl. Lebensmittelkosten ca. € 15,--)

**Anmeldung erforderlich unter schaerding@vhsooe.at
0676/84 55 00 341 oder www.vhsooe.at**

im FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!

Donnerstag,
18. Dezember 2025



WEIHNACHTSMEDITATION

A44

Weihnachten sollte eigentlich die stillste Zeit im Jahr sein und doch stresst sie viele von uns mehr als jede andere Zeit im Jahr. So vieles muss noch erledigt werden, wodurch für das Besinnliche oft keine Zeit mehr bleibt.

Bei dieser Weihnachtsmeditation sollen die Teilnehmer*innen mitgenommen werden auf eine besinnliche Reise, um in die eigene Stille zu finden und ohne Stress diese einmalige Zeit noch genießen zu können.

Freuen Sie sich auf eine angenehme Atmosphäre mit Keksen, Tee, angenehmen Klängen und einer entspannenden Weihnachtssmeditation.

🕒 **Uhrzeit:** von 18.30 bis 19.30 Uhr

👤 **Leitung:** Philipp Feichtinger, BEd., Naturheiltherapeut,
Dipl. Lebens- und Sozialberater

💰 **Kosten:** € 15,-- pro Person

im FIM
AndorfAnmeldung
erforderlich!



Montag,
19. Jänner 2026

ANDORF



INDIVIDUELLE MASSAGETHERAPIE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Schröpfmassage, Tapes, Fußreflexpunkte

Vorschau

- Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Tapes richtig anlegen.
- Schröpfmassage für den Hausgebrauch!
- Verschiedene Grifftechniken der klassischen Massage um Verspannungen zu lösen.
- Nehmen Sie einen positiven Einfluss auf unterschiedliche Probleme durch Grifftechniken der Fußreflex (wie z.B. Verstopfung, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, ...)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✂ **Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Massageöl, Leintuch, Handtuch und Decke**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 18.00 bis 22.00 Uhr

📅 **Termine:** Montag, 19.1. und 26.1.2026

👤 **Leitung:** Sabine Zaglmaier, Med. Masseurin, Heilmasseurin und Dipl. Lehrbeauftragte

💰 **Kosten:** € 89,-- pro Person/2 Termine



Montag,
19. Jänner 2026

ANDORF



AROMA-YOGA-KURS

NEU Vorschau

Entdecke Aromayoga – eine wohltuende Verbindung aus sanften Yogaübungen, Achtsamkeit, Atemtechniken und ätherischen Ölen.

Atme tief durch, entspanne Körper und Geist und finde zurück zu deiner inneren Balance. Ideal für alle, die sich bewusst Zeit für sich nehmen möchten. Auch für Anfänger geeignet.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

🕒 **Uhrzeit:** jeweils um 19.30 Uhr

📅 **Termine:** Montag, 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2. und 2.3.2026

👤 **Leitung:** Christina Probst, Diplomierten Gesundheits- und Yogatrainerin, Mentaltrainerin, Zert. Aromapraktikerin, Humanenergetikerin

💰 **Kosten:** € 90,-- pro Person/6 Termine

AKTIV & GESUND

46



Mittwoch,
28. Jänner 2026

SCHÄRDING



LETZTE-HILFE-KURS

Vorschau

Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“.

Dem Thema Krankheit und Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar der plötzlich verstirbt, ein Freund der unheilbar krank ist, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben.

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Wir thematisieren mögliche Beschwerden die Teile des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

🕒 **Uhrzeit:** von 17.00 bis 21.00 Uhr

👤 **Leitung:** Sandra Gahbauer, Koordinatorin Mobiles Hospiz

💰 **Kosten:** € 20,-- pro Person



Montag,
2. Februar 2026

STRESSBEWÄLTIGUNG
durch ...



ACHTSAMKEIT

ANDORF

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR 8 Wochenkurs

„Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.“
Thich Nhat Hanh

Was ist MBSR?

MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist ein von Jon Kabat-Zinn (Professor an der University of Massachusetts) bereits 1979 entwickeltes Programm zur Stressreduktion. Der Kurs bietet eine Basis um mit Stress, starken Gefühlen und Belastungen des Lebens gut und gesund umzugehen. MBSR zählt nach heutigen Erkenntnissen der Neurowissenschaften zu den effektivsten anerkannten Methoden der Stressreduktion.

Wir üben gemeinsam:

- Achtsamkeit im Sitzen, Gehen, Liegen und in Bewegung
- Körperübungen für tiefe Entspannung und mehr Körperbewusstsein
- einen wohlwollenden Blick auf sich selbst entwickeln

... außerdem gibt es Inputs zu den Themen Stressentstehung, Gedankenmuster, Strategien für den Alltag und die Möglichkeit zu Austausch und Reflexion

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr

📅 **Termine:** Montag, 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3., 9.3., 16.3. und 23.3.2026

👤 **Leitung:** Astrid Spielmann

💰 **Kosten:** € 350,-- pro Person/8 Termine und ein Tag der Achtsamkeit



Montag,
23. Februar 2026



ANDORF

AUTOGENES TRAINING - KURS

Vorschau

Autogenes Training ist eine leicht erlernbare und äußerst wirksame Entspannungsmethode. Diese seit Jahrzehnten von Jung bis Alt erprobte Entspannungsmethode wirkt auf allen Ebenen (Körper – Geist – Seele). Gerade in unserer schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger sich selbst Entspannungs- und Regenerationsphasen zu gönnen. Dabei kann das Autogene Training ein nützliches Werkzeug sein.

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

📅 **Termine:** Montag, 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 23.3. und 30.3.2026

👤 **Leitung:** Philipp Feichtinger, BEd., Naturheiltherapeut, dipl. Lebens- und Sozialberater

💰 **Kosten:** € 80,-- pro Person/6 Termine inkl. Skript

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Samstag,
11. April 2026



WIEN

MUSICALFAHRT NACH WIEN

Musical: „MARIA THERESIA“

Vorschau

Wir präsentieren in der kommenden Saison ein weiteres Highlight: Musical-Intendant Christian Struppeck und sein kreatives Team bringen mit MARIA THERESIA – DAS MUSICAL im Oktober 2025 eine brandneue VBW-Eigenproduktion auf die Bühne des Ronacher. Dieses epische Werk erzählt die faszinierende Geschichte und das Vermächtnis einer der einflussreichsten Monarchinnen des 18. Jahrhunderts – ein lebendiges Porträt von Macht, Leidenschaft und historischem Wandel.

Epische Dramatik: kraftvolle Musik und spannende Story

Das opulente Musical vereint monumentale Dramatik mit modernem Sound, pulsierende Beats mit eindringlichen Lyrics. Zeitlose Geschichte trifft auf zeitgemäße Inszenierung und schafft ein mitreißendes Bühnenerlebnis voller Energie und Überraschungen. Mit dieser spektakulären Produktion setzen wir ein kraftvolles Statement und der legendären Herrscherin ein Denkmal – jung, dynamisch und absolut unverwechselbar.

🕒 **Abfahrt:** um 7.30 Uhr beim Volksfestgelände, 4770 Andorf

💰 **Kosten:** wir haben Karten in 2 unterschiedlichen Preiskategorien:
€ 80,-- pro Person (sichteingeschränkter Sitzplatz inkl. Busfahrt)
€ 114,-- pro Person (Sitzplatz inkl. Busfahrt)

📍 **Veranstaltungsort:** RONACHER WIEN

in
Wien

Anmeldung
erforderlich!



1. Dienstag im Monat
Dienstag,
2. September 2025

SCHÄRDING



CAFÉ FÜR JUNGGEBLIBENE

J05

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!

im FIM
Schärding

- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 📅 **Termine:** Dienstag, 2.9., 7.10., 4.11., 2.12. 2025, 3.2. und 3.3.2026
- 👤 **Leitung:** Hildegard Ebeleseder & Edith Kumpfmüller
- 👉 **Kosten:** freiwillige Spende



Montag,
15. September 2025

SCHÄRDING



YOGA-KURS

J06

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.

im FIM
Schärding

- ✂️ **Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und bequeme Bekleidung**
- 🕒 **Termine und Uhrzeiten:**
- 📅 **Montag:** jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr
Block 1: Montag, 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10. und 20.10.2025
Block 2: Montag, 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12. und 15.12.2025
Vorschau: Montag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2. und 23.2.2026
- 👤 **Leitung:** Hildegard Ebeleseder, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Yogatherapeutin
- 👉 **Kosten:** € 85,-- pro Person/6 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
18. September 2025

ANDORF



TREFFPUNKT: TANZ BEWEGUNG UND GESELLIGKEIT MIT MUSIK

J07

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
Andorf

- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 17.00 bis 19.00 Uhr
- 📅 **Termine:**
Block 1: Donnerstag, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2025
Block 2: Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. und 11.12.2025
Vorschau: Donnerstag, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026
- 👤 **Leitung:** Elisabeth Huemer, Seniorentanzausbildung
- 👉 **Kosten:** € 66,-- pro Person/6 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
30. September 2025

TRITTSICHER & AKTIV

Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

J08



Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Das muss nicht sein. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen. Machen Sie mit! Jede dritte Person über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Mit Sturzprävention können schwere Stürze verhindert werden.

Ein kostenloses Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor. In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Übungen, die einfach auch zuhause durchgeführt werden können, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

im FIM
Schärding

✦ **Zielgruppe:** Selbständig lebende Personen ab 65 Jahren, in Oberösterreich versichert (jede Versicherung)

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr

📅 **Termine:** Dienstag, 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. und 9.12.2025

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

💰 **Kosten:** kostenlos

Anmeldung
erforderlich!

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

SCHÄRDING



Dienstag,
21. Oktober 2025

GESUNDHEITSNACHMITTAG IM FIM

J09



VORTRAG

Pflegebedürftig – was nun?

Vorstellung der Angebote des SHV- Schärding

🕒 **Uhrzeit:** von 13.00 bis 13.45 Uhr



VORTRAG

Freiwillige Mitarbeit beim Roten Kreuz

🕒 **Uhrzeit:** von 14.15 bis 15.00 Uhr



VORTRAG

Vergesslichkeit im Alter

„Wo war nochmal und wie hieß der?“ – nur vergesslich, oder ...?

🕒 **Uhrzeit:** von 15.30 bis 16.30 Uhr



Anschließend erhalten Interessierte Einblicke in ein „Schnuppertraining“ – Dauer ca. 45 Minuten. Die Besucher können an Übungen aus dem MAS Ressourcentraining kostenlos teilnehmen.

im FIM
Schärding

- Bestimmung der Gesundheitsparameter durch fachkundiges Personal. Blutdruck | Sauerstoffsättigung | Puls | Gewicht | Zucker
- gratis Sehtest vor Ort
- Infostände u.v.m.



💰 **Kosten:** freiwillige Spende



SCHÄRDING

JUNGGEBLIEBENE

49



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



KATEGORIE-FOLDER
**BERATUNG &
SELBSTHILFE**



www.familienzentrum.at

FIM – Familien- und Sozialzentrum 
fim_familienzentrum 



ELTERNBILDUNGSGUTSCHEINE

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,-- zur Verfügung. Weitere € 20,-- Elternbildungsgutscheine erhalten OÖ Familienkarten-Inhaber*innen 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.



KINDERBETREUUNGSBONUS

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>

FERIEN

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

Weihnachtsferien: 22.12.2025 – 6.1.2026

Semesterferien: 16.2. – 20.2.2026

Sommerpause: August 2026

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



Familien- und Sozialzentrum

Begegnung • Bildung • Beratung

ORGANISATION

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

IMPRESSUM

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



Sozialberatungsstellen

KOSTENLOS • VERTRAULICH • ANONYM



Die Sozialberatungsstellen sorgen als kostenlose Beratungs- und Informationsstellen dafür, dass Sie das vorhandene soziale Netz bestmöglich nutzen können. Wir unterstützen Sie bei der Lösung Ihrer Probleme, indem wir gemeinsam Ihren Hilfebedarf abklären und Sie über geeignete regionale und überregionale Angebote informieren.

Sozialberatungsstelle Andorf

Erreichbarkeit: Mo: 8 – 12 Uhr + 13 – 16 Uhr und Di – Do: 8 – 12 Uhr

Terminvereinbarung unter 07766-3999-601

Sozialberatungsstelle Esternberg

Erreichbarkeit: Mo – Fr: 8 – 12 Uhr und Di: 13 – 16 Uhr

Terminvereinbarung unter 07714-50980-601

Sozialberatungsstelle Schärディング

Erreichbarkeit: Mo – Fr: 8 – 12 Uhr

Terminvereinbarung unter 07712-20034-483

Sozialberatungsstelle Zell/Pram

Erreichbarkeit: Mi – Fr: 8 – 12 Uhr und Do: 13 – 17 Uhr

Terminvereinbarung unter 07764-60333

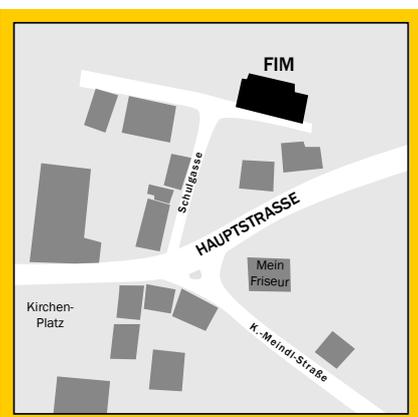
**DIE BERATUNG
IST AUCH NACH
INDIVIDUELLER
TERMIN-
VEREINBARUNG
MÖGLICH.**

Geschäftsstelle des
Sozialhilfeverbandes Schärディング
Bezirkshauptmannschaft Schärディング

4780 Schärディング
Ludwig-Pfliegl-Gasse 11-13

07712-3105 70303
SHV.BH-SD.Post@ooe.gv.at

www.shv-schaerding.at



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 Schärディング

Tummelplatzstrasse 7, 4780 Schärディング

Tel.: 0664-3979 303

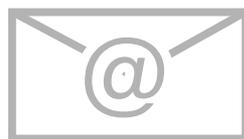
e-mail: fim-schaerding@shv-schaerding.at

telefonische Erreichbarkeit

Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

Du möchtest regelmäßig
unsere interessantesten
Newsletter
zu unseren
Veranstaltungen

UND / ODER



zweimal jährlich unser
Programmheft
per Post erhalten



Österreichische Post AG Info.Mail Werbung Entgelt bezahlt
[FIM Schärディング, Tummelplatzstrasse 7, 4780 Schärディング](http://FIM_Schaerding_Tummelplatzstrasse_7_4780_Schaerding)



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

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

www.familienzentrum.at