

Familien- und Sozialzentrum

Begegnung • Bildung • Beratung



SHV
SOZIALHILFEVERBAND
SCHÄRDING



PROGRAMM

SEPTEMBER 2026 – JULI 2027





Manuel Hötzeneder

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

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

SPARKASSE 
Oberösterreich

Nähe.

Wir glauben an die
Kraft des Miteinanders.
#glaubandich

www.sparkasse-ooe.at



LEITBILD

Soziale Verantwortung aus Überzeugung

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

WERTE, DIE UNS LEITEN:

- Wertschätzung
- Authentizität
- Weiterentwicklung
- Qualität
- Verantwortung



FIM Andorf

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

telefonische Erreichbarkeit
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

FIM Schärding

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

telefonische Erreichbarkeit
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr



**Familien- und
Sozialzentrum**

Begegnung • Bildung • Beratung



INHALT

Start ins Leben 07

Starke Kinder – starke Zukunft 15

Vital ins Alter 32

Miteinander 47

Sonstiges 50

www.familienzentrum.at

 FIM – Familien- und Sozialzentrum

 fim_familienzentrum

START INS LEBEN

STARKE KINDER –
STARKE ZUKUNFT

VITAL INS ALTER

MITEINANDER

SONSTIGES

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren!

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



Dazu zählen unter anderem

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

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



Bezirkshauptmann Dr. Florian Kolmhofer
Obmann des Sozialhilfeverbandes





MITARBEITER*INNEN-BONUS

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

ANMELDUNG und ABMELDUNG:

Die Anmeldung für unsere Veranstaltungen ist bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn über unsere Homepage (www.familienzentrum.at), telefonisch, per E-Mail, SMS oder WhatsApp möglich. Ihre Teilnahme ist bindend und verpflichtend. Falls Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, kann die Teilnahme natürlich per Mail, telefonisch oder persönlich 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.



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



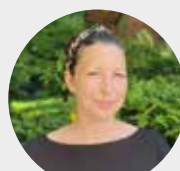
MARTINA



NIKY



ROMANA



KARIN



CLAUDIA



Jeden
1. Montag im Monat

ANDORF



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

BERATUNG

ELTERN- / MUTTERBERATUNG

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

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

im FIM
Andorf

✦ **Mitzubringen ist eine kleine Decke oder Stoffwindel als Unterlage.**

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

📅 **Termine:** Montag, 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.2026, 1.2., 1.3., 5.4., 3.5., 7.6. und 5.7.2027

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

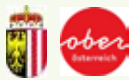
💰 **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärding



Jeden
3. Montag im Monat

SCHÄRDING



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

✦ **Mitzubringen ist eine kleine Decke oder Stoffwindel als Unterlage.**

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

📅 **Termine:** Montag, 21.9., 19.10., 16.11., 21.12.2026, 18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 21.6. und 19.7.2027

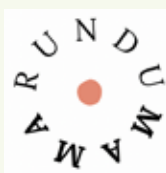
👤 **Leitung:** Karin Neiss, Sozialarbeiterin; Verena Riske, Kinderpsychologin; Marlene Dietrich-Paul, Stillberaterin, DGKP

💰 **Kosten:** kostenlos



Dienstag,
15. September 2026

SCHÄRDING



RÜCKBILDUNGSKURS

G01

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.

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

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

📅 **Termine:**

Block 1: Dienstag, 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2026

Block 2: Dienstag, 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 30.3., 6.4. und 13.4. 2027

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
17. September 2026**



Positive Birth®

POSITIVE BIRTH®

G02

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.

Im Kurs lernst du, wie du mit einfachen Übungen:

- deine Schwangerschaft, die Geburt und dein Wochenbett positiv gestalten kannst.
- deine Ängste lässt 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
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

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

📅 Termine:

Block 1:

kostenloser Infoabend: Donnerstag, 17.9.2026 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kurs: Donnerstag, 24.9., 1.10., 8.10. und 15.10.2026 und ein Paarabend (Termin wird gemeinsam festgelegt)

Block 2:

kostenloser Infoabend: Donnerstag, 7.1.2027 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kurs: Donnerstag, 14.1., 21.1., 28.1. und 4.2.2027 und ein Paarabend (Termin wird gemeinsam festgelegt)

Block 3:

kostenloser Infoabend: Donnerstag, 15.4.2027 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Kurs: Donnerstag, 22.4., 29.4., 13.5. und 20.5.2027 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. Skript, Affirmationskarten, Snacks & Getränke

ANDORF



**Freitag,
18. September 2026**



MAMA-TREFF

mit INPUTS zu unterschiedlichen THEMEN

NEU

Mama zu sein bedeutet, in eine neue Rolle hineinwachsen und sich jeden Tag den neuen Aufgaben stellen! Dies erfordert Zeit, Akzeptanz, Verständnis und Flexibilität.

Es tauchen immer wieder neue Herausforderungen auf – es geht uns allen gleich.

Komm zu unserem neuen Treff und tausche dich mit anderen Mamas aus.

Außerdem gibt es jeden Vormittag einen Input zu einem Thema:

📅 Freitag, 18.9.2026 – „Cranio Sacral für Babys“ mit Sarah Wagner

G03

Manchmal tragen Babys noch viel in sich. Die Geburt, erste Eindrücke, einfach ein kleines Zuviel. Und dann zeigen sie es: durch Unruhe, Weinen, wenig Schlaf oder Bauchweh. Du spürst: Da darf es leichter werden. Genau hier setzt die Craniosacrale Körperarbeit an. Sanft, achtsam und tief wirksam begleite ich dein Baby dabei, loszulassen, zur Ruhe zu finden und sich im eigenen Körper sicher zu fühlen. Erfahre mehr zu dieser besonderen Methode.

📅 Freitag, 16.10.2026 – „Baby- und Kinderschlaf verstehen“ mit Isabella Schwaiger

G04

Ein gemütliches Frühstück für Eltern mit Raum für Austausch, Fragen und Input rund um das Thema Baby- und Kinderschlaf.

Viele Familien beschäftigt das Thema „Schlaf im Alltag“ – vom Einschlafen über häufiges nächtliches Aufwachen bis hin zu unruhigen Abenden.

In entspannter Atmosphäre sprechen wir darüber, was hinter dem Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern steckt und wie Eltern ihre Kinder bindungs- und bedürfnisorientiert begleiten können.

Mit praktischen Impulsen, Verständnis für kindlichen Schlaf und Raum für Fragen und Austausch.

>>>>

ANDORF



im FIM
Andorf

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

📅 **weiterer Termin:** Freitag, 16.10.2026 – bei Interesse werden wir weitere Termine ausmachen

💰 **Kosten:** € 12,-- pro Mama/Termin inkl. kleinem Frühstück

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
18. September 2026



IN BEWEGUNG MIT BABY

G05

Ein ganzheitliches Training für Mamas mit ihren Babys.

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

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

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

Als ausgebildete Prä- und postpartale Fitnesstrainerin und Trageberaterin achte ich besonders darauf, dass dein Baby ergonomisch korrekt sitzt und die Trage für dich bequem und entlastend ist. So wird Bewegung zum Wohlfühlmoment – für dich und dein Baby. Wenn es das Wetter zulässt, trainieren wir auch gerne an der frischen Luft.

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

Ich freu mich auf dich – und dein Baby!

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

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

📅 **Termine:**

Block 1: Freitag, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 13.11., 20.11., 27.11. und 4.12.2026

Block 2: Freitag, 15.1., 22.1., 29.1., 12.2., 19.2., 26.2., 5.3., 12.3. und 19.3.2027

Block 3: Freitag, 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 14.5., 4.6., 11.6., 18.6. und 25.6.2027

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

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

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

SCHÄRDING



Montag,
21. September 2026



RUND UM MAMA – SCHWANGERSCHAFT

G06

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

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

📅 **Termine:**

Block 1: Montag, 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10. und 2.11.2026

Block 2: Montag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2. und 22.2.2027

Block 3: Montag, 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5. und 10.5.2027

Block 4: Montag, 31.5., 7.6., 14.6., 21.6., 28.6. und 5.7.2027

👤 **Leitung:** Anna Aigner, MEd., Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin, Prä- und Postnataltrainerin

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



SCHÄRDING



KURS

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, 21.9.,
2.11.2026, 18.1., 5.4.
und 14.6.2027

MODUL 1

G07

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

Entspannen – Phasen der Geburt

Leitung: Mirjam Holper, Hebamme

**Termine:**

Montag, 28.9.,
9.11.2026, 25.1., 12.4.
und 21.6.2027

MODUL 2

G08

**Sich gemeinsam
auf die Geburt einstimmen**

Atmung, Partner*innenaufgaben während der Geburt

Leitung: Mirjam Holper, Hebamme

**Termine:**

Montag, 5.10.,
23.11.2026, 1.2., 26.4.
und 28.6.2027

MODUL 3

G09

Lust aufs Stillen

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

Leitung: Marlene Dietrich-Paul, DGKP, Stillberaterin

**Termine:**

Montag, 12.10.,
16.11.2026., 8.2., 19.4.
und 5.7.2027

MODUL 4

G10

Babypflege – miteinander vertraut werden

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

Leitung: Sonja Schmidseider, DGKP und Kinderkrankenschwester (vom Klinikum Schärディング)

**Termine:**

Dienstag, 20.10.,
1.12.2026, 23.2., 27.4.,
und 13.7.2027

Vater sein



G11

- 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
Schärディング

**✚ 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

💰 Kosten: € 10,-- pro Person/Modul

Anmeldung
erforderlich!





Dienstag,
22. September 2026



ANDORF

INDISCHE BABYMASSAGE nach LEBOYER

NEU **G12**

„Berührung ist die Wurzel“ (Leboyer)

Vertrauen, Nähe, Wärme und Geborgenheit.

In diesem Kurs lernst du die entspannende Babymassage nach Leboyer und wie du diese auch zuhause anwenden kannst. Sanfte Berührung, Momente der innigen Nähe und Zeit nur für dich und dein Baby.

Vorteile für Babys:

- besseres Wachstum
- Entspannung
- weniger Infekte
- Unterstützung bei Koliken
- Babys lächeln früher
- größeres Vertrauen in sich und die Umwelt
- innigeres Verhältnis zur massierenden Person

Vorteile für die Eltern/Bezugsperson:

- stärkere Bindung zum Baby
- Vertrauen in sich als Mama/Papa wird gefördert
- Ausschüttung von Oxitocyn während der Massage – Bindungshormon
- Bedürfnisse des Babys werden eher/besser erkannt
- mehr Sicherheit im Handling mit dem Baby
- kennenlernen von anderen Eltern mit Babys im gleichen Alter – Austausch

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Mitzubringen sind 2 Handtücher und ein kleines Handtuch und eine Kuscheldecke.**

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.30 bis ca. 10.30 Uhr

📅 **Termine:** Dienstag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10. und 20.10.2026

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

💰 **Kosten:** € 55,-- pro Baby mit Begleitung/5 Termine inkl. Massageöl und Handout



Montag,
12. Oktober 2026



SCHÄRDING

WORKSHOP BEIKOST

G13

**Wann ist der richtige Zeitpunkt für Beikost?
Womit startet man am besten?
Und wie gelingt ein entspannter Übergang?**

Im Beikostworkshop sprechen wir über die wichtigsten Grundlagen rund um den Beikoststart:

- Wann ist dein Baby bereit für Beikost
- Welche Lebensmittel sich für den Anfang eignen
- Brei, Fingerfood oder eine Kombination daraus
- Wie viel dein Baby wirklich essen „muss“
- Getränke, Allergene & häufige Unsicherheiten
- Praktische Tipps für einen entspannten Familienalltag

im FIM
Schärding

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

📅 **weiterer Termin:** Dienstag, 16. März 2027

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

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

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
4. November 2026



WORKSHOP

ERNÄHRUNG VON KINDERN IM ERSTEN LEBENSJAHR

G14

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

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

Workshop-Themen:

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 11.30 Uhr

📅 **weiterer Termin:** Mittwoch, 7. April 2027

💰 **Kosten:** kostenlos

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



Mittwoch,
4. November 2026



YOGA FÜR SCHWANGERE

G15

Mit Yoga durch die Schwangerschaft!

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

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

Gönne dir die Zeit zu entspannen und Energie zu sammeln.

Ich freue mich auf Dich.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

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

📅 Termine:

Block 1: Mittwoch, 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 9.12.2026

Block 2: Mittwoch, 3.3., 10.3., 17.3., 31.3., 7.4. und 14.4.2027

Block 3: Mittwoch, 2.6., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6. und 7.7.2027

Sommerkurs: Mittwoch, 14.7., 21.7., 28.7., 4.8., 11.8. und 18.8.2027

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

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



Montag,
23. November 2026

ANDORF



VORTRAG

NEU **G16**

ENTSPANNTERE ABENDE & RUHIGERE NÄCHTE

Viele Eltern beschäftigt das Thema Schlaf – besonders das Einschlafen, häufiges nächtliches Aufwachen oder unruhige Nächte.

In diesem Vortrag sprechen wir darüber, was hinter dem Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern steckt und wie Eltern ihre Kinder bindungs- und bedürfnisorientiert begleiten können.

Außerdem gibt es praktische Tipps für entspanntere Abende, mehr Verständnis für kindlichen Schlaf und Raum für Fragen.

🕒 **Uhrzeit:** um 18.00 Uhr

👤 **Leitung:** Isabella Schwaiger, Schlafberatung

💰 **Kosten:** € 22,-- pro Person

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
30. November 2026

SCHÄRDING



WORKSHOP

NEU **G17**

SANFTES ABSTILLEN

Abstillen ist ein ganz individueller Prozess – für Mama und Kind

Im Abstillworkshop sprechen wir darüber, wie ein sanfter und bedürfnisorientierter Übergang gelingen kann. Gemeinsam schauen wir auf verschiedene Möglichkeiten des Abstillens, passende Zeitpunkte und liebevolle Wege, neue Rituale in den Alltag zu integrieren.

- Sanftes Abstillen Schritt für Schritt
- Neue Einschlafrituale einführen
- Umgang mit Emotionen und Veränderungen
- Zeit für individuelle Fragen und persönlichen Austausch

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

📅 **weiterer Termin:** Montag, 24. Mai 2027

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
1. Dezember 2026

SCHÄRDING



RÜCKBILDUNG NACH DER GEBURT – DEN KÖRPER SANFT UNTERSTÜTZEN

G18

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

✂ **Mitzubringen ist ein Handtuch für die Matte.**

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

📅 **Termine:**

Block 1: Dienstag, 1.12., 15.12. 2026, 12.1., 19.1., 26.1. und 2.2.2027

Block 2: Dienstag, 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6. und 15.6.2027

👤 **Leitung:** Regina Pichler, Physiotherapeutin

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

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

Anmeldung
erforderlich!



**Mittwoch,
20. Jänner 2027**



ANDORF

BABYMASSAGE-KURS

G19

„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!

✳ Zielgruppe: Babys im ersten Lebensjahr

🕒 Uhrzeit: jeweils von 9.00 bis ca. 10.00 Uhr

📅 Termine:

Block 1: Mittwoch, 20.1., 27.1., 3.2. und 10.2.2027

Block 2: Mittwoch, 2.6., 9.6., 16.6. und 23.6.2027

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

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



**Samstag,
27. Februar 2027**



SCHÄRDING

WORKSHOP



G20

DAS 1×1 DES BABYALLTAGS: WAS DEIN BABY WIRKLICH BRAUCHT

Ein Baby bringt nicht nur große Gefühle mit sich, sondern auch viele Fragen, Unsicherheiten und oft widersprüchliche Ratschläge. In diesem Workshop lernen werdende und frisch gebackene Eltern, ihr Baby besser zu verstehen und sicher durch die erste Zeit zu begleiten.

Wir sprechen darüber, wie Babys kommunizieren, welche Feinzeichen sie zeigen und wie du ihre Bedürfnisse frühzeitig erkennen kannst. Denn Babys brauchen Nähe, Sicherheit und Begleitung.

Außerdem beschäftigen wir uns mit:

- Grundlagen über Stillen
- Babyschlaf und realistischen Erwartungen
- Ausscheidungskommunikation
- Tragen und warum Körpernähe so wichtig ist
- Co-Regulation und emotionaler Sicherheit

Anmeldung
erforderlich!

im FIM
Schärding

🕒 Uhrzeit: von 9.00 bis 12.00 Uhr

👤 Leitung: Marlene Dietrich-Paul, DGKP, Stillberaterin, Dipl. Aromapraktikerin

💰 Kosten: € 4,-- pro Person bzw. Paar



**Donnerstag,
18. März 2027**



ONLINE

ONLINE WORKSHOP SWEET DREAMS

G21

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

🕒 Uhrzeit: von 20.00 bis 23.00 Uhr

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

💰 Kosten: € 4,-- pro Person bzw. Paar

📍 Veranstaltungsort: Online



Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
28. August 2026

ANDORF



SEI COOL, MACH SPORT!

K01

Grundzüge der Leichtathletik kennenlernen!

Probiere die Grundsportarten Laufen, Springen und Werfen auf vielfältige und spielerische Art und Weise aus. Im Vordergrund stehen aber Spaß und Spiel: Tobe dich aus bei Sprint-, Sprung-, Wurf- und Laufspielen; lerne deine Grenzen kennen; verbessere deine Geschicklichkeit und Koordination. Zum Abschluss erhalten die Sporthelden eine kleine Stärkung. Sei dabei und mach mit!

in
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Mitzubringen sind Sportschuhe und Sportbekleidung.**

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

🕒 **Uhrzeit:** von 9.30 bis 11.00 Uhr

👤 **Leitung:** Natascha Gierlinger, staatlich geprüfte Leichtathletik-Trainerin

💰 **Kosten:** € 6,-- pro Kind

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



Freitag,
4. September 2026

SCHÄRDING



SCHACH MACHT SPAß

K02

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 a. d. Pram

💰 **Kosten:** kostenlos



Dienstag,
8. September 2026

SCHÄRDING



FORSCHUNGSWERKSTATT

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

Magnetischer Spaß

K03

Tauche ein in die Welt der Magnetkräfte! Wir testen, welche Materialien magnetisch sind, stellen unseren eigenen magnetischen Schleim und probieren eine Vielzahl spannender und faszinierender Experimente mit Magneten aus.

🕒 **Uhrzeit:** von 9.00 bis 12.00 Uhr

Wasser und Eiskristalle

K04

Wir stellen gemeinsam Eiskristalle her und versuchen selbst Schnee zu kreieren. Befreien Figuren aus dem Eis und bringen das Eis zum Schmelzen.

🕒 **Uhrzeit:** von 13.00 bis 16.00 Uhr

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Zielgruppe:** Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

👤 **Leitung:** Stefanie Dobrowsky, Elementarpädagogin

💰 **Kosten:** € 40,-- pro Kind/halbtags



**Donnerstag,
10. September 2026**

SCHÄRDING



EVOPACOURS

K05

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

✦ **Zielgruppe:** Kinder ab 6 bis 12 Jahren (ab VS möglich)

🕒 **Uhrzeit:** von 8.30 bis 10.00 Uhr

👤 **Leitung:** Viktoria Pillinger

💰 **Kosten:** € 25,-- pro Kind

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
17. September 2026**

ANDORF



SPIELGRUPPE – „SPITZMÄUSE“

K06

! 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 Tätzen tappern, dabei neues Spielmaterial erkunden und laut brüllen wie ein Löwe. Deine Mama kann sich austauschen und du wirst neue Freunde kennenlernen. Ich freue mich auf euch.

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

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

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10. und 15.10.2026

Block 2: Donnerstag, 22.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2026

Block 3: Donnerstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2027

Block 4: Donnerstag, 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. und 1.4.2027

Block 5: Donnerstag, 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. und 13.5.2027

Block 6: Donnerstag, 20.5., 3.6., 10.6., 17.6. und 24.6.2027

👤 **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)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
17. September 2026**

ANDORF



SPIELGRUPPE – „RAUPEN-BANDE“

K07

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

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

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

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10. und 15.10.2026

Block 2: Donnerstag, 22.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2026

Block 3: Donnerstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2027

Block 4: Donnerstag, 25.2., 4.3., 11.3., 18.3. und 1.4.2027

Block 5: Donnerstag, 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. und 13.5.2027

Block 6: Donnerstag, 20.5., 3.6., 10.6., 17.6. und 24.6.2027

👤 **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)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
21. September 2026



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER

mit Tina Michael

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.

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

GRUPPEN AM MONTAG

GRUPPE 1 FÜR KINDER VON 15 BIS 21 MONATEN

K08

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

📅 **Elternabende:** Montag, 14.9. und 16.11.2026 jeweils 17.30 bis 18.45 Uhr

Spielraum: Montag, 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11. und 23.11.2026

GRUPPE 2 FÜR KINDER VON 17 bis 23 MONATEN

K09

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

📅 **Elternabende:** Montag, 14.9. und 16.11.2026 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr

Spielraum: Montag, 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11. und 23.11.2026

GRUPPE 3 FÜR KINDER VON 6 BIS 9 MONATEN

K10

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr

📅 **Elternabende:** Montag, 14.9. und 16.11.2026 jeweils von 20.15 bis 21.30 Uhr

Spielraum: Montag, 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11. und 23.11.2026

GRUPPEN AM DIENSTAG

GRUPPE 4 FÜR KINDER VON 10 BIS 13 MONATEN

K11

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 8.15 bis 9.15 Uhr

📅 **Elternabende:** Dienstag, 22.9. und 24.11.2026 jeweils von 17.30 bis 18.45 Uhr

Spielraum: Dienstag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2026

GRUPPE 5 FÜR KINDER VON 12 BIS 14 MONATEN

K12

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

📅 **Elternabende:** Dienstag, 22.9. und 24.11.2026 jeweils von 19.00 bis 20.15 Uhr

Spielraum: Dienstag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2026

GRUPPE 6 FÜR KINDER VON 27 BIS 40 MONATEN

K13

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 10.45 bis 11.45 Uhr

📅 **Elternabende:** Dienstag, 22.9. und 24.11.2026 jeweils von 20.15 bis 21.30 Uhr

Spielraum: Dienstag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2026





SPIELRAUM – BLÖCKE IM FRÜHLING/SOMMER 2027

GRUPPEN AM MONTAG VORMITTAGS

BLOCK 2

K14 - K16

- 🕒 **Uhrzeit:** wird nach Gruppeneinteilung bekanntgegeben
- 📅 **Elternabende:** Montag, 11.1. und 8.3.2027
- Spielraum:** Montag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 22.2., 1.3., 8.3. und 15.3.2027

BLOCK 3

K17 - K19

- 🕒 **Uhrzeit:** wird nach Gruppeneinteilung bekanntgegeben
- 📅 **Elternabende:** Montag, 12.4. und 7.6.2027
- Spielraum:** Montag, 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 10.5., 24.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.6. und 28.6.2027

GRUPPEN AM DIENSTAG VORMITTAGS

BLOCK 2

K20 - K22

- 🕒 **Uhrzeit:** wird nach Gruppeneinteilung bekanntgegeben
- 📅 **Elternabende:** Dienstag, 19.1. und 16.3.2027
- Spielraum:** Dienstag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3. und 16.3.2027

BLOCK 3

K23 - K25

- 🕒 **Uhrzeit:** wird nach Gruppeneinteilung bekanntgegeben
- 📅 **Elternabende:** Dienstag, 20.4. und 15.6.2027
- Spielraum:** Dienstag, 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 11.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2027

im FIM
Andorf

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

- 💰 **Kosten:** € 149,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine bzw. € 175,-- pro Kind mit Begleitung/13 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
21. September 2026



PIKLER®-SPIELRAUM mit Sandra Gillesberger

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

BLOCK 1

FÜR KINDER VON 15 BIS 22 MONATEN

K26

- 🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 5.10. und 30.11.2026
- Spielraum:** Montag, 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11. und 14.12.2026
- 💰 **Kosten:** € 175,-- pro Kind mit Begleitung/13 Termine

>>>>



FÜR KINDER VON 10 BIS 18 MONATEN

K27

- 🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 5.10. und 30.11.2026
- Spielraum:** Montag, 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11. und 14.12.2026
- 💰 **Kosten:** € 175,-- pro Kind mit Begleitung/13 Termine

BLOCK 2

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K28

- 🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 18.1. und 15.3.2027
- Spielraum:** Montag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 22.2., 1.3., 8.3. und 15.3.2027
- 💰 **Kosten:** € 149,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K29

- 🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 18.1. und 15.3.2027
- Spielraum:** Montag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 22.2., 1.3., 8.3. und 15.3.2027
- 💰 **Kosten:** € 149,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine

BLOCK 3

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K30

- 🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 12.4. und 7.6.2027
- Spielraum:** Montag, 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 10.5., 24.5., 31.5., 7.6., 14.6. und 21.6.2027
- 💰 **Kosten:** € 162,-- pro Kind mit Begleitung/12 Termine

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K31

- 🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 12.4. und 7.6.2027
- Spielraum:** Montag, 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 10.5., 24.5., 31.5., 7.6., 14.6. und 21.6.2027
- 💰 **Kosten:** € 162,-- pro Kind mit Begleitung/12 Termine



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



Montag,
21. September 2026



SANDSPIELRAUM

K32

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

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

>>>>

im FIM
Schärding

- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr
- 📅 **weitere Termine:** Montag, 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.2026, 25.1., 22.2., 8.3., 5.4., 19.4. und 14.6.2027
- 👤 **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!Dienstag,
22. September 2026

SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER mit Martina Buchinger

Dieser Spielraum bietet den Kindern die Möglichkeit, in einer vorbereiteten Umgebung, sich zu entwickeln und an ihren Entwicklungsbedürfnissen zu wachsen. Das freie Spiel und die angepassten Bewegungsmaterialien ermöglichen dem Kind, sich selbstständig und frei zu entfalten und dadurch seiner Phantasie freien Lauf zu lassen. Ein wichtiger Aspekt ist der soziale Kontakt zu gleichaltrigen Kindern, auch die achtsame Begleitung von uns Erwachsenen beim Entdecken und Erforschen. Sein eigenes Kind aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und es zu beobachten - um dann ein besseres Verständnis für so manche Handlungen zu entwickeln - das ist meine Einladung an dich. Gerne auch für Kinder mit besonderen Bedürfnissen, die dem Entwicklungsstand der aktuellen Gruppe entsprechen.

im FIM
SchärdingAnmeldung
erforderlich!

BLOCK 1

FÜR KINDER VON 7 BIS 12 MONATEN

K33

- 🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 21.9. und 30.11.2026
- Spielraum:** Dienstag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11. und 1.12.2026
- 💰 **Kosten:** € 162,-- pro Kind mit Begleitung/12 Termine

FÜR KINDER VON 10 BIS 15 MONATEN

K34

- 🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 21.9. und 30.11.2026
- Spielraum:** Dienstag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11. und 1.12.2026
- 💰 **Kosten:** € 162,-- pro Kind mit Begleitung/12 Termine

BLOCK 2

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K35

- 🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 11.1. und 15.3.2027
- Spielraum:** Dienstag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3. und 16.3.2027
- 💰 **Kosten:** € 149,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K36

- 🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Montag, 11.1. und 15.3.2027
- Spielraum:** Dienstag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 23.2., 2.3., 9.3. und 16.3.2027
- 💰 **Kosten:** € 149,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine

>>>>

BLOCK 3

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K37

- 🕒 **Gruppe 1:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr
 📅 **Elternabende:** Montag, 3.5. und 21.6.2027
Spielraum: Dienstag, 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2027
 💰 **Kosten:** € 188,-- pro Kind mit Begleitung/14 Termine

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K38

- 🕒 **Gruppe 2:** jeweils von 10.15 bis 11.15 Uhr
 📅 **Elternabende:** Montag, 3.5. und 21.6.2027
Spielraum: Dienstag, 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6. und 29.6.2027
 💰 **Kosten:** € 188,-- pro Kind mit Begleitung/14 Termine

- 👤 **Leitung:** Martina Buchinger, Montessori-Pädagogin, Pikler Grundkurs & Pikler Praxisbegleitung, Energetikerin



Mittwoch,
23. September 2026



PIKLER®-SPIELRAUM mit Sandra Gillesberger

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

BLOCK 1

FÜR KINDER VON 5 BIS 9 MONATEN

K39

- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr
 📅 **Elternabende:** Mittwoch, 7.10. und 2.12.2026
Spielraum: Mittwoch, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 16.12.2026
 💰 **Kosten:** € 175,-- pro Kind mit Begleitung/13 Termine

BLOCK 2

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K40

- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr
 📅 **Elternabende:** Mittwoch, 20.1. und 17.3.2027
Spielraum: Mittwoch, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 3.3., 10.3. und 17.3.2027
 💰 **Kosten:** € 149,-- pro Kind mit Begleitung/11 Termine

BLOCK 3

FÜR KINDER VON ... BIS ... MONATEN

K41

- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 10.00 Uhr
 📅 **Elternabende:** Mittwoch, 14.4. und 9.6.2027
Spielraum: Mittwoch, 7.4., 14.4., 21.4., 28.4., 12.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6. und 23.6.2027
 💰 **Kosten:** € 162,-- pro Kind mit Begleitung/12 Termine

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





Donnerstag,
24. September 2026

SCHÄRDING



SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER mit Martina Buchinger

K42

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

FÜR KINDER VON 20 BIS 26 MONATEN

- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 8.45 bis 9.45 Uhr
- 📅 **Elternabende:** Mittwoch, 23.9. und 2.12.2026
- Spielraum:** Donnerstag, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. und 3.12.2026
- 👤 **Leitung:** Martina Buchinger, Montessori-Pädagogin, Pikler Grundkurs & Pikler Praxisbegleitung, Energetikerin
- 💰 **Kosten:** € 162,-- pro Person/12 Termine



Donnerstag,
24. September 2026

ANDORF



MUSIKGARTEN FÜR BABYS/KLEINKINDER

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** K43
jeweils ab 8.45 Uhr
- Gruppe 2 für Babys von 0 bis 18 Monaten mit Begleitung** K44
jeweils ab 9.30 Uhr

- 📅 **Termine:**
- Block 1:** Donnerstag, 24.9., 1.10., 8.10., 22.10., 5.11., 12.11., 19.11. und 26.11.2026
- Block 2:** Donnerstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 25.2., 4.3. und 11.3.2027
- Block 3:** Donnerstag, 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 13.5., 20.5., 3.6. und 10.6.2027

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

💰 **Kosten:** € 75,-- pro Kind mit Begleitung/8 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Donnerstag,
24. September 2026

SCHÄRDING



KINDERYOGA – „WUSEL & WUNDER“

K45

... 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.

✚ **Zielgruppe:** Kinder zwischen 4 und 7 Jahren

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

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10. und 22.10.2026

Block 2: Donnerstag, 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. und 10.12.2026

Block 3: Donnerstag, 28.1., 4.2., 11.2., 25.2. und 4.3.2027

Block 4: Donnerstag, 1.4., 8.4., 15.4., 22.4. und 29.4.2027

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

💰 **Kosten:** € 55,-- pro Kind/5 Termine bzw. € 45,-- pro Geschwisterkind/5 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
25. September 2026

**Tanzstudio Schritt für Schritt:****K46****„SUPERKIDS“****für Kinder ab 6 Jahren**

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

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

📅 **Termine:**

Wintersemester ab Freitag, 25.9.2026

Sommersemester ab Freitag, 26.2.2027

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

💰 **Kosten:** € 120,-- pro Kind/Semester

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
25. September 2026

**Tanzstudio Schritt für Schritt:****K47****„SUPERGIRLS“****für Mädchen/Frauen ab 12 Jahren**

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

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

📅 **Termine:**

Wintersemester ab Freitag, 25.9.2026

Sommersemester ab Freitag, 26.2.2027

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

💰 **Kosten:** € 120,-- pro Person/Semester

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
30. September 2026

**KREATIV-WORKSHOP FÜR KINDER****K48****FREIES & INTUITIVES MALEN**

Jedes Kind liebt es, zu malen.

Dieser Workshop ist ein Raum der freien Kreativität für Kinder, in dem sie ihre Fantasie spielen lassen und sich frei ausdrücken können!

Es geht nicht darum, ein „schönes“ Bild zu malen oder eine Technik zu erlernen, sondern sich in einem wohlwollenden, kritikfreien Umfeld ganz der Lust am Spiel mit Farben und Formen hinzugeben!



- ✦ **Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 10 Jahren
- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 15.00 bis 16.30 Uhr
- 📅 **Termine:** Mittwoch, 30.9., 7.10. und 14.10.2026
- 👤 **Leitung:** Marion Désauté, freischaffende Künstlerin
- 💰 **Kosten:** € 30,-- pro Kind/3 Termine inkl. Material



Donnerstag,
1. Oktober 2026



KONZENTRATIONSTRAINING

K49

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
- 📅 **Termine:**
- Block 1:**
Informationse Elternabend: Donnerstag, 1.10.2026 um 19.30 Uhr
Training: Freitag, 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2026
- Block 2:**
Informationse Elternabend: Donnerstag, 1.4.2027 um 19.30 Uhr
Training: Freitag, 2.4., 9.4., 16.4. und 23.4.2027
- 🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 15.00 bis 16.30/16.45 Uhr
- 👤 **Leitung:** Mag.^a Verena Riske, Psychologin, Lerntherapeutin und Dipl. Legasthetetrainerin
- 💰 **Kosten:** € 66,-- pro Kind/4 Termine und Elternabend



Montag,
5. Oktober 2026



SPIELRAUM-WIEDERSEHEN

K50

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.

- 🕒 **Uhrzeit:** von 15.00 bis 16.30 Uhr
- 📅 **weitere Termine:** werden bei Interesse angeboten
- 👤 **Leitung:** Tina Michael, Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Zusatzqualifikation Sensorische Integration, Kybernetische Methode, Pikler Grundkurs & Pikler Praxisbegleitung
- 💰 **Kosten:** € 20,-- pro Kind mit Begleitung



Dienstag,
6. Oktober 2026

ANDORF



MAMA/PAPA-KIND-WORKSHOP

K51

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

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

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 15.30 bis 17.30 Uhr

📅 **weitere Termine:** Mittwoch, 13.1., Montag, 22.2. und Montag, 5.4.2027

👤 **Leitung:** Mag. Manuela Weber, Lerncoach

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

Anmeldung erforderlich!



Jeden
2. Montag im Monat
12. Oktober 2026

ANDORF



WORKSHOP

NEU K52

ELTERNRAUM – OFFENE ELTERNBILDUNGSGRUPPE

Einmal im Monat treffen wir uns in einer offenen Runde zum Austausch über Themen, die Eltern im Familienalltag bewegen. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Fragen, Herausforderungen und Anliegen mit – gemeinsam wird darüber gesprochen, reflektiert und nach hilfreichen Wegen gesucht.

Die Gruppe wird fachlich begleitet und bietet Raum für Austausch, neue Impulse, gegenseitige Unterstützung und stärkenorientiertes Elterncoaching in wertschätzender Atmosphäre.

im FIM Andorf

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

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

📅 **Termine:** Montag, 12.10., 9.11.2026, 11.1., 8.2., 8.3., 12.4., 10.5., 14.6. und 12.7.2027

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

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

Anmeldung erforderlich!



Montag,
19. Oktober 2026

ANDORF



WORKSHOP

NEU K53

FOLLOW UP – DAS HOCHSENSITIVE KIND

Was war hilfreich und wo möchte ich Vertiefung?

Wie kann ich das erworbene Wissen im Alltag geeignet anwenden?

„Vom Wissen zur Haltung – Hochsensitive Kinder noch besser begleiten und verstehen!“

Hochsensitive Kinder brauchen mehr als Wissen – sie brauchen Erwachsene mit einer klaren, einfühlsamen Haltung. Wer ihre feinen Wahrnehmungen ernst nimmt, Grenzen respektiert und Gefühle begleitet, schafft Sicherheit. So können hochsensitive Kinder sich selbst vertrauen, wachsen und ihre besondere Stärke entfalten. In diesem Vertiefungsworkshop erarbeiten wir, wie wir das bisherige erworbene Wissen noch gezielter im Alltag einsetzen und umsetzen können.

im FIM Andorf

✦ **Zielgruppe:** alle Teilnehmer*innen der bisherigen Workshopreihen

🕒 **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

Anmeldung erforderlich!



Mittwoch,
21. Oktober 2026

ANDORF



ELTERN-KIND MALEN – GEMEINSAM KREATIV SEIN

NEU K54

Eine wunderbare Möglichkeit, um gemeinsam kreativ zu sein, wertvolle Zeit miteinander zu verbringen und sich völlig frei auszudrücken. Durch Spielen und Aktivitäten werden die Eltern-Kind Teams zusammen malen und experimentieren. Es geht nicht darum, ein schönes Bild zu malen oder eine Technik zu erlernen, sondern sich in einem wohlwollenden, kritikfreien Umfeld ganz der Lust am Spiel mit Farben und Formen gemeinsam hinzugeben! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

✂+ **Zielgruppe:** Kinder von 3 bis 10 Jahren mit Begleitung

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

👤 **Leitung:** Marion Désauté, freischaffende Künstlerin

💰 **Kosten:** € 30,-- pro Kind mit Begleitung inkl. Material

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
28. Oktober 2026

SCHÄRDING



MAL DIR DIE WELT

NEU K55

Beim Malen entdecken Kinder die Welt mit anderen Augen. In dieser Kreativwerkstatt experimentieren wir gemeinsam mit Farben, Pinseln und verschiedenen Materialien. Jedes Kind bringt seine eigene Fantasie mit – und geht mit einem selbst gestalteten Kunstwerk nach Hause.

Passend zu den Jahreszeiten und Feiertagen entstehen bunte Bilder und kleine Kunstwerke, die zeigen: In jedem Kind steckt ein Künstler!

✂+ **Mitzubringen ist alte Kleidung oder eine Malschürze (Schürzen sind auch vor Ort vorhanden), einen leichten Snack und Wasser**

✂+ **Zielgruppe:** Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

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

📅 **Termine:** Mittwoch, 28.10.2026, 17.2. und 24.3.2027

👤 **Leitung:** Natalia Sturm, Kunstschulabsolventin, Kreativtrainerin für Kinder

💰 **Kosten:** € 40,-- pro Kind inkl. Materialien/pro Termin

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
2. November 2026

ANDORF



STARK FÜR DIE SCHULE Kindergruppe zur Stärkung von Selbstvertrauen, Resilienz und Freude am Lernen

NEU K56

Manche Kinder erleben den Schulalltag als belastend – sie fühlen sich unter Druck, haben Konflikte mit anderen Kindern, leiden unter Schulangst oder gehen nur ungern in die Schule. In einer kleinen, wertschätzenden Gruppe lernen Kinder, ihre eigenen Stärken zu entdecken und hilfreiche Strategien für herausfordernde Situationen zu entwickeln. Mit Fantasiereisen, kreativen Übungen, Entspannungs- und Mentaltechniken sowie gemeinsamen Gesprächen werden Selbstvertrauen, Selbstwert und soziale Kompetenzen gestärkt. Ziel ist es, die Kinder über einen längeren Zeitraum zu begleiten und ihnen mehr Sicherheit, Freude und Leichtigkeit im Schulalltag zu ermöglichen.

✂+ **Zielgruppe:** Schüler*innen der Mittelschule bzw. Unterstufe Gymnasium

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

📅 **Termine:** Montag, 2.11., 16.11., 30.11. und 14.12.2026

👤 **Leitung:** Anna Kramer, BEd, Betreuungspädagogin, Dipl. Mental- und Resilienztrainerin

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
4. November 2026

ANDORF



OÖ FAMILIENBUND
Beratung | Bildung | Beratung | Begleitung



WORKSHOP



K57

GROßBAUSTELLE PUBERTÄT – WIE KOMMEN WIR GUT DURCH DIESE ZEIT?

Wenn die Kleinen plötzlich groß geworden sind und uns tagtäglich daran erinnern, dass sie unsere „Ratschläge“ nicht mehr hören wollen. Wenn die Kommunikation nicht mehr gelingt und der wertschätzende Umgang und gegenseitige Respekt zu wünschen übriglassen. Dann ist es an der Zeit, zu verstehen, was im Gehirn unserer Kinder vor sich geht und was sie und wir in dieser Zeit brauchen.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

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

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

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



Freitag,
20. November 2026

ANDORF



HERBST-SPAß-KREATIV - NACHMITTAG

K58

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✂️ **Zielgruppe:** Kinder ab 6 Jahren

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

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

💰 **Kosten:** € 16,-- pro Kind inklusive Material



Mittwoch,
25. November 2026

ANDORF



K59

WIE ELTERN IHR KIND IM SCHULALLTAG STÄRKEN KÖNNEN Mentaltraining für Kinder

Elternabend mit praktischen Übungen für zuhause!

Schulangst, Leistungsdruck, Konflikte oder mangelndes Selbstvertrauen können Kinder im Schulalltag stark belasten. An diesem Elternabend erfahren Sie, wie Sie ihr Kind mit einfachen Mentaltechniken gezielt unterstützen können.

Zu den häufigsten schulischen Herausforderungen werden alltagstaugliche Übungen vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um Ihr Kind zu stärken, Ängste zu reduzieren, Selbstvertrauen aufzubauen und mehr Gelassenheit in den Schulalltag zu bringen.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✂️ **Zielgruppe:** Eltern von Kindern im Volks- und Mittelschulalter

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

📅 **weiterer Termin:** Dienstag, 9.3.2027

👤 **Leitung:** Anna Kramer, BEd, Betreuungspädagogin, Dipl. Mental-
und Resilienztrainerin

💰 **Kosten:** € 15,-- pro Person/Termin



KINDERKOCHKURSE

SCHÄRDING



**Freitag,
27. November 2026**

IN DER WEIHNACHTSBÄCKEREI

K60

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

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



**Mittwoch,
27. Jänner 2027**

BURGER PARTY

K61

Ran an die Schürzen – jetzt wird's lecker! In unserem Kinderkochkurs rund um den Burger werden kleine Köchinnen und Köche zu echten Burger-Profis. Gemeinsam kneten wir fluffige Brötchen, formen saftige Patties und belegen unsere Burger ganz nach Lust und Laune.

Was erwartet die Kinder?

- Burger selber machen – von der Semmel bis zum Belag
- Frische Zutaten entdecken und ausprobieren
- Mit Spaß kochen, lachen und genießen
- Teamarbeit und Kreativität in der Küche

Am Ende heißt es: Anbeißen & stolz sein! Ein Kurs voller Geschmack, Spaß und guter Laune – perfekt für alle kleinen Burger-Fans.

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



**Donnerstag,
25. März 2027**

TRADITIONELLES OSTERBACKEN und verteilen von Osternestern im Pflegeheim

K62

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 Eierfärben 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.

🕒 **Uhrzeit:** von 9.00 bis 12.30 Uhr



**Freitag,
7. Mai 2027**

BACKEN MIT LIEBE

K63

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

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



**Dienstag,
20. Juli 2027**

PICKNICKSPAß

K64

Pack die gute Laune ein – wir gehen auf eine kulinarische Reise! In unserem Kinderkochkurs zum Thema Picknick wird geschnippelt und geknetet. Gemeinsam kochen, probieren und genießen wie bei einem echten Picknick. Ob herzhaft, knusprig oder bunt gemischt – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zum Abschluss heißt es: Picknickdecke ausbreiten und gemeinsam schlemmen!

🕒 **Uhrzeit:** von 9.00 bis 12.00 Uhr

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

✂ **Mitzubringen sind eine Schürze und eine große Jausenbox**

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

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

💰 **Kosten:** € 33,-- pro Kind inkl. Lebensmittelkosten/pro Termin



Mittwoch,
2. Dezember 2026

RAINBACH



TÖPFERN FÜR WEIHNACHTEN

K65

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

in
Rainbach

Anmeldung
erforderlich!

✱ **Zielgruppe:** für Kinder ab 6 Jahren

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

📅 **Termine:**

Töpfern am Mittwoch, 2.12.2026

Glasieren am Mittwoch, 9.12.2026

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

💰 **Kosten:** € 35,-- pro Kind/2 Termine inkl. Material

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



Montag,
1. Februar 2027

ANDORF



WORKSHOP



K66

SENSORISCHE INTEGRATION - „DAS ZUSAMMENSPIEL DER SINNE“

sensorische Wahrnehmungsförderung als Möglichkeit zur Unterstützung der kindlichen Entwicklung kennen und verstehen lernen

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

Viele Eltern kennen folgende Situationen:

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

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

im FIM
Andorf

✱ **Zielgruppe:** Eltern und Großeltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

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

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

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

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
22. Februar 2027

ANDORF



WORKSHOP



K67

DAS HOCHSENSITIVE KLEINKIND

Worum geht es?

Ein hochsensitives Kleinkind nimmt seine Umwelt besonders intensiv wahr. Geräusche, Stimmungen und Veränderungen werden tiefer verarbeitet, was zu Überforderung führen kann. Es zeigt aber auch Empathie, Feinfühligkeit und Kreativität. Fachleute sind der Meinung, man kann Hochsensitivität teils schon ab dem 5. Monat erkennen. Eltern handeln oft intuitiv, fühlen sich jedoch unsicher, weil ihr Kind „anders“ erscheint. Werden die Bedürfnisse erkannt und respektiert, können sich diese Kinder sicher fühlen und ihre Stärken entfalten.

im FIM
Andorf

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

👤 **Leitung:** DSA Monika Gumpoltsberger, Kindergartenpädagogin, Diplomierte Sozialarbeiterin, Angestellte

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

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
23. Februar 2027



3-TEILIGER WORKSHOP

K68

LAUT. LEISE. VERBUNDEN.

Wege zu mehr Resonanz zwischen dir und deinem Kind

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?

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.



im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Zielgruppe:** Mütter von Kindern im Alter von 1 bis 10 Jahren

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

📅 **Termine:** Dienstag, 23.2., 2.3. und 16.3.2027

👤 **Leitung:** Mag. Barbara Fetz, Psychosoziale Beraterin, Lerncoach, Dipl. Legasthetietrainerin, Elternbildnerin

💰 **Kosten:** € 12,-- pro Person/3 Termine

ANDORF

STARKE KINDER -
STARKE ZUKUNFT

30



Donnerstag,
4. März 2027



STARK WIE WIR -

KINDERSICHERHEITSTRAINING



K69

Wir freuen uns sehr Eure Kinder stärken zu dürfen.

Unser Anliegen ist es, Kinder von 6 bis 10 Jahren sicherer zu machen, und ihnen Stärke und Selbstbewusstsein mit auf Ihren Weg zu geben. Sie lernen interaktiv mit uns, Gefahren zu erkennen, zu vermeiden und im Ernstfall abzuwehren.

Bei **STARK WIE WIR** lernen Kinder **interaktiv und altersgerecht** Gefahren zu erkennen und zu meiden und im Ernstfall effektiv abzuwenden. Wir arbeiten mit **Rollenspielen** und praxisnahen Simulationen: **Körpersprache, Positionierung und taktische Kommunikation** spielen in Notwehrsituationen eine sehr wichtige Rolle und werden in diesem Kurs trainiert und konditioniert.

- **Sichere Wege** – richtige Hilfe holen
- **Bauchgefühl** – auf die innere Alarmanlage hören
- Gefahren erkennen und vermeiden
- Verhalten gegenüber Fremden – selbstbewusste Abwehrhaltung & starke Kommunikation
- **Selbstverteidigungselemente**
- **Auto-Training** – Verhalten bei Übergriffen am und aus dem Auto
- Gute Geheimnisse – schlechte Geheimnisse
- **Teamgeist** & Anti Mobbing
- **Mein Körper gehört mir!**

GANZ WICHTIG!

Wir schüren keine Ängste und bestärken ausschließlich positiv!

Der Spaß kommt durch speziell entwickelte Kindersicherheitsspiele nicht zu kurz!

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✦ **Mitzubringen ist eine Trinkflasche.**

✦ **Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 10 Jahren

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

📅 **Termine:** Donnerstag, 4.3. und 11.3.2027

👤 **Leitung:** Evelyn Olak, Teampartner „Stark wie wir“

💰 **Kosten:** € 64,-- pro Kind/2 Termine

ANDORF





Freitag,
12. März 2027

ANDORF



OSTER-FUN FÜR KIDS

K70

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? Spaß garantiert, hoppeln erlaubt!

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

✳ **Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 10 Jahren

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

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

💰 **Kosten:** € 15,-- pro Kind exkl. Material (€ 4,-- pro Kind)



Mittwoch,
7. April 2027

SCHÄRDING



OÖ FAMILIENBUND
Betreuung | Beratung | Begleitung



SICHER UND GELASSEN IN DEN SCHULSTART

K71

Den Übergang in die Grundschule gemeinsam gestalten

Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule ist für Kinder und Eltern eine spannende und zugleich herausfordernde Zeit. In diesem Vortrag erfährst du, wie du dein Kind bei diesem wichtigen Schritt bestmöglich begleiten kannst, um den Übergang sicher und gelassen zu gestalten.

Gemeinsam schauen wir uns an, welche emotionalen und praktischen Aspekte dabei eine Rolle spielen, und geben dir wertvolle Tipps, wie du Ängste und Unsicherheiten abbauen kannst.

Du lernst, die Vorfreude auf die neue Schulzeit zu fördern, das Selbstvertrauen deines Kindes zu stärken und eine positive Grundhaltung zu entwickeln.

Ziel ist es, den Schulstart für dein Kind zu einem freudigen Erlebnis zu machen und den Übergang so reibungslos wie möglich zu begleiten.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

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

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

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



Dienstag,
20. April 2027

RAINBACH



TÖPFERN FÜR DEN MUTTERTAG

K72

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:**

Töpfern am Dienstag, 20.4.2027

Glasieren am Dienstag, 27.4.2027

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

💰 **Kosten:** € 35,-- pro Kind/2 Termine inkl. Material

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



Dienstag,
27. April 2027

SCHÄRDING



OÖ FAMILIENBUND
Beratungshilfengestaltungsbegleitung

WORKSHOP

NEIN SAGEN UND GESUNDE GRENZEN SETZEN

... ist bei hochsensitiven Kindern besonders wichtig, weil sie Reize, Gefühle und Erwartungen intensiver wahrnehmen und verarbeiten als andere Kinder. Ohne klare Grenzen geraten sie schneller in Überforderung oder passen sich zu stark an. Die wichtigsten Anhaltspunkte sowie altersgerechte Übungen werden diesen Abend begleiten.

🕒 **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/Pair

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Termine werden ab
Herbst bekanntgegeben

SCHÄRDING



ELTERN-KIND-SINGEN Babys in die Klangwelt begleiten

In diesem Kurs lernen Eltern gemeinsam mit ihrem Baby Lieder, Verse und Kniereiter, 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.

👤 **Zielgruppe:** Kinder zwischen 0 und 18 Monaten mit Begleitung

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

VITAL INS ALTER



Montag,
14. September 2026

SCHÄRDING



YOGA mit Hildegard

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.

TERMINE MONTAG

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

📅 **Termine:**

Block 1: Montag, 14.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10. und 2.11.2026

Block 2: Montag, 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 14.12. und 21.12.2026

Block 3: Montag, 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2. und 22.2.2027

Block 4: Montag, 1.3., 8.3., 15.3., 5.4., 12.4. und 19.4.2027

Block 5: Montag, 26.4., 10.5., 24.5., 31.5., 7.6. und 14.6.2027

im FIM
Schärding

V01

Anmeldung
erforderlich!

>>>>

TERMINE FREITAG

V02

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr📅 **Termine:****Block 1:** Freitag, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10. und 23.10.2026**Block 2:** Freitag, 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. und 11.12.2026**Block 3:** Freitag, 8.1., 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. und 12.2.2027**Block 4:** Freitag, 26.2., 5.3., 12.3., 19.3., 2.4. und 9.4.2027**Block 5:** Freitag, 16.4., 23.4., 30.4., 14.5., 21.5. und 4.6.2027✂️ **Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und bequeme Bekleidung**👤 **Leitung:** Hildegard Ebeleseder, Dipl. Yogalehrerin, Dipl. Yogatherapeutin💰 **Kosten:** € 85,-- pro Person/6 Termine

Montag,
14. September 2026



YOGA AUF DEM STUHL – YOGA FÜR JEDEN KÖRPER



V03

„Jeder der atmen kann, kann Yoga.“

Dieser Leitsatz begleitet meine Yogastunden am Stuhl. Hier findest du Raum für sanfte Bewegungen, bewusstes Atmen und Momente, in denen du ganz bei dir ankommen kannst.

Yoga am Stuhl macht Yoga für viele Menschen zugänglich – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder körperlichen Herausforderungen. Gemeinsam üben wir einfache Bewegungsabläufe und Atemtechniken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. So kannst du neue Kraft schöpfen, zur Ruhe kommen und wieder mehr bei dir ankommen.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 18.30 bis 19.30 Uhr📅 **Termine:****Block 1:** Montag, 14.9., 21.9., 28.9. und 5.10.2026**Block 2:** Donnerstag, 25.2., 4.3., 11.3. und 18.3.2027👤 **Leitung:** Christina Probst, Dipl. Gesundheits- und Yogatrainerin, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Aromapraktikerin💰 **Kosten:** € 55,-- pro Person/4 Termine

Dienstag,
15. September 2026



TÄNZE AUS ALLER WELT

V04

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 Paartänze 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

Anmeldung
erforderlich!

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr📅 **Termine:****Block 1:** Dienstag, 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11. und 24.11.2026**Block 2:** Dienstag, 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3. und 23.3.2027👤 **Leitung:** Danninger J. Wolfgang, Tanzbegeisterter💰 **Kosten:** € 10,-- pro Person/6 Termine



**Mittwoch,
16. September 2026**



ANDORF

YOGA

V05

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 vermittle 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 Schüler*innen. Meine Unterrichtsstile reichen von kraftvollem, dynamischem Yoga bis zum therapeutischen Yoga.

im FIM
Andorf

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

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10. und 21.10.2026

Block 2: Mittwoch, 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. und 9.12.2026

Block 3: Mittwoch, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2. und 10.2.2027

Block 4: Mittwoch, 3.3., 10.3., 17.3., 31.3., 7.4. und 14.4.2027

Block 5: Mittwoch, 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5. und 26.5.2027

Block 6: Mittwoch, 2.6., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6. und 7.7.2027

Sommerkurs: Mittwoch, 14.7., 21.7., 28.7., 4.8., 11.8. und 18.8.2027

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

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

Anmeldung
erforderlich!



**Mittwoch,
16. September 2026**



Jackpot.fit – BEWEGUNG LEICHTGEMACHT!

V06

Kostenloses Gesundheitssportangebot in Schärding!

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

im FIM
Schärding



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

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 16.9., 23.9., 30.9., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12. und 16.12.2026

Block 2: Mittwoch, 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 31.3., 7.4., 14.4. und 21.4.2027

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

💰 **Kosten:** kostenlos

Informationen und Anmeldung: Mag.^a Uta Karl-Gräf
Tel.: 050 808 9406 / E-Mail: oberoesterreich@jackpot.fit

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
16. September 2026

ANDORF



QI GONG

V07

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, 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10. und 21.10.2026

Block 2: Mittwoch, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2. und 10.2.2027

Block 3: Mittwoch, 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5. und 26.5.2027

Anmeldung
erforderlich!

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

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



Donnerstag,
17. September 2026

SCHÄRDING



KRAFTVOLLES YOGA mit Christian

V08

Kraftvolles Yoga vereint Achtsamkeit und Atem, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch fließende Bewegungen entwickeln wir Kraft und Beweglichkeit, während wir unsere Gelenke stärken und schützen. Jede Haltung fordert uns heraus, die eigenen Grenzen zu erkennen und achtsam zu respektieren.

Der bewusste Atem trägt uns durch die Praxis und schafft innere Ruhe inmitten der Intensität.

So finden wir eine tiefe Balance – zwischen Stärke und Leichtigkeit, Anspannung und Loslassen.

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 10.30 bis 12.00 Uhr

im FIM
Schärding

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11. und 19.11.2026

Block 2: Donnerstag, 3.12., 10.12., 17.12.2026, 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2. und 18.2.2027

Block 3: Donnerstag, 4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4. und 13.5.2027

Block 4: Donnerstag, 3.6., 10.6., 17.6., 24.6. und 1.7. 2027

👤 **Leitung:** Christian Ablinger, Yoga- Lehrer, Lebens- und Sozialberater, Fitnesstrainer

Anmeldung
erforderlich!

💰 **Kosten:** € 165,-- pro Person/10 Termine bzw. € 83,-- pro Person/5 Termine



Donnerstag,
17. September 2026

ANDORF

TREFFPUNKT: TANZ Bewegung und Geselligkeit mit Musik

V09

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 16.30 bis 18.00 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10. und 22.10.2026

Block 2: Donnerstag, 5.11., 14.11., 21.11., 28.11., 3.12. und 10.12.2026

Block 3: Donnerstag, 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2027

Block 4: Donnerstag, 25.2., 4.3., 11.3., 18.3., 1.4. und 8.4.2027

👤 **Leitung:** Elisabeth Huemer, Seniorentanzausbildung

💰 **Kosten:** € 66,-- pro Person/Block

Anmeldung
erforderlich!

Donnerstag,
17. September 2026



YOGA FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE mit Manuela

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

YIN YOGA

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

HATHA YOGA

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

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

im FIM
Andorf

🕒 **Uhrzeit:**

YIN Yoga jeweils von 16.50 bis 17.50 Uhr

HATHA Yoga jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. und 5.11.2026

Block 2: Donnerstag, 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. und 17.12.2026

Block 3: Donnerstag, 7.1., 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2. und 25.2.2027

Block 4: Donnerstag, 4.3., 11.3., 18.3., 1.4., 8.4., 15.4. und 22.4.2027

Block 5: Donnerstag, 29.4., 13.5., 20.5., 3.6., 10.6., 17.6. und 24.6.2027

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

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

ODER

€ 100,-- pro Person/5 Termine bzw. € 148,-- pro Person/7 Termine

Kombi-Angebot Yin und Hatha Yoga (à 120 min)

Anmeldung
erforderlich!

V10

V11

Donnerstag,
17. September 2026

SCHLAGERBOOM-FITNESS

V12

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

Melde dich an und tanze mit uns durch das Jahr ...

>>>>



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

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 19.00 bis 19.50 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 15.10. und 22.10.2026

Block 2: Donnerstag, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. und 10.12.2026

Block 3: Donnerstag, 28.1., 4.2., 11.2., 25.2., 4.3. und 11.3.2027

Block 4: Donnerstag, 1.4., 8.4., 15.4., 22.4. und 29.4.2027

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

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



**Dienstag,
22. September 2026**



YOGA DER FREUDE & YIN YOGA mit Helga

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.

YOGA DER FREUDE FÜR (LEICHT) FORTGESCHRITTENE

Aktiver, ganzheitlicher Hatha-Yogastil mit klassischen Asanas und fließenden Yoga Flows. Für mehr Kraft, Balance und Lebensfreude.

YIN YOGA

Ruhige, meditative Praxis mit lang gehaltenen Asanas. Sanfte Dehnung wirkt tief in Faszien und fördert Entspannung.

Für mehr Ruhe, Regeneration und inneres Gleichgewicht.

Gruppe für leicht Fortgeschrittene

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

📅 **Termine:**

Block 1: Dienstag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2026

Block 2: Dienstag, 12.1., 19.1., 26.1., 2.2., 9.2. und 16.2.2027

Gruppe für Fortgeschrittene

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

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 11.11. und 18.11.2026

Block 2: Mittwoch, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2. und 17.2.2027

Block 3: Mittwoch, 31.3., 7.4., 14.4., 21.4., 28.4. und 5.5.2027

YIN Yoga

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

📅 **Termine:**

Block 1: Dienstag, 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 9.12. (Mittwoch) und 15.12.2026

Block 2: Dienstag, 30.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4. und 4.5.2027

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

💰 **Kosten:** € 108,-- pro Person/6 Termine bzw. € 144,-- pro Person/8 Termine



**Mittwoch,
23. September 2026**



TRITTSICHER & AKTIV

Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

V16

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
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

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

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

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. und 9.12.2026

Block 2: Mittwoch, 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3. und 31.3.2027

Block 3: Mittwoch, 7.4., 21.4., 5.5., 19.5., 2.6. und 30.6.2027

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

💰 **Kosten:** kostenlos

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

ANDORF



**Mittwoch,
23. September 2026**

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

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

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11. und 9.12.2026

Block 2: Mittwoch, 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3. und 31.3.2027

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

💰 **Kosten:** kostenlos

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

SCHÄRDING



**Termine werden im
Herbst bekanntgegeben**



KLICKS UND TRICKS

hilfreiche Anwendungen für den Alltag

V17

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. 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.

👤 **Leitung:** Corinna Bammer, Erwachsenenbildnerin

💰 **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

SCHÄRDING



Donnerstag,
24. September 2026

ANDORF



DIE KRAFT DES ATMENS

Einfache Übungen für mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Energie

V18

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

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

im FIM
Andorf

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

📅 **Termine:** Donnerstag, 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10. und 29.10.2026

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

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

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
25. September 2026

ANDORF



MOVE YOUR BODY

NEU V19

Musik, Bewegung & Feel-Good-Fitness für Frauen, die sich wieder kraftvoll, beweglich und lebendig fühlen möchten. Ein abwechslungsreicher Bewegungskurs für Frauen, die fitter werden und sich wieder wohl in ihrem Körper fühlen möchten. Mit motivierender Musik, einfachen Schrittkombinationen, Kräftigung, Mobilisation und Stretching trainierst du Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl – ganz ohne Leistungsdruck und ohne Vorkenntnisse.

im FIM
Andorf

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.30 bis 10.45 Uhr

📅 **Termine:**

Schnupperstunde: Freitag, 25.9.2026

Kurs: Freitag, 9.10., 16.10., 23.10., 6.11. und 13.11.2026

👤 **Leitung:** Lidija Pocedulic, Organisationsentwicklung, Shakti Dance

💰 **Kosten:** € 23,-- pro Person/Schnupperstunde (bei Kursbesuch ist die Schnupperstunde GRATIS), € 123,-- pro Person/5 Termine

Anmeldung
erforderlich!

VITAL INS ALTER

39



Freitag,
25. September 2026

SCHÄRDING



TAI CHI DAO YIN

Die Kraft aus der Spirale

V20

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:**

Block 1: Freitag, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11. und 13.11.2026

Block 2: Freitag, 5.3., 12.3., 19.3., 2.4., 9.4., 16.4., 23.4. und 30.4.2027

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

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

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
29. September 2026

SCHÄRDING

GEMEINSAM.SICHER
mit unserer Polizei

SCHUTZSCHILD 60+ GEMEINSAM SICHER ... ein Sicherheitsupdate für den Alltag

V21

Ob beim Einkaufen in der Stadt oder beim Surfen auf dem Tablet – Sicherheit ist die Basis für Lebensqualität im Alter. In diesem Vortrag erfahren Sie praxisnah, wie Sie sich vor modernen Betrugsmaschinen schützen können. Wir sprechen über den richtigen Umgang mit Wertsachen im öffentlichen Raum und beleuchten aktuelle Gefahren wie den Enkeltrick via WhatsApp oder gefälschte Bank-E-Mails. Gemeinsam räumen wir Unsicherheiten aus dem Weg, damit Sie sich überall mit einem guten Gefühl bewegen können.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

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

👤 **Leitung:** Bezirksinspektor Erwin Knoll

💰 **Kosten:** kostenlos



Dienstag,
29. September 2026

ANDORF



VORTRAG

BRAIN FOOD Ernährung für die Psyche?



V22

Warum schlägt uns Stress auf den Magen? Warum greifen wir häufiger zu Süßigkeiten, wenn es uns nicht gut geht? Warum reagiert unser Darm bei Angst oder Anspannung mit Verstopfung? In diesem Vortrag beleuchten wir die enge Verbindung zwischen Darm und Gehirn – die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Sie erfahren, welche Rolle Ernährung, Darmmikrobiom und Verdauung für unsere Stimmung und unser psychisches Wohlbefinden spielen können und wie Ernährung die mentale Gesundheit unterstützen kann.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

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

👤 **Leitung:** Romana Hansbauer, BSC Diätologin

💰 **Kosten:** € 20,-- pro Person

40



Dienstag,
29. September 2026

SCHÄRDING



MATTENPILATES nach Joseph Pilates

V23

Stärke aus der Körpermitte

Pilates wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt. Das ganzheitliche Training auf der Matte stärkt gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, verbessert Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Die fließenden und präzise ausgeführten Übungen fördern Kraft, Balance und Koordination. Durch die bewusste Atmung werden Verspannungen gelöst und die Konzentration gesteigert. Gezieltes Pilates-Training verbessert außerdem die Körperhaltung im Alltag. Mattenpilates eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen und unterstützt ein gesundes, kraftvolles Körpergefühl.

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

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

📅 **Termine:**

Block 1: Dienstag, 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11., 17.11. und 24.11.2026

Block 2: Dienstag, 23.2., 2.3., 9.3., 16.3., 30.3., 6.4., 13.4. und 20.4.2027

👤 **Leitung:** Annica Schmid, Sportlehrkraft, Instruktoren Kunstturnen, diplomierte Pilates-Trainerin

💰 **Kosten:** € 104,-- pro Person/8 Termine



Mittwoch,
30. September 2026



SCHÄRDING

QIGONG – KRAFT DER VIER TIERE®



V24

Kraft der vier Tiere® sind Ausdrucksformen im Qigong. Die vier Tiere Bär, Kranich, Tiger und Schlange sind Metaphern für grundsätzliche Lebensqualitäten. Die Übungen der Tiere sind sinnvoll aufeinander aufgebaut. Es braucht für jede Lebenssituation – nach innen und außen – sei es zum Finden von Lösungsstrategien, zur Konfliktbewältigung als auch zur Prozessbegleitung für ein Projekt, einen Aufbau.

In dieser körperorientierten Methode wird die Bewegungserfahrung in eigene Bezüge umgesetzt und so zu einer umfassenden Haltungsschulung.

im FIM
Schärding

Block 1:

Das Bild des Bären: Zunächst gilt es, die Grundlage bewusst zu machen

📅 **Termine:** Mittwoch, 30.9., 7.10., 14.10. und 21.10.2026

Block 2:

Das Bild des Kranichs: Die Idee entwickeln und ein Ziel formulieren

📅 **Termine:** Mittwoch, 4.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2026

Block 3:

Das Bild des Tigers: Die Entschlossenheit etwas durchzuführen und umzusetzen

📅 **Termine:** Mittwoch, 13.1., 20.1., 27.1. und 3.2.2027

Block 4:

Das Bild der Schlange: Die Erfahrung für einen Wachstums- und Reifungsprozess zu integrieren

📅 **Termine:** Mittwoch, 24.2., 3.3., 10.3. und 17.3.2027

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

👤 **Leitung:** Peter Hufnagl, ausgebildeter Affektkontrolltrainer, 4- Animals Qigong Trainer, Taichi Trainer, Wingchun Kungfu Head Coach, staatl. gepr. Lehrwart für Fitness

💰 **Kosten:** € 50,-- pro Person/Block

Anmeldung
erforderlich!

VITAL INS ALTER



Donnerstag,
1. Oktober 2026



SCHÄRDING

FEMALE YOGA MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

V25

Female Yoga ist speziell auf den weiblichen Körper, Zyklus und weiblichen Energie ausgerichtet. Es geht darum Körper und den Geist in Einklang zu bringen, um die eigene Weiblichkeit zu stärken. In dieser Einheit werden sanfte hormonfreundliche Techniken aus dem Hormonyoga, Somatic YinYoga und aus der TCM angewendet. Die Kombi Yoga und speziell ausgesuchte Öle, begleiten uns dabei unser Nervensystem zu beruhigen, hormonelle Schwankungen auszugleichen und wieder mehr Vertrauen in unseren Körper zu generieren.

Diese Praxis ist für ein zyklisches Gleichgewicht, dient dem Stressabbau, hilft bei Schlafproblemen und innerer Unruhe.

im FIM
Schärding

✦ **Mitzubringen sind Gymnastikmatte, Decke und Yogakissen**

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

📅 **Termine:**

Block 1: Donnerstag, 1.10., 8.10., 15.10. und 22.10.2026

Block 2: Donnerstag, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11. und 3.12.2026

Block 3: Donnerstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2. und 11.2.2027

Block 4: Donnerstag, 4.3., 11.3., 18.3., 1.4. und 8.4.2027

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

💰 **Kosten:** € 83,-- pro Person/5 Termine bzw. € 66,-- pro Person/4 Termine

Anmeldung
erforderlich!

41



Montag,
5. Oktober 2026



SCHÄRDING

BEWEGUNGSWERKSTATT

Sicherheit und Sturzprävention im Pflegealltag

V26

Kinästhetik ist Bewegungserfahrung bzw. Wahrnehmung, um Pflegenden und zu Pflegenden in ihrer Bewegung und in ihrem Tun zu unterstützen.

Inhalte:

- **Bewegen statt Heben:**
Das Ziel ist es Bewegungsabläufe so zu gestalten, dass die Person ihre Eigenbewegung kontrolliert einsetzt, um den Rücken zu schonen.
- **Vorsicht Sturz:**
Mit Technik und gleichen Abläufen im täglichen Leben, sollte das Sturzrisiko vermindert werden.
- **Transfers:**
Durch gezieltes Einsetzen von Eigenbewegung und Hilfsmitteln sollte ein sicherer und rückschonender Transfer gestaltet werden.
- **Sitzen und Liegen:**
Durch eine ordentliche Sitzposition sollte das Essen und Trinken des zu Pflegenden erleichtert werden.
Richtiges Lagern und Bewegen, soll dabei helfen, das Wohlbefinden des zu Pflegenden zu verbessern und Lagerungsverletzungen bzw. Lagerungsschäden zu vermeiden.

✳ **Zielgruppe:** pflegende Angehörige

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

📅 **Termine:** Montag, 5.10., 2.11., 7.12.2026 und 11.1.2027

👤 **Leitung:** Thomas Scherrer, FSB"A"

💰 **Kosten:** kostenlos

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Dienstag,
6. Oktober 2026



STARKER BECKENBODEN – STARKE FRAU!

V27

Wo ist der Beckenboden? Wie spanne ich den Beckenboden an? Warum soll ich den Beckenboden trainieren? Was kann ich im Alltag tun, um meinen Beckenboden zu stärken? Auf diese und weitere Fragen wird in diesem Kurs eingegangen. In Theorie und vor allem Praxis wird der Beckenboden erklärt, gespürt, angespannt und entspannt.

Für Frauen, die ihren Beckenboden und ihre Körpermitte wahrnehmen, kräftigen und somit Inkontinenz und Senkungen vorbeugen wollen.

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 18.45 bis 19.45 Uhr

📅 **Termine:** Dienstag, 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11. und 17.11.2026

👤 **Leitung:** Regina Pichler, Physiotherapeutin

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

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

in
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
12. Oktober 2026



ANDORF

PILATES

NEU V28

Pilates ist ein Training für den ganzen Körper. Das Training macht Ihren Körper kräftig. Es ist sehr gut für Ihren Rücken. Durch Pilates werden Sie beweglich und fit. Das Training ist sanft und ohne Druck. Sie können sich beim Kurs gut entspannen.

✳ **Mitzubringen ist ein Handtuch**

✳ **Zielgruppe:** Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

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

📅 **Termine:** Montag, 12.10., 19.10., 2.11., 9.11. und 16.11.2026

👤 **Leitung:** Daniela Lindner, Pilates Coach

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!





Dienstag,
13. Oktober 2026

ZELL AN DER PRAM



GESUNDHEITSTAG

im Bezirksalten- und Pflegeheim Zell an der Pram

V29

VORTRAG

Kinästhetik – Berührung und Bewegung bewusst gestalten

Wie bewusste Wahrnehmung, Berührung und Bewegungen den Pflegealltag erleichtern kann.

Vortragender: Alfred Strasser, Kinästetiks-Trainer Stufe 2

VORTRAG

Vergesslichkeit, Unsicherheit und neue Herausforderungen gehören plötzlich im Leben dazu.

Wie bewusste Wahrnehmung, Berührung und Bewegungen den Pflegealltag erleichtern kann.

Vortragende: Heidi Wageneder, FSB"A", Validations-Anwenderin Level 1 und 2, Demenzberatung

Kosten: freiwillige Spende

Veranstaltungsort: BAPH Zell an der Pram, Bgm.-Felix-Meier-Straße 5, 4755 Zell/Pram

in
Zell an
der Pram

V30



Dienstag,
16. März 2027

ANDORF

GESUNDHEITSTAG

im Bezirksalten- und Pflegeheim Andorf

Weitere Infos werden bekanntgegeben.

in
Andorf



Donnerstag,
22. April 2027

SCHÄRDING



KRAFTTAG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE mit Mundartdichter Karl Pumberger-Kasper

V31

Weitere Infos werden bekanntgegeben.

in
Schärding



Samstag,
17. Oktober 2026

SCHÄRDING



LAVENDEL-SÄCKCHEN SELBER MACHEN

V32

Du liebst den Duft von frischem Lavendel und hast Lust, mal wieder kreativ zu werden? Dann komm zu unserem gemütlichen DIY-Vormittag!

In diesem Workshop nähen und gestalten wir gemeinsam wunderschöne, individuelle Lavendelsäckchen. Ob als natürlicher Duftspender für deinen Kleiderschrank, als Einschlafhilfe auf dem Nachttisch oder als liebevolles, handgemachtes Geschenk für deine Liebsten – diese kleinen Säckchen sind echte Allround-Talente.

im FIM
Schärding

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Uhrzeit: von 9.00 bis 12.00 Uhr

Leitung: Astrid Pochersdorfer, Schneiderin

Kosten: € 7,-- pro Person

Anmeldung
erforderlich!



VITAL INS ALTER

43



**Donnerstag,
22. Oktober 2026**

SCHÄRDING



VORTRAG

V33

WEGE AUS DER DEPRESSION

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

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

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!

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

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

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

💰 **Kosten:** € 10,-- pro Person



**Montag,
23. November 2026**

ANDORF



WORKSHOP



V34

BRAIN FOOD

bewusst gewählt, besser versorgt

Einkaufsschulung

Gesunde Ernährung beginnt bereits beim Einkaufen. In diesem praxisorientierten Workshop lernen die Teilnehmer*innen, Lebensmittel bewusster auszuwählen und alltagstaugliche Entscheidungen im Supermarkt zu treffen.

Wir beschäftigen uns mit der Bewertung von Produkten sowie der Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel. Ziel ist mehr Sicherheit beim Einkaufen und eine einfache Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im Alltag.

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

🕒 **Uhrzeit:** von 17.00 bis ca. 19.30 Uhr

👤 **Leitung:** Romana Hansbauer, BSC Diätologin

💰 **Kosten:** € 33,-- pro Person



**Donnerstag,
17. Dezember 2026**

ANDORF



WEIHNACHTSMEDITATION

V35

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

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

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

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

👤 **Leitung:** Philipp Feichtinger, BEd., Dipl. Lebens- und Sozialberater, Heilpraktiker, ausgebildeter NMS-Lehrer, Coach

💰 **Kosten:** € 15,-- pro Person



Samstag,
9. Jänner 2027

ANDORF



WORKSHOP FÜR ACHTSAMKEIT

V36

In diesem Workshop stehen bewusste Wahrnehmung und Achtsamkeit im Mittelpunkt, was auch zentrale Elemente von Yoga sind. Neben Körper- und Atemübungen wollen wir mit tiefer Entspannung und Meditation bewusst zur Ruhe kommen und mit Mantrén die heilsame Energie der Klänge erfahren. Durch Konzentration auf unsere Atmung und Bewegungen, wird das Bewusstsein für den eigenen Körper und Geist gestärkt und ein achtsamer Umgang mit sich selbst gefördert. Wir lernen uns selbst wieder mehr zu spüren und mehr im gegenwärtigen Moment zu leben.

im FIM
Andorf

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

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

💰 **Kosten:** € 60,-- pro Person

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
25. Jänner 2027

ANDORF



WORKSHOP

ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST Essverhalten neu entdecken



V37

Gruppenschulung Essverhalten

Unser Essverhalten wird nicht nur durch Hunger gesteuert, sondern auch durch Stress, Emotionen und Gewohnheiten. In diesem praxisorientierten Workshop geht es darum, die eigenen Hunger- und Sättigungssignale wieder besser wahrzunehmen und ein bewussteres Essverhalten im Alltag zu entwickeln.

Mit einfachen Übungen und alltagsnahen Beispielen lernen die Teilnehmer*innen, körperliche und emotionale Signale besser zu unterscheiden, Mahlzeiten achtsamer zu gestalten und einen entspannteren Umgang mit Essen zu finden. Ziel ist mehr Sicherheit im eigenen Essverhalten – ohne starre Regeln oder Verbote.

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

👤 **Leitung:** Romana Hansbauer, BSC Diätologin

💰 **Kosten:** € 33,-- pro Person

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

VITAL INS ALTER

45



Samstag,
6. Februar 2027

ANDORF



IM HERZEN ANKOMMEN – YOGA, KLANG & STILLE



V38

Dieser Vormittag verbindet sanftes **Yoga**, herzöffnende Übungen und gemeinsames **Mantra-Singen** zu einer wohltuenden **Auszeit** für Körper, Geist und Seele. Durch bewusste Bewegung, Atmung, Klang und **Momenten der Stille** entsteht Raum für **innere Ruhe**, Freude und **Verbundenheit**. Die herzöffnende Praxis lädt dazu ein, loszulassen, neue Energie zu schöpfen und sich selbst achtsam zu begegnen.

im FIM
Andorf

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 13.00 Uhr

📅 **Termine:** Samstag, 6.2., 6.3. und 3.4.2027 – Termine können einzeln oder als Block gebucht werden.

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

💰 **Kosten:** € 60,-- pro Person/Termin bzw. € 170,-- pro Person/3 Termine

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
24. Februar 2027

ANDORF



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG nach Jacobson

V39

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare und äußerst wirksame Entspannungsmethode. Durch bewusstes Anspannen bestimmter Muskelregionen trainieren Sie diese nicht nur aktiv, sondern lernen durch ebenso bewusstes Loslassen die Muskulatur zu entspannen. Dies wirkt sich auf den gesamten Organismus wohltuend aus.

Gerade bei Jobs, wo man sehr viel sitzen muss oder monotone Arbeitsabläufe durchgeführt werden, kann mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung ein besseres Gespür für die Körperhaltung erreicht und die Energie des Körpers gezielter eingesetzt werden.

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

📅 **Termine:** Mittwoch, 24.2., 3.3., 10.3., 17.3., 31.3. und 7.4.2027

👤 **Leitung:** Philipp Feichtinger, BEd., Dipl. Lebens- und Sozialberater, Heilpraktiker, ausgebildeter NMS-Lehrer, Coach

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
1. März 2027

ANDORF



MITMACH-VORTRAG

NEU V40

STRESS VERSTEHEN – BALANCE FINDEN – KRAFT TANKEN

Bei diesem Vortrag geht es ganz klar um das Thema Stress. Die Teilnehmer*innen erhalten wertvolle Impulse, um Stress besser zu verstehen, eigene Stressmuster zu erkennen und lernen einfache Möglichkeiten kennen, um wieder mehr Balance und Kraft in den Alltag zu bringen.

✚ **Mitzubringen ist bequeme Kleidung**

🕒 **Uhrzeit:** um 19.00 Uhr

👤 **Leitung:** Christina Probst, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Energetikerin, Dipl. Yogatrainerin, Dipl. Aromapraktikerin, Dipl. Gesundheitstrainerin

💰 **Kosten:** € 35,-- pro Person

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Samstag,
17. April 2027

ANDORF



DEIN RETREAT TAG – ZEIT FÜR DICH!

NEU V41

Gönn Dir einen Tag voller Entspannung, Inspiration und neuer Energie.

Bei diesem Retreat-Tag stellst Du Dein persönliches Wohlfühlprogramm selbst zusammen. Wähle aus verschiedenen Angeboten wie Yoga, Meditation, Klangbädern wie z.B. mit der Mother Drum, Klangschalen-Erlebnissen, Fantasiereisen, Journaling und wohltuenden Coaching-Inputs. So gestaltest Du den Tag ganz nach Deinen Bedürfnissen und Deiner aktuellen Lebenssituation.

Neben wertvollen Impulsen für mehr Selbstfürsorge und innere Balance ist auch für Dein leibliches Wohl gesorgt – die Verpflegung ist inklusive.

Nimm Dir bewusst Zeit zum Ankommen, Auftanken und Loslassen. Ein Tag nur für Dich, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

🕒 **Uhrzeit:** von 9.00 bis 17.00 Uhr

👤 **Leitung:** Philipp Feichtinger & Manuela Gassner, BEd., Dipl. Lebens- und Sozialberater

💰 **Kosten:** € 65,-- pro Person

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
19. April 2027

ANDORF



YOGA

V42

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 17.00 bis 18.00 Uhr

📅 **Termine:** Montag, 19.4., 26.4., 3.5., 10.5. und 24.5.2027

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

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

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!

MITEINANDER



Jeden
1. Mittwoch im Monat
2. September 2026

SCHÄRDING



CAFÉ FÜR JUNGGEBLIEBENE

M01

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:** Mittwoch, 2.9., 7.10., 4.11., 2.12.2026, 3.2., 3.3., 7.4., 5.5. und 2.6.2027

👤 **Leitung:** Marion Gierlinger & Edith Kumpfmüller

💰 **Kosten:** freiwillige Spende

VITAL INS ALTER



14-tägig am Montag
Montag,
14. September 2026

SCHÄRDING



OFFENES FAMILIENCAFÉ DAS CAFÉ FÜR DIE GANZE FAMILIE

M02

Das Café für die ganze Familie
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.

>>>>

MITEINANDER



Familiencafé spezial

Montag, 7.12.2026 – Nikolaus

Wenn die Tage kürzer werden und es draußen nach Schnee und Plätzchen duftet, ist es bald so weit: Der heilige Nikolaus macht sich auf den Weg zu uns! Doch er kommt nicht einfach so – wir wollen ihn mit vereinten Kräften und lautem Gesang begrüßen. Wir laden alle Kinder, Eltern und Großeltern herzlich zu unserer feierlichen Nikolaus-Stunde ein.

Montag, 1.2.2027 – Faschingsgaudi

An alle Piraten, Prinzessinnen, Dinos und Superhelden: Habt ihr eure Kostüme schon abgestaubt? Es ist wieder Zeit für die bunteste Party des Jahres! Wir laden euch ein zu unserem Kinderfasching, bei dem kein Auge trocken und kein Tanzbein still bleibt. Packt eure Freunde ein und kommt vorbei!

im FIM
Schärding

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

📅 **Termine:** Montag, 14.9., 28.9., 12.10., 9.11., 23.11., 7.12., 21.12.2026, 18.1., 1.2., 1.3., 15.3., 12.4., 26.4., 10.5., 24.5., 7.6., 21.6., 5.7. und 19.7.2027

👤 **Leitung:** Karin Neiss, Sozialarbeiterin

💰 **Kosten:** freiwillige Spende



Jeden
3. Mittwoch im Monat
21. Oktober 2026



GEMEINSAM STATT EINSAM

M03

Ein Nachmittag für Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Diagnose Demenz verändert das Leben von Grund auf – nicht nur für die Betroffenen, sondern vor allem auch für ihre Familien. Um Angehörigen einen Raum für Austausch, Information und eine kurze Atempause zu bieten, lädt das Familien- und Sozialzentrum Schärding jeden 3. Mittwoch im Monat zu einem besonderen Angehörigen-Nachmittag ein.

Wenn das Gedächtnis langsam schwindet und vertraute Menschen sich verändern, stehen Familien vor großen Herausforderungen. Der Alltag wird oft von Pflege, Organisation und emotionalen Achterbahnfahrten bestimmt. Dabei kommen die eigenen Bedürfnisse der Pflegenden meist zu kurz. Genau hier möchte der Angehörigen-Nachmittag ansetzen.

Ein Raum für Austausch und Verständnis

„Niemand muss diesen Weg allein gehen“ - Der Nachmittag soll in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen die Gelegenheit bieten, sich mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen auszutauschen. Oft tut es einfach gut zu wissen: Ich bin nicht allein mit meinen Sorgen und Gefühlen.

im FIM
Schärding

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

📅 **Termine:** Mittwoch, 21.10., 18.11., 16.12.2026, 20.1., 17.2., 17.3., 21.4., 19.5., 16.6. und 21.7.2027

👤 **Leitung:** Nicole Gattermann, zertifizierte Validationstrainerin, Demenzexpertin, M.A.S.-Trainerin, Pflegefachassistentin

💰 **Kosten:** freiwillige Spende



Jeden
3. Donnerstag im Monat
17. September 2026

BEGEGNUNGSCAFÉ

M04

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.



✱ **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, 17.9., 15.10., 19.11., 17.12.2026, 21.1., 18.2., 18.3., 15.4., 20.5., 17.6., 15.7. und 19.8.2027

👤 **Leitung:** Rotes Kreuz Schärding

💰 **Kosten:** freiwillige Spende



Mittwoch,
30. September 2026



AUFATMEN

NEU **M05**

Du kümmerst dich um alle anderen. Heute kümmern wir uns um dich.

Wer im Alltag viel für andere da ist, vergisst dabei oft auf sich selbst. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die täglich Verantwortung tragen – in der Pflege, in der Betreuung von Angehörigen, als Mama/Papa oder anderen Bereichen der Care-Arbeit. Wenn sich vieles schwer anfühlt, die Erschöpfung größer wird und kaum Zeit bleibt, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, darf dieser Vormittag eine kleine Auszeit sein.

Gemeinsam starten wir mit sanfter Bewegung in der Natur, bewusster Atmung und achtsamer Wahrnehmung. Im eigenen Körper ankommen, sich selbst spüren und neue Kraft sammeln. Ein praxisnaher Input zum Thema Selbstfürsorge im Anschluss lädt dazu ein, eigene Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und persönliche Impulse für den Alltag mitzunehmen. Gleichzeitig bleibt genügend Raum für offenen, stärkenden Austausch in der Gruppe und wertvolle Begegnungen mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Eine entspannende Einheit zum Abschluss hilft dabei, loszulassen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren.

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 9.00 bis 11.15 Uhr

📅 **Termine:**

Block 1: Mittwoch, 30.9. und 14.10.2026

Block 2: Mittwoch: 11.11. und 25.11.2026

Block 3: Mittwoch, 13.1. und 27.1.2027

👤 **Leitung:** Regina Sommer BA, Pädagogin (Beratung und Intervention), pflegende Angehörige, GFK-Trainerin und LilaLiebe®-Beraterin i.A.

💰 **Kosten:** € 9,-- pro Person/2 Termine

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Jeden
4. Donnerstag im Monat
24. September 2026



KLEINE FREUNDE & MAMAS TREFF

M06

Hereinspaziert und herzlich willkommen beim offenen Treffpunkt im FIM Andorf! Suchst du Kontakt zu anderen Familien?

Möchtest du ein entspanntes Treffen mit deinen Freundinnen oder Bekannten?

Du interessierst dich für das FIM und möchtest es kennenlernen?

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

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

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

📅 **Termine:** Donnerstag, 24.9., 22.10., 26.11.2026, 28.1., 25.2., 22.4. und 24.6.2027

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

💰 **Kosten:** freiwillige Spende

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



**Donnerstag,
17. September 2026**

ANDORF



SINGEN IM KLANG DER STILLE



S01

Erfahre die heilsame Energie der Klänge und entdecke die Kraft deiner Stimme! Gemeinsam singen wir Mantras und Lieder, die Herz und Seele berühren. Wir tauchen ein in einen Raum aus Klang, Stille und Verbundenheit, in dem du zur Ruhe kommst und ganz bei dir ankommen darfst.

Ein Abend zum Loslassen, Auftanken und Sein.

im FIM
Andorf

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

📅 **weitere Termine:** Donnerstag, 10.12.2026, 18.2., 18.3., 15.4., 13.5. und 24.6.2027

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

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

Anmeldung
erforderlich!



**Dienstag,
22. September 2026**

RAINBACH



TÖPFERN FÜR ERWACHSENE

S02

Bei der Töpferei spielen die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer zusammen. Beim ersten Termin werden Gegenstände aus Ton geformt. Je nach individuellen Wünschen können Schüsseln, Geschenkkugeln, Anhänger, ... gestaltet werden. 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: Herbst

Töpferei am Dienstag, 22.9.2026

Glasieren am Dienstag, 29.9.2026

Block 2: Weihnachten

Töpferei am Dienstag, 10.11.2026

Glasieren am Dienstag, 17.11.2026

Block 3:

Töpferei am Donnerstag, 14.1.2027

Glasieren am Donnerstag, 21.1.2027

Block 4:

Töpferei am Donnerstag, 8.4.2027

Glasieren am Donnerstag, 15.4.2027

Block 5:

Töpferei am Montag, 7.6.2027

Glasieren am Montag, 14.6.2027

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

💰 **Kosten:** € 42,-- pro Person/2 Termine (Material wird individuell verrechnet)

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

Anmeldung
erforderlich!



**Sonntag,
15. November 2026**

ANDORF



DISCOFOX FÜR FORTGESCHRITTENE für Paare und Singles

S03

In diesem Kurs kann jede*r mitmachen, der schon mal irgendwo einen Disco-Fox-Kurs besucht hat oder über gute Tanzkenntnisse verfügt. Am Anfang werden alle Paare auf das gleiche Niveau gebracht um anschließend weiterführendes Figurenmateriale und interessante Wickelfiguren zu erlernen. Der Spaß an der Bewegung steht auch bei diesem Kurs an erster Stelle.

>>>>

Tanzschule
Linsmeier
a d t v

✦ **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, 15.11., 22.11. und 29.11.2026

👤 **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)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Sonntag,
15. November 2026



Tanzschule
Linsmeier
a d t v

BLITZTANZKURS FÜR EINSTEIGER für Erwachsene und Jugendliche

S04

Sie sind Gast auf einem Ball oder auf einer Hochzeit? Sie wollen Ihre Tanzkenntnisse auffrischen? Sie wollen mit Spaß und Freude das Tanzbein schwingen?

Dann ist das der richtige Kurs für Sie!

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

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

🕒 **Uhrzeit:** jeweils von 20.00 bis 21.40 Uhr

📅 **Termine:** Sonntag, 15.11., 22.11. und 29.11.2026

👤 **Leitung:** Markus und Judith Linsmeier, beide betreiben eine moderne, junge Tanzschule mit Sitz in Eggenfelden und Kursen im gesamten südostbayerischen Raum und dem österreichischen Innviertel. Judith Linsmeier ist geprüfte Tanzlehrerin im ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband).

💰 **Kosten:** € 70,-- pro Person/3 Termine (à 100 Minuten)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
16. November 2026



VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH

KOCHKURS

VEGANE KÜCHE - VEGANE HAUSMANNSKOST

S05

Bodenständige Klassiker und herzhafte, g'schmackige Rezepte lassen sich wunderbar pflanzlich genießen! In diesem Kurs entdecken Sie, wie beliebte Gerichte der ländlichen Küche ganz ohne tierische Produkte zubereitet werden können - herzhaft, saisonal und voller Geschmack. Gemeinsam kochen wir vegane Klassiker und moderne Interpretationen bodenständiger Küche mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern und regionalen Zutaten. Sie erfahren, wie pflanzliche Alternativen vielseitig eingesetzt werden können und wie einfache Gerichte zu vollwertigen, alltagstauglichen Mahlzeiten werden. Ob deftig, wärmend oder überraschend kreativ: die Rezepte lassen sich leicht zu Hause nachkochen und bringen neue Inspiration in die Alltagsküche. Dieser Kurs ist ideal für alle, die die traditionelle Landküche neu entdecken und pflanzliche Gerichte mit Genuss kennenlernen möchten.

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

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

💰 **Kosten:** € 44,-- pro Person/Ermäßigung AK-Mitglied: € 39,60 zzgl. € 12,-- Lebensmittelkosten werden bar vor Ort kassiert

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

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
30. November 2026

ANDORF



ELTERN-INFOABEND

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR SCHULKINDER

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern von Schulkindern. Praxisnah und alltagstauglich zeige ich Möglichkeiten auf, wie Kinder auf natürliche Weise unterstützt werden können. Dabei gehe ich unter anderem auf Themen wie Ein- und Durchschlafprobleme, Konzentration und Lernen, Verdauungsthemen sowie typische Alltagswehwehchen ein. Ergänzend zeige ich, wie ätherische Öle als Unterstützung im Familienalltag eingesetzt werden können.

🕒 **Uhrzeit:** von 19.30 bis 21.00 Uhr

👤 **Leitung:** Christina Probst, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Energetikerin, Dipl. Yogatrainerin, Dipl. Aromapraktikerin, Dipl. Gesundheitstrainerin

💰 **Kosten:** € 25,-- pro Person

NEU S06

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Mittwoch,
2. Dezember 2026

SCHÄRDING



© Hans, Pixabay



KOCHKURS

BACKEN - GLUTENFREIE (WEIHNACHTS-) BÄCKEREI

Gesunde Weihnachtskekse backen kann einfach und richtig lecker sein! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie festliche Kekse und süße Weihnachtsleckereien mit ausgewählten, nährstoffreichen Zutaten zubereiten, ganz ohne Verzicht auf Genuss. Gemeinsam backen wir verschiedene gesündere Alternativen zu klassischen Weihnachtskeksen, mit weniger Zucker, hochwertigen Zutaten und viel Geschmack. Sie erfahren, welche Mehlsorten, natürlichen Süßungsmittel und winterlichen Gewürze sich besonders gut eignen und worauf es beim gesunden Backen ankommt. Ob knusprig, fruchtig oder schokoladig, alle Rezepte lassen sich einfach zu Hause nachbacken und sorgen für eine genussvolle Adventzeit. Dieser Kurs ist ideal für alle, die bewusster naschen möchten und neue Inspiration für ihre Weihnachtsbäckerei suchen.

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

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

💰 **Kosten:** € 44,-- pro Person/Ermäßigung AK-Mitglied: € 39,60 zzgl. € 12,-- Lebensmittelkosten werden bar vor Ort kassiert

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

S07

im FIM
Schärding

Anmeldung
erforderlich!



Montag,
25. Jänner 2027

ANDORF



ELTERN-INFOABEND

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR TEENAGER

Dieser Vortrag richtet sich an Eltern von Jugendlichen. Themen sind unter anderem Konzentration und Aufmerksamkeit, Stress, Leistungsdruck und Prüfungsangst, der Umgang mit Gefühlen und Emotionen – insbesondere während der Pubertät – sowie die Stärkung von Mut, Selbstvertrauen und innerer Balance. Ergänzend zeige ich, wie ätherische Öle als Unterstützung im Familienalltag eingesetzt werden können.

🕒 **Uhrzeit:** von 19.30 bis 21.00 Uhr

👤 **Leitung:** Christina Probst, Dipl. Mentaltrainerin, Dipl. Energetikerin, Dipl. Yogatrainerin, Dipl. Aromapraktikerin, Dipl. Gesundheitstrainerin

💰 **Kosten:** € 25,-- pro Person

NEU S08

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Sonntag,
7. März 2027

ANDORF



Tanzschule
Linsmeier
a d t v

EINSTEIGERKURS DISCOFOX für Paare und Singles

S09

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.

✦ **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, 7.3., 13.3. und 21.3.2027

👤 **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)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Sonntag,
7. März 2027

ANDORF



Tanzschule
Linsmeier
a d t v

TANZKURS FÜR BRAUTPAARE UND HOCHZEITSGÄSTE

S10

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.

✦ **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, 7.3., 14.3. und 21.3.2027

👤 **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)

im FIM
Andorf

Anmeldung
erforderlich!



Freitag,
23. April 2027

RAINBACH



FRÜHLINGS-WILDKRÄUTERREISE DURCH DIE NATUR

S11

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

✦ **Mitzubringen sind witterungsabhängige Kleidung und Schuhe, Schreibzeug!**

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

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

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

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

in
Rainbach

Anmeldung
erforderlich!

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



KATEGORIE-FOLDER
**BERATUNG &
SELBSTHILFE**



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 bzw. www.familienkarte.at) gestellt werden.

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

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

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

Förderhöhe: € 960,-- pro Jahr. Die errechnete Förderhöhe wird auf zwei Teilbeträge ausbezahlt.

<https://www.land-oberoesterreich.gv.at/21201.htm>

DIE BÜROS DER ZENTREN SIND IN DEN FERIEN WIE FOLGT GESCHLOSSEN:

Weihnachtsferien: 24.12.2026 bis 6.1.2027

Semesterferien: 15.2. bis 21.2.2027

Osterferien: 22.3. bis 29.3.2027

Sommerpause: August 2027



**Familien- und
Sozialzentrum**

Begegnung • Bildung • Beratung

Bestimmte Sprechtage, 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:

Sozialhilfverband Schärding

Bezirkshauptmannschaft Schärding

Ludwig-Pflegel-Gasse 11 – 13

4780 Schärding

Tel. 07712-3105 70303

UID-Nr. ATU37697300

Inhaber/Verleger: FIM Familien- und Sozialzentrum Schärding

Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding

Gestaltung: www.direttissima.at

Verlagsort: 4780 Schärding

Verlagspostamt: 4780 Schärding

Zulassungsnummer: Sponsoring Post GZ 02Z034107 S

Herstellungsort: 4780 Schärding, Programm erscheint 1x jährlich



Sozialberatungsstellen

KOSTENLOS • VERTRAULICH • ANONYM



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

Sozialberatungsstelle Andorf

Erreichbarkeit: Mo: 8 – 12 Uhr + 13 – 16 Uhr und Di – Do: 8 – 12 Uhr
Terminvereinbarung unter 07766-3999-601

Sozialberatungsstelle Esternberg

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

Sozialberatungsstelle Schärding

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

Sozialberatungsstelle Zell/Pram

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

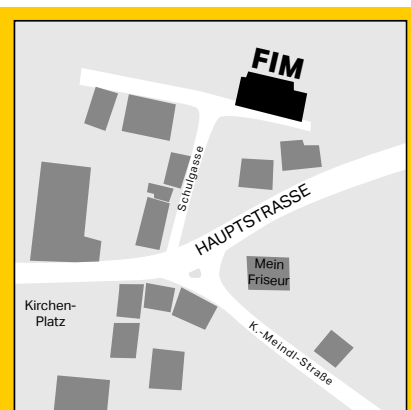
**DIE BERATUNG
IST AUCH NACH
INDIVIDUELLER
TERMIN-
VEREINBARUNG
MÖGLICH.**

Geschäftsstelle des
Sozialhilfeverbandes Schärding
Bezirkshauptmannschaft Schärding

4780 Schärding
Ludwig-Pfliegl-Gasse 11-13

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

www.shv-schaerding.at



FIM Andorf

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

telefonische Erreichbarkeit
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

FIM Schärding

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

telefonische Erreichbarkeit
Mo – Do: 8.00 – 12.00 Uhr

Österreichische Post AG Info.Mail Werbung Entgelt bezahlt
[FIM Schärding, Tummelplatzstraße 7, 4780 Schärding](mailto:FIM_Schaerding@shv-schaerding.at)



jährlich unser
Programmheft
per Post erhalten



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

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

www.familienzentrum.at