



EKIZ
Tiefens
und Umgebung



JAHRES- KURSPROGRAMM 2026

SCAN
ME



<https://portal.ekiz-terfens.at>

Vorwort

Mit großer Freude stellen wir unser erstes **Jahreskursprogramm** vor! Dieses Programm steht für Vielfalt, Begegnung und gemeinsames Wachsen – für Kinder, Familien, Erwachsene und alle, die sich Zeit für Entwicklung, Austausch und Wohlbefinden nehmen möchten. Neben unseren regelmäßigen Kursen, spannenden und lehrreichen Vorträgen sowie kreativen und sportlichen Workshops sind auch besondere **Veranstaltungen** geplant, wie ein **Familienkonzert**, **Familiengottesdienst**, **Kindervorsilvester** und vieles mehr.

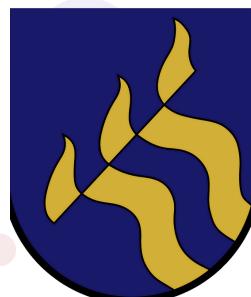
Ein herzliches Dankeschön gilt allen **Gemeinden**, die uns auf diesem Weg unterstützen – insbesondere der **Gemeinde Terfens** für die enge Zusammenarbeit sowie den **Gemeinden Pill und Kolsass** für ihre wertvolle Mithilfe. Unser besonderer Dank gilt außerdem dem **Land Tirol** – insbesondere der **Abteilung Elementarbildung** sowie der **Abteilung Öffentliche Gesundheit – Elternberatung** – für ihre kontinuierliche Unterstützung. Ihre Unterstützung macht es möglich, dass wir ein so vielfältiges und lebendiges Angebot für Familien in unserer Region gestalten können. Ebenso danken wir dem **Dachverband der unabhängigen Eltern-Kind-Zentren Österreichs**, der uns mit seiner Arbeit und Vernetzung stärkt.

Als **gemeinnütziger Verein** sind wir auf **Unterstützung und Zusammenarbeit** angewiesen. Nur durch das Engagement vieler können wir Begegnungsräume schaffen, in denen Familien sich wohlfühlen, Neues entdecken, Inspiration finden und miteinander wachsen können.

Auch unsere **Homepage** und **Social-Media-Kanäle** tragen wesentlich dazu bei, unsere Kurse und Veranstaltungen bekannt zu machen und die Gemeinschaft rund um das EKiZ zu stärken.

Wir bedanken uns bei allen, die das EKiZ mit Engagement, Vertrauen und Freude begleiten – und wünschen viel Freude beim Entdecken unseres neuen Jahresprogramms!

Euer EKiZ-Team



FAMILIENTREFFPUNKTE

OFFENER TREFFPUNKT

von 0-4 Jahren mit Begleitung



Montag



09.00-11.00 Uhr
15.00-17.00 Uhr



€ 3,- pro Kind | jedes
weiter Kind € 1,-



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



Dienstag



09.00-11.00 Uhr



€ 3,- pro Kind | jedes
weiter Kind € 1,-



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



Mittwoch



09.00-11.00 Uhr
15.00-17.00 Uhr



€ 3,- pro Kind | jedes
weiter Kind € 1,-



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



ACHTUNG: Der Offene Treffpunkt am **Nachmittag** findet nur im
Zeitraum von den **Herbstferien** bis zu den **Osterferien** statt und
beginnt mit **07.01.2026!**



Donnerstag



09.00-11.00 Uhr



€ 3,- pro Kind | jedes
weiter Kind € 1,-



EKIZ BIZ | Terfens Dorf

Unser offener Treffpunkt heißt alle Kinder herzlich willkommen – unabhängig davon, woher sie kommen oder welche Besonderheiten sie mitbringen.

Regelmäßig bieten wir zudem anlassbezogene **Motto-Treffpunkte** an – zum Beispiel Brot backen, Laternen basteln, Kekse backen oder einen spannenden Büchertreff. Die jeweiligen Termine kündigen wir rechtzeitig über unseren **Newsletter** und **Social-Media-Kanäle** an.



RUND UMS BABY & DIE GEBURT

ELTERNBERATUNG 0-4 JAHRE

von 0-4 Jahren mit Begleitung



jeden **1. Montag im Monat**

(Termine lt. Homepage)



09.00-11.00 Uhr



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



kostenlos ohne Anmeldung



ELTERN-KIND-PASS GESPRÄCH 18-22 SSW

Im Rahmen des Hebammengesprächs im Eltern-Kind-Pass können Schwangere zwischen der 18. und 22. SSW eine kostenlose Hebammenberatung in Anspruch nehmen.



Termine Frühjahr:

1. Montag 26.01.2026
 2. Montag 23.02.2026
 3. Montag 16.03.2026
- (weitere Termine lt. Homepage)



Termine Herbst:

1. Montag 21.09.2026
2. Montag 19.10.2026
3. Montag 30.11.2026



17.00-18.00 Uhr



kostenlos mit Anmeldung



EKIZ BIZ | Terfens Dorf

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

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



Termine Frühjahr:

1. Dienstag 13.01.2026
2. Dienstag 20.01.2026
3. Dienstag 07.04.2026
4. Dienstag 14.04.2026



18.30–21.00 Uhr



€ 132,- | Mitgl. € 120,- inkl. Material



Termine Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026
2. Dienstag 29.09.2026
3. Dienstag 03.11.2026
4. Dienstag 10.11.2026



EKIZ BIZ | Terfens Dorf

TRAGETUCHBERATUNG – RUND UMS TRAGEN

Tragen stärkt die Bindung und Entwicklung

Unsere Hebamme zeigt verschiedene Trageweisen und erklärt, wie das Tragen die körperliche und emotionale Entwicklung deines Babys unterstützt. Bringe gern deine eigene Trage oder dein Tuch mit.



Termin Frühjahr:

1. Montag 02.02.2026



11.00–12.00 Uhr



€ 15,-

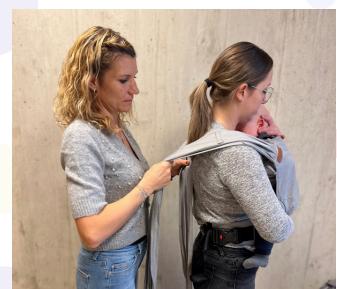


Termin Herbst:

1. Montag 05.10.2026



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



BreathWalk (auch mit Kleinkind in der Trage)

BreathWalk ist eine wunderbare Kombination aus Yogaübungen, Atemtechniken und Meditation im Gehen mit spür- und messbaren Auswirkungen auf den Körper und das emotionale Gleichgewicht.

Und das Schönste: Du kannst BreathWalk auch mit deinem Kleinkind im Tragetuch praktizieren. Über deine Nähe werden die positiven Auswirkungen auch für dein Kind erlebbar.



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 02.03.2026
2. Mittwoch 04.03.2026



Kursstart Herbst:

1. Montag 21.09.2026
2. Mittwoch 23.09.2026



Montag von 09.30–11.00 Uhr
Mittwoch von 14.00–15.30 Uhr



6 EH pro Kurs



FF Vomperbach | Parkplatz



€ 56,- | Mitgl. € 48,-

SANFTES YOGA FÜR SCHWANGERE UND MAMAS

Yoga stärkt Körper und Geist mit achtsamen Bewegungen, Atemtechniken und Entspannung. Es lindert Beschwerden, bereitet dich auf die Geburt vor und unterstützt danach Regeneration, Beckenboden und neues Körperbewusstsein – für mehr Balance und Energie im Mama-Alltag.



Kursstart Frühjahr:

1. Freitag 20.02.2026
2. Freitag 10.04.2026



Kursstart Herbst:

1. Freitag 25.09.2026
2. Freitag 20.11.2026



09.45–11.00 Uhr



6 EH pro Kurs



Bewegungsraum BIZ |
Tarfens Dorf



€ 82,- | Mitgl. € 78,-



Für frischgebackene Mütter:

Bitte kläre deine Anmeldung mit einer Hebamme oder deiner Frauenärztin bzw. deinen Frauenarzt ab.

MAMA-BABY-YOGA (AB 8 WOCHEN BIS ZUM LAUFEN)

Achtsame Yogapraxis für Mamas mit Babys. Sanfte Kräftigung des ganzen Körpers, 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.



Kursstart Frühjahr:

1. Freitag 10.04.2026



09.30–10.30 Uhr



Bewegungsraum BIZ |
Terfens Dorf



Für frischgebackene Mütter:

Bitte kläre deine Anmeldung mit einer Hebamme oder deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt ab.



Kursstart Herbst:

1. Freitag 09.10.2026



5 EH pro Kurs



€ 88,- | Mitgl. € 84,-



ELTERN-KIND-KURSE

ZWERGERLTURNEN – ELKI TURNEN

Kinder vom Krabbeln bis 2 Jahre mit Begleitung

In dieser ElKi-Gruppe entdecken Babys im Krabbelalter spielerisch ihre Umgebung, sammeln Bewegungserfahrungen und knüpfen erste Kontakte. Eltern begleiten sie in einem liebevoll gestalteten Raum und tauschen sich in entspannter Atmosphäre aus.



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 16.02.2026
2. Montag 13.04.2026



15.00–16.00 Uhr



Bewegungsraum BIZ |
Tarfens Dorf



Kursstart Herbst:

1. Montag 21.09.2026
2. Montag 16.11.2026



6 EH pro Kurs



€ 52,- | Mitgl. € 46,-

ELTERN-KIND-TURNEN

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.



Kursstart Frühjahr:

1. Donnerstag 19.02.2026
2. Donnerstag 16.04.2026



von 2–4 Jahren „Mini“

15.00–16.00 Uhr



Turnsaal BIE |
Tarfens Vomperbach



€ 52,- | Mitgl. € 46,- (Geschwisterrabatt abzüglich € 10,- vom regulären Preis / Kinder unter 1,5 Jahren gratis)



Kursstart Herbst:

1. Donnerstag 24.09.2026
2. Donnerstag 12.11.2026



von 4–5 Jahren „Maxi“

16.00–17.00 Uhr



6 EH pro Kurs

ELTERN-KIND YOGA VON 2–5 JAHREN

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



Termine Frühjahr:

1. Freitag 27.02.2026
2. Freitag 27.03.2026



Termine Herbst:

1. Freitag 02.10.2026
2. Freitag 06.11.2026

(weitere Termine lt. Homepage)



15.00–16.30 Uhr



Bewegungsraum BIZ |
Tarfens Dorf



€ 18,- pro Termin & ElKi-Paar (Geschwisterpreis € 6,00)

MUSIKALISCHE KLANGREISE ELKI KURS AB 3 JAHREN

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.



Kursstart Frühjahr:

1. Dienstag 17.02.2026
2. Dienstag 21.04.2026



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026
2. Dienstag 24.11.2026



15.15–16.00 Uhr



Kurs 1 je **8 EH**
Kurs 2 je **7 EH**



EKIZ BIZ | Tarfens Dorf



Kurs 1: € 51,- | Mitgl. € 44,-

Kurs 2: € 45,- | Mitgl. € 39,-

(Geschwisterrabatt abzüglich € 10,- vom regulären Preis)

STALLLUFTSCHNUPPERN ELKI KURS AB 1 JAHR

(bis max. 30 kg Körpergewicht | Geschwisterkinder gerne erwünscht)

Beim Stallluftschnuppern können schon die Kleinsten Tiere erleben, den Stall erkunden und erste Kontakte zu Ponys knüpfen – mit viel Zeit zum Staunen, Fühlen und Entdecken.



Termine Frühjahr:

1. Mittwoch 18.03.2026
2. Mittwoch 08.04.2026
3. Mittwoch 22.04.2026



09.30–10.30 Uhr



€ 26,- pro Termin & ElKi-Paar (Geschwisterpreis € 6,00)



Termine Herbst:

1. Mittwoch 23.09.2026
2. Mittwoch 07.10.2026
3. Mittwoch 14.10.2026



Mit Huf & Herz – Stall Lisa |
Tarfens Dorf

PONYLUFTSCHNUPPERN ELKI KURS VON 3–6 JAHREN

(bis max. 30 kg Körpergewicht)

Beim Ponyluftschnuppern lernen Kinder spielerisch den Umgang mit Ponys kennen. Sie dürfen putzen, streicheln, führen und erste Reiterfahrungen sammeln – alles kindgerecht und ohne Druck.



Termine Frühjahr:

1. Mittwoch 04.03.2026
2. Mittwoch 18.03.2026
3. Mittwoch 08.04.2026

(weitere Termine lt. Homepage)



15.00–16.00 Uhr



€ 26,- pro Termin & ElKi-Paar



Termine Herbst:

1. Mittwoch 23.09.2026
2. Mittwoch 30.09.2026
3. Mittwoch 07.10.2026



Mit Huf & Herz – Stall Lisa |
Tarfens Dorf

PFERDELUFTSCHNUPPERN IN MILS ELKI-KURS VON 5-7 JAHREN

Tauch ein in die Welt der Pferde. Wir lernen über das Lebewesen Pferd, die Vorlieben, Bedürfnisse und was es braucht, um mit ihnen gemeinsam sicher Abenteuer erleben zu können.



Termine Frühjahr:

1. Dienstag 02.06.2026
2. Dienstag 09.06.2026



15.00-16.30 Uhr



€ 36,- pro Termin & ElKi-Paar



Termine Herbst:

1. Montag 14.09.2026
2. Montag 21.09.2026



Pferdehof Winkler |
Lorerstraße 13, Mils bei Hall



BUJINDO 武人道 – SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Ab 12 Jahren oder als ElKi Paar für Anfänger oder Aufbau

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.



Kursstart Frühjahr:

1. Freitag 10.04.2026



Kursstart Herbst:

1. Freitag 25.09.2026



Anfänger

16.00-17.00 Uhr



Fortgeschritten

17.00-18.00 Uhr



5 EH pro Kurs



Bewegungsraum BIZ |
Tiefens Dorf



pro ElKi-Paar € 39,- bzw. pro Einzelperson € 25,-

KINDERKURSE

FLÖTE AB 5 JAHREN



Kursstart Frühjahr:

1. Dienstag 17.02.2026



13.00–18.00 Uhr



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



Die Zeiteinteilung erfolgt nach Anmeldung über die Kursleitung!



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026



15 EH pro Kurs



€ 140,- | Mitgl. € 125,-



GITARRE AB 5 JAHREN



Kursstart Frühjahr:

1. Dienstag 17.02.2026



13.00–18.00 Uhr



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



Die Zeiteinteilung erfolgt nach Anmeldung über die Kursleitung!



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026



15 EH pro Kurs



€ 155,- | Mitgl. € 150,-

WALDTAGE

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.

VON 3-7 JAHREN



Kursstart Frühjahr:

1. Mittwoch 11.03.2026
2. Mittwoch 13.05.2026



14.45–17.15 Uhr



Frühjahr: € 92,- | Mitgl. € 86,-
Herbst: € 78,- | Mitgl. € 72,-
(Einzeltermine zu je € 18,-)



Kursstart Herbst:

1. Mittwoch 23.09.2026
2. Mittwoch 11.11.2026



Kurs Frühjahr je **6 EH**
Kurs Herbst je **5 EH**



Pfarrkirche Terfens -
Parkplatz

VON 5-10 JAHREN



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 09.03.2026
2. Montag 11.05.2026



14.45–17.15 Uhr



Frühjahr: € 92,- | Mitgl. € 86,-
Herbst: € 78,- | Mitgl. € 72,-
(Einzeltermine zu je € 18,-)



Kursstart Herbst:

1. Montag 21.09.2026
2. Montag 09.11.2026



Kurs Frühjahr je **6 EH**
Kurs Herbst je **5 EH**



Pfarrkirche Terfens -
Parkplatz



TANZEN MIT CARO VON 4–6 JAHREN

Spielerisch zur besseren Koordination!

Dein Kind verbessert spielerisch die Koordination von links und rechts mit Musik, Animation und ersten kindgerechten Ballettelementen. Dabei werden Rhythmus, Körperhaltung und Selbstvertrauen gestärkt – ein fröhlicher Einstieg in die Welt des Tanzes!



Kursstart Frühjahr:

1. Dienstag 17.02.2026
2. Dienstag 07.04.2026



15.30–16.15 Uhr



Tanzstudio Movemento |
Stublerfeld 10, 2er Stock



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026
2. Dienstag 10.11.2026



6 EH pro Kurs



€ 48,- | Mitgl. € 44,-

TANZEN MIT CARO VON 6–10 JAHREN

Merken, Fühlen, Tanzen!

Für alle, die mehr wollen! Im Aufbaukurs vertiefen wir die Grundlagen des Kindertanzes. Die Kinder lernen, komplexe Bewegungen präzise umzusetzen, Takte zu spüren und musikalisch zu interpretieren. Mit spannenden Choreografien fördern wir Rhythmusgefühl, Schnelligkeit und Ausdruck – der nächste Schritt für kleine Tanzbegeisterte!



Kursstart Frühjahr:

1. Dienstag 17.02.2026
2. Dienstag 07.04.2026



16.25–17.15 Uhr



Tanzstudio Movemento |
Stublerfeld 10, 2er Stock



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026
2. Dienstag 10.11.2026



6 EH pro Kurs



€ 48,- | Mitgl. € 44,-

KINDERTURNEN

Ob Entdecker oder Bewegungskünstler – mit Spiel, Action und Freude stärken Kinder Motorik, Kraft und Teamgeist. Ideal zum Austoben und Ausprobieren!



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 16.02.2026
2. Montag 13.04.2026



von 4–6 Jahren

15.30–16.30 Uhr



Turnsaal BIZ | Terfens Dorf



€ 74,- | Mitgl. € 68,-



Kursstart Herbst:

1. Montag 12.10.2026
2. Montag 14.12.2026



von 7–10 Jahren

16.45–17.45 Uhr



6 EH pro Kurs

REITSCHNUPPERN IN MILS AB 5 JAHREN

Junge Pferdefreunde aufgepasst! Du möchtest ausprobieren, ob dir das Reiten und alles, was dazu gehört wirklich Spaß macht? Dann komm zu unserem Reitschnuppern! Wir richten das Pferd zusammen her zum Reiten, erfahren, wie wir als Reiter mit dem Pferd kommunizieren können, und probieren es dann selbst aus.



Termine Frühjahr:

1. Dienstag 16.06.2026
2. Dienstag 23.06.2026



15.00–17.00 Uhr



€ 42,- pro Termin



Termine Herbst:

1. Dienstag 15.09.2026
2. Dienstag 22.09.2026



Pferdehof Winkler |
Lorerstraße 13, Mils bei
Hall

KLETTERN

In diesem Kurs entdecken die Kinder spielerisch die Welt des Kletterns. Mit einfachen Bewegungsaufgaben, fantasiereichen Spielen und ersten Kletterübungen an der Wand lernen sie, sich sicher zu bewegen und aufeinander zu achten. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Bewegung und das Sammeln erster Erfolgserlebnisse.



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 16.02.2026
2. Montag 13.04.2026



von 5-7 Jahren

15.00-16.00 Uhr



Turnsaal BIE |
Tiefens Vomperbach



Kurs 1: € 102,- | Mitgl. € 95,-

Kurs 2: € 72,- | Mitgl. € 68,-



Kursstart Herbst:

weitere Kurse lt. Homepage



von 8-12 Jahren

16.00-17.00 Uhr



Kurs 1 | **6 EH**

Kurs 2 | **4 EH**



KLEINE HELDEN GANZ ENTPANNNT – ACHTSAMKEIT IM ALLTAG (4–6 JAHREN)

In diesem liebevollen gestalteten Kurs lernen Kinder auf spielerische Weise zur Ruhe zu kommen und auf ihren Körper und ihre Gefühle zu achten. Mit kindgerechten Atemübungen, Wohlfühlgeschichten, sanften Bewegungen und Klangreisen entdecken sie, wie sie Stress abbauen und innere Stärke entwickeln können. Unser Kurs fördert Selbstbewusstsein und ein positives Miteinander - und macht dabei richtig Spaß!



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026
2. Dienstag 03.11.2026



15.00–16.00 Uhr



€ 96,- | Mitgl. € 88,-



Bewegungsraum BIZ |
Tarfens Dorf



5 EH pro Kurs

ACHTSAMKIDS – RUHE MACHT STARK (7–10 JAHREN)

Manchmal ist der Alltag ganz schön turbulent - Schule, Hausaufgaben, Freunde, Hobbys... In unserem Kurs lernen Kinder, wie sie kleine Ruheinseln im Alltag finden können. Durch einfache Atemübungen, Fantasiereisen, Bewegungsspiele und Klangmomente lernen sie ihren Körper zu spüren und neue Energie zu tanken. Mit Spaß und Kreativität entdecken wir gemeinsam, wie schön es ist, loszulassen und einfach mal im Moment zu sein!



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026
2. Dienstag 03.11.2026



16.30–17.30 Uhr



€ 96,- | Mitgl. € 88,-



Bewegungsraum BIZ |
Tarfens Dorf



5 EH pro Kurs

SCHWIMMKURSE HOFERSTUBN

SCHWIMMKURS VON 4–6 JAHREN



Kursstart Frühjahr:

1. 02.03.-06.03.2026
2. 20.04.-24.04.2026
3. 31.08.-04.09.2026



Kurse Herbst:

weitere Kurse lt. Homepage



zwei Startzeiten pro Kurs,
näher Infos lt. Homepage



Montag-Freitag
5 EH pro Kurs



Hofer Stubn-Kolsassberg



€ 103,-

SCHWIMMKURS IM ATOLL – DIANA

BABYSchwimmen (4– ca. 11 Monate)

Gemeinsam im Wasser erleben Eltern und Babys Nähe, Vertrauen und Freude an Bewegung. Das Element Wasser fördert die Sinneswahrnehmung, stärkt die Muskeln und unterstützt die Entwicklung. Inklusive Beratung zu Schwimmhilfen.



Kursstart Frühjahr:

1. Samstag 31.01.2026



09.00-09.40 Uhr



Atoll am Achensee



4 EH pro Kurs



€ 62,- | Mitgl. € 58,-
zuzüglich Eintritt Atoll

KLEINKINDSCHWIMMEN (CA. 12 - 30 MONATE)

Spiel, Bewegung und Sinneserfahrung im Wasser – für kleine und große Entdecker*innen. Mit Tipps zu passenden Schwimmhilfen.



Kursstart Frühjahr:

1. Samstag 31.01.2026



09.45–10.25 Uhr



Atoll am Achensee



4 EH pro Kurs



€ 62,- | Mitgl. € 58,-
zuzüglich Eintritt Atoll



ANFÄNGERSCHWIMMKURS (AB 4 JAHREN)

Ziele des Schwimmkurses sind: Wassergewöhnung, Bewegungs- und Atmungskoordination, Schweben, Tauchübungen, Gleitübungen in Brust- und Rückenlage, Sprünge vom Beckenrand und erlernen der kindgerechten Brustschwimmtechnik, mit Spiel und Spaß!



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 16.02.2026



18.05–19.05 Uhr



Atoll am Achensee



7 EH pro Kurs jeweils
Montag & Dienstag



€ 172,-
zuzüglich Eintritt Atoll

SCHWIMMTRAINING FORTGESCHRITTEN

Verbesserung der Bewegungs- und Atmungscoordination, erlernen der Brust- und Rückenschwimmtechnik, Tauchübungen, Sprünge vom Beckenrand, Gleitübungen in Brust und Rückenlage, „schwimmen unter Wasser“ (Kopf unter Wasser). Die Teilnehmer*innen sollten nach dem Kurs über eine längere Strecken frei und sicher schwimmen können.



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 06.04.2026



18.05–19.05 Uhr



Atoll am Achensee



5 EH pro Kurs



€ 126,-
zuzüglich Eintritt Atoll

MERMAID TRAINING (AB 7 JAHREN)

Tauche ein in die Welt der Meerjungfrauen! Ab 7 Jahre ohne Begleitperson (Elternteil). Gute Schwimm- und Tauchkenntnisse sind Voraussetzung. Gerne kannst du deine eigene Flosse mitbringen, ansonsten haben wir auch Leihflossen. Der Kurs findet im Sportbecken statt. Treffpunkt in der Umkleide.



Termin Frühjahr:

1. Mittwoch 07.01.2026



15.50–16.50 Uhr



Atoll am Achensee



€ 39,-
zuzüglich Eintritt Atoll



ERWACHSENENKURSE

FULL BODY WORKOUT

Ganzkörpertraining für Kraft & Ausdauer

Funktionale Übungen bringen deinen ganzen Körper in Form: mehr Kraft, Ausdauer und Stabilität durch, Cardio und gezielten Muskelaufbau. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – jede Übung kann individuell angepasst werden.



Kursstart Frühjahr:

1. Dienstag 17.02.2026
2. Dienstag 07.04.2026



19.00–20.00 Uhr



Turnsaal BIE |
Terfens Vomperbach



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026
2. Dienstag 10.11.2026



6 EH pro Kurs



€ 66,- | Mitgl. € 60,-

TOSO X

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



Kursstart Frühjahr:

1. Mittwoch 07.01.2026
2. Mittwoch 08.04.2026



19.45–20.45 Uhr



Turnsaal BIE |
Terfens Vomperbach



Kursstart Herbst:

1. Mittwoch 23.09.2026
2. Mittwoch 09.12.2026



10 EH pro Kurs
6 EH bei Kurs 09.12.2026



€ 140,- | Mitgl. € 134,-



Stublerfeld 17 | A- 6123 Vomperbach



Wir möchten uns von **Herzen** bei all den **Unternehmen** bedanken, die unser Eltern-Kind-Zentrum (EKiZ) mit ihrem **Sponsoring** und ihrer **Unterstützung** begleiten.

Dank ihrer großzügigen Beiträge können wir unser vielfältiges Angebot für Familien, Kinder und Erwachsene weiterhin mit Freude, Engagement und Herz umsetzen.

Wir schätzen dieses wertvolle Engagement sehr und danken herzlich für das Vertrauen in unsere Arbeit!



Bundesstraße 15, A-6116 Weer www.vielexport.com
office@schwaninger.co.at TEL:+43 (0) 5224 68 660





AKTIV UND GESUND WIRBELSÄULEGYMNASTIK

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.



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 12.01.2026



19.00–20.00 Uhr



Turnsaal BIZ | Terfens Dorf



Kursstart Herbst:

1. Montag 28.09.2026



12 EH pro Kurs



€ 86,- | Mitgl. € 80,-



SENIORENTURNEN

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



Kursstart Frühjahr:

1. Dienstag 13.01.2026



08.00–08.50 Uhr



Turnsaal BIZ | Terfens Dorf



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 15.09.2026



12 EH pro Kurs



€ 35,- | für Terfner*innen
übernimmt die Gemeinde
die Kosten

YOGA AM MORGEN IN PILL

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.



Kursstart Frühjahr:

1. Freitag 20.02.2026
2. Freitag 10.04.2026



08.00–09.00 Uhr



Turnsaal BIZ | Pill



Kursstart Herbst:

1. Freitag 25.09.2026
2. Freitag 20.11.2026



6 EH pro Kurs



€ 82,- | Mitgl. € 78,-

YOGA IN TERFENS



Kursstart Frühjahr:

1. Dienstag 13.01.2026
2. Dienstag 10.03.2026
3. Dienstag 05.05.2026



18.30–19.45 Uhr



Bewegungsraum BIZ |
T erfens Dorf



Kursstart Herbst:

1. Dienstag 22.09.2026
2. Dienstag 10.11.2026



6 EH pro Kurs



€ 82,- | Mitgl. € 78,-

YOGA MIT ULRIKE



Kursstart Frühjahr:

1. Mittwoch 18.02.2026



18.00–19.15 Uhr



Bewegungsraum |
KiGa-Kolsass



Kursstart Herbst:

1. Mittwoch 23.09.2026



12 EH pro Kurs



€ 138,- | Mitgl. € 132,-

SANFTES YOGA – FOKUS BECKENBODEN UND DEINE INNEREN MITTE

Dieses sanfte Yoga stärkt deinen Beckenboden und deine innere Mitte. Durch fließende Bewegungen, ruhige Atmung und Achtsamkeit findest du zu mehr Stabilität, Leichtigkeit und Wohlgefühl – eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist.



Kursstart Frühjahr:

1. Donnerstag 08.01.2026
2. Donnerstag 26.02.2026



19.00–20.00 Uhr



Bewegungsraum BIZ |
Terfens Dorf



Für frischgebackene Mütter:

Bitte kläre deine Anmeldung mit einer Hebamme oder deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt ab.



Kursstart Herbst:

1. Donnerstag 24.09.2026
2. Donnerstag 12.11.2026



6 EH pro Kurs



€ 82,- | Mitgl. € 78,-



SANFTES YOGA

In dieser sanften Yogastunde steht dein Wohlbefinden im Mittelpunkt. Durch ruhige Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Entspannung fördern wir Beweglichkeit, Kraft und innere Ruhe. Die Übungen sind schonend für Rücken, Beckenboden und Gelenke.



Kursstart Frühjahr:

1. Freitag 20.02.2026
2. Freitag 10.04.2026



09.45–11.00 Uhr



Bewegungsraum BIZ |
Tiefens Dorf



Kursstart Herbst:

1. Freitag 25.09.2026
2. Freitag 20.11.2026



6 EH pro Kurs



€ 82,- | Mitgl. € 78,-



Für frischgebackene Mütter:

Bitte kläre deine Anmeldung mit einer Hebamme oder deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt ab.

BreathWalk

BreathWalk ist eine wunderbare Kombination aus Yogaübungen, Atemtechniken und Meditation im Gehen mit spür- und messbaren Auswirkungen auf den Körper und das emotionale Gleichgewicht.

... tu dir also etwas Gutes und lass dich überraschen,
welche positiven Auswirkungen BreathWalk für dich bereithält.



Kursstart Frühjahr:

1. Montag 02.03.2026
2. Mittwoch 04.03.2026



Montag von 09.30–11.00 Uhr
Mittwoch von 14.00–15.30 Uhr



FF Vomperbach | Parkplatz



Kursstart Herbst:

1. Montag 21.09.2026
2. Mittwoch 23.09.2026



6 EH pro Kurs



€ 56,- | Mitgl. € 48,-

ALPAKAWANDERUNGEN FÜR MAMAS

Stress? Hektik? Welche Frau kennt das nicht?

Gemeinsam nehmen wir uns Zeit für UNS SELBST und vergessen kurz den "Mama-Alltag". Wir spazieren gemütlich durch Terfens und genießen dabei das ruhige Wesen unserer flauschigen Begleiter. Zum Ausklang gibts noch eine warme Tasse Tee oder Kaffee.



Termine Herbst:

1. Donnerstag 01.10.2026
2. Donnerstag 15.10.2026



Mit Huf & Herz – Stall Lisa |
Tarfens Dorf



08.30-10.00 Uhr



€ 31,- pro Termin

EISBADEN IN DER WEISSLAHN

Lasst uns gemeinsam das Immunsystem für den Winter stärken!!!

Manuela bietet dir die Möglichkeit mit ihr und anderen die positiven Effekte des Eisbadens am eigenen Körper zu erfahren – und dabei gemeinsam Spaß zu haben.



Termine Frühjahr:

1. Montag 05.01.2026
 2. Montag 19.01.2026
 3. Montag 26.01.2026
- (weitere Termine lt. Homepage)



Parkplatz Weißlahn |
Tennisoase



18.00 Uhr



€ 10,- pro Termin
Anmeldung über Manuela:
0664 / 12 09 176



Gesundheitliche Voraussetzungen:

Bei Herzproblemen, Nierenversagen, viel zu hohem Blutdruck, Kälteurtikaria, Migräne, Raynaud Syndrom Typ I, Panikstörungen und nach OPs frag bitte vorher deine Ärztin / deinen Arzt.

Nicht empfohlen ist die Methode bei Epilepsie, Raynaud Syndrom Typ II oder Schwangerschaft.

KREATIVKURSE FÜR KLEIN & GROSS

ZÖPFE FLECHTEN

Lerne moderne und klassische Flechttechniken, mit denen du im Alltag oder zu besonderen Anlässen schöne und haltbare Frisuren selbst gestalten kannst.



Dienstag 13.01.2026



18.00–19.30 Uhr



El Corte | Friseur Terfens



€ 20,-

TÜRKRANZ BINDEN



Donnerstag 17.03.2026



19.00–21.00 Uhr



Alter Bauhof |
Vereinshaus Terfens



lt. Homepage

KREATIVE MELODIEN – MUSIKWORKSHOP MIT UPCYCLING-IDEEN VON 6–10 JAHREN

Gemeinsam bauen wir fantasievolle Instrumente aus Upcycling-Materialien und entdecken dabei spielerisch, wie Töne entstehen und welche Rolle sie in einem Lied übernehmen. Zudem laden verschiedene Instrumente zum Ausprobieren ein – darunter Ukulele, Gitarre, Cajón, Tamburin, Akkordeon, Rasseleier, usw. So entsteht ein musikalisches Erlebnis, das kreative Neugier weckt und Lust aufs gemeinsame Musizieren macht.



Mittwoch 18.03.2026



15.00–17.00 Uhr



Alter Bauhof |
Vereinshaus Terfens



€ 28,-

SORGENFRESSER ODER MUTMACHMONSTER NÄHEN

Ab 5 Jahren mit einer Begleitperson

In diesem Kurs wird ein Sorgenfresser- oder Mutmachmonster genäht. Es entsteht ein kleiner Begleiter, der tröstet, stärkt und Geheimnisse bewahrt. Vorkenntnisse sind nicht nötig – die Freude am Gestalten steht im Mittelpunkt.



Dienstag 31.03.2026



15.00-17.30 Uhr



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



€ 26,- pro ElKi-Paar

KREATIVES KRABBELREICH – WORKSHOP RUND UM INSEKTEN & IHRE KLEINEN WUNDER VON 6–10 JAHREN

In diesem Workshop gestalten wir individuelle Insektenhotels aus Natur- und Recyclingmaterialien und schaffen damit wertvolle Rückzugsorte für Bienen, Marienkäfer & Co. Neben dem kreativen Werkeln entdecken wir spannende Fakten über die Welt der Insekten und erfahren, warum sie für unsere Umwelt so wichtig sind. So entsteht ein liebevoll gestalteter Beitrag zum Naturschutz – kreativ, lehrreich und mit ganz viel Freude am Selbermachen.



Mittwoch 22.04.2026



15.00-17.00 Uhr



Alter Bauhof |
Vereinshaus Terfens



€ 28,-



FILZEN MIT ALPAKAWOLLE IM STALL AB 5 JAHREN

Ein kreatives Erlebnis im Stall! Gemeinsam gestalten wir aus der kuschelweichen Alpakawolle der Tiere kleine Filzkunstwerke.



Montag 04.05.2026



16.00–17.30 Uhr



Mit Huf & Herz – Stall Lisa |
Tarfens Dorf



€ 28,-



SCHULTÜTEN NÄHEN

Wir nähen und beplotten gemeinsam eine individuelle Schultüte ganz nach eigenem Geschmack, die nach dem großen Tag als Kuschelkissen weiter verwendet werden kann. Dieses Projekt ist absolut anfängertauglich.



Donnerstag 28.05.2026



18.00–21.00 Uhr



EKIZ BIZ | Tarfens Dorf



€ 26,-



DER NAME – KREATIVWORKSHOP RUND UM UNSERE NAMEN VON 6-10 JAHREN

In diesem Workshop gestalten wir persönliche Namensschilder aus Natur- und Recyclingmaterialien und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Dabei entdecken wir Spannendes über die Bedeutung verschiedener Namen – und erfahren, welche Geschichte unser eigener Name erzählt. So entstehen einzigartige Kunstwerke, die nicht nur schön aussehen, sondern auch etwas über uns verraten.



Freitag 16.10.2026



15.00–17.00 Uhr



Alter Bauhof |
Vereinshaus Terfens



€ 28,-

HALLOWEEN SCHMINNKKURS

Entdecke, wie man mit wenigen Handgriffen ausdrucksstarke Halloween-Looks zaubert – von Vampir bis Zauberwesen! Der Kurs vermittelt leicht umsetzbare Schminktechniken für schaurig-schöne Verwandlungen.



Dienstag 22.10.2026



18.00–19.30 Uhr



El Corte | Friseur Terfens



€ 30,-

BEANIES NÄHEN FÜR KLEIN & GROSS ELKI-KURS

Ab 5 Jahren mit einer Begleitperson

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



Dienstag 27.10.2026



15.00–17.00 Uhr



EKIZ BIZ | Terfens Dorf



€ 26,- pro ElKi-Paar

ELTERN-KIND ADVENTKRANZ BINDEN

(ELTERN-KIND PAARE UND EINZELPERSONEN)

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



Donnerstag 24.11.2026



14.30–16.30 Uhr



Alter Bauhof |
Vereinshaus Terfens



lt. Homepage



UPCYCLING CHRISTMAS – KREATIVWORKSHOP IN DER ADVENTSZEIT VON 6–10 JAHREN

Gemeinsam gestalten wir stimmungsvolle, beleuchtete Wichtelhäuser aus Naturmaterialien und leeren Gläsern. Außerdem zaubern wir weihnachtliche Deko aus Gläsern und Aluminiumdosen mit Hilfe der Serviettentechnik. Mit den weiteren bereitstehenden Recyclingmaterialien kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und ganz persönliche, besondere Weihnachtsgeschenke für deine Liebsten gestalten!



Freitag 27.11.2026



15.00–17.00 Uhr



Alter Bauhof |
Vereinshaus Terfens



€ 28,-

VORTRÄGE

ABWECHSLUNGSREICHE VORTRÄGE

Abwechslungsreich. Praxisnah. Familienorientiert.

Über das ganze Jahr verteilt erwartet euch ein vielfältiges Vortragsangebot zu den Themen Gesundheit, Entwicklung, Ernährung und Familienalltag. Unsere Veranstaltungen bieten wertvolles Wissen, praktische Tipps und Raum für Austausch.

Erste Hilfe & Sicherheit

Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle

Was tun, wenn's brenzlig wird? In diesem Kurs lernen Eltern die wichtigsten Maßnahmen bei typischen Kindernotfällen – verständlich, praxisnah und für den Alltag gut umsetzbar.

Vortrag: „Erste Hilfe + Notfallmanagement“

Wie schaffe ich mehr Sicherheit im Familienalltag? Der Vortrag vermittelt grundlegendes Wissen zu Notfällen, klärt über Risiken auf und zeigt, wie Eltern ruhig und wirkungsvoll handeln können.

„Kleine Helden große Hilfe - wir lernen zu helfen“ ab 6 Jahren

In diesem kindgerechten Kurs lernen Kinder spielerisch, wie sie in Notfällen Hilfe holen, Gefahren erkennen und einfache Erste-Hilfe-Schritte anwenden können.





Entwicklung & Erziehung

Vortrag: „Warum verhält sich mein Kind so?“

Der Vortrag zeigt, wie die Wahrnehmungsverarbeitung kindliches Verhalten beeinflusst und warum Kinder oft anders reagieren, als wir erwarten. Eltern erhalten praktische Impulse, um in schwierigen Situationen hilfreicher zu reagieren und die Entwicklung ihres Kindes gezielt zu unterstützen.

Vortrag: „Sprachliche Vorfertigkeiten beim Schuleintritt“

Welche sprachlichen Grundlagen erleichtern den Schulstart? Der Vortrag erklärt wichtige Basiskompetenzen und gibt konkrete Tipps, wie Eltern die Sprachentwicklung ihrer Kinder im Alltag spielerisch fördern können.

Online-Vortrag: „Beißen“

Warum Kinder manchmal beißen und was dahintersteckt: Der Vortrag beleuchtet Ursachen und Auslöser und zeigt alltagsnahe Strategien für einen ruhigen, klaren Umgang mit der Situation.

Online-Vortrag: „Schimpfen“

Warum wir in Stressmomenten schimpfen und wie es auch anders geht. Eltern erhalten Anregungen für mehr Gelassenheit, klare Kommunikation und einen wertschätzenden Umgang im Familienalltag.

Gesunde Ernährung & Immunsystem

Vortrag: „Zucker“

Süßes bewusst genießen: Der Vortrag vermittelt Wissenswertes über Zucker im Kinderalltag und zeigt, wie Eltern gesunde Gewohnheiten fördern können.

Vortrag: „Gesunde Jause“

Praktische Ideen für eine ausgewogene Jause im Kindergarten- und Schulalltag – einfach umzusetzen und kindgerecht gestaltet.

Vortrag: „Immunsystem – Säfte“

Wie wir die Abwehrkräfte unserer Kinder auf natürliche Weise stärken können. Der Vortrag zeigt, welche Säfte und Lebensmittel sinnvoll unterstützen.

Kochkurs: „Wildkräuter in der Familienküche“

Wir entdecken heimische Wildkräuter und lernen, wie sie leicht und vielseitig in den Familienalltag integriert werden können.

Familienkochkurs: „Grillen mit Wildkräutern“

Gemeinsam kochen, grillen und Neues ausprobieren – ein genussvoller Kurs für die ganze Familie.

Vortrag: „A' Handvoll“

Gesunde Ernährung leicht gemacht: Was in eine Hand passt, entspricht einer idealen Portion. Der Vortrag zeigt, wie dieses einfache Maß im Alltag hilft.



Medien & Digitalisierung

Vortrag: „Kinder beim bewussten Umgang mit Social Media und Videospielen in der Familie unterstützen“

In diesem Kurs erhalten Eltern praktische Tipps und alltagsnahe Strategien, um ihre Kinder sicher und reflektiert durch die digitale Welt zu begleiten. Wir beleuchten Chancen und Risiken von Social Media und Videospielen, zeigen Wege zu klaren Regeln und sinnvoller Mediennutzung auf und stärken die Medienkompetenz der ganzen Familie. Ideal für Eltern, die einen gesunden, ausgewogenen Umgang mit digitalen Angeboten fördern möchten.



Viele unserer Veranstaltungen sind praxisorientiert und interaktiv gestaltet. So profitiert ihr nicht nur von Fachwissen, sondern auch von konkreten Ideen für euren Alltag.

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

WORKSHOPS

KINDER-YOGA WORKSHOP VON 5–9 JAHREN

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 Frühjahr:

1. Freitag 13.03.2026
2. Freitag 08.05.2026



15.00–16.00 Uhr



€ 16,- pro Termin



Termine Herbst:

1. Freitag 13.11.2026
2. Freitag 18.12.2026
3. Freitag 29.01.2027



Bewegungsraum BIZ |
Taufens Dorf



TANZ-WORKSHOP „BEWEGE DICH MIT MUSIK“

VON 4–6 JAHREN

Wir experimentieren mit verschiedenen Rhythmen, lernen einfache Bewegungsabläufe und lassen den Emotionen freien Lauf. Der Workshop ist eine Mischung aus angeleiteten Tanzspielen und freiem Tanzen, um die Kinder spielerisch zu motivieren und ihre Körperwahrnehmung zu stärken. Ein Nachmittag voller positiver Energie, Lachen und Tanz!



Termin Frühjahr:

1. Dienstag 26.05.2026



Tanzstudio Movemento |
Stublerfeld, 2er Stock



15.00–17.30 Uhr



€ 22,- pro Termin



POP-STAR-WORKSHOP VON 6–10 JAHREN

Wir erarbeiten gemeinsam eine Choreografie zu einem mitreißenden Pop-Song. Dabei trainieren wir Takte nicht nur zu hören, sondern auch zu interpretieren und in kreative Bewegungen umzusetzen. Der Fokus liegt auf Teamwork, Ausdruck und der Freude am Tanzen. Am Ende präsentieren wir stolz unsere Choreografie in einem Video und feiern den Erfolg!



Termin Frühjahr:

1. Dienstag 09.06.2026



Tanzstudio Movemento |
Stublerfeld, 2er Stock



15.00–18.00 Uhr



€ 25,- pro Termin

RESILIENZ- & ATEMWORKSHOPS

Dieser Workshop bietet eine sichere, ruhige Atmosphäre, um verschiedene Techniken auszuprobieren und direkt in den eigenen Alltag zu übertragen. Ziel ist es, die eigene Atmung als verlässliche Ressource kennenzulernen, Stress besser zu regulieren, innere Ruhe aufzubauen und die persönliche Resilienz nachhaltig zu stärken.



Termine Frühjahr:

1. Samstag 28.02.2026
2. Samstag 30.05.2026



09.30–12.00 Uhr



€ 76,- | Mitgl. € 68,- pro Termin



Termin Herbst:

1. Samstag 21.11.2026



Bewegungsraum BIZ |
Turfens Dorf



WEIHNACHTS MINI-FOTOSHOOTING

Ein stimmungsvolles Mini-Fotoshooting für eure diesjährigen Weihnachtskarten! In einem dekorierten Setting entstehen innerhalb von nur 15 Minuten drei Familienfotos. Perfekt für alle, die wenig Zeit haben und dennoch persönliche, Weihnachtsgrüße verschicken möchten.



Termin Herbst:

1. Samstag 21.11.2026



08.00–12.00 Uhr und
13.00–17.00 Uhr



EKIZ BIZ | Turfens Dorf



3 Fotos pro Familie -
15 Minuten Slots



€ lt. Homepage

Kreativkurse, Workshops & Vorträge im Überblick

Jänner	Datum	Zeit
Zöpfe flechten	Dienstag, 13.01.2026	18.00–19.30 Uhr
Kochkurs: „Wildkräuter in der Familienküche“	Donnerstag, 15.01.2026	18.30–20.30 Uhr
Vortrag „Bewusster Umgang mit Social Meida und Videospielen in der Familie“	Donnerstag, 22.01.2026	18.30–20.30 Uhr
Vortrag „Sprachliche Vorfertigkeiten Schuleintritt“	Dienstag, 27.01.2026	17.30–19.00 Uhr
Februar	Datum	Zeit
Online Vortrag: „Schimpfen“	Dienstag, 17.02.2026	
Vortrag: „Erste Hilfe + Notfallmanagement“	Dienstag, 24.02.2026	18.00–20.00 Uhr
Resilienz- & Atemworkshops	Samstag 28.02.2026	09.30–12.00 Uhr
März	Datum	Zeit
Kinder-Yoga Workshop von 5–9 Jahren	Freitag, 13.03.2026	15.00–16.00 Uhr
Türkranz binden	Dienstag, 17.03.2026	19.00–21.00 Uhr
Musikworkshop mit Upcycling-Ideen	Mittwoch 18.03.2026	15.00–17.00 Uhr

„Kleine Helden große Hilfe – wir lernen zu helfen“	Mittwoch, 25.03.2026	14.30–16.30 Uhr
Sorgenfresser nähen	Dienstag, 31.03.2026	15.00–17.30 Uhr
April	Datum	Zeit
Vortrag: „A‘ Handvoll“	Freitag, 10.04.2026	18.00–20.00 Uhr
Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle	Samstag, 11.04.2026	8.00–12.00 und 13.00–17.00 Uhr
Workshop rund um Insekten & ihre kleinen Wunder	Mittwoch 22.04.2026	15.00–17.00 Uhr
Vortrag: „Warum verhält sich mein Kind so?“	Mittwoch 22.04.2026	18.30–20.00 Uhr
Mai	Datum	Zeit
Filzen mit Alpakawolle im Stall	Montag, 04.05.2026	16.00–17.30 Uhr
Online Vortrag: „Beißen“	Dienstag, 05.05.2026	
Kinder-Yoga Workshop von 5–9 Jahren	Freitag, 08.05.2026	15.00–16.00 Uhr
Tanzworkshop „Beweg dich mit Musik“ (4–6 Jahren)	Dienstag, 26.05.2026	15.00–17.30 Uhr
Schultüten nähen	Donnerstag, 28.05.2026	18.00–21.00 Uhr
Resilienz- & Atemworkshops	Samstag 30.05.2026	09.30–12.00 Uhr

Juni		Zeit
Pop-Star-Workshop (6–10 Jahren)	Dienstag, 09.06.2026	15.00–18.00 Uhr
Familienkochkurs: „Grillen mit Wildkräutern“	Samstag, 13.06.2026	18.30–20.30 Uhr
Vortrag: „Zucker“	Freitag, 19.06.2026	18.00–20.00 Uhr
Oktober	Datum	Zeit
Vortrag: „Gesunde Jause“	Freitag, 02.10.2026	08.30–10.30 Uhr
Der Name – Kreativworkshop rund um unsere Namen	Freitag 16.10.2026	15.00–17.00 Uhr
Vortrag: „Erste Hilfe + Notfallmanagement“	Mittwoch, 21.10.2026	18.00–20.00 Uhr
Halloween Schminkkurs	Donnerstag, 22.10.2026	18.00–19.30 Uhr
Beanies nähen für Groß & Klein	Dienstag, 27.10.2026	15.00–17.00 Uhr
November	Datum	Zeit
Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle	Samstag, 07.11.2026	8.00–12.00 und 13.00–17.00 Uhr
Kinder-Yoga Workshop von 5–9 Jahren	Freitag, 13.11.2026	15.00–16.00 Uhr
„Kleine Helden große Hilfe – wir lernen zu helfen“	Mittwoch, 18.11.2026	14.30–16.30 Uhr

Resilienz- & Atemworkshops	Samstag 21.11.2026	09.30–12.00 Uhr
Weihnachts Mini-Fotoshooting	Samstag 21.11.2026	8.00–12.00 und 13.00–17.00 Uhr
Eltern-Kind Adventkranz binden	Dienstag, 24.11.2026	14.30–16.30 Uhr
Vortrag: „Immunsystem - Säfte“	Freitag, 27.11.2026	08.30–10.30 Uhr
Upcycling Christmas – Kreativworkshop im Advent	Freitag 27.11.2026	15.00–17.00 Uhr
Dezember	Datum	Zeit
Kinder-Yoga Workshop von 5–9 Jahren	Freitag, 18.12.2026	15.00–16.00 Uhr
Jänner	Datum	Zeit
Kinder-Yoga Workshop von 5–9 Jahren	Freitag, 29.01.2027	15.00–16.00 Uhr

Gemeinsam mehr bewegen – jetzt Mitglied werden!

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

Du ermöglichtst, 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!



ANMELDUNG

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

Die Anmeldung für alle Winterkurse ist ab Mittwoch 02. Jänner 2026 um 08.00 Uhr möglich. Der Termin für die Anmeldung zu den Herbstkursen wird rechtzeitig auf der Website und über unseren Newsletter (Anmeldung auf der Website) kommuniziert.

Bitte melde dich rechtzeitig an, da die Plätze begrenzt sind.

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

Infos zu Verlängerungen, Aufbaukursen und weiteren Kursen findest du auf unserer Website bzw. werden über den Newsletter bekanntgegeben.

EKiZ Terfens und Umgebung
Kirchstraße 9, 6123 Terfens

Telefon: +43(0) 676 / 840 533 705 E-Mail: info@ekiz-terfens.at
<https://portal.ekiz-terfens.at>

und