



## Programm 2025

**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

E-Mail: [terlan@elki.bz.it](mailto:terlan@elki.bz.it)

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

Goldgasse 29

39052 Kaltern

333/2439680

E-Mail: [kaltern@elki.bz.it](mailto:kaltern@elki.bz.it)

**Unsere Mitarbeiterinnen:** Birgit, Ariane, Verena, Christine, Renate, Henrike, Evi und Laura.

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



## 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,**

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**

### BEWEGUNGSSPIELPLATZ

Wir verlegen den Spielplatz in die Halle! Jeder schaut auf seine Kinder, die sich frei bewegen dürfen.

**Wann: Freitag von 14.30-16.00 Uhr**

**Wertschätzungsbeitrag:** 2 Euro pro Familie, ohne Anmeldung

**Wo:** Vilpian in der Mehrzweckhalle



## 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€

### KRABELZWERVE

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.

**Mittwoch 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.

**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!**  
**Da auch uns Fehler unterlaufen und manchmal kurzfristige Änderungen notwendig sind, bitten wir um euer Verständnis.**

**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.

## 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

### 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

**Wann:** jeden Dienstag, ab: 14.01.2025

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 mit Begleitung

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.

**Wo:** Elki Eppan

**Wann:** jeden Dienstag ab 14.01.2025 um 15.50 – 16.30Uhr

**Kostenbeitrag:** 10 Einheiten / 70 Euro

**Referentin:** Gabi Ploner, Tanzpädagogin

#### KINDERTURNEN (Eppan)

Für Kinder von 3-5 Jahren

Eine Mischung aus Bewegung, Musik, Balance, kleinen Abenteuerspielen, Bewegungslandschaften und ganz viel Raum für Energie und Spaß.

**Wo:** Elki Eppan

**Wann:** ab Mittwoch, 12.03.25 von 15.00 – 15.50 Uhr

**Referentin:** Barbara Trenker, Fitness Coach

**Einheiten/Kursbeitrag:** 8 Einheiten / 75 Euro



#### ZIRKUS - BEWEGUNGSWERKSTATT FÜR MINIS (Kaltern)

Für Kinder von 4 – 6 Jahren

Unsere Zirkus- Bewegungswerkstatt für die Kleinsten ist ein spielpädagogisches Angebot, bei dem die Freude an Bewegung im Mittelpunkt steht. Dabei kommen einige Zirkusgeräte, die sich für Kinder dieses Alters eignen (z.B. Pedalo, Jongliertücher, Springseil) zum Einsatz. Erste Akrobatische Übungen dürfen auch nicht fehlen. Am Anfang einer Kurseinheit steht zur Erwärmung ein lustiges Laufspiel auf dem Programm, anschließend sind Spiele mit dem Schwungtuch ein großes Vergnügen. Die Kinder lernen dann auf spielerische Art und Weise erste Zirkusgeräte kennen und probieren diese aus. Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren, die Freude an Bewegung haben und ersten Erfahrungen im spielpädagogischen Bereich sammeln möchten.

**Wann:** ab Freitag, 10.01.25

Gruppe 1 von 14.00-15.00 Uhr und Gruppe 2 von 15.00-16.00 Uhr

**Wo:** Elki Kaltern

**Kostenbeitrag:** 5 Einheiten / 55 Euro

**Referentin:** Jennifer Ladurner, Zirkusbetreuerin

#### Sprachkurse für Kinder

#### CANTIAMO, GIOCHIAMO E BALLIAMO INSIEME - ITALIENISCH FÜR KINDERGARTENKINDER (Eppan)

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.

**Wo:** Elki Eppan

**Wann:** ab Montag, 10.02.25 von 15.00 - 15.50 Uhr

**Kursbeitrag:** 6 Einheiten / 55 Euro

**Referentin:** Alexa Bresciani

## *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 unbekannte 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.

#### **Eppan:**

**Wo:** Elki Eppan

**Wann:** jeden Donnerstag, ab, 23.01.2025 von 15.00 – 15.45 Uhr

#### **Kaltern**

**Wo:** Elki Kaltern

**Wann:** jeden Donnerstag ab, 13.03.2025 von 15.00 – 15.45 Uhr

#### **Terlan**

**Wo:** Elki Terlan

**Wann:** jeden Donnerstag ab, 08.05.2025 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.

#### **Eppan:**

**Wo:** Elki Eppan

**Wann:** jeden Donnerstag, ab, 23.01.2025 von 15.50 – 16.35 Uhr

#### **Kaltern**

**Wo:** Elki Kaltern

**Wann:** jeden Donnerstag ab, 13.03.2025 von 15.50 – 16.35 Uhr

#### **Terlan**

**Wo:** Elki Terlan

**Wann:** jeden Donnerstag ab, 08.05.2025 von 15.50 – 16.35 Uhr

**Referentin:** Evi Schroffenegger, diplomierte Musiktherapeutin

**Kostenbeitrag je Kursblock:** 5 Einheiten / 50 Euro

## *Für starke Kinder*

### **„ALLTAGSHELDEN“ Selbstbewusstsein stärken (Eppan)**

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.

Mit Spiel, Spaß und Bewegung...

-zu mehr Selbstvertrauen

-lernen, Konflikte selbst und ruhig zu lösen

-Sozialkompetenzen zu erweitern

-achtsamer mit seinen Gefühlen werden

-zu mutigem selbstsicherem Auftreten

**Wo:** Elki Eppan

3 x Samstag, Vormittag ab dem 01.02.2025

Vorschulkinder und 1. Klasse von 8.30 bis 10.00 Uhr

2. und 3. Klasse von 10.15 bis 11.45 Uhr

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

**Referentinnen:** Martina Sparer, zertifizierte Resilienz- und Selbstbehauptungs-trainerin und Katja Engel, Schulsozialpädagogin Resilienz- und Selbstbehauptungs-trainerin

### **„ALLTAGSHELDEN“ #2**

#### **Das Training geht weiter! (Kaltern)**

Mit Spiel, Spaß und Bewegung...

-lernen wir, gelassener und positiver durchs Leben zu gehen

-stärken wir unsere Fähigkeiten, Herausforderungen des Lebens zu meistern

-entwickeln wir Teamgeist und lernen, aufeinander Acht zu geben

- entwickeln wir neue Wege, um Stress zu bewältigen und Selbstvertrauen aufzubauen

**Wo:** Elki Kaltern

3 x Samstag, Vormittag ab dem 15.03.2025

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 und Katja Engel, Schulsozialpädagogin Resilienz- und Selbstbehauptungs-trainerin

## Kreativ sein

### WIR BASTELN MIT Laura (Terlan)

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

Wir basteln Osterdeko!

Wann: am Mittwoch, 02.04.25 von 15.00-16.00Uhr

Wir basteln ein tolles Muttertags-Geschenk!

Wann: am Mittwoch, 07.05.25 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, 09.05.2025 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 36 Monaten

Wo: Hotel Masatsch

Wann: ab Montag, 13.01.2025 – 10 Einheiten zu 45 Minuten (Vormittags)

Kosten: 110 Euro (+ Mitgliedschaft Elki 20 Euro + Mitgliedschaft

Lebenshilfe/Hotel Masatsch 50 Euro)

Referentin: Maria Lobis, Hebamme

Anmeldung ausschließlich über Mail an [kaltern@elki.bz.it](mailto:kaltern@elki.bz.it). Bitte bei der Anmeldung auch das Geburtsdatum des Kindes angeben.

### 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, 23.04.25 von 9.30-10.20 Uhr

Referentin: Isabella Maier, ganzheitliche Bewegungstrainerin

Kursbeitrag: 7 Einheiten / 77Euro

### BABYMASSAGE Eppan und Terlan

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 Babys zu erleichtern und ihren Schlaf positiv zu beeinflussen.

Eppan Wann: ab Mittwoch, 12.03.2025 von 9.00 - 10.30 Uhr

Wo: Elki Eppan

Terlan Wann: Dienstag, 05.08.25 von 9.00 – 10.30 Uhr

Wo: Elki Terlan

Kursbeitrag: 4 Einheiten / 60 Euro

Kursleitung: Alexandra Figl, Hebamme



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 Dienstag, 21.01.25 jeweils von 20:15 – 21:15 Uhr

Einheiten/Kursbeitrag: 12 Einheiten / 132 Euro

Wo: Mehrzweckhalle Vilpian

Kaltern

Wann: ab Mittwoch, 08.01.2025

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



### MAMA + BABY FIT (Kaltern)

Für Mamis und Babys bis zu 1 Jahr

Sportlich aktive Krabbelgruppe, mit Fokus auf Übungen speziell für Beckenboden, Körperhaltung und Core – Bauch / Beine / Po und Arme kommen dabei auch nicht zu kurz. Die Babys sind im Spielkreis, auf der Matte oder in der Trage mit dabei (oder im Buggy wenn wir draußen sind) und werden in einigen Übungen mit integriert.

Wo: Elki Kaltern

Wann: ab Dienstag, 21.01.25 von 08.45 – 09.35 Uhr

Referentin: Barbara Trenker, Pre & Postnatal Fitness Coach

Einheiten/Kursbeitrag: 6 Einheiten / 72 Euro

### **FAMILY -FIT (Kaltern)**

Für Erwachsene und Kind von 1-3 Jahren  
Begleitet durch Mama, Papa, Oma oder Opa kommen alle in Schwung. Mit einer Mischung aus gemeinsamen Kräftigungsübungen, Bewegungsspielen, Musik und Yoga bleiben Jung und Alt fit.

**Wo:** Elki Kaltern

**Wann:** ab Dienstag, 21.01.25 von 09.45 – 10.30 Uhr

**Referentin:** Barbara Trenker, Pre & Postnatal Fitness Coach

**Einheiten/Kursbeitrag:** 6 Einheiten / 72 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 13.01.2025, von 20.00 – 21.00 Uhr

**Wo:** Elki Eppan

**Kostenbeitrag:** 10 Einheiten / 110 Euro

**Referentin:** Manuela Mayr

### **KINDER-NOTFALLKURS zum Thema Erstickten Kaltern und Terlan**

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).

#### **Kaltern**

**Wann:** am Samstag, 05.04.2025 von 9.00-11.00 Uhr

**Wo:** Elki Kaltern

#### **Terlan**

**Wo:** Elki Terlan

**Wann:** am Samstag, 17.05.2025 von 9.00-11.00 Uhr

**Referentin:** Alexandra Figl, Hebamme

**Wertschätzungsbeitrag:** 25 Euro

### *Workshop*

#### **FRAUENKRÄUTER (Eppan)**

Passend zum Tag der Frau lernen wir in gemütlicher Runde die wichtigsten Frauenkräuter kennen und zaubern daraus verschiedene Produkte für das weibliche Wohlbefinden, die jede mit nach Hause nehmen darf.

**Wo:** Elki Eppan

**Wann:** am Montag, 10.03.2025 von 19.00-21.30 Uhr

**Referentin:** Christiane Ritsch, diplomierte Kräuterpädagogin

**Wertschätzungsbeitrag:** 25 Euro inkl. Materialspesen

#### **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. Von herzhaft bis süß - es ist wieder für jeden Geschmack etwas dabei.

**Wo:** Elki Eppan

**Wann:** am Mittwoch, 09.04.2025 von 19.00-21.30 Uhr

**Referentin:** Christiane Ritsch, diplomierte Kräuterpädagogin

**Wertschätzungsbeitrag:** 25 Euro inkl. Materialspesen

## Vortrag

### **KINDLICHE SEXUALITÄT SICHER UND WOHLTUHEND BEGLEITEN (Eppan)**

Für Eltern von Kinder bis 7 Jahren und Interessierte

Wir sind von Anbeginn und bis zum Ende unseres Lebens sexuelle Wesen.

Körperkontakt, den eigenen Körper und den Körper der anderen entdecken, Berührung, Bedürfnisse nach Nähe und Autonomie, Gefühle erleben und ausdrücken, sich erproben im Rollenspiel, Fragen wie das Baby in den Bauch kommt...gehören zum Alltag von Klein-und Kindergartenkindern.

Kindliche Sexualität ist neugierig, entsteht aus dem Moment heraus, orientiert sich an dem, was sich gut anfühlt und hat mit der Sexualität von Erwachsenen wenig zu tun.

Viele Eltern sind verunsichert, wie sie mit Situationen kindlicher Sexualität umgehen und wie sie auf Fragen der Kleinen antworten können.

In diesem Workshop werden wir uns, nach einem Überblick zu den verschiedenen Phasen der psycho-sexuellen Entwicklung im Kleinkind und Kindergartenalter, folgenden Fragen widmen:

Wie können Eltern ihre Kinder in ihrer psychosexuellen Entwicklung bestmöglich und mit dem Ziel eines ganzheitlichen sexuellen Selbstbewusstseins begleiten?

Wie können Fragen im Bereich der Sexualität altersgerecht beantwortet werden?

Wie mit „Doktorspielen“ unter Geschwisterkindern und Freund:innen umgehen?

Was brauchen Kinder, damit sie ihre eigenen Grenzen wahrnehmen, dafür einstehen und die Grenzen der Anderen respektieren lernen?

Im letzten Teil des Workshops bekommen aktuelle Fragen zu Situationen aus dem Familienleben Raum.

**Wo:** Elki Eppan

**Wann:** am Mittwoch, 26.03.2025 ab 19.00Uhr (Dauer ca. 2,5-3 Stunden)

**Referentin:** Petra Massardi Sexualpädagogin und Sexualberaterin  
Referentin für Sexuelle Bildung im Kindergarten und Mama

**Wertschätzungsbeitrag:** 20 Euro



## Ostern

### **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, 17.04.2025 um 15.00 Uhr

**IN TERLAN:**

**Wann:** am Gründonnerstag, 17.04.2025 um 10.00 Uhr

**Betrag:** 5 Euro pro Familie

## Feiern und Events

### **KASPERLTHEATER (Eppan) (Anmeldung erforderlich)**

Hallo Kinder!!!

Ich und meine Freunde kommen euch im Elki in Eppan besuchen.

Ich freu mich auf Euch!!!

Euer Kasperl  
und das Elki-Team

**Wann:** am Samstag, 22.02.2025 um 10.00 Uhr

**Wo:** Elki Eppan

Eintritt pro Kind 3 Euro

Erwachsene Eintritt frei



### **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 Freitag, 23.05.25 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 Freitag, 28.03.25 um 15.00 Uhr

**Wo:** Treffpunkt Parkplatz Altenburg

**Wertschätzungsbeitrag:** freiwillige Spende

## Sommer

### Spielgruppe im Sommer (Eppan)

von 30.06.25 – 30.07.25

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.

**Wann:** Montag und Mittwoch, 9-11 Uhr,

**Kostenbeitrag:** 70 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, 04.08.25 bis Freitag, 08.08.25 von 7.30 – 13.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 75 Euro

**Turnus 2:** Montag, 11.08.25 bis Donnerstag, 14.08.25 von 7.30 – 13.00 Uhr

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

**Kostenbeitrag:** 60 Euro

**Turnus 3:** Montag, 18.08.25 bis Freitag, 22.08.25 von 7.30 – 13.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 75 Euro

**Wo:** Altenburger Wald

**Anmeldungen für die Ferienbetreuungen:  
NUR über „KidsCamp Kaltern“**



**Aktuelle News, 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.: 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

**EHRENAMT:  
UNENTGELTLICH  
ABER  
UNBEZAHLBAR**



Netzwerk - Rete

### 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)

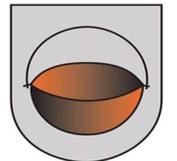
### Eltern Kind Zentrum in Kaltern

Goldgasse 29

39052 Kaltern

Tel. 0471 1885933

E-Mail: [kaltern@elbi.bz.it](mailto:kaltern@elbi.bz.it)



AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL  
Familienagentur



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Agenzia per la famiglia

gefördert von | sostenuto da