



# PROGRAMM

HERBST 2025 / WINTER 2026



## Gemeinsam mehr bewegen – jetzt Mitglied werden!

Mit deiner Mitgliedschaft für € 25,- pro Jahr bist du Teil unserer engagierten Gemeinschaft.

Du ermöglichst, dass Kurse bezahlbar bleiben, neue Ideen entstehen und wir Menschen verbinden können.

Und ganz nebenbei profitierst du selbst von vergünstigten Kursen und Angeboten.

**Danke für deine Unterstützung!**

# FAMILIENTREFFPUNKTE

## OFFENE TREFFPUNKTE

von 0–4 Jahren mit Begleitung

**Montag 09.00–11.00 Uhr**

- Leitung: Eveline Weinseisen

**Montag 14.30–16.30 Uhr**

- Leitung: Lisa Hußl

**Dienstag 09.00–11.00 Uhr**

- Leitung: Katharina Lutz

**Mittwoch 09.00–11.00 Uhr**

- Leitung: Magdalena Klingler

**Donnerstag 09.00–11.00 Uhr**

- Leitung: Barbara Halder-Natalone

- Start: ab **Montag 08.09.2025**
- wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt
- Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- Kosten: € 3,- pro Kind / jedes weiter Kind € 1,-

# RUND UMS BABY & DIE GEBURT

## ELTERNBERATUNG 0–4 JAHRE

von 0–4 Jahren mit einem Elternteil

- jeden 1. Montag im Monat, 09.00–11.00 Uhr  
(Termine lt. Homepage)
- Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- kostenlos / keine Anmeldung erforderlich

## ELTERN-KIND-PASS GESPRÄCH 18–22 SSW

Leitung: Ines Eder (Hebamme)

Im Rahmen des Hebammengesprächs im Eltern-Kind-Pass können Schwangere zwischen der 18. und 22. SSW eine kostenlose Hebammenberatung in Anspruch nehmen. Es können diverse Themen wie die Wahl des Geburtsortes, Ernährung, Bewegung, Stillen, Formula Nahrung und vieles mehr besprochen werden.

- Termine: Montag 08.09./ 13.10./ 10.11./ 15.12.2025  
jeweils von 17.00–18.00 Uhr (weitere Termine lt. Homepage)
- Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- kostenlos mit Anmeldung

## GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Leitung: Ines Eder (Hebamme)

Werdende Eltern können alles über die bevorstehende Geburt im persönlichen Rahmen erfahren.

- Termin: Dienstag 30.09.2025 & 07.10.2025 / 18.30–21.00 Uhr
- Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- Kosten: € 124,- bzw. für Mitglieder € 117,- inkl. Material

## TRAGETUCHBERATUNG – RUND UMS TRAGEN

Leitung: Ines Eder (Hebamme)

Dein Baby zu tragen, ist ein wunderbar einfacher Weg, um deinem Kind Nähe und Geborgenheit zu vermitteln. Bei diesem Angebot, gibt unsere Hebamme Ines einen Einblick in verschiedene Trageweisen und wie sich das Tragen positiv auf die körperliche und emotionale Entwicklung deines Kindes auswirkt und eure Bindung stärkt. Wir laden euch ein, bereits vorhandene Tragen bzw. Tücher, zum Treffen mitzubringen.

- Termin: **Montag 06.10.2025, 11.00-12.00 Uhr**
- Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- Kosten: € 15,-

## SANFTES YOGA FÜR SCHWANGERE UND MAMAS

Leitung: Christine Cottogni – Yogaraum Hall

Yoga begleitet dich in der Schwangerschaft und nach der Geburt mit achtsamen Bewegungen, Atemtechniken und wohltuender Entspannung. Es stärkt deinen Körper, lindert Beschwerden und hilft dir neue Kraft zu schöpfen. Während der Schwangerschaft fördert es Beweglichkeit und bereitet dich auf die Geburt vor. Nach der Geburt unterstützt es die Regeneration, kräftigt den Beckenboden und hilft dir, dich in deinem veränderten Körper wohlfühlen – für mehr Balance und Energie im Mama-Alltag.

- Start: **Freitag 19.09.2025, 09.45–11.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs
- Ort: Bewegungsraum BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Yogamatte, eine Decke und evtl. warme Socken
- Für **frischgebackene Mütter**: Bitte kläre deine Anmeldung mit einer Hebamme oder einer Frauenärztin / einem Frauenarzt ab.
- Kosten: € 84,- bzw. für Mitglieder € 78,-

## ELTERN-KIND-YOGA (AB 8 WOCHEN BIS ZUM LAUFEN)

Leitung: Johanna Huter (Yogalehrerin, Theaterpädagogin und Performerin)

Achtsame Yogapraxis für Mamas mit Babys. Sanfte Kräftigung des ganzen Körpers, Entspannung für Schultern und Nacken, Atemübungen, Meditationen und Mini-Massagen für das Baby. Mal wirst du Energie und Kraft tanken, mal tiefe Entspannung und Ruhe mit nach Hause nehmen dürfen.

- Start: **Freitag 03.10.2025, 10.15–11.15 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs
- Ort: Bewegungsraum BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Yogamatte, eine Decke und evtl. warme Socken
- Für **frischgebackene Mütter**: Bitte kläre deine Anmeldung mit einer Hebamme oder deiner Frauenärztin ab.
- Kosten: € 88,- bzw. für Mitglieder € 84,-

## ELTERN-KIND-KURSE

### ZWARGERLTURNEN – ELKI TURNEN

Kinder vom Krabbeln bis 2 Jahre mit Begleitung

Leitung: Ronja Larcher (Elementarpädagogin)

In dieser Eltern-Kind-Gruppe entdecken Babys im Krabbelalter spielerisch ihre Umgebung, sammeln erste Bewegungserfahrungen und knüpfen Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern begleiten ihre Kinder in einem liebevoll vorbereiteten Raum, beobachten deren Entwicklung und tauschen sich in entspannter Atmosphäre mit anderen aus.

- Termin 1: **Montag 15.09.2025, 15.00–16.00 Uhr**
- Termin 2: **Montag 10.11.2025, 15.00–16.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs

- Ort: Bewegungsraum BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: eine kleine Decke, bequeme Kleidung
- Kosten: € 53,- bzw. für Mitglieder € 46,-

## ELTERN-KIND-TURNEN

Leitung: Eva Reichel (Kindergarten- und Früherziehungspädagogin) & Sandra Pockstaller (Kindergartenassistentin)

Egal ob mit Mama, Papa, Oma oder Opa – hier steht der Spaß an Bewegung im Mittelpunkt. Gemeinsam erkunden wir Bewegungslandschaften und verbringen einen aktiven Nachmittag.

### von 2–4 Jahren „Mini“

- Termin 1: **Donnerstag 18.09.2025, 15.00–16.00 Uhr**
- Termin 2: **Donnerstag 13.11.2025, 15.00–16.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs

### von 4–6 Jahren „Maxi“

- Termin 1: **Donnerstag 18.09.2025, 16.00–17.00 Uhr**
- Termin 2: **Donnerstag 13.11.2025, 16.00–17.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs
- Ort: Turnsaal / Bildungseinrichtung Terfens Vomperbach
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle/rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 42,- bzw. für Mitglieder € 39,- (Geschwisterrabatt abzüglich € 10,- vom regulären Preis / Kinder unter 1,5 Jahren gratis)

## ELTERN-KIND YOGA VON 2-5 JAHREN

(Geschwisterkinder gerne erwünscht)

Leitung: Johanna Huter (Yogalehrerin, Theaterpädagogin und Performerin)

Mit Mama, Papa oder einer Bezugsperson erleben Kinder spielerisches Yoga: Bewegungsfreude, kindgerechte Asanas, Atemübungen, Achtsamkeit, Kuscheleinheiten und Massagespiele sorgen für Spaß und Ruhe zugleich.

- Start: **Freitag 03.10.2025, 09.00–10.00Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs
- Ort: Bewegungsraum BIZ / Terfens Dorf
- Kosten: € 88,- bzw. für Mitglieder € 84,- (Geschwisterrabatt abzüglich € 10,- vom regulären Preis)

## MUSIKALISCHE KLANGREISE ELKI KURS AB 3 JAHREN

Leitung: Sylvia Peer

In diesem Kurs erleben Kinder Musik mit allen Sinnen: Wir singen, tanzen, spielen einfache Instrumente und entdecken Klänge aus aller Welt. Dabei werden Rhythmusgefühl, Sprache, soziale Fähigkeiten und Kreativität spielerisch gefördert.

- Termin 1: **Dienstag 16.09.2025, 15.15–16.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 8 EH pro Kurs
- Kosten: € 51,- bzw. für Mitglieder € 44,- (Geschwisterrabatt abzüglich € 10,- vom regulären Preis)
- Termin 2: **Dienstag 25.11.2025, 15.15–16.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 7 EH pro Kurs
- Kosten: € 45,- bzw. für Mitglieder € 39,- (Geschwisterrabatt abzüglich € 10,- vom regulären Preis)
- Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf

## STALLLUFTSCHNUPPERN AM PONYHOF

Kinder von 4–6 Jahren mit Begleitung

Leitung: Lisa Hußl

Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa lernen Kinder den sicheren Umgang mit Ponys. Putzen, geführtes Reiten und erstes Kennenlernen stärken die Verbindung zum Tier – ein Erlebnis für kleine und große Pferdeliebhaber.

- Termine: **Mittwoch 17.09./ 24.09./ 08.10. und 15.10.2025, 15.00–16.00 Uhr**
- Ort: Mit Huf & Herz / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Wetter angepasste Kleidung, geschlossenes Schuhwerk und einen Helm
- Kosten: € 26,- pro Termin & ElKi-Paar

## BUJINDO 武道 SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Ab 12 Jahren oder als ElKi Paar für Anfänger oder Aufbau

Leitung: Roman Hofer (3 Dan. Schwarzen Gürtel in Bujindo, 1 Dan. Schwarzen Gürtel in Judo, 1 Kyu. Braungurt in Sabakido)

BUJINDO beinhaltet zahlreiche Techniken aus den Kampfsportarten Judo, Ju-Jutsu, Sabakido, Karate, Kickboxen, Boxen, Wing Tsun sowie Kobudo und kann dir im Ernstfall helfen dich und auch andere zu schützen und zu verteidigen.

- Start: **Freitag 19.09.2025, 17.00–18.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 5 EH pro Kurs
- Ort: Bewegungsraum BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle/rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: pro ElKi-Paar € 39,- bzw. pro Einzelperson € 25,-

# KINDERKURSE

## FLÖTE AB 5 JAHREN

Leitung: Sylvia Peer

- Start: **Dienstag 16.09.2025, ab 13.30–17.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, Kurs je 15 EH pro Semester (die Zeiteinteilung erfolgt nach Anmeldung über Sylvia)  
Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- Kosten: € 140,- bzw. für Mitglieder € 125,-

## GITARRE AB 5 JAHREN

Leitung: Sylvia Peer

- Start: **Dienstag 16.09.2025, ab 13.30–17.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, Kurs je 15 EH pro Semester (die Zeiteinteilung erfolgt nach Anmeldung über Sylvia)
- Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- Kosten: € 155,- bzw. für Mitglieder € 150,-

## BLÜTENKINDER & WALDZWERGE VON 3–4 JAHREN

Leitung: Brigitte Schneider (Sozial- und Naturpädagogin) und Kathrin Wanker (Elementarpädagogische Assistenz und Schulasistentin)

- Termin 1: **Freitag 12.09.2025, 14.00–17.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs
- Treffpunkt: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Jause und Trinkflasche sowie dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk
- Kosten: € 87,- bzw. für Mitglieder € 80,-

## WALDTAGE VON 4–8 JAHREN

Leitung: Alex Brandstätter oder Birgit-Lieselotte Gradinger (Sozialarbeiter, Natur- und Wildnistrainer) und Caroline Schwaiger

Der Wald hält viele Geheimnisse bereit – komm mit auf eine kleine Entdeckungsreise! Wir entdecken den Wald mit allen Sinnen, lernen Tiere kennen, werden kreativ und erleben spielerisch die Natur im Lauf der Jahreszeiten.

- Termine:  
**Montag 15.09./ 22.09./ 29.09./ 06.10.2025 &  
Mittwoch 22.10./ 05.11.2025, 14.45–17.15 Uhr**
- Treffpunkt: Pfarrkirche Terfens - Parkplatz
- Mitzubringen: Jause und Trinkflasche sowie dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk
- Kosten: € 89,- bzw. für Mitglieder € 82,- (Einzeltermine zu je € 18,-)

## WALDLAUF VON 6–11 JAHREN

Leitung: Caroline Schwaiger (Spiel- und Erlebnispädagogin, Smovey Coach)

Spielerisch wird die Freude am Laufen geweckt – zur Förderung von Ausdauer, Motorik und Koordination. Ganz nebenbei stärken die Kinder ihr Durchhaltevermögen und tun etwas für ihre Gesundheit.

- Start: **Donnerstag 11.09.2025, 14.45–16.45 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs  
**Kurs findet bei jeder Witterung statt!**
- Treffpunkt: FF Vomperbach - Parkplatz
- Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk
- Kosten: € 69,- bzw. für Mitglieder € 62,-

## TANZEN MIT CARO

Leitung: Caroline Schwaiger (Spiel- und Erlebnispädagogin, Smovey Coach)

Ob Minis (4–6 Jahre) oder Maxis (6–10 Jahre) – hier tanzen alle mit! Spielerisch und altersgerecht lernen die Kinder Bewegungen, Choreos und rhythmisches Körpergefühl. Musik, Kreativität und ganz viel Spaß stehen im Mittelpunkt.

### Minis von 4–6 Jahren

- Start: **Dienstag 16.09.2025, 15.30–16.15 Uhr**, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs

### Maxis von 6–10 Jahren

(auch für kleine Tänzer\*innen die bereits schon mal waren)

- Start: **Dienstag 16.09.2025, 16.25–17.15 Uhr**, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs
- Ort: Bewegungsraum BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 43,- bzw. für Mitglieder € 36,-

## KINDERTURNEN

Leitung: Anna-Maria Köll (Elementar- und Hortpädagogin) & Julia Gruber

Für unsere jüngsten Sportler (4–6 Jahre): **Entdecker in Bewegung!**

Mit Spaß und Spiel entdecken Kinder ihren Körper, stärken Motorik und Beweglichkeit – ideal zum Austoben und Ausprobieren.

- Start: **Montag 13.10.2025, 15.30–16.30 Uhr** wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 8 EH pro Kurs

## Für unsere aktiven Kids (7–10 Jahre): Bewegungskünstler in Aktion!

Vielfältige Übungen fördern Kraft, Koordination und Teamgeist – mit Action, Spielen und viel Freude an Bewegung.

- Start: **Montag 13.10.2025, 16.45–17.45 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 8 EH pro Kurs
- Ort: Turnsaal | BIZ Terfens Dorf
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle/rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 74,- bzw. für Mitglieder € 68,-

## ENGLISH CONVERSATION – ENGLISCH BESSER VERSTEHEN UND SPRECHEN (AB 13 JAHREN)

Leitung: **Stella Arman**

Deine Freunde beeindrucken – mit fließendem Englisch!

Alle wichtigen Themen rund ums Reisen ins Ausland: Wie du dich gut mit anderen unterhältst, über deine Interessen, Sport, Freizeitaktivitäten und vieles mehr sprichst.

Lerne mit einem Native Speaker hier in Terfens!

- Start: **Montag 29.09.2025, 17.30–18.50 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 EH pro Kurs
- Ort: EKIZ / BIZ Terfens Dorf
- Kosten: € 215,- bzw. für Mitglieder € 208,-

# SCHWIMMKURSE

## SPIEL & SPASS IM WASSER VON 1,5–3 JAHREN

Leitung: Diana Fankhauser

In einer kleinen Gruppe, im Beisein einer Begleitperson, steht bei diesem Kurs Spiel & Spaß im und ums Wasser im Vordergrund.

- Start: **Freitag 05.09.2025, 09.15–10.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 5 EH pro Kurs
- Ort: Hofer Stubn–Kolsassberg
- Mitzubringen: Schwimmbekleidung, evtl. Trinkflasche;
- Kosten: € 93,- und für Mitglieder € 86,-

## SCHWIMMKURS MIT BEGLEITUNG AB 3 JAHREN

Leitung: Diana Fankhauser

In einer kleinen Gruppe, im Beisein einer Begleitperson, stehen bei diesem Kurs Wasserspiele und die Wassergewöhnung mit und ohne Schwimmhilfe im Vordergrund.

- Start: **Freitag 05.09.2025, 10.10–10.55 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 5 EH pro Kurs
- Ort: Hofer Stubn–Kolsassberg
- Mitzubringen: Schwimmbekleidung, evtl. Trinkflasche;
- Kosten: € 93,- und für Mitglieder € 86,-

## SCHWIMMKURS HOFER STUBN VON 4–6 JAHREN

- Termin 1: Montag 15. –19.09.2025 , 14.30–15.30 Uhr
- Termin 2: Montag 17. –21.11.2025, 16.45–17.45 Uhr
  
- Kursdauer: Montag–Freitag, 5 EH pro Kurs
- Ort: Hofer Stubn–Kolsassberg
- Mitzubringen: Schwimmbekleidung, evtl. Trinkflasche;
  
- Kosten: € 98,-

## SCHWIMMKURSE IM ATOLL

Für jeden ist etwas dabei!

- Babyschwimmkurs ab ca. 3 Monaten bis ca. 1 Jahr
- Kleinkind Spiel & Spaß ab ca. 1 Jahr
- Schwimmkurs mit Begleitperson im Atoll ab ca. 3 Jahren
- Technikkurs für Kinder

Genauere Information zu den jeweiligen Kursen findet ihr auf unserer Homepage unter der Rubrik „Schwimmkurse“.

# ERWACHSENENKURSE

## FULL BODY WORKOUT – Ganzkörpertraining für Kraft & Ausdauer

Leitung: Elisabeth Mairl (Ganzheitlicher Bewegungstrainer; NordicWalking Instruktor; Athletik, Fitness und Koordination Instruktor)

Dieses dynamische Ganzkörpertraining bringt deinen gesamten Körper in Form! Im Fokus stehen funktionale Übungen, die alle großen Muskelgruppen ansprechen – für mehr Kraft, Ausdauer und Stabilität. Mit einer Kombination aus Bodyweight-Übungen, Cardio-Elementen und gezieltem Muskelaufbau verbessern wir deine Fitness effektiv und nachhaltig.

### Was dich erwartet:

- Abwechslungsreiche Workouts für jedes Fitnesslevel
- Stärkung von Rumpf, Rücken, Armen, Beinen & Gesäß
- Förderung von Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer
- Motivierende Musik und Energie in der Gruppe

Der Kurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene – jede Übung kann individuell angepasst werden.

- Start: **Dienstag 16.09.2025, 19.00–20.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs
- Ort: Turnsaal / Bildungseinrichtung Terfens Vomperbach
- Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, Turnschuhe mit heller Sohle und eine Trinkflasche
- Kosten: € 57,- bzw. für Mitglieder € 51,-

## Toso X

### Leitung: Hamza (Punch the Beat)

Beim funktionellen Group-Fitness-Workout mit verschiedenen Kampfsportelementen wird die Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit gefördert. Das Training ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

- Start: **Mittwoch 17.09.2025, 19.45–20.45 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 EH pro Kurs
- Ort: Turnsaal / Bildungseinrichtung Terfens Vomperbach
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle, Trinkflasche, Handtuch
- Kosten: € 135,- bzw. für Mitglieder € 129,-

## AKTIV UND GESUND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

### Leitung: Stefanie Lazarus

Ein ganzheitliches Training für Junggebliebene mit dem Schwerpunkt Rücken. Ziele sind muskuläre Stabilisation, Verbesserung der Beweglichkeit, Erlernen von rückenfreundlichen Bewegungsmustern für den Alltag und Vermeidung muskulärer Dysbalance.

- Start: **Montag 29.09.2025, 19.00–20.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 EH pro Kurs
- Ort: Turnsaal BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle / evtl. Trinkflasche
- Kosten: € 70,- bzw. für Mitglieder € 66,-

## SENIORENTURNEN

Leitung: Andrea Knapp

Gezielte Übungen für Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer – ganz ohne Leistungsdruck. In angenehmer Gruppenatmosphäre stehen Freude an Bewegung und gemeinsames Wohlbefinden im Mittelpunkt.

- Start: **Dienstag 09.09.2025, 08.00–08.50 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 12 EH pro Kurs
- Ort: Turnsaal BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle / evtl. Trinkflasche
- Kosten: € 35,00 bzw. für Terfner\*innen übernimmt die Gemeinde die Kosten (Anmeldung über die Homepage)

## YOGA AM MORGEN

Leitung: Christine Cottogni – Yogaraum Hall

Mit sanften Bewegungen, achtsamer Atmung und wohltuenden Dehnungen bringst du Körper und Geist in Einklang – ideal für einen energievollen und bewussten Start in den Tag.

- Start: **Freitag 19.09.2025, 08.00–09.00 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs
- Ort: Turnsaal / Bildungszentrum Pill
- Mitzubringen: Yogamatte, eine Decke und evtl. warme Socken
- Kosten: € 76,- bzw. für Mitglieder € 73,-

## YOGA IN TERFENS

Leitung: Christine Cottogni – Yogaraum Hall

- Termin 1: Start: **Dienstag 16.09.2025, 18.30–19.45 Uhr**
- Termin 2: Start: **Dienstag 11.11.2025, 18.30–19.45 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 EH pro Kurs

- Ort: Bewegungsraum BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: Yogamatte, eine Decke und evtl. warme Socken
- Kosten: € 76,- bzw. für Mitglieder € 73,-

## YOGA MIT ULRIKE

Leitung: Ulrike Sallaberger

- Start: **Mittwoch 17.09.2025, 18.00–19.15 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 EH pro Kurs
- Ort: Bewegungsraum KiGa-Kolsass
- Mitzubringen: Yogamatte, eine Decke und evtl. warme Socken
- Kosten: € 115,- bzw. für Mitglieder € 110,-

## ENGLISH CONVERSATION FÜR ERWACHSENE – ENGLISCH BESSER VERSTEHEN UND SPRECHEN.

Leitung: Stella Arman

Im Urlaub Englisch besser verstehen und sprechen. Relevante Themen wie Sightseeing, Restaurantbesuch, Hotel, Ticketbuchung, Arztbesuch, Small Talk und vieles mehr!

Geeignet für alle, die ihr Schulenglisch auffrischen möchten.

- Start: **Montag 29.09.2025, 19.00–20.20 Uhr**  
wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 EH pro Kurs
- Ort: EKIZ / BIZ Terfens Dorf
- Kosten: € 215,- bzw. für Mitglieder € 208,-

# KREATIVKURSE FÜR KLEIN & GROSS

## BEANIES NÄHEN FÜR KLEIN & GROSS

Leitung: Denise Glaser

Eltern-Kind-Nähen ab 5 Jahren mit einer Begleitperson (Elternteil, Großelternanteil, Tante, Onkel, Goti,...)

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam zwei Beanies aus weichem Ripperjersey – eine in Erwachsenengröße und eine passende in Kindergröße, beide im gleichen Look.

- Termin: **Montag 13.10.2025, 14.30–16.30 Uhr**
- Ort: EKIZ BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: siehe Homepage
  
- Kosten: € 26,-

## PICASSO von 6–12 Jahren

Leitung: Sandra Mair (Farbenreich)

Wir gestalten farbenfrohe Hintergründe mit Acryl, bringen individuelle Schattenmotive auf die Leinwand und veredeln alles mit Gold-, Silber- oder Bronzetönen.

- Termin: **Mittwoch 15.10.2025, 15.00–17.00 Uhr**
- Ort: Alter Bauhof / Vereinshaus Terfens
- Mitzubringen: Kleidung (die schmutzig werden darf)
  
- Kosten: € 24,- inkl. Material

## EMAILLE WERKSTATT von 6–12 Jahren

Leitung: Sandra Mair (Farbenreich)

In diesem Workshop gestaltet jedes Kind zwei individuelle Emaille-Becher – perfekt als Geschenk oder für sich selbst! Nach einer Einführung in Materialien und Techniken können die Kinder ihre eigenen Designs auf Papier entwerfen und dann auf die Becher übertragen und mit Porzellanstiften bemalen. Sandra bringt inspirierende Vorlagen mit.

- Termin: **Mittwoch 26.11.2025, 15.00–16.30 Uhr**
- Ort: Alter Bauhof / Vereinshaus Terfens
- Mitzubringen: Kleidung (die schmutzig werden darf)
  
- Kosten: € 27,- inkl. Material

## ADVENTKRANZ BINDEN

Leitung: Stefanie Kreutner (Floristin)

Stefanie ist gelernte Floristin und zeigt euch, worauf es beim Binden und Dekorieren eines Adventkranzes ankommt, welche Materialien sich ideal eignen und welche Tricks es dabei zu beachten gibt.

- Termin: **Mittwoch 26.11.2025, 19.00–21.00 Uhr**
- Ort: Alter Bauhof / Vereinshaus Terfens
- Mitzubringen: Baumschere, normale Schere, evtl. Arbeitshandschuhe, individuelle Deko;
  
- Kosten: lt. [Homepage](#)

# VORTRÄGE

## ABWECHSLUNGSREICHE VORTRÄGE

Im Herbst erwartet euch ein abwechslungsreiches und praxisnahes Vortragsprogramm rund um die Themen:

### 1. Die natürliche Sprachentwicklung – Donnerstag, 11.09.2025

Ein Vortrag über die typischen Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung und wie Eltern diese gezielt unterstützen können

### 2. Erste Hilfe + Notfallmanagement – Dienstag, 30.09.2025

Kompakter Vortrag mit Tipps zum richtigen Verhalten in Notfallsituationen – nicht nur für Eltern, sondern auch für Betreuer und Großeltern hilfreich.

### 3. Achtsame Entwicklungs- und Alltagsbegleitung aus ergotherapeutischer Sicht – Mittwoch, 15.10.2025

Einblicke in die Bedeutung von Achtsamkeit und Förderung im Alltag zur Unterstützung der kindlichen Entwicklung.

### 4. Gesunde Ernährung von Anfang an! – Freitag, 24.10.2025

Wie eine ausgewogene Ernährung im Kleinkindalter aussieht und welche Weichen früh gestellt werden sollten.

### 5. Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle - Samstag, 22.11.2025

Praktischer Kurs zur Vermittlung lebensrettender Maßnahmen bei typischen Notfällen im Kindesalter – von Fieberkrampf bis Verschlucken.

### 6. Was gibt's heut zur Pause mit? – Freitag, 28.11.2025

Ideen und Anregungen für gesunde, kindgerechte Pausensnacks – praktisch, lecker und ausgewogen.

Unsere Referent\*innen geben wertvolle Impulse, praktische Tipps und Raum für Austausch.

Nutzt die Gelegenheit, euer Wissen zu erweitern, Fragen zu stellen und neue Anregungen für den Alltag mit Kindern zu gewinnen.

Genauere Informationen zu den jeweiligen Vorträgen findet ihr auf unserer Homepage unter der Rubrik „Vorträge“.

## WORKSHOPS

### KINDER-YOGA WORKSHOP VON 5–9 JAHREN

Leitung: Kristin Erhart (diplomierte Sozialpädagogin, Ausbildung zur Teenageryoga-Trainerin, Familien- und Eltern-Kind-Yoga sowie Resilienztrainerin für Kinder und Jugendliche)

Beim Kinderyoga werden die Kinder auf fantasievolle, spielerische, kreative Weise an Yoga herangeführt. Dabei geht es nicht um die korrekte Ausführung der Yogahaltung, vielmehr stehen Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund.

- Termine: **Donnerstag 25.09. und 16.10.2025, 16.00–17.00 Uhr**
- Ort: Bewegungsraum BIZ / Terfens Dorf
- Mitzubringen: bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 16,- pro Termin

### IN PLANUNG:

Ein **ATEMWORKSHOP** sowie ein **SELBSTVERTEIDIGUNGSWORKSHOP MIT HAMZA** befinden sich aktuell in Vorbereitung.

Die genauen Termine und Details werden zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht.



## ANMELDUNG

**Die Anmeldung der Kurse wird ausschließlich über unsere Homepage (<https://portal.ekiz-terfens.at>) angenommen.**

(Die Anmeldung für alle Kurse ist ab Montag, 14. Juli 2025 um 08.00 Uhr möglich. Bitte melde dich rechtzeitig an, da die Plätze begrenzt sind.)

Bitte beachte unsere Stornobedingungen.

**Der Mitgliedsbeitrag beträgt € 25,- (September–August) und berechtigt die Mitgliedschaft in allen EKIZ Tirol.**

Neugierig auf mehr?

Infos zu Verlängerungen, Aufbaukursen und weiteren Kursen findest du auf unserer neuen Website – einfach immer mal wieder reinschauen, es lohnt sich!

EKIZ Terfens und Umgebung  
Kirchstraße 9, 6123 Terfens  
Telefon: +43(0) 676 / 840 533 705  
E-Mail: [info@ekiz-terfens.at](mailto:info@ekiz-terfens.at)  
<https://portal.ekiz-terfens.at>

und  