



Jahresprogramm 2025

Eltern Kind
Zentrum Sarntal



Centro Genitori
Bambini Sarentino

Inhalt

Das Elki	4
Kontakt	5

Für unsere Familien

Offener Treff	6
Papi Treff	7
Mein Pöppile und i	8
Kasperltheater	10
Veranstaltungen	11

Für unsere Kleinkinder

Spielgruppe „Zipfelmützen“	12
Babyschwimmen	14
Eltern-Kind-Musizieren	16
Babymassage	17

Für unsere Kinder

Kinderyoga	18
Insektenvill basteln	19
Tanzen	20
Bike-Workshop	21
Erste Hilfe Kurs	22
Tonen für Weihnachten	23

Für unsere Eltern

Rückenschule für Mamis	24
Beckenbodentraining abends	25
Herbstfotoshooting für Familien	26
Beckenbodentraining mit Kind	27
Kindernotfallkurs - Erste Hilfe	28
Vortrag: Ich bin ok, so wie ich bin	29
Vortrag: Gesunde Kinderfüße	30
Vortrag: 7 Schritte für ein gelingendes Lernen	31
Vortrag: Das Selbstbewusstsein der Kinder stärken	32
Vortrag: Mit den Augen der Kinder	33
Vortrag: Darf ich dein Handy?	34
Vortrag: Stark gegen Mobbing und Gewalt	35
Vortrag: Gesunde Jause	36

Allgemeine Informationen

Kursanmeldung bzw. -abmeldung	37
Elki-Mitgliedschaft	38
Geburtstagsparty im Elki	39
Family Support	40
Unser ehrenamtlicher Vorstand	42
Unsere beruflichen Mitarbeiterinnen	43

Das Elki

Das Eltern Kind Zentrum Sarntal (Elki) ist eine Einrichtung, die familienbezogen und bedarfsorientiert arbeitet und daran interessiert ist, dass Kinder und ihre Familien ganzheitlich, in all ihren Lebenslagen wahrgenommen und gestärkt werden. Das Elki ist ein Ort der Dynamik und des Wandels, ein Begegnungs-, Bildungs-, Unterstützungs- und Erfahrungsort.



Kontakt

Eltern Kind Zentrum (Elki) Sarntal
Runggenerstr. 11
I-39058 Sarnthein

www.elki.bz.it



Handy: 328 8437987



E-Mail: sarntal@elki.bz.it

Öffnungszeiten Büro: Dienstag und Mittwoch jeweils von 08.30-11.00 Uhr



Fotos: Envato

Offener Treff



Dienstag und Donnerstag von 09.00–11.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag von 15.00–17.00 Uhr
(ausgenommen Schulferien)



Elki
(keine Anmeldung
erforderlich)

Hier können sich werdende Eltern, Eltern und Kinder, Großeltern und Alleinerziehende mit anderen Eltern treffen, neue Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig beraten und miteinander spielen.



6

Papi Treff



01.02.2025 jeweils von 09.00 – 11.00 Uhr
01.03.2025
04.10.2025
08.11.2025



Elki
(keine Anmeldung
erforderlich)

Die Kinder haben die Möglichkeit einen Vormittag nur mit Papi im Elki zu spielen und zu toben.



7

Mein Pöppile und i



jeweils von
09.00–11.00 Uhr



Elki



Helene Messner, Hebamme
Elfriede Ebner, Kinderkrankenpflegerin
Tamara del Marco, Physiotherapeutin



Kostenlos
(keine Anmeldung
erforderlich)

Ziel dieser Gruppe ist es, einen Rahmen zu schaffen, in welchem Mamis die Gelegenheit haben, sich über allgemeine Themen, eventuelle Unsicherheiten, Alltagsfragen und vieles mehr auszutauschen. Zusätzlich stehen verschiedene Referentinnen zu unterschiedlichen Themen rund um das Baby zur Verfügung. Die Themenschwerpunkte sind vorgegeben. Allgemeine Fragen haben immer Platz.

05.02.2025 Thema: Stillen und Abstillen
12.03.2025 Thema: Trageberatung
02.04.2025 Thema: Schlafen
07.05.2025 Thema: Kindliche Entwicklung
01.10.2025 Thema: Beikost
05.11.2025 Thema: Loslassen



Kasperltheater



jeweils um 16.00 Uhr

Elki

freiwillige Spende
(keine Anmeldung
erforderlich)



Für Kinder ab 2 Jahren

31.01.2025
28.02.2025
28.03.2025
30.05.2025
26.09.2025
24.10.2025
28.11.2025

10

Veranstaltung



Martinsumzug
11.11.2025



Vom Elki
zum Kirchplatz



11

Spielgruppe „Zipfelmützen“



1. Block: vom 27.01.2025 bis 23.05.2025 28 Einheiten. Anmeldung ab 13.01.2025
2. Block: vom 22.09.2025 bis 15.12.2025 22 Einheiten. Anmeldung ab 01.09.2025



Bei den Zipfelmützen handelt es sich um eine Spielgruppe von Kindern im Alter von 2 bis 3 Jahren. Die Kinder treffen sich 2 mal wöchentlich, jeweils montags und freitags und werden von den Spielgruppenleiterinnen betreut.

12



Elki



Spielgruppen-
leiterinnen



1. Block 280€
2. Block 220€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Jedes Kind erhält die Möglichkeit, sich sanft von den Eltern zu lösen und in einer vorbereiteten Umgebung neue Kontakte zu knüpfen, mit Gleichaltrigen zu spielen und erste Schritte in die Selbstständigkeit zu wagen. Kurze, kindgerechte Angebote bereichern den Zipfelmützenalltag.



13

Babyschwimmen



1. Block: Mo 27.01., Fr 31.01., Mo 10.02., Fr 14.02., Fr 28.02., Mo 10.03., Mo 17.03., Mo 24.03.,
ab 09.00 Uhr, 8 Einheiten

2. Block: ab 06.10.2025, ab 09.00 Uhr, 8 Einheiten

Anfänger (3 bis 12 Monate):

Babys lieben das Urelement, in dem sie von Beginn ihres Lebens an die geborgene Entwicklung erlebt haben. Nun bietet Babyschwimmen eine wunderbare Möglichkeit der Bindung mit den Eltern oder nahen Bezugspersonen, die die Wasserarbeit mit dem Baby genießen möchten. Die Entwicklung des Babys wird souverän gefördert und die positive Erfahrung für das Element Wasser ist im Kursverlauf vordergründig.

14



Ferienhaus Berger,
Unterreinswald



Helene Messner,
Hebamme



80€ (pro Block)
+20€ Mitgliedsbeitrag

Für Kleinkinder ab 1 – 2 Jahre:

Kleinkinder welche schon Wassererfahrung haben. Die Schwimmerfahrung wird gestärkt und die intensive Entwicklung des Schwimmens wird vertieft.

Wassergewöhnung ab 2 – 3 Jahre:

Die Kinder lernen mit Schwimmhilfen und den Eltern sich schon alleine im Wasser zu bewegen und verlieren die Furcht vor dem Wasser.

15



Eltern-Kind-Musizieren



jeweils freitags
ab 14.02.2025
09.30-10.15 Uhr
5 Einheiten



Ex-Musikprobelokal.
Sarnthein



Anna Florina
Ferrarese,
Musiktherapeutin



30€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Für Kinder von 1 – 3 Jahren: Lasst uns gemeinsam den Zauberkoffer der Musik öffnen. Wir begeben uns auf eine klangvolle Reise in die Welt der Kinderlieder. Wir werden miteinander singen, tanzen und lauschen, während wir verschiedene Arten von Musikinstrumenten entdecken und sie selbst ausprobieren. Zauberhafter Musik-Spaß garantiert!



16

Babymassage



19.03., 26.03., 09.04.,
16.04. und 23.04.2025
10.00- 11.00 Uhr



Elki



Maria Hackhofer,
Kinderkranken-
pflegerin



25€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Mit Händen und sanften Berührungen geben wir dem Baby Nähe und Zuneigung. Durch die Babymassage kann die Verbindung zwischen Eltern und Kind positiv beeinflusst werden. Mögliche Verspannungen können gelockert werden und das Baby kann seine Körperwahrnehmung stärken.



17

Kinderyoga



1. Block: donnerstags
ab 13.03.2025
2. Block: donnerstags
ab 02.10.2025
15.00-16.00 Uhr



Ex-Musikprobelokal.
Sarnthein



Michaela Moser,
Yogalehrerin



25€ pro Block
+20€ Mitgliedsbeitrag

Für Kinder ab 4 Jahren (5 Einheiten):

Kinderyoga ist sehr vielseitig und macht Spaß. Es wird getanzt, gesungen, meditiert und es werden verschiedenste Yogapositionen kindgerecht ausgeübt. Durch die bewusste Beschäftigung mit dem eigenen Körper entsteht ein besseres Körper- und Selbstbewusstsein.



18

Insektenvilla basteln



04.04.2025
15.00-16.30 Uhr



Garten
vom Rohrerhaus



Elisabeth Taibon
Karnutsch,
Kräuterpädagogin,
Wanderlehrerin



5€ Materialspesen
+20€ Mitgliedsbeitrag

Für Kinder ab 5 Jahren.

Beim Bau eines Insektenhauses tauchen wir in das Leben der Käfer und Bienen ein. Mit etwas Geschick und Naturmaterialien bauen wir ein Haus/Nest für die kleinen Krabbler und Sumser.



19

Tanzen



jeweils montags
ab 07.04.2025
7 Einheiten



Ex-Musikprobelokal.
Sarnthein



Gabriella Ploner,
Tanzpädagogin



45€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Beim Kindertanz werden die Kinder durch Tanzgeschichten zu Bewegungsaktivitäten ermutigt und sie erlernen gleichzeitig Grundbewegungen des Balletts bis hin zu Choreographie-Fähigkeiten.

Kindertanz für 4-5 Jährige:
von 15.00-16.00 Uhr
Preballet (Tanztheater)
für 6-7 Jährige:
von 16.00-17.00 Uhr
Choreographie-Tänze
ab 8 Jahren:
von 17.00-18.00 Uhr



20

Bike-Workshop



jeweils freitags.
ab 09.05.2025
5 Einheiten



Sportzone Labnes



Heidi Unterweger,
Mountainbike Guide



25€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Kindergartenkinder von 4 bis 6 Jahren von 15.00-16.00 Uhr
Grundschulkindern von 16.00-17.00 Uhr
Viel Spaß durch mehr Sicherheit auf 2 Rädern! In diesem Mountainbikekurs lernen die Kinder ihr eigenes Fahrrad besser kennen, machen Gleichgewichtsübungen und Geschicklichkeitsspiele. Es werden auch kleine Radtouren unternommen und verschiedene Hindernisparcours bewältigt. Der Kurs kann wetterbedingt kurzfristig abgesagt werden. Helm und Mountainbike mitbringen!



21

Erste Hilfe Kurs



14.11.2025
15.00-16.00 Uhr



Elki



Julia Cappelletto,
Hebamme



15€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Für Kinder ab 6 Jahren:

Auf einfache, spielerische Art werden Kindern die grundlegenden Maßnahmen und das richtige Verhalten im Notfall vermittelt, ohne Angst zu machen.



22

Tonen für Weihnachten



13.12.2025



Ex-Musikprobelokal,
Sarnthein



Evi Oberrhöller,
Kindergärtnerin



5€ Materialspesen
+20€ Mitgliedsbeitrag

Für Kinder von 6-8 Jahren:

Tonen mit Kindern ist eine tolle Art etwas mit den Händen zu erleben. Den Ton zu formen und zu moderieren. Mit allen Sinnen kreativ sein. Es wird etwas Tolles für Weihnachten angefertigt!



23

Rückenschule für Mamas



jeweils mittwochs
ab 02.04.2025
20.00-21.00 Uhr
5 Einheiten



Elki



Carmen Unterweger,
Physiotherapeutin



50€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Mamas haben schwer zu schleppen – Babys, Kinderwagen, Einkaufstüten usw. Kein Wunder, dass man oft Rückenschmerzen bekommt. Vor allem in den letzten Schwangerschaftswochen leidet der Rücken sehr, durch den wachsenden Bauch gerät der Körper nach vorne und belastet den Rücken. Mit gezielten Übungen kann man den Rücken stärken und Schmerzen vorbeugen.

24

Beckenbodentraining abends



jeweils dienstags
ab 06.05.2024
19.30-20.30 Uhr
5 Einheiten



Elki



Julia Cappelletto,
Hebamme



50€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Erst mit den Jahren wird es vielen Frauen bewusst welche Auswirkungen ein stabiler Beckenboden auf den Alltag hat. Gemeinsam versuchen wir die Stabilität in deinem Beckenboden zu erhalten und zu verbessern.



25

Herbstfotoshooting für Familien



11.10.2025



Garten Rohrerhaus,
Sarnthein



Evi Reichhalter



60€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Ein Familienfotoshooting ist ein besonders Erlebnis für die ganze Familie. Evi wird wunderschöne Aufnahmen eurer Familien machen und Erinnerungen schaffen, die ein Leben lang bleiben.



26

Beckenbodentraining mit Kind



jeweils mittwochs
ab 12.11.2025
10.00-11.00 Uhr
5 Einheiten



Elki



Helene Messner,
Hebamme



50€
+20€ Mitgliedsbeitrag

Mamis haben schwer zu schleppen – Babys, Kinderwagen, Einkaufstüten usw. Kein Wunder, dass Rückenschmerzen oft die Folge sind. Vor allem in den letzten Schwangerschaftswochen leidet der Rücken sehr. Durch den wachsenden Bauch gerät der Körper nach vorne und belastet den Rücken. Mit gezielten Übungen kann der Rücken gestärkt und Schmerzen vorgebeugt werden.



27

Kindernotfallkurs – Erste Hilfe



15.11.2025



Elki



Julia Cappelletto,
Hebamme



20€
+20€ Mitgliedsbeitrag



11.03.2025
um 20.00 Uhr



Elki



Claudia Bachmann,
Basic Bonding
Leiterin,
EEH Fachberaterin



freiwillige Spende

Interessierte werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.



28

Vortrag Ich bin ok, so wie ich bin

Du beobachtest dein Kind und fragst dich immer wieder: ist es selbstsicher genug? Wie kann ich sein Selbstgefühl und Selbstvertrauen stärken? Gleichzeitig fühlst du dich selber in manchen Situationen unsicher und weißt nicht wie du dich verhalten sollst oder machst dir viele Sorgen und Gedanken über dein Kind und deine Beziehung zu ihm. Wie können wir unser Eigenes und das Selbstbewusstsein unseres Kindes stärken?



29

Vortrag Gesunde Kinderfüße



26.03.2025
um 20.00 Uhr



Elki



Tamara del Marco,
Physiotherapeutin



freiwillige Spende

Angeborene Fußfehlstellungen sind selten, das heißt Deformitäten entwickeln sich erst mit der Zeit: durch mangelnde Bewegung oder ungeeignete Kinderschuhe. Was können wir dagegen tun, die Fußgesundheit durch Bewegung und Spiel sowie durch passende Schuhe fördern.



30

Vortrag 7 Schritte für ein gelingendes Lernen



31.03.2025
um 20.00 Uhr



Elki



Maria Lintner



freiwillige Spende

In der kindlichen Entwicklung entfalten sich wie von selbst sieben Grundsicherheiten. Lernen findet durch TUN statt. Fähigkeiten und Fertigkeiten entfalten und entwickeln sich. Stress kann Lernen blockieren. Die Evoped nutzt gezielte Bewegungsmuster, um Lernblockaden abzubauen und Talente ans Licht zu bringen.



31

Vortrag Mit den Augen der Kinder



29.04.2025
um 20.00 Uhr



Elki



Elke Albertini,
Familienberaterin,
Verhaltenscoach



freiwillige Spende



Selbstvertrauen steht über allem; das wünschen sich Eltern am meisten für ihre Kinder. Für Selbstvertrauen braucht es die richtige Kommunikation, aber auch das Verständnis für bestimmte Verhaltensweisen der Kinder. Es ist wichtig, sie nicht durch falsche Botschaften zu blockieren, sondern Kindern durch richtiges Zuhören das Gefühl zu geben, dass sie ernst genommen werden. An diesem Abend werfen wir mit den Augen der Kinder einen Blick auf uns selbst.

32

Vortrag Darf ich dein Handy?



22.05.2025
um 20.00 Uhr



Elki



Manuela Lechner,
Forum Prävention



freiwillige Spende

An diesem Informationsabend erhalten wir Tipps und Infos zum Umgang mit digitalen Medien im Kleinkindalter. Viele Kinder kommen bereits in den ersten Lebensjahren mit digitalen Medien in Berührung: Einen kritischen, mündigen und selbstbestimmten Umgang mit Medien anzubahnen, ist von Anfang an wichtig – unabhängig davon, ob Kinder ein eigenes Gerät besitzen oder nicht. Wie geht man mit den digitalen Medien im Alltag am besten um?



33

Vortrag Stark gegen Gewalt und Mobbing



16.10.2025
um 20.00 Uhr



Elki



Anita Pfattner,
Protactics Italy



freiwillige Spende



06.11.2025
um 20.00 Uhr



Elki



Anita Pfattner,
Protactics Italy



freiwillige Spende

Vortrag Gesunde Jause

Was ist Mobbing? Wo fängt Mobbing an? Verschiedene Formen von Mobbing, warum wird man ge-mobbt. Was können Eltern tun, wenn ihr Kind gemobbt wird? An diesem Abend üben wir gemeinsam Gewaltprävention.

Abwechslungsreich und bunt ist die Jausenbox deines Kindes. Gemeinsam schauen wir in die Box und lernen wie wir den Kindern mit der richtigen Ernährung, in der Schule die nötige Energie geben können.



Kursanmeldung bzw. -abmeldung

Die Anmeldung zu Kursen und Angeboten erfolgt ab Jänner 2024 online. Nach bezahltem Mitgliedsbeitrag und Ausfüllen des Mitgliedsantrages (nur für Neu-Mitglieder) wird ein Code zugeschickt, der für die Online-Anmeldung erforderlich ist. Für Angebote, die bis Juni 2025 stattfinden, ist eine online-Anmeldung über <https://thomas.elki.bz.it/login> ab sofort möglich. Für Angebote, die von September bis Dezember 2025 stattfinden, ist die Anmeldung am 01. August 2025 ab 08.00 Uhr offen. Für nähere Informationen kontaktiere bitte die Elki-Nummer 328 8437987.

Vorträge dürfen auch von Nicht-Mitgliedern besucht werden. Eine telefonische Anmeldung oder eine Anmeldung über WhatsApp unter der Elki-Nummer 328 8437987 ist erforderlich. Mitglieder melden sich bitte online an. Für den offenen Treff, den Papi Treff und das Kasperltheater ist keine Anmeldung notwendig.

Die Kursbeträge sind spätestens 5 Tage vor Kursbeginn auf unser Bankkonto der Raiffeisenkasse Sarntal, IBAN IT18F0823358870000300047007, zu bezahlen. Bei Nichteinhaltung der Zahlungsfrist gilt die Kursanmeldung als annulliert und wir geben den Platz bei Bedarf weiter.

Falls du aus irgendwelchen Gründen nicht am Kurs teilnehmen kannst, bitten wir, 7 Tage vor Kursbeginn eine Abmeldung zu machen. Nur dann können wir den gesamten Kursbetrag zurückerstatten. Im Fall von kurzfristigen Absagen benötigen wir ein ärztliches Zeugnis, damit wir die Kursgebühr (teilweise) rückvergüten können. Bei Nichteinhaltung der Abmeldefrist und ohne Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses müssen die Kursgebühren zur Gänze bezahlt werden.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich das Elki vor, den Kurs abzusagen. In solchen Fällen wird die gesamte Kursgebühr rückerstattet.

Die Rückvergütung von Kursbeiträgen von nur zum Teil wahrgenommenen Kursangeboten ist leider nicht möglich.

Betreute Angebote, bei denen die Kinder ohne Begleitperson am Kurs teilnehmen können, sind durch ein Symbol gekennzeichnet. Für alle anderen Aktivitäten gilt die Begleitungspflicht seitens eines Erwachsenen.



Elki-Mitgliedschaft

Der jährliche Mitgliedsbeitrag von 20€ gilt für die ganze Familie vom 01. Jänner bis 31. Dezember 2025 und erlaubt die Teilnahme an allen Aktivitäten. Für die Kursanmeldung ist eine Mitgliedschaft Voraussetzung. Die Elki-Mitgliedschaft ermöglicht neben der Teilnahme an Aktivitäten auch die Unterstützung des Vereins. Allen, die uns in irgendeiner Weise finanziell unterstützen, sei an dieser Stelle herzlich gedankt!

Mitglied wirst du, indem du den Mitgliedsantrag ausfüllst und den Mitgliedsbeitrag auf das Elki-Konto IT18F0823358870000300047007 überweist.

Alle Informationen rund um die aktuellen Angebote bzw. Terminverschiebungen oder wichtige Neuigkeiten werden laufend auf der Internetseite <https://elki.bz.it/de/salten-schlern/sarntal/>, im Sarnerblatt, auf Facebook oder Instagram veröffentlicht.

Geburtstagsparty im Elki

Zu Hause ist zu wenig Platz oder der Trubel ist zu groß? Es ist möglich, das Elki halbtags für eine Geburtstagsparty zu nutzen. Geburtstagsfeiern sind nur außerhalb der Elki-Tätigkeiten, aber auch am Wochenende möglich. Eine mit viel Liebe angefertigte Karte für die Schatzsuche kann ausgeliehen werden. Für Informationen und die Reservierung kontaktiere bitte rechtzeitig die Elki-Nummer 328 8437987.



Family Support

Das Baby ist da, die Freude ist groß - und vieles kommt durcheinander!

Da die erste Zeit nach der Geburt für die ganze Familie auch anstrengend und herausfordernd ist, gibt es **FAMILY SUPPORT**.

Freiwillige unterstützen kostenlos und diskret für einige Stunden wöchentlich Familien mit Neugeborenen im ersten Lebensjahr.

Die Unterstützung ist alltagspraktisch, z.B.: mit dem Geschwisterkind spielen, den Einkauf erledigen, zu Terminen begleiten oder über den Schlaf des Babys wachen.

Seid ihr kürzlich **ELTERN** geworden und eure Familie wünscht sich Pausen im Alltag, damit ihr euch erholen könnt?



praktische Unterstützung nach der Geburt
sostegno concreto dopo la nascita
N sustèni cuncret do avèi parturi

40

Family Support

Oder möchtest du als **FREIWILLIGE*R** einer Familie deine Zeit für einen guten Start in den Babyalltag schenken? Dann melde dich für ein unverbindliches Kennenlernen bei Family Support.

Informationen für **FAMILIEN** und interessierte **FREIWILLIGE** unter

Handy: 350 0047757 (Birgit)
www.family-support.it
info@family-support.it



41

Unser ehrenamtlicher Vorstand



Verena Oberhöller
Präsidentin



Kathrin Spiess
Vizepräsidentin



Ingrid Prosch

Johanna Tasser



Evelyn Pürgstaller



Carolin Ainhauser



Sandra Oberhöller



42

Unsere beruflichen Mitarbeiterinnen

Mitarbeiterin
Katharina Egger



Spielgruppenleiterinnen
Evi Hochkofler und Katharina Egger



Koordinatorin Family Support
Birgit Fulterer



43

Mit freundlicher Unterstützung von

gefördert von | sostenuto da



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Familienagentur



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Agenzia per la famiglia



Raiffeisen
Sarntal