

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](mailto: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](mailto:terlan@elki.bz.it)

#### **Eltern Kind Zentrum in Kaltern**

Goldgasse 29

39052 Kaltern

Tel. 0471 1885933

333/2439680

E-Mail: [kaltern@elki.bz.it](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 „KidsCamp Kaltern“ ab 03.02.24 ab 8.00 Uhr**



**Aktuelle News, Rezepte der  
Woche, Start der  
Kursanmeldungen und  
viele 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.: 0471 661668

[www.elki.bz.it](http://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](mailto:eppan@elki.bz.it)  
St.Nr. 94059270218

#### Bürozeiten

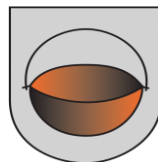
Montag - Donnerstag: 8.30 - 11.30 Uhr

### Eltern Kind Zentrum in Terlan

Maultaschplatz 4/A  
39018 Terlan  
E-Mail: [terlan@elki.bz.it](mailto:terlan@elki.bz.it)

### Eltern Kind Zentrum in Kaltern

Goldgasse 29  
39052 Kaltern  
Tel. 0471 1885933  
E-Mail: [kaltern@elbi.bz.it](mailto:kaltern@elbi.bz.it)



gefördert von | sostenuto da

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL  
Familienagentur



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia