



PROGRAMM

HERBST / WINTER 2023 - 2024

**Blaulichttag am 16.09.2023
am Gelände der FF Vomperbach**

KURSE FÜR UNSERE KLEINEN

MUTTER-ELTERN-BERATUNG

von 0-4 Jahren mit einem Elternteil – keine Anmeldung erforderlich!

- Montag, jeden 1. im Monat, 9.00-11.00 Uhr
- Ort: Vereinshaus Terfens
- Kostenlos

BABYTREFFPUNKT

von 0-3 Jahren mit Begleitung

Leitung: Sabine Wiedmann

- Montag, 9.00-11.00 Uhr, wöchentlich, außer Feiertag und Schulferien
- Ort: Spielgruppenraum / Vereinshaus Terfens
- Kosten: € 3,- pro Besuch / Familie

OFFENER TREFFPUNKT

von 0-4 Jahren mit Begleitung

Leitung: Sabine Wiedmann (Montag) / Lisa Hußl (Mittwoch)

- Montag und Mittwoch, 14.30-16.30 Uhr, wöchentlich, außer an Feiertagen und Schulferien
- Ort: Spielgruppenraum / Vereinshaus Terfens
- Kosten: € 3,- pro Besuch / Familie

KURSE FÜR UNSERE SCHWANGEREN

KURSE RUND UM DIE GEBURT, DIE STILLZEIT ODER TRAGEZEIT FINDET IHR AUF UNSERER HOMEPAGE

KINDERKURSE

FLÖTE

ab 5 Jahren

Leitung: Sylvia Peer

- Start: Dienstag 19.09.2023, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 15 Einheiten
- Ort: Spielgruppenraum / Vereinshaus Terfens
- Kosten: € 106,- bzw. Mitglied € 98,-

KLETTERN

von 6-9 Jahren und von 8-12 Jahren

ÖAV Schwaz bzw. Wattens

- Start: Dienstag 19.09.2023, 15.30-16.15 Uhr, 16.15-17.00 Uhr, Schulferien werden ausgesetzt, 8 Einheiten
- Ort: Turnsaal / VS Vomperbach
- Mitzubringen: Trinkflasche, bequeme Kleidung
- Kosten: € 80,- bzw. Mitglied € 72,-
- Leihgebühr Kletterschuhe: € 8,- pro Kind

BUJINDO 武人道 - SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

ab 12 Jahren oder als ElKi Paar

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.

- Montag 25.09.2023, 18.00-19.00 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 5 Einheiten
- Ort: Bewegungsraum KiGa Kolsass
- Kosten: pro Kurs Eltern-Kind Paar € 39,- bzw. für Mitglied € 25,-

ELTERN - KIND - TURNEN

mit einem Elternteil

Leitung: Ina Prajczar

von 2-4 Jahren „Mini“

- Start: Donnerstag 21.09.2023, 14.30-15.30 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 Einheiten

von 4-6 Jahren „Maxi“

- Start: Donnerstag 21.09.2023, 15.30-16.30 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 Einheiten
- Ort: Turnsaal / VS Vomperbach
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 67,- bzw. Mitglied € 59,-

RÜCKBILDUNGSYOGA MIT BABY

Leitung: Tanja Happacher

- Termin für den Kursstart folgt
- Ort: Kraftquelle Schwaz
- Mitzubringen: Yogamatte oder Handtuch und evtl. warme Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 78,-

BABY - ELTERN - KIND - TURNEN

mit einem Elternteil

Leitung: Julia Falch

vom sicheren Krabbeln bis 2 Jahre

- Start: Mittwoch 20.09.2023, 16.00-16.45 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 Einheiten
- Ort: Spielgruppenraum / Vereinshaus Terfens
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 67,- bzw. Mitglied € 59,-

WALD- & NATURZWERGE

von 3-4 Jahren

ohne Eltern

Leitung: Brigitte Schneider (Sozial- und Naturpädagogin) & Ina Prajczner

- Start: Freitag 15.09.2023, 08.30-11.30 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 15 Einheiten (Kurs findet bei jeder Witterung statt)
- Treffpunkt: Vereinshaus Terfens
- Mitzubringen: Rucksack mit einer kleinen, handlichen Jause (kein Joghurt, Süßes), Wasserflasche;
- Kleidung: entsprechend warm und gute Schuhe, immer eine Matsch- bzw. Skihose anziehen!
- Kosten: € 156,-

WALDTAGE

Leitung: Alexander Brandstätter (Sozialarbeiter, Natur-und Wildnistrainer)

Den Wald entdecken, erschmecken und mit den Füßen in der Erde stecken - Der selbe Weg zum selben Platz zeigt sich jedes mal neu, je nach Jahreszeit, Wetter oder Stimmung. Komm mit, begeben wir uns gemeinsam auf Entdeckungsreise durch den Wald und lauschen den Tieren, den Pflanzen und den Geschichten, die der Wald erzählt. Wir können nach Lust und Laune spielen, experimentieren, werken, musizieren und eine kleine Jause darf natürlich auch nicht fehlen.

Termine KIGA von 4-6 Jahren

- Montag 25.9.2023 / 2.10.2023 / 9.10.2023
jeweils von 14.45-17.15 Uhr

Termine VS von 6-8 Jahren

- Montag 16.10.2023 / 23.10.2023 / 6.11.2023
jeweils von 14.45-17.15 Uhr
- Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche Terfens
- Mitzubringen: Jause und Trinkflasche sowie dem Wetter angepasste Kleidung
- Kosten: € 43,- bzw. Mitglied € 40,-

TANZEN MIT CARO

Leitung: Caroline Schwaiger

Minis 4-6 Jahre

- Start: Dienstag 19.09.2023, 14.30-15.15 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 12 Einheiten

Minis 4 - 6 Jahre

- Start: Dienstag 19.09.2023, 15.30-16.15 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 12 Einheiten

Maxis von 6 - 10 Jahre

- Start: Dienstag 19.09.2023 16.25-17.15 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 12 Einheiten
- Ort: Spielgruppenraum / Vereinshaus Terfens
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 60,- bzw. Mitglied € 52,-

SCHWIMMKURS

- Termine im November/Dezember folgen
Vorreservierung eines Kursplatzes ab Anmeldestart via Homepage möglich.
- Ort: Hofer Stubn Kolsassberg
- Mitzubringen: Schwimmbekleidung, evtl. Trinkflasche;
- Kosten: € 85,-

ELTERN-KIND-YOGA WORKSHOP

von 5-11 Jahren

Leitung: Tanja Happacher

- Termin: Freitag 22.09.2023 & Freitag 24.11.2023, 15.00-17.00 Uhr
- Ort: Turnsaal / VS Vomperbach
- Mitzubringen: Yogamatte oder Handtuch und evtl. warme Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 20,- bzw. Mitglied € 18,- (Preis für jedes weitere Kind € 9,-)

ERWACHSENENKURSE

AKTIV UND GESUND - FITNESSKURS FÜR JUNGGEBLIEBENE

Leitung: Stefanie Lazarus

- Start: Montag 02.10.2023, 19.15-20.15 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 12 Einheiten
- Ort: Turnsaal / VS Vomperbach
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle
- Kosten: € 70,- bzw. Mitglied € 66,-

ERSTE - HILFE - KURS FÜR KINDERNOTFÄLLE

Leitung: Rotes Kreuz Schwaz

Da wir alle mit Notfällen bei Kindern im Säuglings- und Kleinkindalter konfrontiert sein können, bieten wir wieder einen Erste-Hilfe-Kurs an. Jede Kursteilnehmerin, jeder Kursteilnehmer erhält eine Teilnahmebestätigung.

Inhalte des 8-Stunden-Kurses sind die Grundlagen der Ersten Hilfe (Retungskette, Notruf...), wie handeln bei einem reglosen Notfallpatient, Praxisübungen, Maßnahmen bei typischen Notfällen (Stürze, Pseudo-krupp, Wunden) sowie Unfallverhütung. Der Kurs bietet auch genügend Platz für Fragen zu diesen Themen.

- Start: Samstag 14.10.2023, 08.30-17.30Uhr, 8-stündiger Erste-Hilfe-Kurs
- Ort: Spielgruppenraum / Vereinshaus Terfens
- Kosten: € 73,- (Fortbildungsnachweis kann ausgestellt werden)

YOGA MIT ULRIKE

Leitung: Ulrike Sallaberger

- Start: Mittwoch 20.09.2023, 18.00-19.15 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 Einheiten
- Ort: Bewegungsraum KiGa Kolsass
- Mitzubringen: Yogamatte, eine Decke und evtl. warme Socken
- Kosten: € 100,- bzw. Mitglied € 94,-

HULA HOOP TRAINING MIT CARO

Leitung: Caroline Schwaiger

Beim Hula Hoop Workout trainieren wir hauptsächlich die Körpermitte d.h. Zwerchfell, Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur mit viel Spaß und Musik. Am Ende der Einheit tauchen wir mit Hilfe der „Bauchvakuum“ Technik in eine Art Körperentspannung ein.

- Start: Mittwoch 20.09.2023, 20.00-20.50 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 10 Einheiten
- Ort: Turnsaal / VS Vomperbach
- Mitzubringen: Turnschuhe mit heller Sohle, Trinkflasche, Handtuch
- Kosten: € 68,- bzw. Mitglied € 62,-

STEP AEROBIC MIT CARO

Leitung: Caroline Schwaiger

Das intensive Training auf dem Stepper stärkt vorwiegend die Bein- und Po-muskulatur. Doch das ist längst nicht alles: Das Training am Stepper stärkt auch deine Rücken und Bauch Muskeln.

Es macht Spaß bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren und zugleich die Ausdauer zu verbessern.

- Start: Mittwoch 10.01.2024, 20.00-20.50 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 Einheiten
- Ort: Turnsaal / Volksschule Vomperbach
- Kosten: € 42,- bzw. für Mitglied € 38,-

YOGA MIT TANJA

Leitung: Tanja Happacher

- Start: Dienstag 19.09.2023, 20.00- 21.15 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 12 Einheiten
- Ort: Turnsaal / VS Vomperbach
- Mitzubringen: Yogamatte, eine Decke und evtl. warme Socken
- Kosten: € 130,- bzw. Mitglied € 122,-

BEBO YOGA (BECKENBODENSTÄRKENDES YOGA)

Leitung: Tanja Happacher

Das Wunderwerk Beckenboden hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit, er verhilft zu einer kraftvollen Haltung und schenkt dir Energie und Lebensfreude. In diesem Kurs lernst du, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen und in verschiedenen Körperpositionen – im Yoga Asanas genannt – zu aktivieren. Du lernst mit unterschiedlichen Übungen die Hüfte zu öffnen und die Energie im Beckenraum zu halten. Dazu folgen Entspannungs- und Meditationsmethoden, die dabei helfen, das Wurzelchakra zu harmonisieren.

Dieser Kurs eignet sich für Frauen nach der Geburt genauso wie für alle Menschen, die ihren Beckenboden stärken wollen.

- Start: Dienstag 19.09.2023, 18.30-19.45 Uhr, wöchentlich, Schulferien werden ausgesetzt, 6 Einheiten
- Ort: Turnsaal / VS Vomperbach
- Mitzubringen: Yogamatte oder Handtuch, eine Decke und evtl. warme Socken bequeme Kleidung, Trinkflasche
- Kosten: € 65,- bzw. Mitglied € 61,-

FAMILY SUPPORT VORTRAG: „BEZIEHUNG STÄRKEN DURCH KOMMUNIKATION“

Leitung: Anita Tschugg

(Kindergartenpädagogin, Früherzieherin, Family Support Trainerin)

- Termin: Montag 13.11.2023, 19.00-21.30 Uhr
- Ort: Spielgruppenraum / Vereinshaus Terfens
- Kosten: Freiwillige Spenden
- Keine Anmeldung erforderlich



ANMELDUNG

Die Anmeldung der Kurse wird ausschließlich über unsere Homepage angenommen.

(Anmeldungen für die Kurse werden ab 08. August 2023 angenommen.
Die Kursplatzvergabe wird nach Einlangen der Anmeldungen berücksichtigt.)

Stornierungen können nur bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn angenommen werden. Bei späterer Stornierung muss der volle Kursbetrag verrechnet werden. Nicht besuchte Kursstunden können nicht vergütet werden.

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

EKiZ Terfens und Umgebung

Schmiedweg 2, 6123 Terfens

Telefon Spielgruppe Kriwuskrawus 0676 / 840 533 704

Telefon EKiZ Terfens 0676 / 840 533 705

E-Mail: info@ekiz-terfens.at

www.ekiz-terfens.at und 