

# Familien- und Sozialzentrum

Begegnung • Bildung • Beratung



**SHV**  
SOZIALHILFEVERBAND  
**SCHÄRDING**



**PLATTFORM**  
OO Eltern-Kind-Zentren

# PROGRAMM

JÄNNER 2026 – SEPTEMBER 2026





## Manuel Hötzeneder

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

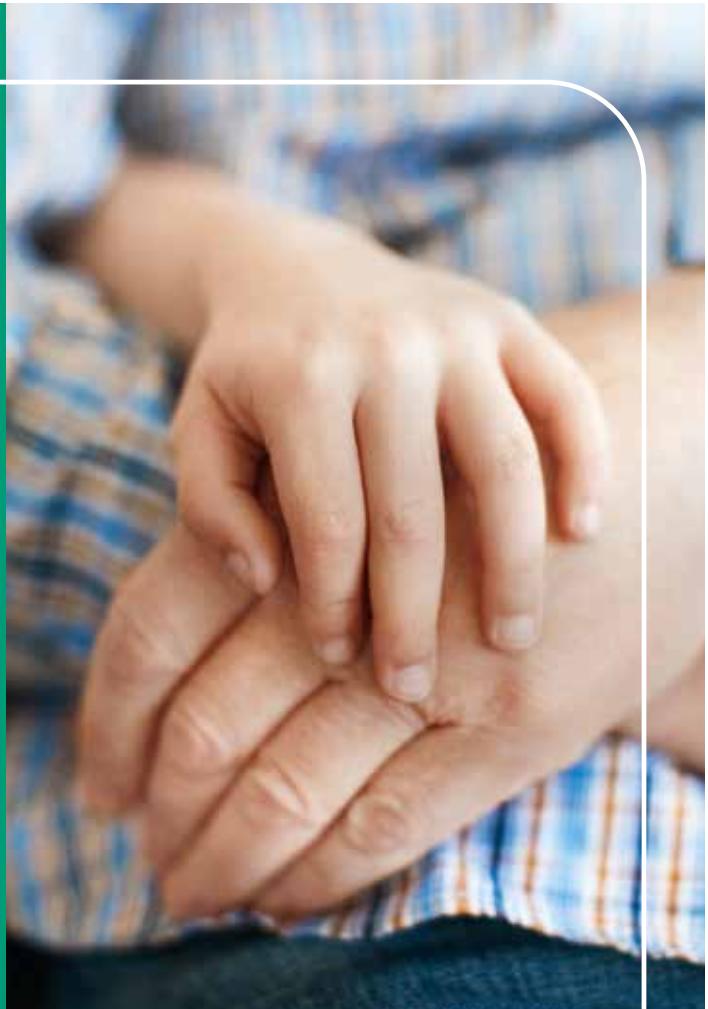
Ihr Experte für Versicherung,  
Vorsorge und Vermögen.



## Nähe.

Wir glauben an die  
Kraft des Miteinanders.  
**#glaubandich**

[www.sparkasse-ooe.at](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:fim-schaerding@shv-schaerding.at)

telefonische Erreichbarkeit  
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr



## Familien- und Sozialzentrum

Begegnung • Bildung • Beratung



# INHALT

Rund um die Geburt ..... 07

Spielgruppen ..... 13

Kinder & Jugendliche ..... 22

Elternbildung ..... 30

Aktiv & Gesund. .... 33

Junggebliebene ..... 47

Beratung & Selbsthilfe ..... 50

Allgemeines ..... 51



# VORWORT

## Sehr geehrte Damen und Herren!

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



Dazu zählen unter anderem

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

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

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

**Bezirkshauptmann Dr. Florian Kolmhofer**  
Obmann des Sozialhilfeverbandes

**SHV**  
SOZIALHILFEVERBAND  
**SCHÄRDING**



## 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](http://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 abgesagt werden. Bis 24 Stunden vor Kursbeginn bekommen Sie die gesamte Kursgebühr rückerstattet. Einen Tag vor Kursstart ist eine Rückerstattung der Kurskosten nicht mehr möglich und auch bei Nichtteilnahme der volle Kursbeitrag zu bezahlen, es sei denn, es wird ein\*e Ersatzteilnehmer\*in genannt.

### 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



# RUND UM DIE GEBURT



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

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

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

**📅 Termine:** Montag, 2.2., 2.3., 4.5., 1.6., 6.7. und 7.9.2026

Anmeldung  
erforderlich!

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

**💰 Kosten:** kostenlos

SCHÄRDING

Jeden  
**3. Montag im Monat**

im FIM  
Schärding

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

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

**📅 Termine:** Montag, 19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6., 20.7. und 21.9.2026

Anmeldung  
erforderlich!

**👤 Leitung:** Karin Neiss, Sozialarbeiterin; Verena Riske, Kinderpsychologin;  
Marlene Dietrich, Stillberaterin, DGKP

**💰 Kosten:** kostenlos

SCHÄRDING

Freitag,  
**9. Jänner 2026**

G01



### IN BEWEGUNG MIT BABY

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 Fitnessstrainerin 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!

&gt;&gt;&gt;

⊕ **Uhrzeit:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr

█ **Termine:**

**Block 1:** Freitag, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 20.2., 27.2., 6.3. und 13.3.2026

**Block 2:** Freitag, 20.3., 27.3., 17.4., 24.4., 8.5., 22.5., 12.6., 19.6. und 26.6.2026

**Block 3:** Freitag, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 13.11., 20.11. und 27.11.2026

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

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

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

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

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

Montag,  
**12. Jänner 2026**



## MUTTER-/BABYTREFF

**G02**

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:** von 9.00 bis 11.00 Uhr

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

█ **Kosten:** € 7,-- pro Person inkl. Frühstück

█ **Veranstaltungsort:** Zwergerlraum  
Mittelschule, Kubingerstraße 11, 4784 Schardenberg

Anmeldung  
im FIM Schärding oder  
Andorf erforderlich!

Montag,  
**12. Jänner 2026**



## RUND UM MAMA – SCHWANGERSCHAFT

**G03**

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.

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

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

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

█ **Termine:**

**Block 1:** Montag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2. und 23.2.2026

**Block 2:** Montag, 13.4., 20.4., 27.4., 11.5., 18.5. und 1.6.2026

█ **Leitung:** Anna Aigner, MEd., Dipl. Gesundheits- und Fitnessstrainerin, Prä- und Postnataltrainerin

█ **Kosten:** € 80,-- pro Person/6 Termine

**KURS****G04****GEBURT & BABY**

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

**Partner\*innen sind bei allen Modulen herzlich willkommen!**

**Termine:**

Montag, 12.1., 2.3.,  
27.4., 29.6. und  
21.9. 2026

**Modul 1****So startet die Geburt –  
so erleichtere ich mir die Geburt**

Entspannen – Phasen der Geburt

**Termine:**

Montag, 19.1., 9.3.,  
4.5., 6.7. und  
28.9.2026

**Modul 2****Sich gemeinsam  
auf die Geburt einstimmen**

Atmung, Partner\*innenaufgaben während der Geburt

**Termine:**

Montag, 26.1., 23.3.,  
11.5., 13.7. und  
5.10.2026

**Modul 3****Lust aufs Stillen**

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

**Termine:**

Montag, 2.2., 16.3.,  
18.5., 20.7. und  
12.10. 2026

**Modul 4****Babypflege – miteinander vertraut werden**

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

**Termine:**

Mittwoch, 28.1., 18.3.,  
13.5., 15.7. und  
9.9.2026

**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

Anmeldung erforderlich!

**● Leitung:** Mirjam Holper, Hebammme; Marlene Dietrich, DGKS

und Sonja Schmidseder, DGKS und Kinderkrankenschwester (vom Klinikum Schärding),

**● Kosten:** € 10,-- pro Person/Modul

 Montag,  
19. Jänner 2026



ANDORF



## BABYMASSAGE-KURS

G05

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

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

Babymassage ...

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

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

**X+ Zielgruppe:** Babys im ersten Lebensjahr

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

**📅 Termine:**

**Block 1:** Montag, 19.1., 26.1., 9.2. und 23.2.2026

**Block 2:** Montag, 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2026

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

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

 Dienstag,  
27. Jänner 2026



SCHÄRDING



## WORKSHOP

G06

### ERNÄHRUNG VON KINDERN IM ERSTEN LEBENSAJAHR

Anfangs ist es einfach: Stillen ist die natürlichste und praktischste Art, Ihrem Kind alles zur Verfügung zu stellen, was es benötigt.

Doch es kommt der Zeitpunkt, an dem Ihr Baby seine Bereitschaft signalisiert, dass es mehr braucht. Jetzt gilt es, das Kind nach und nach mit einzelnen Lebensmitteln vertraut zu machen, um so den Grundstein zu seiner Gesundheit zu legen. In kostenlosen Workshops gibt Ihnen die ÖGK wertvolle Tipps für die Beikost einföhrung.

#### Workshop-Themen:

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

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

**⌚ Uhrzeit:** von 9.00 bis 10.30 Uhr

**🍏 Kosten:** kostenlos

**Anmeldung erforderlich unter** [revan-14@oegk.at](mailto:revan-14@oegk.at)  
**oder Tel.** 050766-14103524

 Mittwoch,  
28. Jänner 2026



SCHÄRDING

 G07

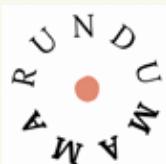
### VERSTEHE WAS DEIN BABY DIR SAGEN MÖCHTE – DURCH BABYMASSAGE UND KÖRPERSPRACHE

In diesem liebevoll gestalteten Kurs lernst du, die Feinzeichen und Körpersprache deines Babys kennen und richtig zu deuten. Gleichzeitig zeige ich dir sanfte Techniken, die nicht nur die Bindung stärken, sondern auch das Wohlbefinden deines Babys fördern. Lerne bei den 4 Terminen den Bewusstseinszustand deines Babys kennen und verwöhne es.

&gt;&gt;&gt;



Dienstag,  
24. Februar 2026



### ➤ Für Mamas/Papas mit Babys ab der 8. Lebenswoche.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 14.00 bis 15.00 Uhr

📅 **Termine:** Mittwoch, 28.1., 11.2., 25.2. und 11.3.2026

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

⌚ **Kosten:** € 80,-- pro Person mit Baby/4 Termine bzw. € 90,-- pro Paar mit Baby/4 Termine

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

**KURS**

## RÜCKBILDUNGSKURS

**G08**

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, 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3. und 7.4. 2026

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

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

Anmeldung  
erforderlich!

Donnerstag,  
26. Februar 2026



## POSITIVE BIRTH® –

**G09**

**Deine mentale Vorbereitung auf eine Geburt in Freude  
und Vertrauen!**

### Unverbindlicher Infoabend und anschließend ein 4-teiliger Kurs

Wusstest du, dass deine mentale Einstellung einen großen Einfluss auf dein Geburtserlebnis haben kann?

Positive Birth ist deine mentale Vorbereitung auf eine Geburt in Vertrauen und Geborgenheit.

#### Inhalt:

Im Kurs lernst du, wie du mit einfachen Übungen:

- deine Schwangerschaft, die Geburt und dein Wochenbett positiv gestalten kannst.
- deine Ängste loslässt und dich gut entspannen kannst.
- positive Gedanken stärkst.
- Selbstvertrauen und Vertrauen für deine Geburt aufbaust.
- anhand der Positive Birth Geburtsspirale den Geburtsverlauf kennen- und verstehen lernst.
- Schmerzen gut bewältigen und herausfordernden Situationen während der Geburt positiv begegnen kannst.

>>>

im FIM  
AndorfAnmeldung  
erforderlich!

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

📅 **Termine:**

**Kostenloser Infoabend:** Donnerstag, 26.2.2026 von 19.30 bis 20.30 Uhr

**Kurs:** Mittwoch, 4.3., 12.3. (Donnerstag!), 18.3. und 25.3.2026 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/4 Einheiten im Frauenkreis und eine Einheit mit Partner (Termin wird gemeinsam festgelegt)/inkl. Affirmationskartenset, Kursunterlagen, Goodiebag, Snacks & Getränke



Freitag,  
27. Februar 2026

## AVIVA-RÜCKBILDUNGSKURS

G10



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 Rückbildungsbügungen unterstützen dabei, die Stabilität im Becken wiederzuerlangen sowie Muskulatur in Bauch- und Beckenregion zu stärken. Es wird empfohlen, erst mit den Rückbildungsbügungen zu beginnen, sobald eine Kontrolluntersuchung beim Gynäkologen/einer Gynäkologin bzw. einer Hebammme gemacht wurde. Gerne können Babys mitgebracht werden.

im FIM  
AndorfAnmeldung  
erforderlich!

✖ **Mit zu bringen ist eine große Decke**

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

📅 **Termine:** Freitag, 27.2., 6.3., 13.3. und 20.3.2026

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

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



Mittwoch,  
4. März 2026

## YOGA FÜR SCHWANGERE

G11



Mit Yoga durch die Schwangerschaft!

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

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

Gönne dir die Zeit zu entspannen und Energie zu sammeln.

Ich freu mich auf Dich.

im FIM  
Andorf

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

📅 **Termine:**

**Block 1:** Mittwoch, 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4. und 15.4.2026

**Block 2:** Mittwoch, 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7. und 8.7.2026

**Sommerkurs:** Mittwoch, 15.7., 22.7., 29.7., 12.8., 19.8. und 26.8.2026

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

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

Anmeldung  
erforderlich!

G12



Dienstag,  
5. Mai 2026



SCHÄRDING

## RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT – DEN KÖRPER SANFT UNTERSTÜTZEN

In der Schwangerschaft und während der Geburt werden die Bauchmuskulatur, der Beckenboden und die Bänder stark gedehnt und beansprucht. Durch das Erlernen und Wiedererlernen der richtigen Anspannung und gezielte Übungen kann die Körpermitte gestärkt und das Körpergefühl verbessert werden. Der Körper wird dadurch in seiner Heilung optimal unterstützt. Beckenbodenschwächen, Inkontinenzen, Rectusdiastasen und Organsenkungen können dadurch vorgebeugt oder verbessert werden.

**Bei Interesse beziehungsweise bestehenden Beschwerden, kann vorab ein Beckenbodencheck durchgeführt werden. Nähere Infos bekommen sie im Vithera unter der Nummer 07712 / 35673**

in  
Schärding

13

★+ Mitzubringen ist ein Handtuch für die Matte.

⌚ Uhrzeit: jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

📅 Termine: Dienstag, 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6. und 9.6.2026

👤 Leitung: Regina Pichler, Physiotherapeutin

💰 Kosten: € 99,-- pro Person/6 Termine

📍 Veranstaltungsort: Vithera Vital- und Therapiezentrum,  
Passauerstraße 47, 4780 Schärding

Anmeldung erforderlich!



## SPIELGRUPPEN



Mittwoch,  
7. Jänner 2026



ANDORF



## ZWERGENSpielraum

S01

Ein Spielraum für Kinder im Alter von ca. 2,5 bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. In einer dem Alter angepassten vorbereiteten Umgebung dürfen sich die Kinder nach ihrem eigenen Interesse, Tempo und Bedürfnis auf Entdeckungsreise machen.

Der Raum ist dabei mit wertvollem Spielmaterial und Pikler-Bewegungselementen gestaltet.

Anschließend helfen alle in der Aufräumzeit zusammen und sortieren das Material und in einem gemeinsamen Kreis singen wir dann ein paar Lieder und machen Fingerspiele.

Zum Abschluss findet eine kleine Jause mit Butterbroten, Obst und Gemüse statt, währenddessen können sich die Eltern (ca. 15 Minuten) im Nebenraum bei einer Tasse Kaffee/Tee austauschen.

im FIM  
Andorf

★+ Zielgruppe: Kinder von ca. 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

⌚ Uhrzeit: jeweils von 9.45 bis 11.00 Uhr

📅 Block 1:

**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

📅 Block 2:

**Elternabende:** Mittwoch 8.4. und 17.6.2026 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr

**Spielraum:** Mittwoch, 15.4., 22.4., 29.4., 13.5., 20.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6. und 1.7.2026

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

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

Anmeldung erforderlich!



**Montag,  
12. Jänner 2026**



## SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

Eine Spielgruppe für max. 8 Kinder im Alter von 6 bis 30 Monaten, in Begleitung eines Elternteils nach den pädagogischen Vorstellungen von Emmi Pikler®.

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

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

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

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



### FÜR KINDER VON 6 BIS 12 MONATEN

**S02**

⊕ **Gruppe 1:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

█ **Elternabende:** Montag, 12.1. und 2.3.2026 jeweils 17.30 bis 18.45 Uhr

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



### FÜR KINDER VON 8 BIS 14 MONATEN

**S03**

⊕ **Gruppe 2:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr

█ **Elternabende:** Montag, 12.1. und 2.3.2026 jeweils 19.00 bis 20.15 Uhr

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



### FÜR KINDER VON 17 BIS 19 MONATEN

**S04**

⊕ **Gruppe 3:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr

█ **Elternabende:** Montag, 12.1. und 2.3.2026 jeweils 20.15 bis 21.30 Uhr

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

### FÜR KINDER VON 12 BIS 18 MONATEN

**S05**

⊕ **Gruppe 4:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

█ **Elternabende:** Dienstag, 13.1. und 3.3.2026 jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr

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



### FÜR KINDER VON 12 BIS 18 MONATEN

**S06**

⊕ **Gruppe 5:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr

█ **Elternabende:** Dienstag, 13.1. und 3.3.2026 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr

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



### FÜR KINDER VON 8 BIS 14 MONATEN

**S07**

⊕ **Gruppe 6:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr

█ **Elternabende:** Dienstag, 13.1. und 3.3.2026 jeweils von 20.15 bis 21.30 Uhr

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



## FÜR KINDER VON 18 BIS 24 MONATEN

S08

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

📅 **Elternabende:** Mittwoch, 7.1. und 11.3.2026 jeweils von 17.30 bis 18.45 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

im FIM  
Andorf

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

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

Anmeldung  
erforderlich!



Montag,  
12. Jänner 2026



## FÜR KINDER VON 6 BIS 10 MONATEN

S09

⌚ **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 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

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

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!



Dienstag,  
13. Jänner 2026



## SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

### für Kinder von 9 bis 16 Monate

S10

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.

&gt;&gt;&gt;



im FIM  
Schärding

### FÜR KINDER 12 BIS 16 MONATEN

S11

- ⌚ **Gruppe 1:** jeweils von 9.00 bis 10.00 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

### FÜR KINDER VON 9 BIS 12 MONATEN

S12

- ⌚ **Gruppe 2:** 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

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch,  
14. Jänner 2026



## SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

für Kinder von 15 bis 20 Monate

S13

⌚ **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

Anmeldung erforderlich!

Donnerstag,  
15. Jänner 2026



## SPIELGRUPPE – „SPITZMÄUSE“

S14

### ! 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 tappen, 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.

im FIM  
Andorf

⌚ **Zielgruppe:** Kinder von 8 bis 14 Monaten mit Begleitung

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

📅 **Termine:**

**Block 1:** Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

**Block 2:** Donnerstag, 26.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3.2026

**Block 3:** Donnerstag, 9.4., 16.4., 23.4., 30.4. und 7.5.2026

**Block 4:** Donnerstag, 21.5., 28.5., 11.6., 18.6. und 25.6.2026

👤 **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)

Anmeldung erforderlich!



**Donnerstag,  
15. Jänner 2026**



**ANDORF**

## MUSIKGARTEN FÜR BABYS/KLEINKINDER

**S15**

### 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 18 Monaten mit Begleitung**  
jeweils ab 9.30 Uhr

#### 📅 Termine:

**Block 1:** Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2., 26.2., 5.3. und 12.3.2026

**Block 2:** Donnerstag, 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 21.5., 28.5. und 11.6.2026

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

**💰 Kosten:** € 65,-- pro Kind mit Begleitung (Geschwisterkind 50 % Ermäßigung)/8 Termine

Anmeldung  
erforderlich!



**Donnerstag,  
15. Jänner 2026**



**SCHÄRDING**

## DIE WUNDERZWERGE

**NEU**

**... 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

**S16**

**⌚ Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

### FÜR KINDER VON 10 BIS 14 MONATEN

**S17**

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



**📅 Termine:** Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

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

**💰 Kosten:** € 61,-- pro Kind mit Begleitung/5 Termine

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!



**Donnerstag,  
15. Jänner 2026**



ANDORF

## SPIELGRUPPE – „RAUPEN-BANDE“

S18

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 Kriereiter kennenlernen. Im eigenen Tempo Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien sammeln, basteln und gemeinsames Spielen ausprobieren. Spaß ist dabei das Wichtigste.

im FIM  
AndorfAnmeldung  
erforderlich!

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

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

📅 **Termine:**

**Block 1:** Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

**Block 2:** Donnerstag, 26.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3.2026

**Block 3:** Donnerstag, 9.4., 16.4., 23.4., 30.4. und 7.5.2026

**Block 4:** Donnerstag, 21.5., 28.5., 11.6., 18.6. und 25.6.2026

👤 **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)



**Freitag,  
16. Jänner 2026**



SCHÄRDING

## ELTERN-KIND-SINGEN: BABYS IN DIE KLANGWELT BEGLEITEN

S19

In diesem Kurs lernen Eltern gemeinsam mit ihrem Baby Lieder, Verse und Kriereiter, die die Bindung stärken und die frühkindliche Entwicklung fördern. Durch sanfte Melodien und Rhythmen werden Babys in die Welt der Musik eingeführt, was ihre Sprachentwicklung, Motorik und das Gefühl für Töne unterstützt. Eltern erfahren, wie sie Musik in den Alltag integrieren können, um das Wohlbefinden ihres Babys zu fördern. In einer entspannten Atmosphäre entdecken Sie gemeinsam, wie viel Freude das Singen und Musizieren mit den Kleinsten macht.

im FIM  
SchärdingAnmeldung  
erforderlich!

✖ **Zielgruppe:** Kinder zwischen 0 und 18 Monaten mit Begleitung (Mama, Papa, Oma, Opa ...)

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 8.30 bis 9.15 Uhr

📅 **Termine:**

**Block 1:** Freitag, 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3. und 27.3.2026

**Block 2:** Freitag, 10.4., 17.4., 24.4., 8.5., 22.5., 29.5., 12.6., 19.6., 26.6. und 3.7.2026

👤 **Leitung:** Victoria Hell, BEd, Elementarpädagogin, Musiklehrerin und Chorleiterin

⌚ **Kosten:** € 110,-- pro Kind mit Begleitung/10 Termine



**Montag,  
26. Jänner 2026**



## SANDSPIELRAUM

S20

**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 trockenen Sand. Schöpfer, Löffel, kleine Schaufelchen, antike Küchenutensilien laden die Kinder zum ausdauernden, lustbetonten Schütten, Röhren, Sieben, Reiben und noch vieles mehr. Im Sandspielraum darf der Sand zu Boden rieseln, dürfen am Boden wundervolle Sandbilder entstehen. Eltern haben die Möglichkeit, das intensive Spiel ihres Kindes zu beobachten und wahrzunehmen. Erfreut euch an Sand-Kuchen und Sand-Kaffee und genießt das friedvolle und selbstbestimmte Spiel eures Kindes.

&gt;&gt;&gt;



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

📅 **weitere Termine:** Montag, 26.1., 9.2., 9.3., 23.3., 20.4. und 1.6.2026

👤 **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,  
26. März 2026**



## PIKLER® SPIELRAUMLUFT SCHNUPPERN

S21

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.



⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

📅 **weiterer Termin:** Donnerstag, 2.7.2026

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

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

Anmeldung  
erforderlich!



**Dienstag,  
7. April 2026**



## SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

S22

**Für Kinder von ... bis ...**

**Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt**

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

**Für Kinder von ... bis ...**

**Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt**

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr

S23

📅 **Elternabende:** Montag, 13.4. und 15.6.2026

📅 **Spielraum:** Dienstag, 7.4., 14.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6. und 30.6.2026

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

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

Anmeldung  
erforderlich!



**Montag,  
13. April 2026**



## SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

Eine Spielgruppe für max. 8 Kinder im Alter von 6 bis 30 Monaten, in Begleitung eines Elternteils nach den pädagogischen Vorstellungen von Emmi Pikler®.

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

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

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

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

Anmeldung erforderlich!

im FIM  
Andorf



### GRUPPEN AM MONTAG

⌚ Uhrzeiten:

**Gruppe 1:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

**S24**

**Gruppe 2:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr

**S25**

**Gruppe 3:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr

**S26**

📅 Termine:

**Elternabende:** Montag, 13.4. und 8.6.2026

**Spielraum:** Montag, 13.4., 20.4., 27.4., 11.5., 18.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2026

ANDORF



### GRUPPEN AM DIENSTAG

⌚ Uhrzeiten:

**Gruppe 4:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

**S27**

**Gruppe 5:** jeweils von 9.30 bis 10.30 Uhr

**S28**

**Gruppe 6:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr

**S29**

📅 Termine:

**Elternabende:** Dienstag, 14.4. und 9.6.2026

**Spielraum:** Dienstag, 14.4., 21.4., 28.4., 12.5., 19.5., 2.6., 9.6., 16.6., 23.6. und 30.6.2026



### GRUPPE AM MITTWOCH

⌚ Uhrzeit:

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

**S30**

📅 Termine:

**Elternabende:** Mittwoch 8.4. und 17.6.2026 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr

**Spielraum:** Mittwoch, 15.4., 22.4., 29.4., 13.5., 20.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6. und 1.7.2026



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

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



**Montag,  
13. April 2026**

SCHÄRDING



**Mittwoch,  
15. April 2026**

SCHÄRDING



**Mittwoch,  
20. Mai 2026**

ANDORF



## SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

**FÜR KINDER VON ... BIS ...**

**Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt**

**S31**

- ⌚ **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr

📅 **Elternabende:** Montag, 27.4. und 22.6.2026

**Spielraum:** Montag, 13.4., 20.4., 27.4., 11.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2026

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

**FÜR KINDER VON ... BIS ...**

**Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt**

**S32**

- ⌚ **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.30 Uhr

📅 **Elternabende:** Montag, 27.4. und 22.6.2026

**Spielraum:** Montag, 13.4., 20.4., 27.4., 11.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2026

- ✿ **Kosten:** € 179,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine inkl. Jause

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

im FIM  
Schärding

Anmeldung erforderlich!

## SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

**S33**

**FÜR KINDER VON ... BIS ...**

**Gruppen werden nach Entwicklungsstand eingeteilt**

im FIM  
Schärding

Anmeldung erforderlich!

- ⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr

📅 **Elternabende:** Mittwoch, 29.4. und 24.6.2026

**Spielraum:** Mittwoch, 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 3.6., 10.6., 17.6., 24.6. und 1.7.2026

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

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

## SPIELRAUM-WIEDERSEHEN

**S34**

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!



Montag,  
15. Juni 2026



## DRAUßen SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER® für Kinder ab 12 Monate

S35

Erde, Wiese, Sand und Wasser – was braucht das Kind mehr zum Spielend-Sein!

Im Draußen-SpielRaum lädt die vorbereitete Umgebung zum Entdecken und vertieftem Spiel ein. Die Eltern haben Zeit, ihre Kinder zu beobachten und sich zu erfreuen an ihrem Tätig-Sein!

⌚ **Spielraum Uhrzeit:**

jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr

📅 **weiterer Spielraum Termin:**

Montag, 29.6.2026

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

👉 **Kosten:** € 20,-- pro Kind/Termin & € 18,-- pro Geschwisterkind/Termin

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!



Freitag,  
19. Juni 2026



## SCHNUPPER-SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER®

S36

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

Anmeldung  
erforderlich!

👶 **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, Pikler® Grundausbildung & Pikler® Praxisbegleitung

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

## KINDER & JUGENDLICHE



14-tägig am Montag  
Montag,  
19. Jänner 2026

## OFFENES FAMILIENCAFÉ DAS CAFÉ FÜR DIE GANZE FAMILIE

K01

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 spezial

📅 **Montag, 16.2. – Faschingsgaudi**

Komm verkleidet und hol dir deinen Faschingskräfen im Familienzentrum. Wir lassen es wieder glitzern mit unseren Tattoos und tanzen in den Fasching.

&gt;&gt;&gt;



**Montag, 30.3. – Osterhase**

Der Osterhase leidet an Frühjahrsmüdigkeit und will nur schlafen und faul sein ... Wer soll dann die Nester in Schärding verteilen?? Wir brauen eure Unterstützung! Schaffen wir es mit Liedern und Instrumenten den Osterhasen zu wecken???? Lasst es uns gemeinsam herausfinden!

im FIM  
Schärding

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

📅 **Termine:** Montag, 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 8.6., 22.6., 6.7., 20.7. und 14.9.2026

👤 **Leitung:** Karin Neiss, Sozialarbeiterin

💰 **Kosten:** freiwillige Spende



**Montag,  
19. Jänner 2026**



**MAMA/PAPA-KIND-WORKSHOP**

NEU K02

## 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  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

✖ **Zielgruppe:** Kinder von 8 bis 10 Jahren mit einem Elternteil

⌚ **Uhrzeit:** von 15.30 bis 17.30 Uhr

👤 **Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Manuela Weber, zertifizierter GREATOR Lerncoach

💰 **Kosten:** € 77,-- pro Kind mit Begleitung



**Jeden  
4. Donnerstag im Monat  
Donnerstag,  
22. Jänner 2026**



## KLEINE FREUNDE & MAMAS TREFF

K03

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?

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, 22.1., 26.2., 26.3., 23.4., 28.5. und 25.6.2026

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

💰 **Kosten:** freiwillige Spende

SCHÄRDING

Freitag,  
23. Jänner 2026**KREATIV DURCHS JAHR – WINTER****K04**

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 – Frühjahr****K05**

**Termin:** Freitag, 10. April 2026

**Kreativ durchs Jahr – Sommer****K06**

**Termin:** Freitag, 26. Juni 2026

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

**X+ 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/Termin

SCHÄRDING

Donnerstag,  
26. Februar 2026**KINDERYOGA – „WUSEL & WUNDER“****K07**

... Kinderyoga muss nicht leise sein – es darf pulsieren, funkeln und Purzelbäume machen. Kinderyoga ist nicht so, wie wir Erwachsene Yoga kennen. Es ist Bewegung statt Erwartungen, Neugier statt Perfektion- und ein Platz, an dem dein Kind spüren darf: „So wie ich bin, bin ich richtig.“ Bei „Wusel & Wunder“ wird geturnt, getobt, getanzt, gemalt, gebastelt, gelacht und natürlich auch gekuschelt. Jede Stunde ist liebevoll aufgebaut und verbindet Bewegung, Yogaelemente, Atemspiele, Musik, Fantasiereisen, Bücher und Geschichten. Die Kinder erleben Yoga nicht als „Übung“, denn es zählt nicht die perfekte Pose, sondern das Gefühl, Freude, Spaß, Mut, Fantasie und Geborgenheit.

Dieser Kurs ist für kleine Wirbelwinde, große Tagträumer, sensible Seelen, mutige Entdecker und alle kleinen Wuselwunder dazwischen. Hier dürfen Kinder sein, wie sie sind – laut, leise, wild, vorsichtig, mutig, schüchtern, neugierig. Alles ist willkommen. Alles darf sein. Und am Ende jeder Stunde nehmen die Kinder auch etwas für ihr Herz mit: „Ich darf so sein, wie ich bin.“ „Mein Körper ist stark.“ „Meine Gefühle haben Platz.“ „Ich bin gut, genauso wie ich bin.“ „Ich bin ein kleines Wunder.“

**Yoga bei Kindern kann helfen:**

- Gefühle nicht nur zu spüren – sondern zu verstehen.
- den eigenen Mut zu entdecken, ohne perfekt sein zu müssen.
- den eigenen Körper als Freund kennenzulernen.
- Ruhe nicht zu erzwingen – sondern zu finden, wenn sie kommen darf.
- Grenzen zu fühlen und Worte dafür zu finden.
- wild zu sein – und trotzdem bei sich zu bleiben.

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

**X+ Zielgruppe:** Kinder zwischen 4 und 7 Jahren

**⌚ Uhrzeit:** jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr

**📅 Termine:**

**Block 1:** Donnerstag, 26.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3.2026

**Block 2:** Donnerstag, 9.4., 16.4., 23.4., 30.4. und 7.5.2026

**👤 Leitung:** Kathrin Heindl, Zertifizierte Kinder Yoga Trainerin, Trainerin für Kinder-Entspannung und Stressprävention

**💰 Kosten:** € 55,-- pro Kind/5 Termine

ANDORF

Freitag,  
27. Februar 2026**Tanzstudio Schritt für Schritt:****K08****„SUPERKIDS“**

für Kinder ab 6 Jahren

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

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

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

**📅 Termine:** ab Freitag, 27.2.2026 wöchentlich mit Ausnahme schulfreier Tage

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

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

**Freitag,  
27. Februar 2026**



### Tanzstudio Schritt für Schritt:

#### „SUPERRGIRLS“

**K09**

für Mädchen/Frauen ab 12 Jahren

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

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

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

📅 **Termine:** ab Freitag, 27.2.2026 wöchentlich mit Ausnahme schulfreier Tage

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

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

**Donnerstag,  
5. März 2026**



### KONZENTRATIONSTRAINING

**K10**

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.

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

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

📅 **Informationselternabend:** Donnerstag, 5.3.2026 um 20.00 Uhr

⌚ **Training:** Freitag, 6.3., 13.3., 20.3. und 27.3.2026

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

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

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

**Samstag,  
7. März 2026**



### PSYCHISCHE ERSTE HILFE

**K11**

Das Jugendalter ist besonders anfällig für Krisen.

In etwa die Hälfte aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 19. Lebensjahr, deshalb ist Prävention in der Jugend besonders wichtig.

In den letzten Jahren wurde beobachtet, dass psychische Schwierigkeiten unter Jugendlichen verstärkt auftreten.

Für Jugendliche ist es wichtig, über psychische Gesundheit offen sprechen zu können.

**Jugendliche lernen unter Anwendung vieler Übungen im Workshop:**

- Krisenhafte Situationen einzuschätzen und auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen
- Kommunikative Kompetenzen
- Das soziale Netzwerk zu mobilisieren
- Ihr eigenes soziales Netzwerk zu reflektieren
- Ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu reflektieren
- Eigene Werte kennen und den Blick auf positive Aspekte zu lenken

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

👤 **Zielgruppe:** Jugendliche von 12 bis 14 Jahren

⌚ **Uhrzeit:** von 10.00 bis 12.30 Uhr

👤 **Leitung:** Jugendrotkreuz OÖ

💰 **Kosten:** € 4,-- pro Person

**Mittwoch,  
25. März 2026**



### OSTER-FUN FÜR KIDS

**K12**

Kreativ basteln, fröhlich lachen und danach auf Eiermission gehen – klingt gut?

Dann hopp, mach mit!

Wir zaubern gemeinsam farbenfrohe Osterkunstwerke und starten (nach einer kleinen Jause) anschließend zur großen Osternestsuche – wer kann es finden?

im FIM  
Andorf

👤 **Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 10 Jahren – Spaß garantiert, hoppeln erlaubt!

⌚ **Uhrzeit:** von 14.30 bis 17.00 Uhr

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

Anmeldung  
erforderlich!

💰 **Kosten:** € 25,-- pro Kind

Samstag,  
28. März 2026**MÄRCHEN MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN**

K13

**Eine Märchen-Erlebnis-Wanderung für Kinder und Erwachsene**

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

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

**„Von furchterregenden Prinzessinnen und bezaubernden Drachen, usw. ...“**

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

im FIM  
AndorfAnmeldung  
erforderlich!

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

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

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

⌚ **Kosten:** € 25,-- pro Kind mit Begleitung und € 10,-- Geschwisterkind

26

Montag,  
30. März 2026**ABENTEUERTAG AM BAUMKRÖNENWEG  
INKL. HOCHSEILGARTEN**

K14

Gemeinsam bewegen wir uns in luftigen Höhen zwischen den Baumkronen. Im Hochseilgarten stellen die Kinder ihr Geschick und ihren Mut unter Beweis und probieren sich an den aufregenden Hindernissen aus. Es warten spannende Kletterpassagen und knifflige Aufgaben auf die Teilnehmer. Den restlichen Tag lassen wir mit einer Wanderung über den Baumkronenweg und eine Erkundungstour durch den Wald ausklingen.

in  
KopfingAnmeldung  
erforderlich!

- ✖+ **Zielgruppe:** für Abenteurer von 7 bis 12 Jahren

⌚ **Uhrzeit:** von 9.00 bis 16.00 Uhr

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

⌚ **Kosten:** € 80,-- pro Kind inkl. Verpflegung und Eintritt

📍 **Veranstaltungsort:** Baumkronenweg, 4794 Kopfing, Knechtelsdorf 1

Dienstag,  
31. März 2026**TRADITIONELLES OSTERBACKEN  
und Verteilen von Osternestern im Pflegeheim**

K15

Ostern ist ein wichtiges Brauchtumsfest in der ganzen Familie.

Damit unsere Kinder das Brauchtum erlernen, später einmal ausüben und auch an die nächste Generation weitergeben können, wird ihnen an diesem Nachmittag gezeigt, was zu einem richtigen Osterfest gehört. Vom süßen Germosterhasen, Osternest, Frühlingsbowle bis zum Eierfärbeln ist alles dabei!

Um unseren „älteren“ Mitbewohner\*innen auch eine kleine Freude zu machen und sie an unserem Osterfest teilhaben zu lassen, werden wir sie gemeinsam im Anschluss besuchen und unsere extra gebackenen Köstlichkeiten bei ihnen verteilen.

im FIM  
SchärdingAnmeldung  
erforderlich!

- ✖+ **Mit zu bringen sind eine Schürze und eine große Jausenbox**

- ✖+ **Zielgruppe:** für Kinder von 6 bis 12 Jahren

⌚ **Uhrzeit:** von 9.00 bis 12.00 Uhr

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

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



**Freitag,  
10. April 2026**



**ANDORF**

## **SPIEL, SPAß & TANZ** für Kinder und Junggebliebene Senioren

**K16**

Kinder klagen oft über Langeweile und auch Senioren mit oder auch ohne Enkel freuen sich über ein interessantes Freizeitprogramm.  
Hier wird der Nachmittag zum absoluten Rundumspaß!  
Wir machen Challenges „Alt gegen Jung“, tanzen gemeinsam durch den Nachmittag mit Tänzen aus aller Welt, basteln Spiele und genießen kreativ die gemeinsame Zeit.  
Eingeladen sind Kinder ab 6 Jahren, junggebliebene Senioren mit Enkel, aber auch gerne „alleinstehende“ Senioren ohne Enkel.  
Tanzerfahrung ist nicht notwendig!  
Wir freuen uns auf einen generationsübergreifenden Nachmittag mit ganz viel Spaß!

**im FIM  
Andorf**

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

📅 **Termine:** Freitag, 10.4., 17.4. und 24.4.2026

👤 **Leitung:** Mag. Verena Riske, Kinder-Psychologin & Dipl. Ing. Wolfgang Danninger, Experte für Tänze aus aller Welt

⌚ **Kosten:** € 33,-- pro Kind bzw. Person/3 Termine exkl. Material (+€ 10,-- Materialkosten)

**Anmeldung  
erforderlich!**

**KINDER  
JUGENDLICHE**

**27**



**Montag,  
20. April 2026**



**RAINBACH**

## **TÖPFERN FÜR DEN MUTTERTAG**

**K17**

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 Jahren

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

📅 **Termine:**

Töpfen am Montag, 20.4.2026

Glasieren am Montag, 27.4.2026

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

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

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



**Freitag,  
8. Mai 2026**



**SCHÄRDING**

## **BACKEN MIT LIEBE**

**K18**

Du willst deiner Mama, Oma oder jemandem, den du gerne hast, eine süße Überraschung bereiten? Dann bist du an diesem Nachmittag genau richtig im FIM!  
Wir wollen nicht zu viel verraten, aber deine Liebsten werden Augen machen, was du Leckeres zaubern kannst und die Überraschung ist geritzt.

**im FIM  
Schärding**

**Anmeldung  
erforderlich!**

✖ **Zielgruppe:** Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

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

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

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

**Anmeldung  
erforderlich!**

## SOMMERFERIEN HITS

ANDORF

ANDORF

SCHÄRDING



Dienstag,  
21. Juli 2026

Dienstag,  
21. Juli 2026

Dienstag,  
21. Juli 2026



### KINDERKOCHKURS – BUNTE PASTA PARTY

K19

Entdecke die Welt der bunten Pasta! In unserem Kinderkochkurs lernen kleine Köch\*innen, wie man frische, farbenfrohe Nudeln aus natürlichen Zutaten zaubert. Gemeinsam kneten, rollen und färben wir den Teig in natürlichen fröhlichen Farben. Diese werden dann mit leckerer Soße und süßem Dessert genossen. Für alle zwischen 6 und 12 Jahren, die Spaß am Kochen und Kreativsein haben.

im FIM  
Schärding  
Anmeldung  
erforderlich!

★ Mitzubringen sind eine Schürze und eine große Jausenbox

★ Zielgruppe: für Kinder von 6 bis 12 Jahren

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 12.00 Uhr

● Leitung: Manuela Schneiderbauer, Seminarbäuerin, Dipl. Kräuterpädagogin

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

### TSCHÜSS SCHULE – HALLO FERIEN SPAß & SPIEL

K20

An diesem Vormittag steht eine Vielzahl an verschiedenen, lustigen Spielen zur Auswahl. Mal muss man geschickt, mal mutig, mal schnell, ein anderes Mal vorsichtig sein, um das Spiel zu gewinnen.

Gemeinsam versuchen wir einen Vulkan zum Ausdruck zu bringen und versuchen im Sommer Schnee herzustellen.

Starte mit ganz viel Spaß in die großen Ferien.

im FIM  
Andorf  
Anmeldung  
erforderlich!

★ Mitzubringen ist gute Laune!

★ Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren

⌚ Uhrzeit: von 9.00 bis 11.00 Uhr

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

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

### AUSBILDUNG ZUM DETEKTIV MIT FALLBEARBEITUNG

K21

Zuerst werden wir unsere detektivischen Fähigkeiten in Form von Sinnesspielen schulen. Wir erlernen verschiedene Geheimschriften, werden üben, wie man Fingerabdrücke nimmt, Spuren sicherstellt und Indizien sammelt.

Vielelleicht haben wir auch die Möglichkeit unseren ersten echten Fall zu bearbeiten und gemeinsam zu lösen. Natürlich gibt es auch allerhand Spiele rund um die Detektive. Am Ende des „Ausbildungstages“ erhält jeder einen eigenen Detektivausweis.

im FIM  
Andorf  
Anmeldung  
erforderlich!

★ Mitzubringen ist gute Laune!

★ Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren

⌚ Uhrzeit: von 13.00 bis 16.00 Uhr

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

✿ Kosten: € 25,-- pro Kind inkl. Material



**ANDORF**

Mittwoch,  
**22. Juli 2026**



## NÄHKURS

**K22**

An diesem Tag dürfen kreative Stücke entstehen. Wir nähen tolle Dinge für den Alltag. Von Mützen, Stirnbändern, kleinen Taschen und Haarbändern, bis hin zum Reißverschluss und Knopfloch nähen, es erwartet dich ein abwechslungsreicher Tag an der Nähmaschine.

Leichte Näh erfahrung sollte vorhanden sein.

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

**ANDORF**

Freitag,  
**24. Juli 2026**



## SCHACH MACHT SPAß

**K23**

An diesem Vormittag können interessierte Kinder jeden Alters das „königliche Spiel“ Schach kennenlernen bzw. wer Schach spielt, findet hier Spielpartner. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

**ANDORF**

Freitag,  
**24. Juli 2026**



## ZAUBERWORKSHOP

**K24**

### ZAUBERN WIE HARRY POTTER

Wir werden an diesem Nachmittag gemeinsam Zauberkunststücke einüben und präsentieren. Gefördert werden dabei die Feinmotorik, die Konzentration, das Selbstvertrauen, die Präsentationsfähigkeit und die Fantasie! Du brauchst keine speziellen Vorkenntnisse!

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

**ANDORF**

Freitag,  
**28. August 2026**



**SPORT  
union  
IGLA  
long  
life**

## SEI COOL, MACH SPORT!

**K25**

### 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!

**ANDORF**

✗ Mitzubringen sind Sportschuhe und Sportbekleidung.

✗ Zielgruppe: Kinder von 6 bis 12 Jahren

⌚ Uhrzeit: von 9.30 bis 11.00 Uhr

● Leitung: Natascha Gierlinger, staatlich geprüfte Leichtathletik-Trainerin

✿ Kosten: € 6,-- pro Kind

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



SCHÄRDING

**Montag,  
31. August 2026****KINDERKOCHKURS –  
LECKERES FÜR ZWISCHENDURCH****K26**

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

**im FIM  
Schärding****Anmeldung  
erforderlich!****✗ Mitzubringen sind eine Schürze und eine große Jausenbox****✗ Zielgruppe:** für Kinder ab 6 Jahren**⌚ Uhrzeit:** von 9.00 bis 12.00 Uhr**👤 Leitung:** Manuela Schneiderbauer, Seminarbäuerin, Dipl. Kräuterpädagogin**⌚ Kosten:** € 30,-- pro Kind inkl. Lebensmittelkosten

SCHÄRDING

**Freitag,  
4. September 2026****SCHACH MACHT SPAß****K27**

An diesem Vormittag können interessierte Kinder jeden Alters das „königliche Spiel“ Schach kennenlernen bzw. wer Schach spielt, findet hier Spielpartner\*innen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**im FIM  
Schärding****Anmeldung  
erforderlich!****✗ Zielgruppe:** ohne Altersbegrenzung**⌚ Uhrzeit:** von 10.00 bis 12.00 Uhr**👤 Leitung:** Trainer vom Schach-Klub Taufkirchen**⌚ Kosten:** kostenlos**ELTERNBILDUNG**

ANDORF

**Mittwoch,  
21. Jänner 2026****WAS BRAUCHT EIN HOCHSENSITIVES KIND  
IN DER JEWELIGEN ENTWICKLUNGSSTUFE?****E01**

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.

**Schez**  
Sozial- und Erziehungswissenschaftliches Zentrum

Vereinfachen lernen. Wissenswertes teilen.

**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

SCHÄRDING

**Donnerstag,  
29. Jänner 2026****3-TEILIGER WORKSHOP****E02****WEIL ICH ES MIR WERT BIN****als Mama zur Powerfrau gut gestärkt durch den Familienalltag**

Gerade Frauen müssen vieles gleichzeitig leisten: Job, Haushalt, Familie, Kinder, Schule. Sie sollen scheinbar Übermenschen sein, die alles schaffen, selten bis nie an sich selbst denken und dabei noch wenig schlafen. In diesem 3-teiligen Workshop geht es darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, sich in seiner Persönlichkeit weiterzuentwickeln und einen Ausgleich zu all den Aufgaben im Familienalltag zu finden.

&gt;&gt;&gt;



Es geht um Resilienz, Stressabbau und die Kunst, positiv gestärkt an jede Herausforderung heranzugehen. Das gelingt durch positive Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit. Es ist Zeit - Zeit, sich zu gestatten, rundum glücklich zu sein - weil sie es sich wert sind!

im FIM  
Schärding

Anmeldung erforderlich!



Dienstag,  
10. Februar 2026



## WORKSHOP

**E03**

### 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!



Donnerstag,  
26. Februar 2026



## WORKSHOP

**E04**

### 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 heranführen?

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 bis 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!



**Montag,  
16. März 2026**



## 2-TEILIGER WORKSHOP

### MUT ZU GRENZEN Umgang mit Wut und Aggression

**NEU** E05

Einfach mal Nein sagen. Wer Nein sagen kann, sagt damit Ja zu sich und seinen Grenzen. Wut ist eine Kraft, Lebensenergie, ein Grundgefühl, das alle Menschen schon bei der Geburt mitbringen. Sie leistet uns als Warnsignal gute Dienste, wenn es uns gelingt, sie rechtzeitig wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen. Zum Beispiel indem wir frühzeitig und kraftvoll „Nein“ oder „Stopp“ sagen, wenn unseren Grenzen überschritten werden.

Wut bewusst wahrnehmen: „Was passiert im Körper, im Herzraum, im Bauch? Welche Gedanken habe ich? Darf Wut sein? Wenn nicht, warum nicht? Wie gehe ich mit der Wut meiner Kinder um?



im FIM  
Andorf

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

📅 **Termine:** Montag, 16.3. und 23.3.2026

👤 **Leitung:** Andrea Jedinger, Kindergartenpädagogin, Sozialpädagogin, Selbstbehauptungscoach für Kinder und Jugendliche, Trainerin in der Erwachsenenbildung

💰 **Kosten:** € 8,-- pro Person bzw. Paar/2 Termine

Anmeldung  
erforderlich!

**23. März 2026**



## WORKSHOP

### POSITIVE AUTORITÄT -

#### Erfolgreiche Erziehung durch Begegnung, Stärke und Präsenz

**NEU** E06

Viele Eltern wünschen sich einen neuen Weg im Umgang mit ihren Kindern – jenseits von Befehlen, Drohungen oder Strafen. Sie spüren, dass alte Erziehungsmuster nicht mehr funktionieren und das Familienklima belasten.

Zwischen Strenge und Nachgiebigkeit entsteht oft Unsicherheit: Wie kann man liebevoll führen, ohne Autorität zu verlieren?

An diesem Abend geht es darum, wie Eltern durch Begegnung, Klarheit und Präsenz eine positive Autorität entwickeln können – eine Haltung, die Sicherheit gibt, Beziehung stärkt und Kinder wachsen lässt.



im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

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

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

💰 **Kosten:** € 4,-- pro Person/Paar

**20. April 2026**

## 3-TEILIGER WORKSHOP

### LAUT. LEISE. VERBUNDEN.

#### Wege zu mehr Resonanz zwischen dir und deinem Kind

**NEU** E07

Ein dreiteiliger Workshop für Mamas, die wieder mehr Nähe, Verständnis und Gelassenheit im Familienalltag leben möchten.

Kennst du das?

Dein Kind ist laut, wild, fordernd – und du selbst hast das Gefühl, innerlich auf „stumm“ geschaltet zu sein?

Du wünschst dir, gelassen zu reagieren, liebevoll präsent zu bleiben und dein Kind wirklich zu verstehen – doch der Alltag zieht an dir?

>>>



OÖ FAMILIENBUND  
Beratung/Bildung/Beratung/Begleitung



In diesem Workshop geht es nicht um perfekte Erziehung, sondern um echte Verbindung.

Du lernst, was hinter kindlichem Verhalten steckt, wie du wieder in Resonanz gehst – mit deinem Kind und mit dir selbst – und wie Kommunikation zu einem Ort von Beziehung, statt von Macht und Kontrolle wird.

**Du wünscht dir:**

- Weniger Konflikte und mehr Verbindung
- mehr Gelassenheit im Alltag
- und eine liebevolle, authentische Kommunikation mit deinen Kindern

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

**X+ Zielgruppe:** Mütter von Kindern im Alter von ca. 1 bis 10 Jahren

**⊕ Uhrzeit:** jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr

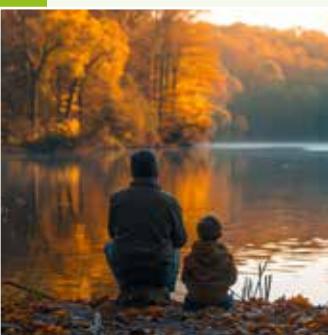
**■ Termine:** Montag, 20.4., 27.4. und 11.5.2026

**● Leitung:** Mag. Barbara Fetz, Psychosoziale Beraterin, Lerncoach, Dipl. Legasthenietrainerin, Elternbildnerin, dreifache Mutter

**● Kosten:** € 12,-- pro Person bzw. Paar/3 Termine



Donnerstag,  
21. Mai 2026



OÖ FAMILIENBUND  
Beratung/Bildung/Beratung/Begleitung



**VORTRAG**

NEU E08

## GEWALT VERSTEHEN – KINDER STÄRKEN

In diesem Vortrag werfe ich gemeinsam mit Eltern einen praxisnahen Blick auf das Thema Gewalt bei Kindern und Jugendlichen.

Dabei geht es um Grundlagen der Gewaltpädagogik und Gewaltprävention:

Was ist Gewalt – und wie unterscheidet sie sich von Aggression?

Welche Formen und Auslöser gibt es?

Welche Rolle spielen die Gefühle?

Welche Handlungsmöglichkeiten haben Eltern?

Mit meiner Erfahrung als Mutter, in der Jugendarbeit und im psychosozialen Bereich vermittele ich nicht nur Theorie, sondern auch alltagsnahe Beispiele. Ziel ist es, Eltern zu sensibilisieren, zu stärken und in schwierigen Situationen handlungsfähiger zu machen.

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

## AKTIV & GESUND



Mittwoch,  
7. Jänner 2026



## YOGA

A01

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

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

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

>>>

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

im FIM  
Andorf

📅 **Termine:**

**Block 1:** Mittwoch, 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2026

**Block 2:** Mittwoch, 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 8.4. und 15.4.2026

**Block 3:** Mittwoch, 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5. und 27.5.2026

**Block 4:** Mittwoch, 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 1.7. und 8.7.2026

**Sommerkurs:** Mittwoch, 15.7., 22.7., 29.7., 12.8., 19.8. und 26.8.2026

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

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

Anmeldung  
erforderlich!

📅 **Mittwoch,**  
**7. Jänner 2026**



## QI GONG

A02

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.

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

im FIM  
Andorf

📅 **Termine:**

**Block 1:** Mittwoch, 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2026

**Block 2:** Mittwoch, 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5. und 27.5.2026

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

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

Anmeldung  
erforderlich!

📅 **Donnerstag,**  
**8. Jänner 2026**



## YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

### RESTORATIVE YIN YOGA

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

Du sehnst dich nach einer wohltuenden, entspannenden und gleichzeitig hoch effektiven Yogastunde? Dann ist Yin Yoga genau richtig für dich. Regeneration durch tiefe Entspannung sowie Dehnung deines Körpers findest du in den achtsamen, länger gehaltenen Haltungen. Im Restorative Yin Yoga bleiben wir mit dem Yoga Bolster auf der Matte am Boden.

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

### HATHA YOGA

**Durch fließende Bewegungen wieder zurück in den Fluss deines Lebens**

Für mehr Yang, Aktivität und Kraft findet im Anschluss an das Restorative Yin Yoga das Flow-Yoga statt. Dieser sog. Vinyasa-Stil entstammt dem klassischen Hatha Yoga und bringt die Bewegungen und somit auch dich selber wieder sanft und zugleich stärkend in den Flow deines Lebens.

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

⌚ **Uhrzeiten:**

**RESTORATIVE YIN YOGA**

jeweils von 17.00 bis 18.00 Uhr

A03

**HATHA YOGA**

jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr

A04

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

>>>

- Termine:**
- Block 1: Donnerstag, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2. und 26.2.2026
  - Block 2: Donnerstag, 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 9.4., 16.4. und 23.4.2026
  - Block 3: Donnerstag, 30.4., 7.5., 21.5., 28.5., 11.6., 18.6. und 25.6.2026
- Leitung:** Manuela Gassner, Yoga-Lehrerin
- Kosten:** € 60,-- pro Person/5 Termine bzw. € 84,-- pro Person/7 Termine – für RESTORATIVE YIN YOGA oder HATHA YOGA (à 60 min) ODER € 100,-- pro Person/5 Termine bzw. € 140,-- pro Person/7 Termine Kombi-Angebot RESTORATIVE YIN YOGA und HATHA YOGA (à 120 min)

 Freitag,  
9. Jänner 2026



## YOGA-KURS A05

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.

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

- X+ Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und bequeme Bekleidung**

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

**Termine:**

Block 1: Freitag, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 13.2. und 27.2.2026

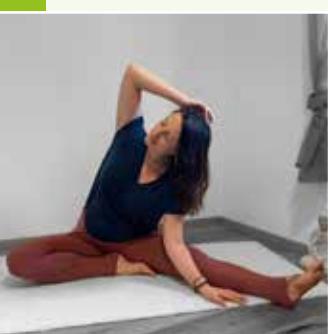
Block 2: Freitag, 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 10.4. und 17.4.2026

Block 3: Freitag, 24.4., 8.5., 15.5., 22.5., 29.5. und 5.6.2026

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

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

 Dienstag,  
13. Jänner 2026



## ENTSPANNNT AM ABEND MIT YIN-YOGA A06

A06

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

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

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

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

- X+ Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und Yogakissen**

**Uhrzeit:** jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr

**Termine:**

Block 1: Dienstag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2. und 10.2.2026

Block 2: Donnerstag, 26.2., 5.3., 12.3., 19.3. und 26.3.2026

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

**Kosten:** € 77,-- pro Person/5 Termine

Dienstag,  
13. Jänner 2026



ANDORF

## YIN YOGA FÜR INNERE RUHE UND GELASSENHEIT

A07

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, 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!

Dienstag,  
13. Jänner 2026



SCHÄRDING

## FIT MIT SCHLAGER

A08

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 in den Frühling...

im FIM  
Schärding

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

🕒 **Termine und Uhrzeiten:**

⊕ **Block 1:** Dienstag, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2. und 17.2.2026  
jeweils von 19.00 bis 19.50 Uhr

**Block 2:** Dienstag, 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3. und 7.4.2026  
jeweils von 19.00 bis 19.50 Uhr

**Block 3:** Dienstag, 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6. und 16.6.2026  
jeweils von 18.00 bis 18.50 Uhr

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

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

Anmeldung  
erforderlich!

Mittwoch,  
14. Jänner 2026



SCHÄRDING

## Jackpot.fit - BEWEGUNG LEICHTGEMACHT!

A09

**Kostenloses Gesundheitssportangebot in Schärding!**

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



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

📅 **Termine:**

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.<sup>a</sup> Uta Karl-Gräf  
Tel.: 050 808 9406 / E-Mail: oberoesterreich@jackpot.fit

Anmeldung erforderlich!



**Mittwoch,  
14. Jänner 2026**



## YOGA DER FREUDE – ZEIT FÜR DICH

Tauche ein in dein ganzheitliches Yoga-Erlebnis.

Ob kräftigend oder entspannend – finde in jeder Stunde genau das, was du brauchst. Stärke deine Tiefenmuskulatur, löse Verspannungen und spüre, wie Körper und Geist in Einklang kommen.

Für mehr Balance im Alltag.

**Schenke dir Zeit, Ruhe und neues Wohlbefinden.**

**Erlaube dir, einfach zu sein – im Atem, in Bewegung, im Jetzt.  
Yoga für dich.**

- 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

A10

### Gruppe für leicht Fortgeschrittene

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

📅 **Termine:** Dienstag, 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5. und 12.5.2026

### Gruppe für Fortgeschrittene

A11

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

📅 **Termine:**

**Block 1:** Mittwoch, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2. und 25.2.2026

**Block 2:** Mittwoch, 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5. und 13.5.2026

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

💰 **Kosten:** € 108,-- pro Person/6 Termine

Anmeldung erforderlich!



**Donnerstag,  
15. Jänner 2026**

## YOGA-FLOW

A12

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.



**X+ Mitzubringen sind Yogamatte und bequeme Kleidung**

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

**📅 Termine:**

**Block 1:** Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2., 12.2.2026

**Block 2:** Donnerstag, 9.4., 16.4., 23.4., 30.4. und 7.5.2026

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

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

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

**Donnerstag,  
15. Jänner 2026**

## KURS TÖPFERN FÜR ERWACHSENE

A13



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.

in  
Rainbach

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

**📅 Termine:**

**Block 1:** Töpfern am Donnerstag, 15.1.2026

Glasieren am Donnerstag, 22.1.2026

**Block 2:** Töpfern am Dienstag, 12.5.2026

Glasieren am Dienstag, 19.5.2026

**Block 3:** Töpfern am Dienstag, 23.6.2026

Glasieren am Dienstag, 30.6.2026

**👤 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!

**Jeden  
3. Montag im Monat**

## FRAUENCAFÉ – EIN TREFFPUNKT VON FRAUEN FÜR FRAUEN

A14



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!

Join - toi à nous!

دشتاب ام اب

to sangana elongo

sende katil

انیلی مچنل

Join us!

Будьмо Разом!

im FIM  
Andorf

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

**📅 Termine:** Montag, 19.1. und 16.2.2026

**💰 Kosten:** kostenlos



**Montag,  
19. Jänner 2026**

**ANDORF**



## INDIVIDUELLE MASSAGETHERAPIE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

**A15**

### Schröpfmassage, Tappen, Fußreflexpunkte

- 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!



**Montag,  
19. Jänner 2026**

**ANDORF**



## KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

**A16**

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

Anmeldung  
erforderlich!



**Montag,  
19. Jänner 2026**

**ANDORF**



## FIT STATT FERTIG – DER ELTERN-RESET-PLAN

**A17**

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 erwartet 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  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

### ❖ Mitzubringen sind eine Sportmatte und Sportbekleidung

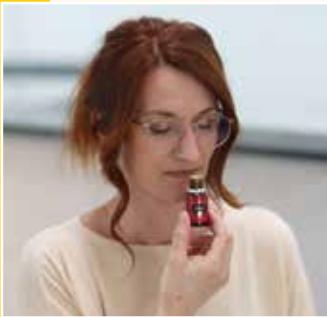
⌚ Uhrzeit: jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

📅 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 Termine

**Montag,  
19. Jänner 2026**



## AROMA-YOGA-KURS

NEU A18

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.

⌚ **Uhrzeit:** jeweils um 19.30 Uhr

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

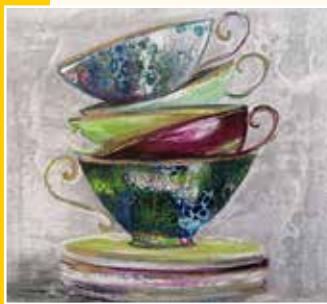
👤 **Leitung:** Christina Probst, Diplomierten Gesundheits- und Yogatrainerin, Mentaltrainerin, Zert. Aromapraktikerin, Humanenergetikerin

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

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

**Freitag,  
23. Jänner 2026**



## SCHICHTWERK ACRYL-MALKURS

A19

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  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

✖+ **Zielgruppe:** JEDE\*R

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

👤 **Leitung:** Brigitte Lehner, Künstlerin

💰 **Kosten:** € 32,-- pro Person

**Samstag,  
24. Jänner 2026**



## JAHRESZEITEN COACHING

NEU

### IM RHYTHMUS DER NATUR

A20

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.

im FIM  
Schärding

#### Winter – Rückzug und Vision

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

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

#### Frühling – Aufbruch und Neubeginn

A21

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

📅 **Termin:** Samstag, 28. März 2026

#### Sommer – Fülle und Entfaltung

A22

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

📅 **Termin:** Samstag, 20. Juni 2026

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr

👤 **Leitung:** Tamara Kaiser, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

💰 **Kosten:** € 66,-- pro Person/Termin inkl. Arbeitsblätter, Naturjournal, Impuls- und Ritualmaterial

Anmeldung  
erforderlich!

## SCHÄRDING

## ANDORF



**Samstag,  
24. Jänner 2026**

## YOGA-WORKSHOP FÜR ACHTSAMKEIT

A23

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 Mantralen die heilsame **Energie** der Klänge erfahren.

im FIM  
Andorf

⌚ **Uhrzeit:** von 9.00 bis 13.00 Uhr

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

💰 **Kosten:** € 60,-- pro Person

Anmeldung  
erforderlich!



## JUMPING-FITNESS

A24

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

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

im FIM  
Schärding

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

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

📅 **Termine:** Montag, 26.1., 2.2., 16.2., 23.2. und 2.3.2026

👤 **Leitung:** Simone Zauner

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

Anmeldung  
erforderlich!

## SCHÄRDING



**Mittwoch,  
28. Jänner 2026**

## LETZTE-HILFE-KURS

A25

Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbegleitung“.

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

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

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

💰 **Kosten:** € 20,-- pro Person

Anmeldung  
erforderlich!

**ANDORF**

**Montag,  
2. Februar 2026**



**FAB Organos**

## **YOGA**

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 17.15 bis 18.15 Uhr  
**Termine:** Montag, 2.2., 9.2., 23.2. und 2.3.2026  
**Leitung:** Judith Andlinger, Yogalehrerin, Ausbildung bei Dagmar Shorny nach T. Krishnamacharya  
**Kosten:** € 52,-- pro Person/4 Termine

**ANDORF**
**im FIM Andorf**
**Anmeldung erforderlich!**

**Montag,  
2. Februar 2026**
**NEU** **A27**

**ANDORF**



**STRESSBEWÄLTIGUNG durch ...  
ACHTSAMKEIT**

## **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!**

**Samstag,  
21. Februar 2026**
**NEU** **A28**

**ANDORF**



## **ERLEBE DEINEN RHYTHMUS**

Das spielerische Eintauchen in Rhythmus und Klang eröffnet ein wundervolles Feld von 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 Workshop lernst du die Grundtechnik der afrikanischen Djembe und bekommst einen ersten Eindruck der energetisierenden Wirkung von Rhythmus und Klang.

>>>



**Montag,  
23. Februar 2026**



✖ **Zielgruppe:** Erwachsene

⌚ **Uhrzeit:** von 10.00 bis 12.00 Uhr

📅 **Weiterer Termin:** Freitag, 13.3.2026 von 17.00 bis 19.00 Uhr

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

⌚ **Kosten:** € 25,-- pro Person/Termin, Leichttrommel einmalig € 5,-- (bitte bei der Anmeldung bekanntgeben)

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

A29

## AUTOGENES TRAINING – KURS



**Mittwoch,  
25. Februar 2026**



**KOCHKURS**

A30

## BACKEN – GLUTENFREIES BACKEN

Glutenfrei backen kann einfach und köstlich sein! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Brot, Brötchen, Kuchen und andere Leckereien ohne Weizen, Dinkel & Co. zubereiten - ganz ohne Verzicht auf Geschmack und Genuss. Sie erfahren, welche glutenfreien Mehle sich besonders gut eignen, wie Sie eine lockere Konsistenz erreichen und worauf Sie beim Backen achten sollten. Ob süß oder herhaft - gemeinsam backen wir verschiedene Rezepte, die Sie ganz leicht zu Hause nachmachen können. Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich glutenfrei ernähren möchten oder müssen und neue Inspiration für ihre Küche suchen.

im FIM  
Schärding

⌚ **Uhrzeit:** von 18.00 bis 21.30 Uhr

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

⌚ **Kosten:** € 38,-- pro Person/Ermäßigung AK-Mitglied: € 34,20 zzgl. € 12,-- Lebensmittelkosten

Anmeldung erforderlich unter [schaerding@vhsooe.at](mailto:schaerding@vhsooe.at),  
0676/84 55 00 341 oder [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)

Anmeldung  
erforderlich!



**Freitag,  
13. März 2026**



## PARTNER-YOGA

A31

Erlebe Yoga einmal anders oder lerne es (ganz neu) kennen – nämlich mit Spaß, Leichtigkeit und einer Prise Humor!

Beim **Partner-Yoga-Workshop** probierst du gemeinsam mit einem Partner oder einer Partnerin verschiedene Yoga-Übungen aus, die Vertrauen, Achtsamkeit und Balance fördern – und garantiert für das eine oder andere Lächeln sorgen.

Zum Abschluss genießt du eine wohltuende **Endentspannung (Shavasana)** – für Körper, Geist und Herz.

Anmeldung allein oder zu zweit möglich!

im FIM  
Andorf

⌚ **Uhrzeit:** von 18.00 bis 19.30 Uhr

👤 **Leitung:** Michaela Auzinger und Manuela Gassner, Zert. Yogalehrerinnen

⌚ **Kosten:** € 24,-- pro Person

Anmeldung  
erforderlich!

 Freitag,  
13. März 2026



## TAI CHI DAO YIN Die Kraft aus der Spirale

A32

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.

im FIM  
Schärding

⌚ Uhrzeit: jeweils von 18.30 bis 19.45 Uhr

📅 Termine: Freitag, 13.3., 20.3., 27.3., 10.4., 17.4. und 24.4.2026

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

💰 Kosten: € 77,-- pro Person/6 Termine

Anmeldung  
erforderlich!

 Sonntag,  
15. März 2026



Tanzschule  
Linsmeier  
a d t v

## EINSTEIGERKURS DISCOFOX für Paare und Singles

A33

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

Anmeldung  
erforderlich!

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

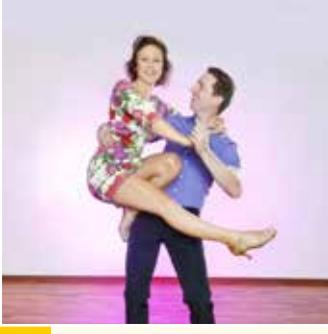
⌚ Uhrzeit: jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

📅 Termine: Sonntag, 15.3., 22.3. und 29.3.2026

👤 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)

 Sonntag,  
15. März 2026



Tanzschule  
Linsmeier  
a d t v

## TANZKURS FÜR BRAUTPAARE UND HOCHZEITSGÄSTE

A34

Dieser Kurs ist für alle künftigen Hochzeitspaare, aber auch für Hochzeitsgäste gedacht, die ihre Tanzkenntnisse noch etwas auffrischen möchten. Unterrichtet werden die wichtigsten Tänze für die Hochzeit: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Blues.

Die Brautpaare erhalten natürlich viele nützliche Tipps für den Brautwalzer, Ehrentänze etc.! Auch können auf Wunsch kleine Eingänge und Figuren für den Walzer unterrichtet werden.

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

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

⌚ Uhrzeit: jeweils von 20.15 bis 21.55 Uhr

📅 Termine: Sonntag, 15.3., 22.3. und 29.3.2026

👤 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: € 70,-- pro Person/3 Termine (à 100 Minuten)



Mittwoch,  
25. März 2026

SCHÄRDING



## VORTRAG

NEU

A35

# WECHSELJAHRE & SCHLAF – URSACHEN ERKENNEN, LÖSUNGEN FINDEN

### Wechseljahre & Schlaf – Ursachen erkennen, Lösungen finden

Schlafprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren. Viele Frauen fühlen sich erschöpft, unruhig, hormonell aus dem Gleichgewicht und stehen so mit oft alleine da. In meinen Vorträgen zeige ich verständlich und praxisnah, was im Körper passiert und welche Schritte wirklich helfen, wieder besser zu schlafen.

#### Was die Teilnehmerinnen erwarten:

- Fundiertes Wissen zu Schlaf, Hormonen & Stress
- Klare Strategien für besseren Schlaf
- Einfache Ernährungsempfehlungen (TCM und integrative Ernährung)
- Alltagstaugliche Routinen für Abend & Nacht
- Klare, sofort umsetzbare Schritte
- Der Fokus: verständlich, machbar und wirksam

im FIM  
Schärding

⌚ Uhrzeit: von 19.00 bis 21.00 Uhr

👤 Leitung: Dagmar Feichtl, Dipl. Ernährungsberaterin

💰 Kosten: € 11,-- pro Person



Samstag,  
11. April 2026

WIEN



## MUSICALFAHRT NACH WIEN

A36

### Musical: „MARIA THERESIA“

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.

in  
Wien

⌚ 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

Anmeldung  
erforderlich!



Montag,  
13. April 2026

SCHÄRDING



## GESUNDE KÜCHE – „BOWL FOR SOUL“ – WOHLFÜHLGERICHTE FÜR DIE GANZE FAMILIE

A37

Bunt, gesund und richtig lecker - in diesem Kurs dreht sich alles um kreative Bowls, die der ganzen Familie schmecken! Wir bereiten warme und kalte Gerichte zu, die ausgewogen, einfach und sättigend sind! Perfekt für Mittag- oder Abendessen. Mit frischen Zutaten und vielfältigen Kombinationen entstehen bunte Schalen voller Geschmack und Nährstoffen. Ob mit Reis, Couscous, Quinoa, Gemüse, Hülsenfrüchten oder raffinierten Soßen: Jede Bowl ist ein Genuss für Körper und Seele!

>>>

⌚ **Uhrzeit:** von 18.00 bis 21.30 Uhr

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

💰 **Kosten:** € 38,-- pro Person/Ermäßigung AK-Mitglied: € 34,20  
zzgl. € 12,-- Lebensmittelkosten

**Anmeldung erforderlich unter [schaerding@vhsooe.at](mailto:schaerding@vhsooe.at),  
0676/84 55 00 341 oder [www.vhsooe.at](http://www.vhsooe.at)**

Anmeldung  
erforderlich!

Dienstag,  
**14. April 2026**

## LATINO & ROCK AND ROLL A38

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.

im FIM  
Schärding

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

📅 **Termine:** Dienstag, 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.2026

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

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

Anmeldung  
erforderlich!

Samstag,  
**18. April 2026**

## YOGA – TRAIN THE TRAINER A39

Ein Fortbildungstag für Yoga-Lehrer\*innen



Ein inspirierender **Fortbildungstag für Yogalehrerinnen und Yogalehrer!**

Von **9.00 bis 16.00 Uhr** erwarten dich abwechslungsreiche Mini-Workshops zu verschiedenen Yogastilen – jeweils 50 Minuten Theorie und Praxis im Wechsel.

Nutze den Tag, um dein Wissen zu **erweitern, zu vertiefen oder aufzufrischen** und neue Impulse für deinen Unterricht zu gewinnen.

Erlebe, wie vielfältig Yoga sein kann – vom sanft Meditativen bis zum kraftvoll Dynamischen. Von Yin Yoga, Kinderyoga über Nuad Thai und weiteren.

Ein Tag voller Inspiration, Austausch und gelebter Yoga-Freude!

im FIM  
Andorf

⌚ **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr

👤 **Leitung:** Mag.ª Manuela Gassner, Zert. Yogalehrerin 500h;  
Melanie Brandlak, Yogalehrerin und Physiotherapeutin

💰 **Kosten:** € 54,-- pro Person

Anmeldung  
erforderlich!

Samstag,  
**20. Juni 2026**

## GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK MIT MUSIK A40



Wir veranstalten einen inklusiven Musik-Brunch.

Robert Poringher spielt dabei mit seiner Gitarre und singt.

Wir wollen gemeinsam ein paar nette Stunden verbringen – Familien mit Kindern, Erwachsene mit oder ohne Beeinträchtigung, Senioren und alle die gerne gemütlich in Gesellschaft Frühstückten.

Bei schönem Wetter wird die Veranstaltung im Park vom Pfarrzentrum stattfinden.

im FIM  
Andorf

⌚ **Uhrzeit:** von 10.00 bis 14.00 Uhr

👤 **Leitung:** Kooperationsveranstaltung FIM & Eule

💰 **Kosten:** € 15,-- pro Person

📍 **Veranstaltungsort:** Pfarrgarten bzw. Punkt 1 Andorf

Anmeldung  
erforderlich!



# JUNGGEBLIEBENE



**Donnerstag,  
8. Jänner 2026**

**ANDORF**



**Montag,  
12. Jänner 2026**

**SCHÄRDING**



**Jeden  
3. Donnerstag im Monat  
Donnerstag,  
15. Jänner 2026**

**SCHÄRDING**



## TREFFPUNKT: TANZ BEWEGUNG UND GESELLIGKEIT MIT MUSIK

**J01**

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, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2026

**Block 2:** Donnerstag, 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3. und 9.4.2026

**👤 Leitung:** Elisabeth Huemer, Seniorentanzausbildung

**💰 Kosten:** € 66,-- pro Person/6 Termine

**Anmeldung  
erforderlich!**

## YOGA-KURS

**J02**

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**

**Anmeldung  
erforderlich!**

**✖+ Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und  
bequeme Bekleidung**

**⌚ Termine und Uhrzeiten:**

**📅 Montag:** jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr

**Block 1:** Montag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2. und 23.2.2026

**Block 2:** Montag, 2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 13.4. und 20.4.2026

**Block 3:** Montag, 27.4., 11.5., 18.5., 1.6., 8.6. und 15.6.2026

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

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

## BEGEGNUNGSCAFÉ

**J03**

Das Begegnungscafé des Roten Kreuzes bietet einen Rahmen, wo sich Menschen treffen, wo sie ins Gespräch kommen, miteinander lachen und plaudern und idealerweise neue Freunde kennenlernen können.

Es gibt monatlich einen Themenvormittag mit abwechselnden Schwerpunkten. Dabei steht die Begegnung im Mittelpunkt. Geselliges Beisammensein und Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen bildet jeweils den Abschluss.

**im FIM  
Schärding**

**✖ Zielgruppe:** vor allem Personen ab 60 Jahren, sowie Menschen die einsam oder ohne soziales Umfeld sind. Für die Besucher\*innen sollen die Begegnungsvormittage Abwechslung, Überraschung und Inspiration in einer angenehmen Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen bieten.

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

**📅 Termine:** Donnerstag, 15.1., 19.2., 19.3., 16.4., 21.5., 18.6., 16.7., 20.8., 17.9., 15.10., 19.11. und 17.12.2026

**👤 Leitung:** Rotes Kreuz Schärding

**💰 Kosten:** freiwillige Spende

**Anmeldung erforderlich: Telefonisch unter 07712/2131 - 106  
oder per Mail an [sd-office@o.roteskreuz.at](mailto:sd-office@o.roteskreuz.at)**

**Anmeldung  
erforderlich!**

**Mittwoch,  
21. Jänner 2026**



## TRITTSICHER & AKTIV

### Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

**J04**

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

**X+** **Zielgruppe:** Selbständige lebende Personen ab 65 Jahren, in Oberösterreich versichert (jede Versicherung)

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

**📅 Termine:** Mittwoch, 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. und 1.4.2026

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

**💰 Kosten:** kostenlos

Anmeldung  
erforderlich!

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

**Dienstag,  
27. Jänner 2026**



## TÄNZE AUS ALLER WELT

**NEU J05**

Von griechischen Tänzen zum ungarischen Csardas bis nach Amerika zu einfachen Line Tänzen. Bei der Auswahl der Tänze wird auf das Können und die Wünsche der Teilnehmer\*innen eingegangen.

Man braucht keine Vorkenntnisse, auch keinen Tanzpartner mitbringen, da es kaum Partnertänze sein werden.

Im Kurs wird wert gelegt, gezeigte Tänze zu wiederholen, um sie im Gedächtnis zu festigen. Wichtig ist die Freude am Tanzen und nicht das Pauken von Tänzen!

im FIM  
Schärding

**⌚ Uhrzeit:** jeweils von 14.30 bis 15.30 Uhr

**📅 Termine:** Dienstag, 27.1., 10.2., 17.2. und 24.2.2026

**👤 Leitung:** Danninger J. Wolfgang, Tanzbegeisterter

**💰 Kosten:** € 22,-- pro Person/4 Termine

Anmeldung  
erforderlich!

**Donnerstag,  
16. April 2026**

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

**📅 Termine:** Donnerstag, 16.4., 23.4., 30.4. und 7.5.2026

**👤 Leitung:** Danninger J. Wolfgang, Tanzbegeisterter

**💰 Kosten:** € 22,-- pro Person/4 Termine

im FIM  
Andorf

Anmeldung  
erforderlich!

**Donnerstag,  
29. Jänner 2026**

## KLICKS UND TRICKS – hilfreiche Anwendungen für den Alltag

**NEU J06**

In diesem Workshop lernen Senior\*innen den sicheren Umgang mit Smartphone, Tablet und Internet. Ob E-Mails schreiben, mit WhatsApp kommunizieren, Fotos versenden, Videotelefonie nutzen oder sicher online einkaufen – alle Themen werden verständlich erklärt und direkt geübt.

>>>



Digital Austria

Auch der Einsatz nützlicher Alltags-Apps für Gesundheit, Reisen oder Organisation steht im Fokus. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf digitaler Sicherheit: Passwortschutz, Datenschutz, Phishing-Erkennung und barrierefreie Nutzung werden praxisnah vermittelt. Ziel ist es, Selbstvertrauen im Umgang mit digitalen Geräten zu stärken und mehr Unabhängigkeit im Alltag zu ermöglichen – Schritt für Schritt, mit viel Geduld und individueller Unterstützung.

im FIM  
Schärding

Anmeldung  
erforderlich!

⌚ Uhrzeit: von 14.30 bis 17.00 Uhr

👤 Leitung: Corinna Bammer, Erwachsenenbildnerin

💰 Kosten: kostenlos

Jeden  
**1. Dienstag im Monat**  
Dienstag,  
**3. Februar 2026**



## CAFÉ FÜR JUNGGEBLIEBENE

J07

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, 3.2., 3.3., 7.4., 5.5., 2.6., 7.7. und 1.9.2026

👤 Leitung: Hildegard Ebeleseder & Edith Kumpfmüller

💰 Kosten: freiwillige Spende

Dienstag,  
**10. März 2026**



**SHV**  
SOCIALHILFEVERBAND  
SCHÄRDING

## GESUNDHEITSTAG IM BEZIRKSALTEN- UND PFLEGEHEIM ESTERNBERG

NEU J08

### VORTRAG

#### Bewegen statt heben.

Wie „Kinaesthetics“ den Pflegealltag erleichtern kann.

👤 Vortragender: Thomas Scherrer, Kinaesthetics-Trainer

### VORTRAG

#### Demenz und Validation: Ein Weg zum bessern Verständnis

👤 Vortragende: Martina Laufer und Franziska Zeilberger, Validation-Level-3-Presenter und Demenzberaterinnen

in  
Esternberg

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

💰 Kosten: freiwillige Spende

📍 Veranstaltungsort: Alten- und Pflegeheim Esternberg,  
Am Weinberg 3, 4092 Esternberg

Freitag,  
**10. April 2026**

## SPIEL, SPAß & TANZ für Kinder und Junggebliebene Senioren

siehe K16



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



KATEGORIE-FOLDER

**BERATUNG &  
SELBSTHILFE**

Familien- u.  
Sozialzentrum  
Begleitung • Bildung • Beratung

Familien- und Sozialzentrum  
Begleitung • Bildung • Beratung

FAMILIE IM MITTELPUNKT

SHV SCHÄRDING

WIR HELFEN

KATEGORIE-FOLDER  
**BERATUNG &  
SELBSTHILFE**



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

FIM – Familien- und Sozialzentrum

fim\_familienzentrum



## 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.

## OÖ Kinderbetreuungsbonus – Online-Antrag



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

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

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

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

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

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



Familien- und Sozialzentrum  
Begegnung • Bildung • Beratung

**Semesterferien: 16.2. – 22.2.2026**

**Sommerpause: August 2026**

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

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

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

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

Satz- und Druckfehler vorbehalten.

### Herausgeber:

Sozialhilfeverband Schärding

Bezirkshauptmannschaft Schärding

Ludwig-Pfliegl-Gasse 11 – 13

4780 Schärding

Tel. 07712-3105 70303

UID-Nr. ATU37697300

Inhaber/Verleger: FIM Familien- und Sozialzentrum Schärding

Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding

Gestaltung: [www.direttissima.at](http://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 Esterndorf

Erreichbarkeit: Mo – Fr: 8 – 12 Uhr und Di: 13 – 16 Uhr  
Terminvereinbarung unter 07714-50980-601

## Sozialberatungsstelle Schärding

Erreichbarkeit: Mo – Fr: 8 – 12 Uhr  
Terminvereinbarung unter 07712-20034-483

## Sozialberatungsstelle Zell/Pram

Erreichbarkeit: Mi – Fr: 8 – 12 Uhr und Do: 13 – 17Uhr  
Terminvereinbarung unter 07764-60333

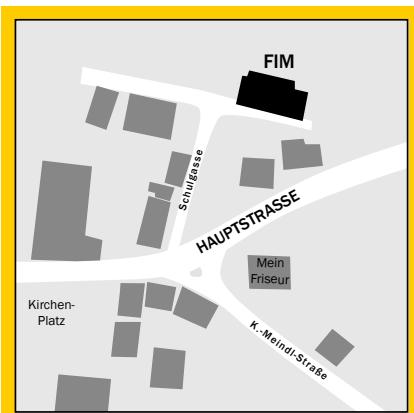
DIE BERATUNG  
IST AUCH NACH  
INDIVIDUELLER  
TERMIN-  
VEREINBARUNG  
MÖGLICH.

Geschäftsstelle des  
Sozialhilfeverbandes Schärding  
Bezirkshauptmannschaft Schärding

4780 Schärding  
Ludwig-Pfliegl-Gasse 11-13

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

[www.shv-schaerding.at](http://www.shv-schaerding.at)



### FIM Andorf

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

telefonische Erreichbarkeit  
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

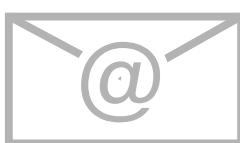
### FIM Schärding

Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding  
Tel.: 0664-3979 303  
e-mail: [fim-schaerding@shv-schaerding.at](mailto:fim-schaerding@shv-schaerding.at)

telefonische Erreichbarkeit  
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

Du möchtest regelmäßig  
unseren interessanten  
**Newsletter**  
zu unseren  
Veranstaltungen

UND / ODER



zweimal jährlich unser  
**Programmheft**  
per Post erhalten



Österreichische Post AG Info.Mail Werbung Entgelt bezahlt  
[FIM Schärding, Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding](http://fim.schaerding.at)



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

FIM – Familien- und Sozialzentrum  
 [@fim\\_familienzentrum](https://twitter.com/fim_familienzentrum)

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