

Eltern Kind
Zentrum Eppan



Centro Genitori
Bambini Appiano



Programm 2024

Eppan – Kaltern - Terlan

Wer wir sind:

Das Eltern Kind Zentrum Eppan mit den Filialen Terlan und Kaltern

ist ein offener Treffpunkt, ein Ort der Begegnung für Kinder, (werdende) Eltern, Großeltern, Alleinerziehende, sowie für Interessierte zum Kennenlernen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen. Komm doch zu uns herein und lass uns einfach glücklich sein ...

Unsere Räume sind ein angenehmer, kinderfreundlicher Ort und laden zum gemütlichen Plaudern bei einer Tasse Kaffee oder Tee ein, während die Kinder spielen und sich an den Umgang mit Gleichaltrigen gewöhnen.

Eine gute Auswahl an Zeitschriften und Büchern gehören ebenso zu unserem Angebot, wie ein interessantes Kurs-Programm für große und kleine Elki Besucher.

Wo wir sind:

Eltern Kind Zentrum Eppan VFG

St.-Michaels-Platz 7

39057 Eppan

Tel. + Fax. 0471 663823

E-Mail: eppan@elki.bz.it

St.Nr. 94059270218

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 09.00 - 11.00 Uhr

Dienstag: 15.00 - 17.00 Uhr

Bürozeiten

Montag - Donnerstag: 8.30 - 11.30 Uhr

Eltern Kind Zentrum in Terlan

Maultaschplatz 4/A

39018 Terlan

Tel. 0471 663823

E-Mail: terlan@elki.bz.it

Eltern Kind Zentrum in Kaltern

Goldgasse 29

39052 Kaltern

Tel. 0471 1885933

333/2439680

E-Mail: kaltern@elki.bz.it



Unsere Mitarbeiterinnen: Birgit, Anja, Ariane, Verena, Christine, Manuela, Sonja, Renate, Henrike.

Unser Vorstand: Monika, Martina, Heike, Verena, Nadya, Stefanie und Maria

Willkommen Baby



Ihr seid vor kurzem Eltern geworden, wir vom Elki freuen uns mit euch und möchten euch zur Geburt die Mitgliedschaft unseres Vereins für das erste Lebensjahr eures Kindes schenken.

Für nähere Infos wendet euch bitte an unser Büro.

Euer Elki-Team

Wochenprogramm im Elki in Eppan

OFFENER TREFF / GIROTONDO

Ein gemütlicher Treffpunkt für alle Mitglieder. Während die Kinder spielen, haben die Erwachsenen die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee oder Tee Erfahrungen auszutauschen.

Dienstag, 15-17 Uhr Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro

SPIELGRUPPE FÜR KINDER AB 2 JAHREN

Die ideale Vorbereitung für den Kindergarten.

Eine Gruppe Kindern verbringt zweimal wöchentlich einen angenehmen Vormittag miteinander, begleitet von zwei Mitarbeiterinnen.

Es wird gespielt, gesungen, gelacht und die Kinder üben sich durch den Kontakt zu Gleichaltrigen in ihrem sozialen Verhalten

Die Anmeldung der Spielgruppe, bitte per E-mail an eppan@elki.bz.it.

Montag und Mittwoch, 9-11 Uhr, Kostenbeitrag: pro Monat 65 Euro

KRABELZWERGE

Für Kleinkinder von 0 bis 13 Monaten.

Eltern lernen sich kennen und können Erfahrungen austauschen, die Kinder haben Gelegenheit, auf Gleichaltrige zu treffen.

Dienstag, 9-11 Uhr, Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro

SPIEL UND SPASS

Für die Kleinsten von 13 Monaten bis 2 Jahre.

Wir singen, spielen und basteln zusammen. Die Kinder lernen dabei soziale Verhaltensweisen, die Eltern können Gedanken austauschen.

Freitag, 9-11 Uhr, Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro



Wochenprogramm im Elki in Terlan

SPIELGRUPPE FÜR KINDER AB 2 JAHREN (Anmeldung erforderlich)

Die ideale Vorbereitung für den Kindergarten.

Eine Gruppe Kinder verbringt zweimal wöchentlich einen angenehmen Vormittag miteinander, begleitet von zwei Mitarbeiterinnen.

Es wird gespielt, gesungen, gelacht und die Kinder üben sich durch den Kontakt zu Gleichaltrigen in ihrem sozialen Verhalten.

Die Anmeldung der Spielgruppe bitte per E-mail an terlan@elki.bz.it

Dienstag und Donnerstag von 9.00 – 11.00 Uhr

Kostenbeitrag: pro Monat 65 Euro

SPIEL UND SPASS

Wir singen, spielen, basteln und frühstücken zusammen. Die Kinder lernen dabei soziale Verhaltensweisen, die Eltern können Gedanken und Erfahrungen austauschen.

Mittwoch, von 9.00 – 11.00 Uhr, (bis Ostern)

Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro

OFFENER TREFF/GIROTONDO

Ein gemütlicher Treffpunkt für alle Mitglieder. Während die Kinder spielen, haben die Erwachsenen die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee oder Tee Gedanken und Erfahrungen auszutauschen.

Wertschätzungsbeitrag pro Einheit 2Euro

Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr

Dienstag von 15.00-17.00 Uhr (bis Ostern)



Wochenprogramm im Elki in Kaltern

SPIELGRUPPE FÜR KINDER AB 2 JAHREN (Anmeldung erforderlich)

Die ideale Vorbereitung für den Kindergarten.

Eine Gruppe Kinder verbringt zweimal wöchentlich einen angenehmen Vormittag miteinander, begleitet von zwei Mitarbeiterinnen.

Es wird gespielt, gesungen, gelacht und die Kinder üben sich durch den Kontakt zu Gleichaltrigen in ihrem sozialen Verhalten

Die Anmeldung der Spielgruppe bitte per E-mail an kaltern@elki.bz.it

Donnerstag und Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr

Kostenbeitrag: pro Monat 65€

KRABELZWERGE

Für Kinder von 0 bis 12 Monaten

Eltern lernen sich kennen und können Erfahrungen austauschen, die Kinder haben Gelegenheit, auf Gleichaltrige zu treffen.

Montag von 9.00 – 11.00 Uhr, Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro

SPIEL UND SPASS

Für Kinder von 12 bis 24 Monaten

Wir singen, spielen, basteln und frühstücken zusammen. Die Kinder üben sich im sozialen Verhalten; die Eltern können Gedanken und Erfahrungen austauschen.

Dienstag von 9.00 – 11.00 Uhr, Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro

OFFENER TREFF LALELU – Lachen Lernen Lustig sein

Ein gemütlicher Treffpunkt für alle Mitglieder. Während die Kinder spielen, haben die Erwachsenen die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee oder Tee Gedanken und Erfahrungen auszutauschen.

Mittwoch von 9.00 – 11.00 Uhr,

Donnerstag von 15.00 – 17.00 Uhr

Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro



Unsere Kurse und Veranstaltungen:

Die Kurse sind nach Themen sortiert. Die Kurse in **EPPAN** sind **BLAU** gekennzeichnet, die in **TERLAN ROT** und die in **KALTERN** werden **GRÜN** hervorgehoben.

**Achtung! Bei allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich!
Änderungen vorbehalten**

Wichtige Informationen zur Kursteilnahme

Die Mitgliedschaft (20 Euro Jahresbeitrag) ist Voraussetzung zur Teilnahme an den Kursen, sowie zum Verkauf und Kauf von Waren im Tauschmarkt (Laut Statuten und Steuerrecht).

Die Kursbeiträge sind direkt bei der Anmeldung oder innerhalb der darauffolgenden 10 Tage zu entrichten.

Der Betrag kann auf eines unserer Bankkonten überwiesen werden. Bitte als Überweisungsgrund den **Titel des Kurses** sowie den **Namen des Teilnehmers** angeben.

Unsere Bankverbindungen:

Raika Überetsch - IBAN: IT52E 08255 58162 000304202805

Raika Etschtal - IBAN: IT55 I 08269 58960 000300216356

Bei Nichteinhaltung dieser Zahlungsform ist die Kursvormerkung annulliert.

Nicht-Teilnahme

Falls Sie trotz Einzahlung nicht am Kurs teilnehmen können, bitten wir Sie, sich bis 8 Tage vor Kursbeginn abzumelden; nur dann können wir Ihnen nach Abzug einer Stornogebühr in Höhe von 10% den Kursbeitrag rückerstatten.

Die Rückerstattung von Kursbeiträgen für nur zum Teil besuchte Kurseinheiten ist nicht möglich. Bei Nichteinhaltung der Frist sind wir leider gezwungen den gesamten Betrag einzubehalten, bzw. zu kassieren.

Kursabsage

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich das Elki vor, den Kurs abzusagen. In diesem Fall werden die bereits eingezahlten Gebühren zur Gänze zurückerstattet.

BEWEGUNG UND SPORT FÜR KINDER

KINDERTANZ (Eppan)

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Die zauberhafte Welt der Ballerinas

Mit musikalischen Tanzgeschichten werden die Kinder an die Grundbewegungen des Balletts herangeführt. Gleichzeitig können sie ihre spontane Bewegungskreativität zum Ausdruck bringen. Im Tanz erlernen die Kinder spielerisch Musikalität, Gleichgewicht, Koordination aber auch ein besseres Körper- sowie Gruppenbewusstsein.

Wo: Elki Eppan

Kurs 1:

Wann: jeden Dienstag, ab: 16.01.2024

um 14.45 – 15.45 Uhr (Gruppe 1)

um 16.35 – 17.35 Uhr (Gruppe 2)

Kostenbeitrag: 10 Einheiten / 120 Euro

Kurs 2:

Wann: jeden Dienstag, ab: 09.04.2024

um 14.45 – 15.45 Uhr (Gruppe 1)

um 16.35 – 17.35 Uhr (Gruppe 2)

Kostenbeitrag: 10 Einheiten / 120 Euro

Referentin: Gabi Ploner, Tanzpädagogin



MINIDANCE AND MINIPLAY (Eppan)

Für Kinder von 2 bis 3 Jahren

Kinder lieben es zu tanzen und sich mit Gleichgesinnten zu bewegen und zu spielen. Das Tolle dabei ist, dass es nicht nur Spaß macht, sondern auch guttut: Tanz und Bewegung fördern die Grobmotorik und bauen Berührungsängste ab. Außerdem werden wir gemeinsam zweisprachige Kinderlieder singen, hier erweitern die Kinder ihren Wortschatz und bei den Bewegungsspielen lernen die Kinder mit Spaß Zusammenhänge und Muster kennen.

Kurs 1:

Wo: Elki Eppan

Wann: jeden Dienstag ab 16.01.2024 um 15.50 – 16.30Uhr

Kostenbeitrag: 10 Einheiten / 70 Euro

Kurs 2:

Wann: jeden Dienstag ab 09.04.2024 um 15.50 – 16.30Uhr

Kostenbeitrag: 10 Einheiten / 70 Euro

Referentin: Gabi Ploner, Tanzpädagogin

MINI-GYM (Eppan)

Bewegung und Spaß mit Viktoria

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Ziel dieses Kurses ist es, die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zu fördern und zu erhalten und ihr Spielbedürfnis zu unterstützen. Mit viel Spaß und Energie werden wir hüpfen, tanzen und herumtollen.

Wo: im Elki Eppan

Wann: jeden Freitag ab 05.04.2024 von 14.00-15.00 Uhr

Kostenbeitrag: 6 Einheiten/48 Euro

Referentin: Viktorija Truscova



KIDSYOGA MIT PETRA FÜR KINDER VON 4 – 6 JAHREN (Terlan)

Kinder lernen nicht Yoga – sie erleben es mit allen Sinnen!

Spielerischer Leichtsinn, Phantasie und Neugier - Spannende und lebendige Yoga-Abenteuer holen die Kinder dort ab, wo sie gerade sind. Yoga stärkt das Selbstvertrauen, fördert die Konzentration, die Körperwahrnehmung und die innere Erdung - auch schon bei den kleinsten Yoginis und Yogis! Fernab von Leistungsdruck und der Schnellebigkeit des Alltags und vor allem mit viel Spaß und Freude reisen wir in ferne Länder, an Fantasieorte, vielleicht sogar zu fernen Planeten.

Mitzubringen ist: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Lieblingskuscheltier, Trinkflasche und evtl. Handtuch als Unterlage für die Matte.

Wann: jeden Donnerstag, 22.02.24 ab von 15.00-16.00 Uhr

Wo: Elki Terlan

Kostenbeitrag: 5 Einheiten / 55 Euro

Referentin: Petra Sattler, zertifizierte Kinderyogalehrerin

KIDS DANCE (Kaltern)

Unsere Tanzstunden sind ein Mix aus Streetdance, Showdance, Latino und Fitness. Wir tanzen mit toller Musik, die jeder mag. Dabei bekommen die Kinder ein Gespür des Rhythmus, die Kondition wird gesteigert und die motorische Entwicklung gefördert. Mit viel Spaß lernen wir gemeinsam tolle Choreografien.

Wo: Elki Kaltern

Für Grundschüler

Wann: ab Montag, 25.03.2024 von 15.45-16.45 Uhr

Kursbeitrag/Einheiten: 8 Einheiten / 70 Euro

Referentin: Viktorija Triscuka, Tanzlehrerin

MINIDISCO (Kaltern)

für Kindergartenkinder von 4-6 (Kaltern) Tanzen, Bewegung und Spaß für die Kleinsten.

Wo: Elki Kaltern

Wann: ab Mittwoch, 25.03.2024 von 15.00-15.45 Uhr

Kursbeitrag/Einheiten: 8 Einheiten / 65 Euro

Referentin: Viktorija Triscuka, Tanzlehrerin



Sprachkurse für Kinder

CANTIAMO, GIOCHIAMO E BALLIAMO INSIEME - ITALIENISCH FÜR KINDERGARTENKINDER

Italienisch leicht gemacht! Spielerisch Italienisch lernen mit Reimen und Liedern. Durch Zuhören merken wir uns viele Vokabeln und mit viel Spaß können wir Italienisch verstehen und lernen.

Eppan

Wo: Elki Eppan

Wann: ab Montag, 19.02.24 von 15.00 - 15.50 Uhr

Kursbeitrag: 6 Einheiten / 55 Euro

Referentin: Alexa Breschiani



Alles rund um Singen und Musik

SINGEN, TANZEN, LACHEN!

MUSIK ERLEBEN FÜR KINDERGARTENKINDER

Gemeinsam bewegen wir uns spielerisch in der Welt der Klänge. Wir probieren bekannte und unbekannt Instrumente, experimentieren mit der Stimme, bewegen uns zu verschiedenen Rhythmen und entdecken die Freude für Musik. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Kreativität und soziale Fähigkeiten.

Kaltern

Wo: Elki Kaltern

Wann: jeden Donnerstag, ab, 22.02.2024 von 15.00 – 15.45 Uhr

Eppan:

Wo: Elki Eppan

Wann: jeden Donnerstag ab, 04.04.2024 von 15.00 – 15.45 Uhr

Terlan

Wo: Elki Terlan

Wann: jeden Donnerstag ab, 08.05.2024 von 15.00 – 15.45 Uhr

Referentin: Evi Schroffenegger, diplomierte Musiktherapeutin

Kostenbeitrag je Kursblock: 5 Einheiten / 50 Euro

SINGEN, TANZEN, LACHEN! MUSIK ERLEBEN MIT BEGLEITUNG

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit Begleitung.

Bereits die Kleinsten werden gemeinsam mit den Eltern zum Musizieren, Singen und zur Bewegung zur Musik angeregt, da Musik auch bei den Kleinen schon die Kreativität fördert und ihre sozialen Fähigkeiten schult. Gemeinsam bewegen wir uns spielerisch in der Welt der Klänge. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Entwicklung und bereichert die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Kind.

Kaltern

Wo: Elki Kaltern

Wann: jeden Donnerstag, ab, 22.02.2024 von 15.50 – 16.35 Uhr

Eppan:

Wo: Elki Eppan

Wann: jeden Donnerstag ab, 04.04.2024 von 15.50 – 16.35 Uhr

Terlan

Wo: Elki Terlan

Wann: jeden Donnerstag ab, 08.05.2024 von 15.50 – 16.35 Uhr

Referentin: Evi Schroffenegger, diplomierte Musiktherapeutin

Kostenbeitrag je Kursblock: 5 Einheiten / 50 Euro

Für starke Kinder

„Alltagshelden“ (Kaltern)

Selbstbewusstsein stärken

Spielerisch kommen Kinder zu mehr Selbstvertrauen und Sicherheit in Kommunikation und Auftreten. Sie bekommen beigebracht, wie Konflikte gewaltfrei lösbar sind und wie man es schafft bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben.

Wo: Elki Kaltern

Wann:

1. Block

3 x Samstag, Vormittag ab dem 13.01.2024

1. und 2. Klasse von 8.30 bis 10.00 Uhr

3. und 4. Klasse von 10.15 bis 11.45 Uhr

2. Block

3 x Samstag, Vormittag ab dem 09.03.2024

1. und 2. Klasse von 8.30 bis 10.00 Uhr

3. und 4. Klasse von 10.15 bis 11.45 Uhr

Einheiten/Kursbeitrag: 3Einheiten zu 1,5h/ 50 Euro

Referentin: Martina Sparer, zertifizierte Resilienz- und Selbstbehauptungs-trainerin

Kreativ sein

WIR BASTELN MIT SONJA (Terlan)

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren (Anmeldung pro Treffen erforderlich)

Wir basteln Osterdeko!

Wann: am Freitag, 15.03.24 von 15.00-16.00Uhr

Wir basteln ein tolles Muttertags-Geschenk!

Wann: am Freitag, 10.05.23 von 15.00-16.00Uhr

Wertschätzungsbeitrag pro Treffen: 12 Euro inkl. Materialspesen

MUTTERTAGSGESCHENK AUS KRÄUTERN BASTELN (Eppan)

für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Du glaubst, Kräuter sind nur langweiliges Grünzeug?!? Falsch gedacht! Wir zaubern daraus ein schönes und duftendes Geschenk für deine Mami, das du ihr am Muttertag stolz überreichen kannst.

Wo: Elki Eppan

Wann: am Freitag ab, 10.05.2024 von 15.00 – 16.00 Uhr

Referentin: Christiane Ritsch, diplomierte Kläuterpädagogin

Wertschätzungsbeitrag: 12 Euro inkl. Materialspesen



Baby



BABYSCHWIMMEN (Kaltern)

Babyschwimmen mit Hebamme Maria Lobis
für Babys von 3 bis 24 Monaten

Wo: Hotel Masatsch

Wann: ab Montag, 15.01.2024 – 10 Einheiten zu 45 Minuten (Vormittags)

Kosten: 110 Euro (+ Mitgliedschaft Elki 20 Euro + Mitgliedschaft
Lebenshilfe/Hotel Masatsch 50 Euro)

Referentin: Maria Lobis, Hebamme

GEMEINSAM IM EINKLANG

für Babys von 3 bis 12 Monate

Spiel & Entspannung für die Kleinsten und ihre Eltern

Gemeinsam mit den Eltern können die Babys bei Spiel- und Bewegungsanregungen ihre Motorik und Wahrnehmung stärken.

Lustige Fingersprüche oder spielerische Massagen bringen Spaß für Groß und Klein. Als Ausklang schaffen wir mit den Klangschalen und anderen Klanginstrumenten eine entspannende Atmosphäre und Kuschelmomente für Eltern und Kind.

Terlan

Wo: im Elki Terlan

Wann: ab Montag 29.01.24 von 09.30 -10.15 Uhr

Kaltern

Wo: im Elki Kaltern

Wann: ab Dienstag, 19.03.24 15.00 -15.45 Uhr

Kursbeitrag: 6 Einheiten / 60 Euro

Referentin: Isabella Maier, Pädagogin

BABYMASSAGE (Eppan)

Die Babymassage ist eine leicht erlernbare Möglichkeit zum Wohlfühlen der Kleinen beizutragen. Regelmäßige Massagen fördern die körperliche und motorische Entwicklung des Babys. Zusätzlich werden wir gemeinsam die Füße der Kleinen massieren mit dem Ziel die Immunabwehrkräfte zu fördern, das Zahnen der Babies zu erleichtern und ihren Schlaf positiv zu beeinflussen.

Wann: ab Freitag, 01.03.2024 von 9.00 - 10.30 Uhr

Wo: Elki Eppan

Kursbeitrag: 4 Einheiten / 60 Euro

Kursleitung: Alexandra Figl, Hebamme



NORDIC WALKING/BUGGYFIT (Eppan)

Gemeinsam mit deinem Baby und anderen Müttern aktiv sein.

In diesem Mischkurs kann dein Baby in der Tragehilfe oder im Buggy die frische Luft genießen. Durch das Walken oder Nordic Walking wird dein Körper gekräftigt und der Beckenboden geschont.

Mit verschiedenen Übungen fördern wir im Kurs gezielt unseren Beckenboden und andere wichtige Muskelregionen, die durch die Schwangerschaft belastet wurden. Die Grundlagen des Walkings & Nordic Walkings werden Schritt für Schritt erklärt.

Wo: Sportplatz Rungg

Wann: Ab Mittwoch, 10.04.24 von 9.30-10.20 Uhr

Referentin: Isabella Maier, ganzheitliche Bewegungstrainerin

Kursbeitrag: 7 Einheiten / 77Euro

Elternkurse

ZUMBA in Terlan/Vilpian und Kaltern

mit Alan Custodio Paredes

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue und Cumbia inspiriert ist. Erlebe mit Alan ein effektives und dynamisches Workout mit Spaß am Tanz und mitreißender lateinamerikanischer Musik.

Terlan/Vilpian:

Wann: ab Freitag, 16.01.24 jeweils von 20:15 – 21:15 Uhr

Einheiten/Kursbeitrag: 14 Einheiten / 154 Euro

Wo: Mehrzweckhalle Vilpian

Kaltern

Wann: ab Mittwoch, 10.01.2024

1. Turnus von 18.15 – 19.15 Uhr

2. Turnus von 19.30 – 20.30 Uhr

Wo: im Hotel Masatsch

Einheiten/Kursbeitrag: 10 Einheiten / 110 Euro



YOGA MIT MANUELA (KALTERN):

Wo: im Elki Kaltern

Wann: Gruppe 1: ab Montag, 08.01.24 von 08.00 bis 9.00 Uhr
Gruppe 2: ab Donnerstag 11.01.24 vom 19.30 bis 20.45 Uhr

Referentin: Manuela Hanny

Kursbeitrag: 15 Einheiten / 150 Euro

THERA-FIT FÜR MAMIS (Eppan)

Trainingsstunde mit dem Theraband

Das Training mit dem progressiven Latexband für Fitness und Therapie ist optimal zur Steigerung der allgemeinen Fitness für mehr Kraft, Ausdauer und bessere Koordination!

Thera-Fit macht außerdem Spaß, ist hoch effektiv und strafft gleichzeitig spielend den Körper.

Aus hygienischen Gründen bitten wir euch die Matte selbst mitzubringen.

Wann: jeden Montag ab 15.01.2023, von 20.00 – 21.00 Uhr

Wo: Elki Eppan

Kostenbeitrag: 10 Einheiten / 110 Euro

Referentin: Manuela Mayr

WORK-OUT-MAMIFIT (Eppan):

Der abwechslungsreiche Kurs hat die Kräftigung des Stützapparates (Rücken, Schulter, Bauch, Beine) im Fokus. Eine gut ausgebildete Muskulatur stabilisiert die Gelenke und sorgt für eine gute Haltung.

Natürlich kommt man bei den Übungen auch ins Schwitzen!

Am Anfang jeder Einheit wärmen wir uns auf und am Ende jeder Einheit wird gedehnt, der Körper wird wieder gelockert und entspannt. Dieses Angebot richtet sich an Frauen aller Altersgruppen.

Wo: im Elki Eppan

Wann: ab Freitag, 02.02.24 von 19.30 bis 20.30 Uhr

Referentin: Isabella Maier, ganzheitliche Bewegungstrainerin

Kursbeitrag: 7 Einheiten / 84 Euro



MAMA FITNESS - FÜR MAMI MIT BABY BIS ZU 1 JAHR (KALTERN):

Fokus auf Beckenboden Wahrnehmung und Aktivierung der Tiefenmuskulatur für einen starken Core. Anknüpfen an die Rückbildung mit Wiederherstellung der körpereigenen Funktionen, Reaktivierung des Beckenbodens, Schließung der Rektus Diastase, Kräftigung der Korsett-muskulatur, Definition von Bauch, Beinen & Po. Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur für einen beschwerdefreien und aktiven Mama-Alltag nach der Geburt. Sanfter Wiedereinstieg in einen fitten und aktiven Mama-Alltag mit Trainingselementen, welche jederzeit und überall integriert werden können (auch zusammen mit Baby auf der Matte, in der Trage oder im Buggy), Buggy Fitness: Training Outdoor am Buggy und an Naturhindernissen – ideal für groß und klein an der frischen Luft

Wo: im Elki Kaltern

Wann: am Dienstag, 16.04.24 von 09.00 bis 10.00 Uhr

Referentin: Barbara Trenker, Prä- und Postnatale Fitnesstrainerin

Kursbeitrag: 6 Einheiten / 70 Euro

KINDER-NOTFALLKURS zum Thema Ersticken (Eppan)

Lerne in lebensbedrohlichen Notfällen richtig und sicher zu handeln! Was du tun kannst, wenn jemand zu ersticken droht und wie du eine professionelle Wiederbelebung bei Babys, Kindern und Erwachsenen durchführst, kannst du an Simulationspuppen üben. Für (werdende) Eltern, Großeltern, Betreuungspersonen von Kindern und alle Interessierte. (Ihr könnt euer Baby gerne mitnehmen)

Wo: Elki Eppan

Wann: am Samstag, 24.02.2024 von 9.00-11.00 Uhr

Referentin: Alexandra Figl, Hebamme

Wertschätzungsbeitrag: 25 Euro

WORKSHOP:

GEMEINSAM SPIELE FÜR BABYS UND KLEINKINDER BASTELN (Terlan)

Es muss nicht immer ein teures Spiel sein, um sein Kind zu fördern. Mit Alltagsmaterialien und ein paar Ideen lassen sich tolle Spiele für die Kleinen herstellen an denen sie Spaß haben und ihre Wahrnehmung fördern können.

Wo: Elki Terlan

Wann: am Montag, 25.03.24 von 09.30 -11.00 Uhr

Referentin: Isabella Maier, Pädagogin

Wertschätzungsbeitrag: 10 Euro

WILDKRÄUTERKÜCHE (Eppan)

Im Frühling steht uns eine Fülle an gesunden Wildkräutern zur Verfügung. Wir lernen die gängigsten Wildkräuter kennen und zaubern daraus kulinarische Köstlichkeiten, die nicht nur gut schmecken, sondern uns auch mit vielen Vitaminen und Nährstoffen versorgen. Ob schnelle Häppchen, cremige Suppen, fruchtige Smoothies oder schmackhafte Energiekugeln, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Wo: Elki Eppan

Wann: am Mittwoch, 10.04.2024 von 19.00-21.30 Uhr

Referentin: Christiane Ritsch, diplomierte Kräuterpädagogin

Wertschätzungsbeitrag: 25 Euro inkl. Materialspesen

Ostern



WIR BACKEN EIN SÜSSES FOCHAZ (Eppan)

(Anmeldung erforderlich)

Die Fochaz ist eine traditionelle Osterspeise aus Südtirol. „Fochaz“ kommt vom ladinischen Wort Focaccia und heißt „Ofenbrot“. Der Überlieferung nach nimmt, wer vom Osterfochaz isst, einen besonderen Segen in sich auf. Möchtest du deinen eigenen Fochaz backen? Dann komm mit Mami, Papi oder Omi zu uns ins Elki.

Wo: Elki Eppan

Wann: am Mittwoch, 27.03.2024 ab 15.00 Uhr

OSTEREIERFÄRBen (Anmeldung erforderlich)

In Eppan und Terlan

Wer will dem Osterhasen bei Eierfärben helfen?

Ihr bringt so viele gekochte Eier mit, wie ihr wollt und wir werden sie gemeinsam bunt färben.

IN EPPAN

Wann: am Gründonnerstag, 28.03.2024 um 15.00 Uhr

IN TERLAN:

Wann: am Gründonnerstag, 28.03.2024 um 10.00 Uhr

Betrag: 5 Euro pro Familie

Feiern und Events

MÄRCHENWANDERUNG in Terlan

(keine Anmeldung erforderlich)

Wir tauchen in eine fantastische Märchenlandschaft ein. Passend zu jedem Märchen, gibt es eine Kleinigkeit zu essen. Ausklingen lassen wir den Nachmittag am Spielplatz. Bei Regenwetter entfällt die Veranstaltung.

Wann: am 19.04.24 um 15.00 Uhr

Wo: bei der Brücke am Petersbach in Terlan

Wertschätzungsbeitrag: freiwillige Spende

KOMM MIT AUF DEM MÄRCHENWEG in Kaltern

(keine Anmeldung erforderlich)

Wir tauchen in eine fantastische Märchenlandschaft ein. Passend zu jedem Märchen, gibt es eine Kleinigkeit zu essen. Lass dich von den Märchen, verzaubern. Bei Regenwetter entfällt die Veranstaltung.

Wann: am 03.05.24 um 15.00 Uhr

Wo: Treffpunkt Parkplatz Altenburg

Wertschätzungsbeitrag: freiwillige Spende

TATÜ TATA, AUF ZUR FEUERWEHR in Eppan und Terlan

Wir besuchen die Feuerwehr und schauen uns alles gut an.

Wann: die genauen Termine werden auf Facebook, Instagram oder im Gemeindeblatt veröffentlicht.

Wertschätzungsbeitrag: freiwillige Spende



Vortrag

SCHLAFCOACHING (Eppan)

Wie Ihr Kind innerhalb weniger Wochen eigenständig ein- und altersgerecht durchschlafen lernt!

Was ist ein Schlafcoaching und wann bauche ich dieses?

Dein Kind braucht überdurchschnittlich lange zum Einschlafen?

Dein Kind schläft nur mit Hilfestellung ein? (z.B. tragen, schaukeln, Auto, Kinderwagen)

Dein Kind wacht morgens sehr früh auf?

Dein Kind wacht nachts überdurchschnittlich oft auf bzw. hat längere Wachphasen?

Dein Kind wird beim Ablegen sofort wach und weint?

Dein Kind findet nur mit Körperkontakt in den Schlaf?

Dein Kind schläft tagsüber nur 30-40min?

Vielleicht treffen einige Punkte auf eure aktuelle Schlafsituation zu oder ihr fühlt euch angesprochen? Dann seid ihr bei diesem Vortrag genau richtig! Ich werde euch erklären, wie der Schlafrhythmus eures Kindes funktioniert und warum es vielen Kindern so schwerfällt, sich den Schlaf zu nehmen, den sie brauchen. Es folgen wertvolle Tipps und Hilfestellungen für ruhige Nächte und entspannte Kinder UND Eltern. Auch auf die Frage, ob ihr euer Kind weinen lassen müsst, und auf individuelle Fragen werden wir eingehen

Wo: Elki Eppan

Wann: am Donnerstag, 25.01.24 von 9.00 – ca. 11.30 Uhr

Referentin: Stefanie Egger (ausgebildete Schlafcoach/Physiotherapeutin)

Wertschätzungsbeitrag: 15 Euro



Sommer

Spielgruppe im Sommer für Juli und August 2023 (Eppan)

von 01.07.24 – 29.08.24

FÜR KINDER AB 2 JAHREN

Eine Gruppe Kindern verbringt zweimal wöchentlich einen angenehmen Vormittag miteinander, begleitet von zwei Mitarbeiterinnen.

Es wird gespielt, gesungen, gelacht und die Kinder üben sich durch den Kontakt zu Gleichaltrigen in ihrem sozialen Verhalten. Um eine stabile, gleichbleibende Gruppe garantieren zu können, werden wir dieses Jahr nur Kinder aufnehmen die beiden Male (Montag und Mittwoch) zur Spielgruppe kommen können.

Montag und Donnerstag, 9-11 Uhr,

Kostenbeitrag: 130 Euro

KRABELZWERGE im Juli (Eppan)

Für Kleinkinder von 0 bis 13 Monaten.

Eltern lernen sich kennen und können Erfahrungen austauschen, die Kinder haben Gelegenheit, auf Gleichaltrige zu treffen.

Dienstag, 9-11 Uhr, ,

Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro

SPIEL UND SPASS im Juli (Eppan)

Für die Kleinsten von 13 Monaten bis 2 Jahre.

Wir singen, spielen, basteln, erzählen und turnen zusammen. Die Kinder lernen dabei soziale Verhaltensweisen, die Eltern können Gedanken austauschen.

Donnerstag, 9-11 Uhr,

Wertschätzungsbeitrag: pro Einheit 2 Euro





WALDWOCHEN (Kaltern)

In diesen Ferienwochen werden wir mit Kindern im Alter von 4-8 Jahren den Altenburger Wald erobern. Mit viel Spaß und Energie werden wir spielen, laufen, herumtoben und die Natur kennenlernen. Wir werden aber auch malen und basteln und gemeinsam die Zeit in der Natur genießen. Natürlich gibt es auch eine Jause und Mittagessen.

Treffpunkt: Parkplatz beim Sportplatz Altenburg

Turnus 1: Montag, 05.08.24 bis Freitag, 09.08.24 von 7.30 – 13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 75 Euro

Turnus 2: Montag, 12.08.24 bis Freitag, 16.08.24 von 7.30 – 13.00 Uhr

Achtung am 15.08. (Ferragosto) findet keine Betreuung statt!

Kostenbeitrag: 60 Euro

Turnus 3: Montag, 19.08.24 bis Freitag, 23.08.24 von 7.30 – 13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 75 Euro

Wo: Altenburger Wald

**Anmeldungen für die Ferienbetreuungen: NUR über E-Mail an kaltern@elki.bz.it ab 02.03.24 um 8.00 Uhr
(emails die vorher eingehen werden nicht berücksichtigt!)**



**Aktuelle News, Rezepte der Woche, Start der Kursanmeldungen und vieles mehr findet ihr in unserer Facebookgruppe: „Eltern Kind Zentrum Eppan“
...und folgt uns auch auf Instagram:
[elki_eppan_kaltern_terlan](#)**

Unser Tauschmarkt in Eppan

Elki-Tauschmarkt

J.-Innerhofer-Straße 15, 39057 Eppan

Tel. + Fax: 0471 661668

www.elki.bz.it

Bei uns können gebrauchte Kinderbekleidung, Schuhe, Spielsachen (kein Horror- bzw. Kriegsspielzeug, keine Plüschtiere), Kinderwagen usw., kurz gesagt, alles, was man für Kinder von 0 bis 14 Jahren benötigt, kaufen und verkaufen.

Die Artikel dürfen keine Flecken oder Mängel aufweisen.

Ihr könnt während der Öffnungszeiten eure Artikel (max. 12 Stück) vorbeibringen; wurde etwas verkauft, kann immer wieder auf 12 Stück aufgestockt werden.

Unsere Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Freitag und jeden 1. und 3. Samstag im Monat von 9.00 - 12.00 Uhr,

nachmittags Dienstag und Donnerstag von 15.00 - 18.00 Uhr.

Im Juli und August: Dienstag, Mittwoch, Freitag und jeden 1. und 3.

Samstag im Monat von 9.00 - 12.00 Uhr,

nachmittags Dienstag von 15.30 - 18.30 Uhr

ACHTUNG!

Die Waren werden nur mit vorheriger Terminvereinbarung angenommen.

Ihr könnt euren Termin telefonisch unter der Nr. 0471/661668 oder im Tauschmarkt vormerken.

Danke für euer Verständnis.

Das Elki-Team



An dieser Stelle möchten wir uns auch ganz herzlich bei unseren Unterstützern bedanken, allen voran bei der Familienagentur Provinz Bozen, bei der Gemeinde Eppan, Gemeinde Kaltern und Gemeinde Terlan. Ohne deren Hilfe könnten wir unsere Elkis nicht geöffnet halten. Danke auch an das Netzwerk der Eltern Kind Zentren!

Ein Dankeschön auch an unseren zahlreichen Mitgliedern, Mamis, Papis, Omis, Opis und natürlich den Kindern.

Ihr zeigt uns, dass wir wertvolle Arbeit leisten und dass ihr euch bei uns wohlfühlt!

Last but not least – a riesiges Vergelt´s Gott unseren freiwilligen Helfern und unserem Vorstand



Netzwerk - Rete

**EHRENAMT:
UNENTGELTLICH
ABER
UNBEZAHLBAR**

Eltern Kind Zentrum Eppan VFG

St.-Michaels-Platz 7
39057 Eppan
Tel. + Fax. 0471 663823
E-Mail: eppan@elki.bz.it
St.Nr. 94059270218

Bürozeiten

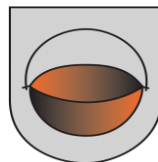
Montag - Donnerstag: 8.30 - 11.30 Uhr

Eltern Kind Zentrum in Terlan

Maultaschplatz 4/A
39018 Terlan
E-Mail: terlan@elki.bz.it

Eltern Kind Zentrum in Kaltern

Goldgasse 29
39052 Kaltern
Tel. 0471 1885933
E-Mail: kaltern@elbi.bz.it



gefördert von | sostenuto da

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Familienagentur



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Agenzia per la famiglia