



ELKI zieht um!  
Ab Herbst 2026  
*ELKI si trasferisce!*  
*Dall'autunno 2026*

**GUGGENBERG**  
Unterdrittelgasse 17  
Via Terzo di Sotto 17  
Brixen / Bressanone

Brixen | Bressanone  
Vahrn | Värna  
Lüsen | Luson

[www.elki.bz.it/brixen](http://www.elki.bz.it/brixen)



# JAHRESPROGRAMM 2026 PROGRAMMA ANNUALE

Hofgasse 4 - Brixen / Via Vescovado 4 - Bressanone  
Tel. 0472 80 21 34 - [brixen@elki.bz.it](mailto:brixen@elki.bz.it) - [brixen.elki.bz@pec.it](mailto:brixen.elki.bz@pec.it)

St.-Nr. 90013360210 / MwSt. Nr. 02246420216 / Empfängerkode: 000 000 0

# Herzlich Willkommen im ELKI

## Benvenuti all'ELKI!

Unser Eltern Kind Zentrum ist ein Ort der Begegnung, des Austausches und der gegenseitigen Unterstützung für Eltern, Großeltern und Babysitter\*innen mit Kindern. Wir haben mit unserem Elki einen Ort geschaffen, der angepasst ist an die Bedürfnisse der Familien und Raum schafft für gemeinsames Spiel in einer kindergerechten und anregenden Umgebung. Hier können sich Eltern in verschiedenen Seminaren und Kursangeboten mit anderen Eltern auf die Geburt und das Leben mit einem Kind vorbereiten, sowie sich mit Erziehungs- und Familienfragen auseinandersetzen.

*Il nostro centro genitori e bambini è un luogo in cui genitori, nonni e babysitter con bambini possono incontrarsi, scambiarsi idee e sostenersi a vicenda. Con il nostro Elki, abbiamo creato un luogo che si adatta alle esigenze delle famiglie e crea uno spazio per giocare insieme in un ambiente stimolante e adatto ai bambini. Qui i genitori possono partecipare a diversi seminari e corsi con altri genitori per prepararsi alla nascita e alla vita con un bambino, oltre che per affrontare le questioni genitoriali e familiari.*

### Der ELKI-Vorstand Brixen Il Consiglio di amministrazione dell'ELKI Bressanone



Thomas Verginer (Präsident), Irene Mair (Vize-Präsidentin),  
Annamaria Zelger (kein Foto), Heike Frener, Kathia Cardinale  
Depian, Kathrin Meraner und Vanessa Leitner



Im Mai, Juni und September bleibt das Elki am Nachmittag geschlossen und in den Schulferien ganztägig geschlossen. Spontane Öffnungen geben wir über unsere Kanäle bekannt. A maggio, giugno e settembre l'Elki rimane chiuso di pomeriggio e nelle ferie scolastiche tutto il giorno! Le aperture spontanee le comunichiamo sui nostri canali.

### UNSERE FERIEN GIORNI DI CHIUSURA \*

Weihnachten / Natale	01. - 06.01.2026
Unsinniger Donnerstag / Nachmittag geschlossen	12.02.26
Giovedì grasso / chiuso di pomeriggio	
Semesterferien / vacanze invernali	14. - 22.02.2026
Osterferien / ferie Pasquali	02. - 07.04.2026
Tag der Arbeit / Festa del lavoro	01.05.2026
Ponte	01. - 02.06.2026
Sommerferien / ferie estive	15.06.2026 - 13.09.2026
Allerheiligen / Ognissanti	31.10.2026 - 08.11.2026
Ponte	05. - 08.12.2026
Weihnachten / Natale	24.12.2026 - 06.01.2027

\*Änderungen vorbehalten / soggetto a variazioni

## Unsere offenen Treffs in Brixen, Lüsen und Vahrn

### *I nostri punti d'incontro aperti a Bressanone, Luson e Varna*

Unsere offenen Treffs sind ein wichtiger und wertvoller Ort für Eltern mit (Klein-) Kindern. Im offenen Treff können sich Mütter, Väter, Omas, Opas und andere Bezugspersonen mit Kleinkindern regelmäßig treffen, sich austauschen, gemeinsam spielen, lernen und wachsen.

Um die Angebote der Elki's nutzen zu können, ist eine Mitgliedschaft beim Eltern Kind Zentrum Brixen VFG erforderlich, welche jederzeit abgeschlossen werden kann. *I nostri punti d'incontro sono un importante e prezioso posto per i genitori con bambini*

(piccoli). Mamme, papà, nonni\*e ed altre persone di riferimento con bambini piccoli possono incontrarsi regolarmente in questo luogo di incontro aperto, scambiarsi idee, giocare, imparare e crescere insieme.

*Per usufruire dei servizi offerti dai nostri Elki è necessario essere soci del Centro genitori bimbi APS di Bressanone, che può essere concluso in qualsiasi momento.*

*Per usufruire dei servizi offerti dai nostri Elki è necessario essere soci del Centro genitori bimbi APS di Bressanone, che può essere concluso in qualsiasi momento.*



Isabella Gebhard

#### Elki Brixen / Bressanone



Der offene Treff wird von unserer Mitarbeiterin Isabella Gebhard begleitet. Auch unsere Freiwilligen helfen gelegentlich aus.

*Il luogo di incontro è gestito dalla nostra collaboratrice Isabella Gebhard. Anche i nostri volontari aiutano occasionalmente.*

#### Öffnungszeiten\* Elki Brixen / orari d'apertura\* Elki Bressanone

##### Offener Treffpunkt an Schultagen

Montag bis Freitag

Dienstag + Donnerstag

ore 09 - 11:30 Uhr

da lunedì a venerdì

ore 15 - 17 Uhr (Oktober/ottobre - Mai/maggio)

martedì + giovedì

##### punto di ritrovo nei giorni scolastici

In den Schulferien bleibt das Elki Brixen geschlossen. / Nelle ferie scolastiche l'Elki di Bressanone rimane chiuso.

\*Änderungen vorbehalten / soggetto a variazioni – siehe [www.elki.bz.it/brixen](http://www.elki.bz.it/brixen)

## Elki Vahrn / Varna



Manuela Moosburger



Die Zweigstelle Vahrn (Dorfstraße 22) wird von unserer Mitarbeiterin Manuela Moosburger und von Freiwilligen begleitet.

La sede di Varna (Via del Paese 22) è gestita dalla nostra collaboratrice Manuela Moosburger e da volontari.

### Öffnungszeiten\* / orari d'apertura\*

#### Offener Treffpunkt an Schultagen

Montag bis Freitag

ore 08:30 - 11:30 Uhr

Dienstag + Donnerstag

ore 15 - 17 Uhr (Oktober/ottobre - Mai/maggio)

punto di ritrovo nei giorni scolastici  
da lunedì a venerdì

martedì + giovedì

In den Schulferien bleibt das Elki Vahrn geschlossen. / Nelle ferie scolastiche l'Elki di Varna rimane chiuso.

\*Änderungen vorbehalten / soggetto a variazioni – siehe [www.elki.bz.it/brixen](http://www.elki.bz.it/brixen)

## Elki Lüsen / Luson



Einige Freiwillige vom Elki Lüsen mit unserer Vize Präsidentin

### Anmeldungen / Info e iscrizioni

Für Informationen und Anmeldungen zu Kursen bitte das Elki Brixen unter der Tel. 0472 80 21 34 / +39 392 4961944 oder per E-Mail [brixen@elki.bz.it](mailto:brixen@elki.bz.it) kontaktieren.

Per informazioni ed iscrizioni ai corsi contattate l'Elki di Bressanone tel. 0472 80 21 34 / +39 392 4961944 o per e-mail [brixen@elki.bz.it](mailto:brixen@elki.bz.it)

Die Zweigstelle Lüsen wird im Mehrzwecksaal des Widums (Dorfgasse 1) von den Freiwilligen Sandra Falk, Rita Ferdigg, Julia Fischnaller, Laura Fischnaller, Lisa Fischnaller, Manuela Frener, Sandra Munter, Daniela Prader, Lisa Stocker und Miriam Wieser begleitet. Den Vätertreff begleitet Patrick Kaser. Jasmin Federspieler kümmert sich um die Netzwerkarbeit im Dorf.

La filiale di Luson viene gestita dalle nostre volontarie Sandra Falk, Rita Ferdigg, Julia Fischnaller, Laura Fischnaller, Lisa Fischnaller, Manuela Frener, Sandra Munter, Daniela Prader, Lisa Stocker e Miriam Wieser nel Widum (Via Paese 1). Patrick Kaser accompagna gli incontri dei padri. Jasmin Federspieler si occupa del lavoro di rete nel paese.

### Öffnungszeiten\* / orari d'apertura\*

#### Offener Treffpunkt an Schultagen

Mittwoch + Freitag (Oktober-Mai)

ore 08:30 - 11:30 Uhr mercoledì + venerdì (ottobre-maggio)

In den Schulferien bleibt das Elki Lüsen geschlossen. / Nelle ferie scolastiche l'Elki di Luson rimane chiuso.

\*Änderungen vorbehalten / soggetto a variazioni – siehe [www.elki.bz.it/brixen](http://www.elki.bz.it/brixen)

## Unser Tauschmarkt / Il nostro mercatino dell'usato "Pumuckl"



Der Tauschmarkt ist eine soziale Einrichtung des Eltern Kind Zentrums.

Angeboten werden eine große Auswahl an Babausstattung, Kinder- und Jugendbekleidung von 0 – 16 Jahren, Umstandsmode, Kinderautositze usw., sowie ein reichhaltiges Sortiment an Spielsachen, Büchern und Kinderfahrrädern ...

30 % des Verkaufspreises werden als Spendendeckungsbeitrag einbehalten. Um im Tauschmarkt ein- bzw. verkaufen zu können, ist die Mitgliedschaft im Elki erforderlich.

Nicht abgeholt Ware aus dem Tauschmarkt wird in Zusammenarbeit mit dem Verein „Helfende Hände“ an karitative Einrichtungen gespendet. Die Einnahmen aus den Verkäufen, welche von den Mitgliedern nicht rechtzeitig abgeholt werden, gehen als Spende an das Elki.



*La merce non ritirata dal mercatino viene donata a organizzazioni caritatevoli in collaborazione con l'associazione "Helfende Hände". Il ricavato delle vendite non riscosse in tempo dai membri viene donato all'Elki.*

**Kontakt / contatto:**  
 Stadelgasse 5D Via Fienili –  
 Brixen/Bressanone  
 Tel. +39 340 240 6000  
[elternkindz@gmail.com](mailto:elternkindz@gmail.com)  
[www.elki.bz.it/brixen/tauschmarkt](http://www.elki.bz.it/brixen/tauschmarkt)



Die **Abholtermine** der abgegebenen Waren sind auf unserer Homepage einsehbar.

Le **date di ritiro** della merce consegnata sono consultabili sul nostro sito web.



*Brigitte Obwexer & Franziska Torggler*

Brigitte Obwexer und Franziska Torggler sind unsere hauptamtlichen Mitarbeiterinnen im Tauschmarkt und übernehmen auch die Mitgliederverwaltung.

Ein herzlicher Dank gilt auch unseren Freiwilligen für ihre wertvolle Unterstützung.

*Brigitte Obwexer e Franziska Torggler sono le nostre collaboratrici nel mercatino dell'usato e sono anche responsabili dell'amministrazione dei soci.*

*Un sentito ringraziamento va anche ai nostri volontari per il loro prezioso supporto.*

## Öffnungszeiten\* / orari d'apertura\*

**Montag bis Samstag / da lunedì a sabato**

**Verkauf - vendita**

ore 09.00 – 12.00 Uhr

**Annahme - accettazione**

ore 09.00 – 11.00 Uhr

**Dienstag bis Donnerstag / da martedì a giovedì**

ore 14.30 – 17.00 Uhr

ore 15.00 – 16.00 Uhr

ACHTUNG: von Juni bis Juli bleibt der Tauschmarkt am Samstag geschlossen (außer am 25. Juli).

ATTENZIONE: da giugno a luglio il mercatino dell'usato è chiuso il sabato (tranne il 25 luglio).

\*Änderungen vorbehalten / soggetto a variazioni – siehe [www.elki.bz.it/brixen](http://www.elki.bz.it/brixen)

## Büro / ufficio

Unser Büro befindet sich in Brixen in der Hofgasse 4. Daniela Italia und Sara Vitroler arbeiten von dort aus. Daniela ist die Leiterin der Verwaltung und kümmert sich um alle finanziellen Angelegenheiten und auch um die Kursbuchungen. Zudem behält sie den Überblick über sämtliche Abläufe im Verein. Kontakt [brixen@elki.bz.it](mailto:brixen@elki.bz.it) 0472 80 21 34



Sara Vitroler  
& Daniela Italia

Il nostro ufficio si trova a Bressanone in via vescovo-dio 4, dove lavorano Daniela Italia e Sara Vitroler.

Daniela è la responsabile dell'amministrazione e si occupa di tutte le questioni finanziarie e anche delle prenotazioni dei corsi. Tiene inoltre traccia di tutti i processi dell'organizzazione.

Contatto [brixen@elki.bz.it](mailto:brixen@elki.bz.it)  
0472 80 21 34

Sara è la responsabile pedagogica/coordinate. I suoi compiti principali sono il coordinamento dei programmi degli Elki, family support e il lavoro di pubbliche relazioni (social media, sito web, newsletter). Inoltre, si occupa anche delle prenotazioni dei corsi, è la persona di riferimento per i dipendenti e i volontari e funge da collegamento tra questi ultimi e il consiglio direttivo volontario.

Contatto [leitung.brixen@elki.bz.it](mailto:leitung.brixen@elki.bz.it)  
+39 392 496 1944

Montag bis Freitag ore 8:15 - 12:15 Uhr da lunedì a venerdì

Informationen zur Mitgliedschaft und zum Reglement findet ihr auf unserer Homepage



[www.elki.bz.it/brixen](http://www.elki.bz.it/brixen)

Per informazioni sull'adesione e sul regolamento, potete consultare la nostra homepage

## BANKVERBINDUNG BANCA D'APPOGGIO

Raiffeisenkasse Brixen  
Cassa Raiffeisen Bressanone  
IBAN: IT03B08 30758221 000300234931

5%

Unterstützen Sie uns gerne mit 5% bei der Steuererklärung:

Siete invitati a sostenerci con il 5 % della vostra dichiarazione dei redditi

Unsere Steuernummer / il nostro codice fiscale  
90013360210

Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!  
Grazie mille per il vostro prezioso supporto!



## Family Support

Family Support hat das Ziel den Übergang zum Babyalltag mit alltagspraktischer Unterstützung zu erleichtern und einen guten Start zu ermöglichen. Das Angebot richtet sich an alle Familien in der Schwangerschaft bis zum 1. Lebensjahr des Kindes (oder bis zum 3. in Zusammenarbeit mit den Frühen Hilfen). Freiwillige unterstützen die Familien kostenlos und diskret, ein- bis zweimal wöchentlich für zwei bis drei Stunden, in einem Zeitraum von drei Monaten, mit dem Ziel das Netzwerk der Familie zu stärken und zu erweitern.

Alle Familien der Gemeinden Brixen, Lüsen, Mühlbach, Natz-Schabs, Rodeneck, Vahrn und Vintl können dieses Angebot kostenlos nutzen.

Linda Faconti arbeitet als Fachkraft für Family Support Brixen und Umgebung.  
Kontakt: [brixen@family-support.it](mailto:brixen@family-support.it)  
+39 392 753 3787  
Info [www.family-support.it](http://www.family-support.it)



Linda Faconti lavora come professionista per Family Support Bressanone e dintorni.  
Contatto: [brixen@family-support.it](mailto:brixen@family-support.it)  
+39 392 753 3787  
Info [www.family-support.it](http://www.family-support.it)

Family Support ha l'obiettivo di facilitare il passaggio alla vita quotidiana con un bambino, fornendo un sostegno pratico e consentendo un buon inizio. L'offerta è rivolta a tutte le famiglie in gravidanza fino al primo anno di vita del bambino (o fino al terzo anno in collaborazione con il Sostegno Familiare Precoce). I volontari sostengono le famiglie gratuitamente e con discrezione, una o due volte alla settimana per due o tre ore, per un periodo di tre mesi, con l'obiettivo di rafforzare e ampliare la rete familiare.

Tutte le famiglie dei comuni di Bressanone, Luson, Molino, Naz-Sciaves, Rodengo, Varna e Vintl possono usufruire gratuitamente di questo servizio.



## Unsere Besichtigungen *Le nostre visite*

Jedes Jahr dürfen wir unterschiedliche spannende Orte und Einrichtungen besuchen. Die Besichtigungstermine werden kurz vorher mitgeteilt, eine Anmeldung ist erforderlich. Der Beitrag beträgt 2€.

*Ogni anno visitiamo luoghi e strutture diverse ed entusiasmanti.  
Le date delle visite vengono annunciate poco prima ed è necessaria l'iscrizione.  
Il costo è di 2 euro.*

**Besichtigung eines Krankenwagens**  
vor den Elki Lüsen oder Vahrn oder im  
Zivilschutzzentrum des Krankenhauses Brixen



**Visita dell'autoambulanza**  
davanti l'Elki Luson o Varna oppure nel Centro di  
Protezione Civile dietro l'ospedale di Bressanone

**Besichtigung der Feuerwehren**  
in Brixen und Vahrn



**Visita ai pompieri**  
di Bressanone e Varna

**Besichtigung der Ortspolizei**  
Brixen



**Visita alla polizia locale**  
Bressanone

**Besuch bei den Ziegen**  
auf dem Flatscherhof



**Visita alle capre**  
della fattoria Flatscherhof

## Monatliche Events im Elki Brixen Appuntamenti mensili nel Elki Bressanone

### Kasperletheater

TRI-TRA-TRALLALA der Kasperl ist wieder da!

### Teatrino di burattini

TRI-TRA-TRALLALA i burattini sono di nuovo qua!

Di/ma 13.01.26  
Di/ma 03.02.26  
Di/ma 03.03.26  
Do/gio 16.04.26  
Mi/me 23.09.26 (nur am Vormittag /  
solo la mattina)

Di/ma 13.10.26  
Do/gio 12.11.26  
Do/gio 10.12.26

🕒 10 & 15:30 ⚡ 2€



### Erfahrungsspiele (auch im Elki Vahrn) Giochi d'esperienza (anche nell' Elki di Varna)

Mo/lu 19.01.26  
Di/ma 24.02.26  
Mi/me 18.03.26  
Di/ma 28.04.26  
Di/ma 19.05.26  
Mi/me 03.06.26  
Mi/me 30.09.26  
Mi/me 21.10.26  
Mi/me 18.11.26  
Mo/lu 14.12.26



🕒 9:30 - 11:30 ⚡ Freiwillige Spende / offerta libera

### Mal- und Bastelwerkstatt Divertiamoci a creare e pitturare

Di/ma 27.01.26  
Mi/me 11.02.26  
Mi/me 11.03.26  
Do/gio 09.04.26  
Mi/me 13.05.26  
Mi/me 16.09.26  
Di/ma 06.10.26  
Mi/me 25.11.26

🕒 9:30 - 11:30 ⚡ Freiwillige Spende / offerta libera



### Vätertreff (samstags) Incontro dei papà (di sabato)

Einfach nur füreinander da sein! Väter und Kinder verbringen einen gemütlichen, spielenden Samstagvormittag im Eltern Kind Zentrum.

Trascorrere una mattinata insieme, esserci l'uno per l'altro. Bambini e i loro papà giocano e si divertono insieme.

17.01.26  
07.02.26  
07.03.26  
11.04.26  
23.05.26  
06.06.26  
19.09.26  
17.10.26  
14.11.26  
12.12.26

Weitere Termine  
werden in der  
WhatsApp Gruppe mitgeteilt.  
Ulteriori date saranno  
comunicate nel  
gruppo WhatsApp.

🕒 9:00 - 11:30 ⚡ Freiwillige Spende / offerta libera



Die Freiwilligen Hannes Rabensteiner und Georg Pardeller begleiten den Vätertreff.

I volontari Hannes Rabensteiner e Georg Pardeller accompagnano l'incontro dei papà.

## Erzähltheater "Kamishibai"

Tauche ein in die Welt der Geschichten und lass dich vom Erzähltheater verzaubern. Kamishibai kann in die magische Welt der Geschichten einführen, Gemeinschaft stärken, ganzheitliche Sprachförderung ermöglichen, Kreativität anregen und noch viel mehr.

### Für Kleinkinder

Di 10.02.26  
Mi 22.04.26  
Mo 04.05.26  
Mo 28.09.26  
Do 19.11.26

### Für alle

Do 29.01.26  
Do 12.03.26  
Di 27.10.26  
Do 17.12.26

⌚ 10:00

⌚ 15:30



Isabella Gebhard

€ Freiwillige Spende / offerta libera

## UNSER KURSANGEBOT\*

### LA NOSTRA OFFERTA DI CORSI\*

Schaut auf unserer Homepage für weitere Angebote vorbei!  
Visitate il nostro sito web per altre offerte  
[www.elki.bz.it/brixen](http://www.elki.bz.it/brixen)

### Malkurs für Kinder von 5-8 Jahren Corso di pittura per bambini di 5-8 anni



Mi/me 14.01.26



15:00 - 17:00 h



Alexia Gietl (Künstlerin und Illustratorin / artista e illustratrice)



16 €



Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 12.01.26



#### Selbstporträt in Monotypie

In diesem Workshop gestalten Kinder ihr eigenes Selbstporträt mit der Drucktechnik Monotypie. Zunächst entstehen spannende Schwarz-Weiß-Drucke, die anschließend mit Wachsmalstiften oder Wasserfarben bunt koloriert werden. Mit Papierstückchen, Stoffresten oder Knöpfen können die Porträts weiter gestaltet und fantasievoll ergänzt werden. So entstehen ganz persönliche Kunstwerke, die jedes Kind auf kreative Weise zeigen. Bitte Ausdruck (kein Originalfoto) eines Porträts Ihres Kindes mitbringen (Format A4). Dient als Vorlage (wird nachgespurt).

#### Autoritratto in monotypia

In questo workshop i bambini realizzano il proprio autoritratto con la tecnica di stampa della monotypia. Inizialmente vengono realizzate interessanti stampe in bianco e nero, che vengono poi colorate con pastelli a cera o acquerelli. Con pezzetti di carta, ritagli di stoffa o bottoni, i ritratti possono essere ulteriormente elaborati e completati con fantasia. In questo modo nascono opere d'arte molto personali, che ogni bambino può mostrare in modo creativo. Si prega di portare una stampa (non una foto originale) di un ritratto del proprio bambino (formato A4). Servirà come modello (verrà ricalcato).

\*Änderungen vorbehalten / soggetto a variazioni

## Pilates für Mamis & Papis (Mit Kinderbetreuung)

 Do 15.01.26 (8 Einheiten)

 09:45 - 10:45 h

 **Fadila Demirtas** (Pilateslehrerin, Group exercise Lehrerin, Sängerin)

 90 €

 Elki Brixen

Anmeldung bis 13.01.26

**Mit zu bringen:** rutschfeste Socken, Leggings, T-Shirt & kl. Handtuch für die Matte

Nach der Geburt eines Kindes verändert sich das Leben grundlegend – mit vielen neuen Erfahrungen und Herausforderungen. Unabhängig davon, ob Mama oder Papa, beide leisten viel – vom Tragen des Babys bis hin zu schlaflosen Nächten. Der Körper der Mutter hat Großartiges geleistet: Er hat ein Kind getragen, ernährt und geboren. Nach einiger Zeit ist es wichtig, wieder gut auf sich selbst



zu schauen. Der Pilates-Kurs bietet einen sanften Einstieg, um den Kontakt zum eigenen Körper zu erneuern oder wieder neu zu spüren. Muskeln und Gelenke werden gestärkt, Haltung und Beweglichkeit profitieren – und das fühlt sich einfach gut an. Teilnahme möglich für Mamas ab der 10. Woche nach der Geburt (bzw. 12. Woche nach einem Kaiserschnitt).

Übrigens: Joseph Hubertus Pilates hat das Programm ursprünglich für Männer entwickelt.

## Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik mit Baby Ginnastica post parto con bebè

 Fr/ve 16.01.26 (8 Einheiten/incontri)

 09:15 - 10:15 h

 **Barbara Goller** (Hebamme/ostetrica)

 90 €

 Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 14.01.26

Mit einfachen Übungen, die wir in den Alltag integrieren lernen und die ihr mit eurem Baby ausführen könnt, bringen wir wieder Spannung und Lebensfreude in euren Beckenboden.



*Con semplici esercizi, che possiamo imparare ad integrare nel quotidiano ed eseguire con il nostro bebè, portiamo nuovamente elasticità e gioia nella nostra muscolatura pelvica.*

## VäterRäume - Zeit für Reflexion & Austausch

 Fr 16.01.26

 19:30 - 21:30 h

 **Klaus Schwarz** (Professional Counsellor)

 5 - 15 €

 Elki Brixen

Anmeldung bis 14.01.26



Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0–5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im Vatersein zu

gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit  
dem Südtiroler Kinderdorf

**Kido-IMPULS**  
Südtiroler Kinderdorf  
FAMILIE - PROJEKTE - BILDUNG - PRÄVENTION

## Haare schneiden Taglio di cappelli

 Di/ma 20.01.26

 15:00 - 17:00 h

 **Martina Stampfli** (Friseurin/parrucchiere)

 10 €

 Elki Vahrn/Varna

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 16.01.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Mama Fitness indoor

### auch mit Kinderwagen möglich

**Mi** 21.01.26 (4 Einheiten)

09:00 - 09:50 h

**Sarah Astner** (Bewegungs- und Gesundheitstrainerin, Fitness/Tanztrainerin, prä- und postnatale Mamafitnessstrainerin)

45 €

**Elki Vahrn**

Anmeldung bis 19.01.26

**Mit zu bringen: Turnmatte, bequeme Kleidung**

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Mamas mit Kind im Buggy oder Tragetuch ist auch in den kälteren Monaten möglich. Wenn du etwas für deine Fitness tun möchtest, dein Baby dabeihaben und wetterunabhängig sein möchtest, dann bist du hier genau richtig. Teilnehmen können alle ab der 10. Woche nach der



Geburt (bzw. 12. Woche nach Kaiserschnitt). Gemeinsam stärken wir unseren Beckenboden, trainieren unsere Kraft/Ausdauer und runden die Stunde mit dem Stretching ab. Wer möchte kann auch ohne Kind am Indoor-Fitness teilnehmen. Um die Sicherheit aller zu gewährleisten, sollten die Kinder nicht frei rumlaufen.

## Rio Abierto 3-6 Jahre/anni

**Mi/me** 21.01.26 (6 Einheiten/incontri)

15:00 - 16:00 h

**Barbara Pichler** (Rio Abierto Trainerin/ allenatrice)

65 €

**Elki Vahrn/Varna**

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 19.01.26

Mit Rio Abierto erleben die Kinder pure Lebensfreude! In einer faszinierenden Bewegungsreise mit Musik erforschen sie ihre Sinne, entdecken die Freiheit des eigenen Ausdrucks und genießen spielerisch Tanz und Körperwahrnehmung. Eine Betreuungsperson ist eingeladen das Kind zu begleiten und aktiv mitzumachen.



*Con Rio Abierto, i bambini sperimentano la pura gioia di vivere! In un viaggio immaginativo di movimento e musica, esplorano i loro sensi, scoprono la libertà della propria espressione e si divertono con la danza e la consapevolezza del corpo in modo giocoso. Una persona di riferimento è invitata ad accompagnare il bimbo \* la bimba e di partecipare attivamente.*

## ENTDECKEN und GESTALTEN mit allen Sinnen

### anhand der Franz-Kett-Pädagogik (GSEB)

**Do** 22.01.2026

15:00 - 15:30 h

**Walter Prader** (Kett-Pädagoge i. A.)

5 €

**Elki Brixen**

Anmeldung bis 15.01.26



In dieser Einheit soll die Neugierde der Kinder im Mittelpunkt stehen. Mit dem Thema Winter geht es darum, Sinneswahrnehmung der Kleinkinder bewusst zu fördern, ihre motorische Entwicklung durch bewegungs- und praxisnahe Aktivitäten zu unterstützen und gleichzeitig Kreativität, Ausdrucksfähigkeit sowie Sprachent- wicklung zu stärken. Zudem soll Natur- und Umweltbewusstsein geweckt, ein achtsamer Umgang mit Materialien vermittelt und soziale Kompetenzen wie Kooperation und Für-einander-Dasein gefördert werden.

## Magic Cleaning Aufräumen für ein feines Familienleben

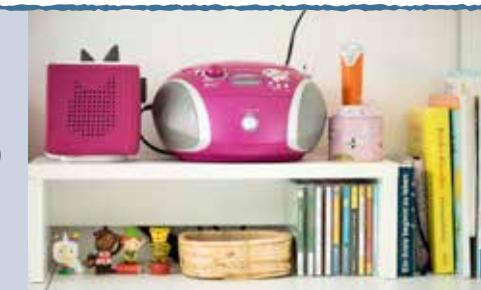
**Di** 27.01.26

19:00 - 20:30 h

**Berta Pircher** (Aufräum-Coach & Counsellor)

kostenlos

**Stadtbibliothek Brixen**



Dieser Vortrag behandelt neben der Basis des Aufräumens nach Marie Kondo das wertvollste, was du besitzt: dein Leben, deine Zeit und deine Familie als haltgebende Struktur. Richtiges Aufräumen packt die wahren Themen an der Wurzel, die hinter jeder Unordnung und jedem Chaos stecken.

- Welche Rolle unser Wohlbefinden, Freude und Glücksgefühl dabei spielt
  - Wie sieht eine vorbereitete Umgebung für unsere Kinder aus?
  - Die Kraft der Routinen
  - Konstruktiver Austausch und Erfahrungen
- In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Brixen

## Corso di primo soccorso per emergenze pediatriche

Ve 30.01.26

14:00 - 18:00 h

Croce Bianca

45 € (compresi documenti)

Elki Bressanone

Prenotazione entro il 23.01.26



*I genitori, i nonni, gli zii e le zie interessati vengono informati sul comportamento corretto da tenere in caso di emergenza di un bambino. Il contenuto del corso comprende: La prevenzione e il riconoscimento precoce dell'arresto cardiaco, l'allerta tempestiva ed efficace dei servizi di*

*emergenza, la rianimazione cardiopolmonare e altre importanti norme di comportamento in caso di emergenza come convulsioni febbrili, pseudocruppo, reazioni allergiche, ferite, ustioni e scottature. Le esercitazioni pratiche aiutano a consolidare quanto appreso.*

## Mutter werden, Frau bleiben - wie es gelingen kann

Fr/Ve 30.01.26

19:30 - 21:00 h

Dr.in Renate Höllmüller (Sexualpädagogin, Kinesiologin, Historikerin mit Schwerpunkt Frauenforschung, Lehrerin, langjährige Referentin in der Erwachsenenbildung)

5 - 15 €

Elki Vahrn

Anmeldung bis 27.01.26



In dieser monatlichen Gesprächsrunde versuchen wir unsere weiblichen Herausforderungen, die sich ständig verändern, gemeinsam in einem geschützten Rahmen zu besprechen und Hilfestellungen zu erhalten bzw. zu bieten. Es geht um bewusste und unbewusste Erwartungen an uns als Mutter (von uns selbst, der Familie, der Gesellschaft) um weibliche Sexualität, partnerschaftliche Stolpersteine

und Strategien, wie wir mit den Herausforderungen gut umgehen können.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen, gemeinsam zu lachen und weibliche Ressourcen zu nutzen.

## Haare schneiden Taglio di cappelli

Do/gio 05.02.26

15:00 - 17:00 h

Martina Stampfli (Friseurin/parrucchiere)

10 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 03.02.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Die Entdeckung der Sprache (mit Kinderbetreuung) Logopädie Sprechstunde

Fr 06.02.26

09:30 - 10:30 h

Elisabeth Rogen (Dipl. Logopädin)

Spende

Elki Vahrn

Anmeldung bis 03.02.26



Die Logopädin Elisabeth Rogen beantwortet in dieser Sprechstunde deine Fragen bezüglich der Sprachentwicklung deines Kindes und gibt Tipps, wie Bezugspersonen ihr Kind zu Hause fördern können.

## Music Together Schnupperstunde

### Music Together Taster Lesson

Mo 09.02.26

10:00 - 10:45 h

Andrew Davis (certified MT instructor)

freiwillige Spende / voluntary

Elki Brixen



Anmeldung bis / Registration until 2nd feb. 2026

Informationen zu „Music Together“ findet ihr weiter hinten bei den Februarterminen!

Information on „Music Together“ is available later at the February dates!

## Patronat im Elki (Mit Kinderbetreuung)

### Servizi patronato presso Elki (con assistenza bambini)

Di/Ma 10.02.26

15:00 - 17:00 h  
(30 Minuten pro Termin / 30 minuti per appuntamento)

Patronat / patronato SBR

kostenlos / gratuito

Elki Brixen / Bressanone



Anmeldung bis / Prenotazione entro il 28.01.26

Bei den Terminvereinbarungen kann unter anderem zu folgende Leistungen und Erklärungen die Antragstellung abgewickelt und Informationen gegeben werden:

**Unterstützende Maßnahmen für Familien** (Mutterschaft/Elternzeit, Familiengelder, Rentenzeit)

**Unterstützung bei Invalidität** (Pflegegeld, Zivilinvalidität, Freistellungen laut Gesetz 104/92, Arbeitsunfähigkeits- und Invalidenrenten, Rentenmäßige Absicherung für Pflegezeiten)

**Rentenangelegenheiten** (Rentenanträge, Überprüfung der Versicherungsposition, Nachkäufe von Studienzeiten, Wartestände usw., Zusammenlegungen)

**Arbeitslosenunterstützung** (Arbeitslosengelder NASPI/DISCOLL, Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft)

**INAIL** (Unterstützung bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten)

**Erklärungen** (Einheitliche Einkommens- und Vermögenserklärung (EVE), Faktor der Wirtschaftlichen Lage (FWL))

In freundlicher Zusammenarbeit mit



In collaborazione amichevole con

## Wenn der Familienalltag erschöpft

Unsichtbare Lasten: Mental Load & Emotional Load erkennen – und neue Wege finden

Di 10.02.26

19:30 - 21:00 h

Monika Kompatscher (Counsellor Professional CNCP und Psychologin)

kostenlos

Stadtbibliothek Brixen

keine Anmeldung erforderlich



Der Vortrag thematisiert die unsichtbare Belastung im Familienalltag: Mental Load (ständige Denkarbeit, Planung) und Emotional Load (Verantwortung für Gefühle und Stimmung). Oft tragen besonders Mütter diese Last, doch auch Väter möchten mehr Familienleben gestalten, ohne auszubrennen. Der Vortrag macht diese Lasten sichtbar, erklärt Entstehung und Auswirkungen und zeigt Wege auf, Verantwortung fair zu teilen und Entlastung zu erreichen,

chen, um Leichtigkeit, Zufriedenheit und Familienglück zu fördern. In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Brixen

STADTBIBLIOTHEK  
BIBLIOTECA CIVICA  
BRIKEN BRESSANONE

## Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen

Fr 13.02.26

14:00 - 18:00 h

Landesrettungsverein Weißes Kreuz

45 € (inkl. Unterlagen)

Elki Vahrn



Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitiges Erkennen eines Herzkreislauf-stillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herzlungenwiederbelebung und

andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällen wie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrupp, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

## VäterRäume - Zeit für Reflexion & Austausch

Fr 13.02.26

19:30 - 21:30 h

Klaus Schwarz (Professional Counsellor)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 11.02.26

Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0-5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im Vatersein zu



gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit  
dem Südtiroler Kinderdorf



## Music Together

Mo 23.02.26 (8 Einheiten/8 units)

09:00 - 09:45 Kurs 1  
10:00 - 10:45 Kurs 2

Andrew Davis (certified MT instructor)

100 € (inkl. App, Liederbuch, CD /  
incl. app, songbooks, CD)

Elki Brixen

Anmeldung bis 16.02.26 / Registration until February 16, 2026



Andrew lädt zu „Music Together“, ein Programm, welches die primäre musikalische Entwicklung von Kindern fördert. Die Kurse sind so konzipiert, dass sie Spaß machen, spielerisch und entwicklungsge- recht sind. Mit vorwiegend englischer Musik, die alle Sinne fördert (Singen, Bewegen, Klangwelten), sind alle Kinder im Alter von 0-5 Jahren willkommen. Eine Betreuungsperson ist eingeladen das Kind zu begleiten und aktiv mitzumachen.

*Andrew will demonstrate a „Music Together“ class promoting the primary music development of children. These classes have been designed to be fun, playful, and developmentally appropriate, with music (primarily in english) that promotes singing, movements, dancing, and sound making. All children ages 0-5 are invited (along with the active participation of a caregiver!).*

## Haare schneiden Taglio di cappelli

Di/ma 24.02.26

15:00 - 17:00 h

Martina Stampfli (Friseurin/parrucchiere)

10 €

Elki Vahrn/Varna

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 18.02.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Divertiamoci con Giulia

Gio 26.02.26

15:30 - 16:15 h

Giulia Campolo (educatrice per l'infanzia)

3 €

Elki Bressanone

Prenotazione entro il 24.02.26



Sentiamo una storia breve adatta ai bambini di 2-5 anni, su un'avventura di carnevale magica in cui luci colorate e ombre divertenti sono protagoniste.

## Rio Abierto für Schwangere / in gravidanza

**Fr/ve 27.02.26** (4 Einheiten/unità)

**16:00 - 17:00 h**

**Inge Zöschg** (Pädagogin, praticante di Shiatsu, istruttrice di Rio Abierto Trainerin)

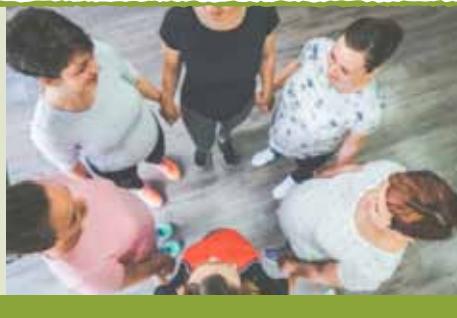
**45 €**

**Elki Brixen/Bressanone**

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 25.02.26

In Rio Abierto kommst du über Bewegungen zu Musik vom Kopf weg in den Körper und nährst so das Körperbewusstsein und die innere Balance. Durch sanftes Sich Einlassen auf unterschiedliche Rhythmen, gemeinsam im Kreis oder alleine, durch bewusste Atemübungen und entspannende Techniken kannst du dein inneres und äußeres Wohlbefinden steigern und Freude, Leichtigkeit und Tiefe erleben. In einer angenehmen und sicheren Atmosphäre hast du die Möglichkeit, dich ganz auf dich und dein Baby einzulassen. Der Kurs ist für alle Schwangerschaftsphasen geeignet und verlangt keine Vorkenntnisse. Gönne dir eine Auszeit, die dir und deinem Baby guttut!

Mitzunehmen: rutschfeste Socken, Matte und Kissen/ Handtuch



*Rio Abierto consiste nel passare dalla testa al corpo attraverso movimenti al ritmo della musica, alimentando così la consapevolezza del corpo e l'equilibrio interiore. Impegnandosi dolcemente con ritmi diversi, insieme in cerchio o da sole, attraverso esercizi di respirazione consapevole e tecniche di rilassamento, è possibile aumentare il proprio benessere interiore ed esteriore e sperimentare gioia, leggerezza e profondità. In un'atmosfera piacevole e sicura, avrete l'opportunità di impegnarvi pienamente con voi stesse e con il vostro bambino. Il corso è adatto a tutte le fasi della gravidanza e non richiede conoscenze preliminari. Si prega di portare: calze antiscivolo, tappetino e cuscino/asciugamano*

## Mutter werden, Frau bleiben - wie es gelingen kann

**Fr/Ve 27.02.26**

**19:30 - 21:00 h**

**Dr.in Renate Höllmüller** (Sexualpädagogin, Kinesiologin, Historikerin mit Schwerpunkt Frauenforschung, Lehrerin, langjährige Referentin in der Erwachsenenbildung)

**5 - 15 €**

**Elki Brixen**

Anmeldung bis 27.01.26

In dieser monatlichen Gesprächsrunde versuchen wir unsere weiblichen Herausforderungen, die sich ständig verändern, gemeinsam in einem geschützten Rahmen zu besprechen und Hilfestellungen zu erhalten bzw. zu bieten. Es geht um bewusste und unbewusste Erwartungen an uns als Mutter (von uns selbst, der Familie, der Gesellschaft) um weibliche Sexualität, partnerschaftliche Stolpersteine



und Strategien, wie wir mit den Herausforderungen gut umgehen können.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen, gemeinsam zu lachen und weibliche Ressourcen zu nutzen.

## Mit Abby auf Entdeckungsreise in die Welt der Hunde (ab 5 Jahren)

**Fr 06.03.26** (4 Einheiten)

**15:00 - 16:00 h**

**Kathrin Meraner** (Dipl. Hundetrainerin)

**40 €**

**Elki Lüsen**

Anmeldung bis 03.03.26



Der Hundebegrenzungs-Workshop mit Therapiehündin Abby bietet Kindern die Möglichkeit, die Sprache der Hunde und den sicheren Umgang mit ihnen spielerisch zu erlernen. In vier Einheiten werden die Kinder von Abby und Hundetrainerin Kathrin angeleitet. Die Ziele des Workshops umfassen das Verstehen der Körpersprache von Hunden, die Förderung von Selbstsicherheit und Sozialkom-

petenz sowie praktisches Üben in einem sicheren Umfeld. Abby, die speziell für die Arbeit mit Kindern ausgebildet ist, hilft, Ängste abzubauen und Empathie zu entwickeln. Am Ende des Workshops sind die Kinder besser im Umgang mit Hunden und entwickeln eine respektvolle Begegnungskultur.

## VäterRäume - Zeit für Reflexion & Austausch

**Fr 06.03.26**

**19:30 - 21:30 h**

**Klaus Schwarz** (Professional Counsellor)

**5 - 15 €**

**Elki Brixen**

Anmeldung bis 04.03.26



Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0-5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im Vatersein zu

gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit  
dem Südtiroler Kinderdorf

**Kido-IMPULS**  
Südtiroler Kinderdorf  
FAMILIE - PROJEKTE - BILDUNG - PRÄVENTION

## Musik für Klein und Groß 3-6 Jahre

	<b>Di 10.03.26</b>	(6 Einheiten)
	<b>14:45 - 15:45 h</b>	
	<b>Veronika Künig</b> (Pädagogin, Märchen-erzählerin, Naturbegleiterin)	
	<b>65 €</b>	
	<b>Elki Vahrn</b>	

Anmeldung bis 05.03.26



Musik ist eine der universellsten Formen des menschlichen Ausdrucks und spielt eine entscheidende Rolle in unserer persönlichen und kollektiven Entwicklung. Für Kinder ist Musik nicht nur ein Weg, ihre emotionale und kreative Selbstentfaltung zu fördern, sondern auch ein Mittel zur sozialen Interaktion und Sprachentwicklung. Wir

werden gemeinsam singen, tanzen und uns bewegen. Kinderlieder, Verse, Tänze, Bewegungsspiele und das Entdecken neuer Musikinstrumente wecken das kindliche Interesse an Klang und Gesang und bereiten Groß und Klein viel Freude.

## Wie stärke ich mich und mein Kind?

### Mentale Techniken zur Stärkung von Groß und Klein

	<b>Sa 14.03.26</b>
	<b>09:00 - 11:30 h</b>
	<b>Corinna Bertagnolli</b> (Pädagogin und Mentaltrainerin)
	<b>kostenlos</b>
	<b>Elki Vahrn</b>

Anmeldung bis 11.03.26



In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam, wie Familien ihre mentale Gesundheit stärken und sich in Herausforderungen gegenseitig unterstützen können. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Übungen, wertvolle Impulse und konkrete Strategien für mehr Wohlbefinden im Alltag. Zudem gibt es Raum für persönliche Fragen und einen offenen Austausch.

Das erwartet euch:

- Praxisnahe Techniken aus dem Mentaltraining
- Alltagstaugliche Übungen für mehr Gelassenheit und Verbundenheit

- Wertvolle Impulse für einen positiven und unterstützenden Familienalltag

Lasst uns gemeinsam entdecken, wie ihr als Familie gegenseitig bestärken und wachsen könnt.

In Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss Vahrn



## Bilderbuchkino & Basteln „Nur mal kurz gucken“ für Kinder ab 4 Jahren

	<b>Mo 16.03.26</b>
	<b>16:00 - 16:45 h</b>
	<b>Helene Rungger</b> (Bibliothekarin)
	<b>kostenlos</b>

Anmeldung bis 13.03.26



Die Bäume mit den leckeren Mangos sind nicht weit. Aber sie dürfen nicht hin, die drei kleinen Affen. Die Affenmama hat es verboten, bevor sie gegangen ist. Zu gefährlich, da sind Tiger! Und wenn sie nur mal kurz gucken? Es sind doch keine Tiger da... Im Anschluss basteln wir passend zur Geschichte.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Brixen

**STADTBIBLIOTHEK  
BIBLIOTECA CIVICA  
BRIEN - BRESSANONE**

## Finanzielle Selbstbestimmung für Mütter Warum wir Frauen über Geld sprechen müssen

	<b>Di 17.03.26</b>
	<b>19:30 - 21:30 h</b>
	<b>Daniela Ploner</b> (AIEF zertifizierte Educatrice Finanziaria)
	<b>kostenlos</b>
	<b>Bibliothek Vahrn</b>

Anmeldung bis 12.03.26



Geld betrifft uns alle – und doch sprechen wir viel zu selten darüber. Dieser Infoabend richtet sich an Frauen, die ihre finanzielle Zukunft selbst in die Hand nehmen möchten. In einer verständlichen und motivierenden Atmosphäre zeigt Daniela Ploner, warum finanzielle Bildung gerade für Frauen essenziell ist – und wie jede von uns den ersten Schritt machen kann.

Was erwartet dich?

- Warum finanzielle Unabhängigkeit für Frauen so wichtig ist – mit Zahlen, Fakten und echten Beispielen
- Einblick ins italienische Rentensystem

- Finanz-Basics: Was du über Geld, Schulden und Investitionen wissen solltest
- Mythen rund ums Investieren – und wie du sie entlarvt
- Vermögensaufbau: Welche Möglichkeiten gibt es und wie fängst du an?

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Vahrn



## Mama Fitness outdoor

 Do 19.03.26 (6 Einheiten/incontri)

 09:00 - 09:50 h

 **Sarah Astner** (Bewegungs- und Gesundheitstrainerin, Fitness/Tanztrainerin, prä- und postnatale Mamafitnessstrainerin)

 65 €

 Elki Vahrn

Anmeldung bis 17.03.26.



Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Mamas – mit Kind im Buggy oder Tragetuch – an der frischen Luft. Teilnehmen können alle ab der 8. Woche nach der Geburt (bzw. 12. Woche nach Kai-

merschnitt). Gemeinsam stärken wir unseren Beckenboden, trainieren unsere Kraft/Ausdauer und runden die Stunde mit einem Stretching ab. Bei Regenwetter indoor.

## ENTDECKEN und GESTALTEN mit allen Sinnen anhand der Franz-Kett-Pädagogik (GSEB)

 Do 19.03.2026

 15:00 - 15:30 h

 **Walter Prader** (Kett-Pädagoge i. A.)

 5 €

 Elki Brixen

Anmeldung bis 12.03.26



In dieser Einheit soll die Neugierde der Kinder im Mittelpunkt stehen. Mit dem Thema Frühling geht es darum, Sinneswahrnehmung der Kleinkinder bewusst zu fördern, ihre motorische Entwicklung durch bewegungs- und praxisnahe Aktivitäten zu unterstützen und gleichzeitig Kreativität, Ausdrucksfähigkeit sowie Sprachent-

wicklung zu stärken. Zudem soll Natur- und Umweltbewusstsein geweckt, ein achtsamer Umgang mit Materialien vermittelt und soziale Kompetenzen wie Kooperation und Für-einander-Dasein gefördert werden.

## Mutter werden, Frau bleiben - wie es gelingen kann

 Fr 20.03.26

 19:30 - 21:00 h

 **Dr.in Renate Höllmüller** (Sexualpädagogin, Kinesiologin, Historikerin mit Schwerpunkt Frauenforschung, Lehrerin, langjährige Referentin in der Erwachsenenbildung)

 5 - 15 €

 Elki Lüsen

Anmeldung bis 18.03.26



und Strategien, wie wir mit den Herausforderungen gut umgehen können.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum um Fragen zu stellen, gemeinsam zu lachen und weibliche Ressourcen zu nutzen.

## Klangschalenmassage für Papas Massaggio con campane sonore per papà

 Sa 21.03.26

 09:00 - 12:00 h  
(30 Minuten pro Termin / per appuntamento)

 **Brigitte Obwexer** (Klangschalen-Therapeutin / terapeuta campane sonore)

 Spende/offerta

 Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis 19.03.26



Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang. Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen und beruhigt den Geist. Lass dich von den sanften Klängen und Schwingungen der Klangschale verwöhnen.

Porta il corpo, la mente e l'anima in armonia. Il tono delle campane tibetane tocca il nostro intimo, fa vibrare l'anima e calma la mente. Lasciati coccolare dai suoni dolci e dalle vibrazioni delle campane tibetane.

## Haare schneiden Taglio di cappelli

Di/ma 24.03.26

15:00 - 17:00 h

Martina Stampfli (Friseurin/parrucchiere)

10 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 20.03.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik mit Baby Ginnastica post parto con bebè

Fr/ve 10.04.26 (8 Einheiten/incontri)

09:15 - 10:15 h

Barbara Goller (Hebamme/ostetrica)

90 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 08.04.26



Mit einfachen Übungen, die wir in den Alltag integrieren lernen und die ihr mit eurem Baby ausführen könnt, bringen wir wieder Spannung und Lebensfreude in euren Beckenboden.

*Con semplici esercizi, che possiamo imparare ad integrare nel quotidiano ed eseguire con il nostro bebè, portiamo nuovamente elasticità e gioia nella nostra muscolatura pelvica.*

## Rio Abierto für Schwangere / in gravidanza

Fr/ve 10.04.26 (4 Einheiten/unità)

16:00 - 17:00 h

Inge Zöschg (Pädagogin, praticante di Shiatsu, istruttrice di Rio Abierto Trainerin)

45 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 08.04.26



In Rio Abierto kommst du über Bewegungen zu Musik vom Kopf weg in den Körper und nährst so das Körperbewusstsein und die innere Balance. Durch sanftes Sich Einlassen auf unterschiedliche Rhythmen, gemeinsam im Kreis oder alleine, durch bewusste Atemübungen und entspannende Techniken kannst du dein inneres und äußeres Wohlbefinden steigern und Freude, Leichtigkeit und Tiefe erleben. In einer angenehmen und sicheren Atmosphäre hast du die Möglichkeit, dich ganz auf dich und dein Baby einzulassen. Der Kurs ist für alle Schwangerschaftsphasen geeignet und verlangt keine Vorkenntnisse. Gönn dir eine Auszeit, die dir und deinem Baby guttut!

Mit zu nehmen: rutschfeste Socken, Matte und Kissen/Handtuch

*Rio Abierto consiste nel passare dalla testa al corpo attraverso movimenti al ritmo della musica, alimentando così la consapevolezza del corpo e l'equilibrio interiore. Impegnandosi dolcemente con ritmi diversi, insieme in cerchio o da solo, attraverso esercizi di respirazione consapevole e tecniche di rilassamento, è possibile aumentare il proprio benessere interiore ed esteriore e sperimentare gioia, leggerezza e profondità. In un'atmosfera piacevole e sicura, avrete l'opportunità di impegnarvi pienamente con voi stesse e con il vostro bambino. Il corso è adatto a tutte le fasi della gravidanza e non richiede conoscenze preliminari.*

*Si prega di portare: calze antiscivolo, tappetino e cuscino/asciugamano*

## VäterRäume - Zeit für Reflexion & Austausch

Fr 10.04.26

19:30 - 21:30 h

Klaus Schwarz (Professional Counsellor)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 08.04.26

Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0-5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im Vatersein zu



gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit  
dem Südtiroler Kinderdorf



## Kinderyoga Für Kinder im Alter von 4-8 Jahren

Mo 13.04.26 (5 Einheiten)

15:00 - 15:45 h

Sylvia Weger  
(Masseurin, Kosmetikerin und Yogalehrerin)

40 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 09.04.26

Yoga bietet einen guten Ausgleich und das Immunsystem wird gestärkt. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik. Die Konzentration wird erhöht und ein inneres Gleichgewicht trainiert. Auf spielerische Art und Weise, mit Klangschalen



und anderen Instrumenten, werden die Kinder in die Yogawelt begleitet. Auch das Lachyoga ist dabei! Eine Begleitperson darf sich in der Zwischenzeit gerne im offenen Treff aufhalten.

## Mama, was ist eine Vulva?

Elternwerkstatt Wolke Sex: Sexuelle Bildung von Beginn an

Mi 15.04.26

19:00 - 21:30 h

Christa Plank  
(Religionspädagogin, Sexualpädagogin  
ISP Wien, Entspannungstrainerin i.A.)

20 €

Elki Vahrn

Anmeldung bis 08.04.26



Wie kann ich mein Kind in der sexuellen Entwicklung von Anfang an begleiten? Wie kann sexuelle Bildung in der Familie gestaltet werden? Wie kann ich mit meinem Kind über Gefühle, Beziehung und Sex sprechen? Wie soll ich auf Fragen antworten? Wie kann ich es vor sexueller Gewalt schützen und ein gutes Körpergefühl vermitteln? Die Elternwerkstatt „Wolke Sex“ soll ein offener Raum für solche Fragen, Sorgen und Ängste rund um die sexuelle Entwicklung,

Aufklärung und Gesundheit von (Klein-)Kindern & Jugendlichen in jedem Alter sein. Mit theoretischen und praktischen Inputs können sich Elternteile & Erziehungsberechtigte Wissen zum Thema aneignen und sich untereinander austauschen. Ein Bücherkoffer mit vielen sexualpädagogischen Büchern (auch schon für die kleinsten) lädt zum Stöbern ein.

## Haare schneiden Taglio di cappelli

Di/ma 16.04.26

15:00 - 17:00 h

Martina Stampfli (Friseurin/parrucchiere)

10 €

Elki Vahrn/Varna

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 14.04.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.

## Patronat im Elki (Mit Kinderbetreuung) Servizi patronato presso Elki (con assistenza bambini)

 **Di/Ma** 21.04.26

 **15:00 - 17:00 h**  
(30 Minuten pro Termin /  
30 minuti per appuntamento)

 **Patronat / patronato SBR**

 **kostenlos / gratuito**

 **Elki Brixen / Bressanone**

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 08.04.26

Bei den Terminvereinbarungen kann unter anderem zu folgende Leistungen und Erklärungen die Antragstellung abgewickelt und Informationen gegeben werden:

**Unterstützende Maßnahmen für Familien** (Mutterschaft/Elternzeit, Familiengelder, Rentenzeiten)

**Unterstützung bei Invalidität** (Pflegegeld, Zivilinvalidität, Freistellungen laut Gesetz 104/92, Arbeitsunfähigkeits- und Invalidenrenten, Rentenmäßige Absicherung für Pflegezeiten)

**Rentenangelegenheiten** (Rentenanträge, Überprüfung der Versicherungsposition, Nachkäufe von Studienzeiten, Wartestände usw., Zusammenlegungen)

**Arbeitslosenunterstützung** (Arbeitsengelder NASPI/DISCOLL, Arbeitslosengeld in der Landwirtschaft)

**INAIL** (Unterstützung bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten)

**Erklärungen** (Einheitliche Einkommens- und Vermögenserklärung (EEVE), Faktor der Wirtschaftlichen Lage (FWL))

In freundlicher Zusammenarbeit mit



AUTONOMER  
SÜDTIROLER  
GEWERKSCHAFTSBUND



*Durante gli appuntamenti è possibile elaborare la richiesta dei seguenti servizi e dichiarazioni e fornire informazioni:*

**Misure di sostegno alle famiglie** (congedo di maternità/genitoriale, eventuali assegni familiari, copertura pensionistica per il congedo parentale)

**Prestazioni di invalidità** (assegno di assistenza, invalidità civile, congedo ai sensi della legge 104/92, pensioni di invalidità e disabilità, copertura pensionistica per periodi di assistenza)

**Questioni pensionistiche** (domande di pensione, revisione della posizione assicurativa, riscatti integrativi di periodi di studio, periodi di attesa, ecc., fusioni)

**Indennità di disoccupazione** (indennità di disoccupazione NASPI/ DISCOLL, indennità di disoccupazione in agricoltura)

**INAIL** (sostegno agli infortuni e alle malattie professionali)

**Dichiarazioni** (dichiarazione unica dei redditi e dei patrimoni (DURP), fattore della situazione economica (VSE))

*In collaborazione amichevole con*

## Malkurs für Kinder von 3-5 Jahren

### Corso di pittura per bambini di 3-5 anni

 **Mi/me** 22.04.26

 **15:00 - 16:00 h**

 **Alexia Gietl** (Künstlerin und Illustratorin /  
artista e illustratrice)

 **8 €**

 **Elki Vahrn/Varna**

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 20.04.26

**Farben und Spuren entdecken**

In diesem Workshop geht es ums spielerische Experimentieren mit Farben und Materialien. Die Kinder setzen Farbspuren, gestalten Marmelbilder oder kleine Collagen mit Wachsmalstiften, Wasserfarben, Stoffresten, Papier, Karton oder Knöpfen. Gemeinsam wird beobachtet, gefühlt und ausprobiert – ganz frei nach Lust und Neugier.



*Alla scoperta dei colori e delle tracce*

*Questo workshop è dedicato alla sperimentazione ludica con colori e materiali. I bambini creano tracce di colore, realizzano immagini con le biglie o piccoli collage con pastelli a cera, acquerelli, ritagli di stoffa, carta, cartone o bottoni. Insieme osservano, toccano e provano, seguendo liberamente la loro voglia di scoprire e la loro curiosità.*

## Mutter werden, Frau bleiben - wie es gelingen kann

 **Fr** 24.04.26

 **19:30 - 21:00 h**

 **Dr.in Renate Höllmüller** (Sexualpädagogin, Kinesiologin, Historikerin mit Schwerpunkt Frauenforschung, Lehrerin, langjährige Referentin in der Erwachsenenbildung)

 **5 - 15 €**

 **Elki Brixen**

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 22.04.26



In dieser monatlichen Gesprächsrunde versuchen wir unsere weiblichen Herausforderungen, die sich ständig verändern, gemeinsam in einem geschützten Rahmen zu besprechen und Hilfestellungen zu erhalten bzw. zu bieten. Es geht um bewusste und unbewusste Erwartungen an uns als Mutter (von uns selbst, der Familie, der Gesellschaft) um weibliche Sexualität, partnerschaftliche Stolpersteine

und Strategien, wie wir mit den Herausforderungen gut umgehen können.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum um Fragen zu stellen, gemeinsam zu lachen und weibliche Ressourcen zu nutzen.

## Flechtfrisuren (mit Kinderbetreuung)

### Acconciature a treccia (con assistenza bambini)

 **Di/ma** 28.04.26

 **15:00 - 16:30 h**

 **Martina Stampfli** (Friseurin/Parrucchiere)

 **12 €**

 **Elki Vahrn/Varna**

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 24.04.26



An diesem Nachmittag lernen die Eltern, wie sie kreative und bezaubernde Flechtfrisuren selbst gestalten können. Unter der Anleitung von Martina entdecken die Teilnehmenden verschiedene Techniken – von einfachen Zöpfen bis hin zu aufwendigeren Flechtmustern. Ergänzend sollten die Eltern ein älteres Kind (oder einen Erwachsenen) mitbringen, damit die Techniken direkt praktisch geübt werden können.

*Questo pomeriggio i genitori impareranno a creare da soli acconciature intrecciate creative e incantevoli. Sotto la guida di Martina i partecipanti scopriranno diverse tecniche, dai semplici treccie a modelli di intreccio più elaborati. Inoltre i genitori dovranno portare con sé un bambino più grande (o un adulto) in modo che le tecniche possano essere praticate fin da subito.*



## Mama Fitness outdoor

 Do 07.05.26 (5 Einheiten/incontri)

 09:00 - 09:50 h

 **Sarah Astner** (Bewegungs- und Gesundheitstrainerin, Fitness/Tanztrainerin, prä- und postnatale Mamafitnessstrainerin)

 55 €

 Elki Vahrn

Anmeldung bis 05.05.26.

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Mamas – mit Kind im Buggy oder Tragetuch – an der frischen Luft. Teilnehmen können alle ab der 8. Woche nach der Geburt (bzw. 12. Woche nach Kai-



merschnitt). Gemeinsam stärken wir unseren Beckenboden, trainieren unsere Kraft/Ausdauer und runden die Stunde mit einem Stretching ab. Bei Regenwetter indoor.

## Klangschalenmassage für Mamas / Massaggio con campane sonore per mamme

 Sa 09.05.26

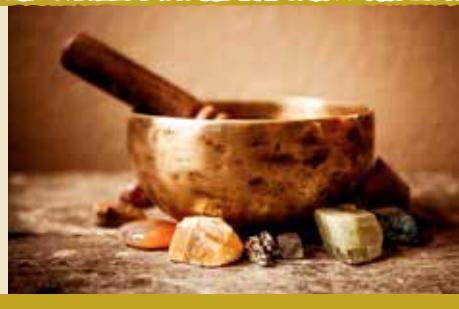
 09:00 - 12:00 h (30 Minuten pro Termin)

 **Brigitte Obwexer** (Klangschalen-Therapeutin / terapeuta campane sonore)

 Spende/offerta

 Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis 07.05.26.



Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang. Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen und beruhigt den Geist. Lass dich von den sanften Klängen und Schwingungen der Klangschale verwöhnen.

Porta il corpo, la mente e l'anima in armonia. Il tono delle campane tibetane tocca il nostro intimo, fa vibrare l'anima e calma la mente. Lasciati coccolare dai suoni dolci e dalle vibrazioni delle campane tibetane.

## Märchenwanderung für die ganze Familie ab 3 Jahren

 So 10.05.26

 14:00 - 17:00 h

 **Veronika Künig** (Pädagogin, Märchen-erzählerin, Naturbegleiterin)

 25 € pro Familie

 Parkplatz unterhalb der Kirche in Vahrn

Anmeldung bis 30.04.26

Märchen sind spannende und mitreißende Geschichten: Sie erzählen von uralten Bedürfnissen, Ängsten und Träumen, zeigen wie Ungeheuer besiegt, Ängste überwunden, längst vergesene Kräfte entdeckt werden. Sie fördern die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und machen Mut.

Im Wald wird Märchen erlebbar: Blätterrauschen, Vogelgezwitscher,



Knacken von Ästen begleiten die Geschichte. Wir gehen gemeinsam mit den Kindern auf die Jagd nach Märchen und gestalten ein Andenken für zu Hause. Ein unvergessliches Naturabenteuer für Groß und Klein.

**Mitzunehmen: Picknick Decke, Jause & Getränke**  
**Ausweichtermin bei Regenwetter – 17. Mai**

## Haare schneiden Taglio di cappelli

 Di/ma 12.05.26

 15:00 - 17:00 h

 **Martina Stampfli** (Friseurin/parrucchiere)

 10 €

 Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 08.05.26

Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.



*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Die Entdeckung der Sprache (mit Kinderbetreuung)

### Logopädie Sprechstunde

Mi 13.05.26

09:30 - 10:30 h

Elisabeth Rogen (Dipl. Logopädin)

Spende

Elki Lüsen

Anmeldung bis 07.05.26



Die Logopädin Elisabeth Rogen beantwortet in dieser Sprechstunde deine Fragen bezüglich der Sprachentwicklung deines Kindes und gibt Tipps, wie Bezugspersonen ihr Kind zu Hause fördern können.

## „Wenn ich das gewusst hätte...“

### Austauschtreffen für Mütter, die sich mit ihrer Mutterrolle allein fühlen

Do 14.05.2026

19:30 - 21:00 h

Monika Kompatscher (Counsellor Professional CNCP und Psychologin)

10 - 20 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 11.05.26



Mutter sein ist oft mit großen Erwartungen verbunden – von außen und von innen. Doch nicht immer fühlt sich die Rolle so erfüllend an, wie es die Gesellschaft vorgibt. Dieses Treffen bietet einen geschützten Raum, in dem Mütter offen über Zweifel, Ambivalenzen und das Gefühl von „Regretting Motherhood“ sprechen können. Austausch, Verständnis und Entlastung stehen im Mittelpunkt.

ten Raum, in dem Mütter offen über Zweifel, Ambivalenzen und das Gefühl von „Regretting Motherhood“ sprechen können. Austausch, Verständnis und Entlastung stehen im Mittelpunkt.

## VäterRäume - Zeit für Reflexion & Austausch

Fr 15.05.26

19:30 - 21:30 h

Klaus Schwarz (Professional Counsellor)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 13.05.26



Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0–5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im Vatersein zu

gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit  
dem Südtiroler Kinderdorf



FAMILIE - PROJEKTE - BILDUNG - PRÄVENTION

## Foto-Shooting für Familien im Elki oder draußen

### Foto-Shooting per gli famiglie all 'Elki o fuori

Sa 16.05.26

09:00 - 12:00 h & 13:00 - 17:00 h

Peter Pfeifhofer (Fotograf/Fotografo)

25 € je 30 Minuten / per 30 minuti

Ort wird kurzfristig bekannt gegeben /  
Luogo sarà annunciato prima

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 14.05.26



## ENTDECKEN und GESTALTEN mit allen Sinnen anhand der Franz-Kett-Pädagogik (GSEB)

Do 21.05.2026

15:00 - 15:30 h

Walter Prader (Kett-Pädagoge i. A.)

5 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 14.05.26

In dieser Einheit soll die Neugierde der Kinder im Mittelpunkt stehen. Mit dem Thema Sommer geht es darum, Sinneswahrnehmung der Kleinkinder bewusst zu fördern, ihre motorische Entwicklung durch bewegungs- und praxisnahe Aktivitäten zu unterstützen und gleichzeitig Kreativität, Ausdrucksfähigkeit sowie Sprachent-



wicklung zu stärken. Zudem soll Natur- und Umweltbewusstsein geweckt, ein achtsamer Umgang mit Materialien vermittelt und soziale Kompetenzen wie Kooperation und Für-einander-Dasein gefördert werden.

## Mutter werden, Frau bleiben - wie es gelingen kann

Fr 22.05.26

19:30 - 21:00 h

Dr.in Renate Höllmüller (Sexualpädagogin, Kinesiologin, Historikerin mit Schwerpunkt Frauenforschung, Lehrerin, langjährige Referentin in der Erwachsenenbildung)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 20.05.26

In dieser monatlichen Gesprächsrunde versuchen wir unsere weiblichen Herausforderungen, die sich ständig verändern, gemeinsam in einem geschützten Rahmen zu besprechen und Hilfestellungen zu erhalten bzw. zu bieten. Es geht um bewusste und unbewusste Erwartungen an uns als Mutter (von uns selbst, der Familie, der Gesellschaft) um weibliche Sexualität, partnerschaftliche Stolpersteine



und Strategien, wie wir mit den Herausforderungen gut umgehen können.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum um Fragen zu stellen, gemeinsam zu lachen und weibliche Ressourcen zu nutzen.

## Abby besucht uns im Elki Vahrn (ab 3 Jahren)

Sa 06.06.26

15:00 - 16:30 h

Kathrin Meraner (Dipl. Hundetrainerin)

5 - 10 €

Elki Vahrn

Anmeldung bis 03.06.26

Die Hundebegegnungseinheit mit Therapiehündin Abby bietet Kindern die Möglichkeit, die Sprache der Hunde und den sicheren Umgang mit ihnen spielerisch zu erlernen.



## Töpferkurs für kleine Künstler\*innen (ab 3 Jahren) Corso di ceramica per piccoli artisti (da 3 anni)

Fr/ve & Sa 12. & 13.06.26

14:00 - 16:00 h & 09:30 - 11:30 h

Julian Burchia (Keramiker/ceramista)

55 € (inkl. Materialspesen / materiale incluso)

Elki Vahrn/Varna

Anmeldung bis / Iscrizione entro 03.06.26

Anhand einfacher Techniken werden die Kinder auf spielerische Art dazu angeregt Objekte aus Ton anzufertigen, kleinere Schälchen, Bilder und einfache Figuren. Blätter und andere Naturmaterialien, wie Rinde, Steine, „Tschartschens“ können im Vorfeld gesammelt und mitgebracht werden, um sie in den weichen Ton zu drücken und so ihre Struktur zu übertragen. Mit Farben (Engoben) können die Objekte beim zweiten Treffen bemalt und dekoriert werden. Die Farben sind auf Tonbasis hergestellt und ungiftig. Nach dem Bemalen werden einzelne Objekte eingraviert, um so die Farbe des Tonens stellenweise sichtbar zu machen.



Con tecniche semplici, i bambini vengono stimolati in modo ludico a realizzare oggetti in argilla, piccole ciottole, immagini e semplici figure. Foglie e altri materiali naturali, come corteccia, pietre, pigne possono essere raccolti in anticipo e portati con sé per essere impressi nell'argilla morbida e trasferirne così la struttura. Durante il secondo incontro, gli oggetti possono essere dipinti e decorati con colori (ingobbi). I colori sono a base di argilla e non sono tossici. Dopo la pittura, i singoli oggetti vengono incisi per rendere visibile il colore dell'argilla in alcuni punti.

Vielen Dank für die wertvolle Unterstützung  
Grazie mille per il prezioso supporto



## Pilates für Mamis & Papis (Mit Kinderbetreuung)

Do/gi 17.09.26 (7 Einheiten)

09:45 - 10:45 h

**Fadila Demirtas** (Pilateslehrerin, Group exercise Lehrerin, Sängerin)

80 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 15.09.26



Mit zu bringen: rutschfeste Socken, Leggings, T-Shirt & kl. Handtuch für die Matte

Nach der Geburt eines Kindes verändert sich das Leben grundlegend – mit vielen neuen Erfahrungen und Herausforderungen. Unabhängig davon, ob Mama oder Papa, beide leisten viel – vom Tragen des Babys bis hin zu schlaflosen Nächten. Der Körper der Mutter hat Großartiges geleistet: Er hat ein Kind getragen, ernährt und geboren. Nach einiger Zeit ist es wichtig, wieder gut auf sich selbst

zu schauen. Der Pilates-Kurs bietet einen sanften Einstieg, um den Kontakt zum eigenen Körper zu erneuern oder wieder neu zu spüren. Muskeln und Gelenke werden gestärkt, Haltung und Beweglichkeit profitieren – und das fühlt sich einfach gut an. Teilnahme möglich für Mamas ab der 10. Woche nach der Geburt (bzw. 12. Woche nach einem Kaiserschnitt).

Übrigens: Joseph Hubertus Pilates hat das Programm ursprünglich für Männer entwickelt.

## Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik mit Baby Ginnastica post parto con bebè

Fr/ve 18.09.26 (7 Einheiten/incontri)

09:15 - 10:15 h

**Barbara Goller** (Hebamme/ostetrica)

80 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 16.09.26



Mit einfachen Übungen, die wir in den Alltag integrieren lernen und die ihr mit eurem Baby ausführen könnt, bringen wir wieder Spannung und Lebensfreude in euren Beckenboden.

Con semplici esercizi, che possiamo imparare ad integrare nel quotidiano ed eseguire con il nostro bebè, portiamo nuovamente elasticità e gioia nella nostra muscolatura pelvica.

## Rio Abierto für Schwangere / in gravidanza

Fr/ve 18.09.26 (4 Einheiten/unità)

16:00 - 17:00 h

Inge Zöschg (Pädagogin, praticante di Shiatsu, istruttrice di Rio Abierto Trainerin)

45 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 16.09.26



In Rio Abierto kommst du über Bewegungen zu Musik vom Kopf weg in den Körper und nährst so das Körperbewusstsein und die innere Balance. Durch sanftes Einlassen auf unterschiedliche Rhythmen, gemeinsam im Kreis oder alleine, durch bewusste Atemübungen und entspannende Techniken kannst du dein inneres und äußeres Wohlbefinden steigern und Freude, Leichtigkeit und Tiefe erleben. In einer angenehmen und sicheren Atmosphäre hast du die Möglichkeit, dich ganz auf dich und dein Baby einzulassen. Der Kurs ist für alle Schwangerschaftsphasen geeignet und verlangt keine Vorkenntnisse. Gönne dir eine Auszeit, die dir und deinem Baby guttut!

Mitzunehmen: rutschfeste Socken, Matte und Kissen/Handtuch

*Rio Abierto consiste nel passare dalla testa al corpo attraverso movimenti al ritmo della musica, alimentando così la consapevolezza del corpo e l'equilibrio interiore. Impegnandosi dolcemente con ritmi diversi, insieme in cerchio o da solo, attraverso esercizi di respirazione consapevole e tecniche di rilassamento, è possibile aumentare il proprio benessere interiore ed esteriore e sperimentare gioia, leggerezza e profondità. In un'atmosfera piacevole e sicura, avrete l'opportunità di impegnarvi pienamente con voi stesse e con il vostro bambino. Il corso è adatto a tutte le fasi della gravidanza e non richiede conoscenze preliminari.*

*Si prega di portare: calze antiscivolo, tappetino e cuscino/asciugamano*

## Music Together Schnupperstunde

### Music Together Taster Lesson

Mo 21.09.26

10:00 - 10:45 h

Andrew Davis (certified MT instructor)

freiwillige Spende / voluntary donation

Elki Brixen

Anmeldung bis 14.09.26 / Registration until 14th sep. 2026



Informationen zu „Music Together“ findet ihr bei den Februartermi-nen!

Information on „Music Together“ is available at the February dates!

## Kinderyoga

### Für Kinder im Alter von 4-8 Jahren

Mo 21.09.26 (5 Einheiten)

15:00 - 15:45 h

Sylvia Weger (Masseurin, Kosmetikerin und Yogalehrerin)

40 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 17.09.26



Yoga bietet einen guten Ausgleich und das Immunsystem wird gestärkt. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein und die kindliche Körpermotorik. Die Konzentration wird erhöht und ein inneres Gleichgewicht trainiert. Auf spielerische Art und Weise, mit Klangschalen

und anderen Instrumenten, werden die Kinder in die Yogawelt begleitet. Auch das Lachyoga ist dabei! Eine Begleitperson darf sich in der Zwischenzeit gerne im offenen Treff aufhalten.

## Haare schneiden

### Taglio di cappelli

Di/ma 22.09.26

15:00 - 17:00 h

Martina Stampfl (Friseurin/parrucchiera)

10 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 18.09.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.

## VäterRäume - Zeit für Reflexion & Austausch

Fr 25.09.26

19:30 - 21:30 h

Klaus Schwarz (Professional Counsellor)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 23.09.26

Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0-5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im Vatersein zu



gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit  
dem Südtiroler Kinderdorf



## Kreative Stifthalter 5-8 Jahre/anni Portamatite creativi

Mi/me 30.09.26

15:00 - 17:00 h

Alexia Gietl (Künstlerin und Illustratorin /  
artista e illustratrice)

16 €

Elki Vahrn/Varna

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 28.09.26

In diesem Workshop gestalten die Kinder aus einfachen Klopapierrollen ihren persönlichen Stifthalter. Mit Farbe, Papier und verschiedenen Dekomaterialien können sie nach Herzenslust schneiden, kleben und verzieren. Am Ende entsteht ein praktisches und einzigartiges Kunstwerk, das den Schreibtisch zuhause verschönert.



*In questo workshop i bambini realizzeranno il loro portamatite personale utilizzando semplici rotoli di carta igienica. Con colori, carta e vari materiali decorativi potranno tagliare, incollare e decorare a loro piacimento. Il risultato finale sarà un oggetto pratico e unico che abbellirà la scrivania di casa.*

## ENTDECKEN und GESTALTEN mit allen Sinnen anhand der Franz-Kett-Pädagogik (GSEB)

Do 01.10.26

15:00 - 15:30 h

Walter Prader (Kett-Pädagoge i. A.)

5 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 24.09.26



In dieser Einheit soll die Neugierde der Kinder im Mittelpunkt stehen. Mit dem Thema Herbst geht es darum, Sinneswahrnehmung der Kleinkinder bewusst zu fördern, ihre motorische Entwicklung durch bewegungs- und praxisnahe Aktivitäten zu unterstützen und gleichzeitig Kreativität, Ausdrucksfähigkeit sowie Sprachentwicklung zu stärken. Zudem soll Natur- und Umweltbewusstsein geweckt, ein achtsamer Umgang mit Materialien vermittelt und soziale Kompetenzen wie Kooperation und Für-einander-Dasein gefördert werden.

## Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen

Fr 02.10.26

14:00 - 18:00 h

Landesrettungsverein Weißes Kreuz

45 € (inkl. Unterlagen)

Elki Vahrn

Anmeldung bis 25.09.26



Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitliches Erkennen eines Herz-Kreislauf-Stillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herz-Lungen-Wiederbelebung und

andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällen wie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrupp, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

## Foto-Shooting für Familien im Elki oder draußen Foto-Shooting per gli famiglie all'Elki o fuori

	<b>Sa 03.10.26</b>
	<b>09:00 - 12:00 h &amp; 13:00 - 17:00 h</b>
	<b>Peter Pfeifhofer</b> (Fotograf/Fotografo)
	<b>25 €</b> je 30 Minuten/per 30 minuti
	<b>Ort wird kurzfristig bekannt gegeben / Luogo sarà annunciato prima</b>

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 01.10.26



## Music Together

	<b>Mo 05.10.26</b>	(8 Einheiten/8 units)
	<b>09:00 - 09:45 Kurs 1</b>	
	<b>10:00 - 10:45 Kurs 2</b>	
	<b>Andrew Davis</b> (certified MT instructor)	
	<b>100 €</b> (inkl. App, Liederbuch, CD / incl. app, songbooks, CD)	
	<b>Elki Brixen</b>	



Anmeldung bis 28.09.26 / Registration until September 28, 2026

Informationen zu „Music Together“ findet ihr bei den Februartermi-nen!

Information on „Music Together“ is available at the February dates!

## Haare schneiden Taglio di cappelli

	<b>Di/ma 06.10.26</b>
	<b>15:00 - 17:00 h</b>
	<b>Martina Stampfli</b> (Friseurin/parrucchiere)
	<b>10 €</b>

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 02.10.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Die Entdeckung der Sprache (mit Kinderbetreuung) Logopädie Sprechstunde

	<b>Mi 07.10.26</b>
	<b>09:30 - 10:30 h</b>
	<b>Elisabeth Rogen</b> (Dipl. Logopädin)
	<b>Spende</b>
	<b>Elki Brixen</b>



Anmeldung bis 02.10.26

Die Logopädin Elisabeth Rogen beantwortet in dieser Sprechstunde deine Fragen bezüglich der Sprachentwicklung deines Kindes und gibt Tipps, wie Bezugspersonen ihr Kind zu Hause fördern können.

## Mutter werden, Frau bleiben - wie es gelingen kann

Fr 09.10.26

19:30 - 21:00 h

Dr.in Renate Höllmüller (Sexualpädagogin, Kinesiologin, Historikerin mit Schwerpunkt Frauenforschung, Lehrerin, langjährige Referentin in der Erwachsenenbildung)

5 - 15 €

Elki Lüsen

Anmeldung bis 07.10.26

In dieser monatlichen Gesprächsrunde versuchen wir unsere weiblichen Herausforderungen, die sich ständig verändern, gemeinsam in einem geschützten Rahmen zu besprechen und Hilfestellungen zu erhalten bzw. zu bieten. Es geht um bewusste und unbewusste Erwartungen an uns als Mutter (von uns selbst, der Familie, der Gesellschaft) um weibliche Sexualität, partnerschaftliche Stolpersteine



und Strategien, wie wir mit den Herausforderungen gut umgehen können.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen, gemeinsam zu lachen und weibliche Ressourcen zu nutzen.

## „Hätte ich das kommen sehen...“

Austauschtreffen für Väter, die in ihrer Vaterrolle hadern

Di 13.10.26

19:30 - 21:00 h

Monika Kompatscher (Counsellor Professional CNCP und Psychologin)

10 - 20 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 08.10.26

Auch Väter erleben, dass die Realität der Elternschaft nicht immer zu den eigenen Vorstellungen passt. Gefühle von Überforderung, Zweifel oder Reue werden jedoch selten geteilt. Dieses Treffen lädt



Väter ein, ehrlich über ihre Erfahrungen zu sprechen, sich gegenseitig zuzuhören und Unterstützung zu finden – rund um das Thema „Regretting Fatherhood“.

## Rio Abierto 3-6 Jahre/anni

Mi/me 14.10.26 (6 Einheiten/incontri)

15:00 - 16:00 h

Barbara Pichler (Rio Abierto Trainerin/allenatrice)

65 €

Elki Vahrn/Varna

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 12.10.26



Mit Rio Abierto erleben die Kinder pure Lebensfreude! In einer faszinierenden Bewegungsreise mit Musik erforschen sie ihre Sinne, entdecken die Freiheit des eigenen Ausdrucks und genießen spielerisch Tanz und Körperwahrnehmung. Eine Betreuungsperson ist eingeladen das Kind zu begleiten und aktiv mitzumachen.

Con Rio Abierto, i bambini sperimentano la pura gioia di vivere! In un viaggio immaginativo di movimento e musica, esplorano i loro sensi, scoprono la libertà della propria espressione e si divertono con la danza e la consapevolezza del corpo in modo giocoso. Una persona di riferimento è invitata ad accompagnare il bimbo\*la bimba e di partecipare attivamente.

## VäterRäume - Zeit für Reflexion & Austausch

Fr 16.10.26

19:30 - 21:30 h

Klaus Schwarz (Professional Counsellor)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 14.10.26



Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0–5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im Vatersein zu

gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit  
dem Südtiroler Kinderdorf

**Kido-IMPULS**  
Südtiroler Kinderdorf  
FAMILIE - PROJEKTE - BILDUNG - PRÄVENTION

## Musik für Klein und Groß 3-6 Jahre

	<b>Di</b>	<b>20.10.26</b>	(6 Einheiten)
		<b>14:45 - 15:45 h</b>	
		<b>Veronika Künig</b> (Pädagogin, Märchen-erzählerin, Naturbegleiterin)	
		<b>65 €</b>	
		<b>Elki Vahrn</b>	

Anmeldung bis 15.10.26



Musik ist eine der universellsten Formen des menschlichen Ausdrucks und spielt eine entscheidende Rolle in unserer persönlichen und kollektiven Entwicklung. Für Kinder ist Musik nicht nur ein Weg, ihre emotionale und kreative Selbstentfaltung zu fördern, sondern auch ein Mittel zur sozialen Interaktion und Sprachentwicklung. Wir

werden gemeinsam singen, tanzen und uns bewegen. Kinderlieder, Verse, Tänze, Bewegungsspiele und das Entdecken neuer Musikinstrumente wecken das kindliche Interesse an Klang und Gesang und bereiten Groß und Klein viel Freude.

## Haare schneiden Taglio di cappelli

	<b>Di/ma</b>	<b>20.10.26</b>
		<b>15:00 - 17:00 h</b>
		<b>Martina Stampfli</b> (Friseurin/parrucchiera)
		<b>10 €</b>

**Elki Brixen/Bressanone**



Anmeldung bis / Prenotazione entro il 16.10.26

Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Vortrag: Liebe 2.0 - mit oder ohne Trauschein? Mit Kinderbetreuung

	<b>Fr</b>	<b>23.10.26</b>
		<b>16:30 - 18:00 h</b>
		<b>RA Dr. Alexander Kritzinger</b>
		<b>kostenlos</b>

**Elki Vahrn**



Anmeldung bis 20.10.26

Heiraten oder zusammenleben? Rechtliche Absicherung, Gleichstellungen, vermögensrechtliche Aspekte, Erbrechte, Trennung u.v.m., all diese Themen werden beim Vortrag zur Sprache kommen, damit Mann und Frau über Rechte und Pflichten Bescheid weiß. Auch das Thema von vertraglichen Regelungen wird behandelt. Im Vordergrund werden die vermögensrechtlichen Unterschiede stehen, wobei es immer mehr zur Angleichung kommt.

In Zusammenarbeit mit dem KFS Vahrn und dem Bildungsausschuss



## Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen

	<b>Fr</b>	<b>30.10.26</b>
		<b>14:00 - 18:00 h</b>
		<b>Landesrettungsverein Weißes Kreuz</b>
		<b>45 € (inkl. Unterlagen)</b>

**Elki Lüsen**



Anmeldung bis 23.10.26

Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitliches Erkennen eines Herzkreislauf-stillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herzlungenwiederbelebung und

andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällen wie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrupp, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

## Mutter werden, Frau bleiben - wie es gelingen kann

Fr 30.10.26

19:30 - 21:00 h

Dr.in Renate Höllmüller (Sexualpädagogin, Kinesiologin, Historikerin mit Schwerpunkt Frauenforschung, Lehrerin, langjährige Referentin in der Erwachsenenbildung)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 28.10.26

In dieser monatlichen Gesprächsrunde versuchen wir unsere weiblichen Herausforderungen, die sich ständig verändern, gemeinsam in einem geschützten Rahmen zu besprechen und Hilfestellungen zu erhalten bzw. zu bieten. Es geht um bewusste und unbewusste Erwartungen an uns als Mutter (von uns selbst, der Familie, der Gesellschaft) um weibliche Sexualität, partnerschaftliche Stolpersteine



und Strategien, wie wir mit den Herausforderungen gut umgehen können.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen, gemeinsam zu lachen und weibliche Ressourcen zu nutzen.

## Kamishibai & Basteln „Ein Fuchs – hundert Hühner“ für Kinder ab 4 Jahren

Mo 09.11.26

16:00 - 16:45 h

Helene Rungger (Bibliothekarin)

kostenlos

Stadtbibliothek Brixen

Anmeldung bis 05.11.26

Ein Fuchs in der Nacht im Hühnerstall? Da ist klar, wie die Sache ausgeht! Aber ob 2 listige Augen, 4 tapsende Pfoten, 6 leise Schritte und 10 scharfe Zähne wirklich den Erfolg der nächtlichen Mission garantieren...

Im Anschluss basteln wir passend zur Geschichte.



In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Brixen

**STADTBIBLIOTHEK  
BIBLIOTECA CIVICA  
BRIEN - BRESSANONE**

## Schmetterlingsmassage nach Eva Reich für Eltern mit Babys *Massaggio a farfalla di Eva Reich per genitori e bebè*

Di/ma 10.11.26 (4 Einheiten/incontri)

9:30 - 10:30 h

Monika Stablum (Kinderkrankenschwester, Stillberaterin / infer. pediatrica, consulente per allattamento)

45 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 28.01.25

Mit zu bringen: kleines Handtuch

Hautkontakt ist ein elementares Bedürfnis jedes Menschen. Die Massage gibt Wärme, Trost, Bestätigung, Vertrauen und Vertrautheit, lindert Bauchschmerzen und löst Spannungen. Somit wird ein erholamer Schlaf möglich. Die Babymassage als bewusste, respektvolle Behandlung verstanden, ergänzt die sprachliche Kommunikation und hilft den Eltern sich ganz auf ihr Kind einzulassen, sicher mit ihm umzugehen und die Bindung zu ihm zu vertiefen.



*Da portare: asciugamano piccolo*

*Il contatto è un'esigenza di ogni essere umano: dà calore, conforto, fiducia e intimità, allevia mal di pancia, scioglie tensioni ed aiuta ad avere un sonno tranquillo. Il massaggio per bebè è da vedere come un trattamento consapevole e rispettoso, completa la comunicazione e l'avvicinamento dei genitori al proprio figlio, aumentando la sicurezza e il legame.*

## Haare schneiden Taglio di cappelli

 **Di/ma** 10.11.26

 **15:00 - 17:00 h**

 **Martina Stampfl** (Friseurin/parrucchiere)

 **10 €**

 **Elki Brixen/Bressanone**

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 16.10.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Mama Fitness indoor auch mit Kinderwagen möglich

 **Do** 12.11.26 (6 Einheiten)

 **09:00 - 09:50 h**

 **Sarah Astner** (Bewegungs- und Gesundheitstrainerin, Fitness/Fanzentrainerin, prä- und postnatale Mamafitnessstrainerin)

 **65 €**

 **Elki Vahrn**

Anmeldung bis 10.11.26



### Mit zu bringen: Turnmatte, bequeme Kleidung

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Mamas mit Kind im Buggy oder Tragetuch ist auch in den kälteren Monaten möglich. Wenn du etwas für deine Fitness tun möchtest, dein Baby dabei haben und wetterunabhängig sein möchtest, dann bist du hier genau richtig. Teilnehmen können alle ab der 10. Woche nach der

Geburt (bzw. 12. Woche nach Kaiserschnitt). Gemeinsam stärken wir unseren Beckenboden, trainieren unsere Kraft/Ausdauer und runden die Stunde mit dem Stretching ab. Wer möchte kann auch ohne Kind am Indoor-Fitness teilnehmen. Um die Sicherheit aller zu gewährleisten, sollten die Kinder nicht frei rumlaufen.

## Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik mit Baby Ginnastica post parto con bebè

 **Fr/ve** 13.11.26 (6 Einheiten/incontri)

 **09:15 - 10:15 h**

 **Barbara Goller** (Hebamme/ostetrica)

 **65 €**

 **Elki Brixen/Bressanone**

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 11.11.26



Mit einfachen Übungen, die wir in den Alltag integrieren lernen und die ihr mit eurem Baby ausführen könnt, bringen wir wieder Spannung und Lebensfreude in euren Beckenboden.

*Con semplici esercizi, che possiamo imparare ad integrare nel quotidiano ed eseguire con il nostro bebè, portiamo nuovamente elasticità e gioia nella nostra muscolatura pelvica.*

## Erste Hilfe Kurs bei Kindernotfällen

 **Fr** 13.11.26

 **14:00 - 18:00 h**

 **Landesrettungsverein Weißes Kreuz**

 **45 € (inkl. Unterlagen)**

 **Elki Brixen**

Anmeldung bis 30.10.26



Interessierte Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten werden über die richtige Verhaltensweise bei Kindernotfällen informiert. Inhalt des Kurses ist unter anderem: Vorbeugung und Frühzeitliches Erkennen eines Herzkreislauf-stillstandes, Rechtzeitige und wirkungsvolle Alarmierung der Rettungskräfte, Herzlungenwiederbelebung und

andere wichtige Verhaltensregeln in Notfällen wie z.B. Fieberkrampf, Pseudokrupp, Allergische Reaktionen, Wunden, Verbrennungen und Verbrühungen. Praktische Übungen helfen dabei, das Gelernte zu vertiefen.

## Rio Abierto für Schwangere / in gravidanza

	<b>Fr/ve</b>	<b>13.11.26</b>	(4 Einheiten/unità)
		<b>16:00 - 17:00 h</b>	
		<b>Inge Zöschg</b> (Pädagogin, praticante di Shiatsu, istruttrice di Rio Abierto Trainerin)	
		<b>45 €</b>	
		<b>Elki Brixen/Bressanone</b>	

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 11.11.26



In Rio Abierto kommst du über Bewegungen zu Musik vom Kopf weg in den Körper und nährst so das Körperbewusstsein und die innere Balance. Durch sanftes Sich Einlassen auf unterschiedliche Rhythmen, gemeinsam im Kreis oder alleine, durch bewusste Atemübungen und entspannende Techniken kannst du dein inneres und äußeres Wohlbefinden steigern und Freude, Leichtigkeit und Tiefe erleben. In einer angenehmen und sicheren Atmosphäre hast du die Möglichkeit, dich ganz auf dich und dein Baby einzulassen. Der Kurs ist für alle Schwangerschaftsphasen geeignet und verlangt keine Vorkenntnisse. Gönne dir eine Auszeit, die dir und deinem Baby guttut!

Mitzunehmen: rutschfeste Socken, Matte und Kissen/Handtuch

*Rio Abierto consiste nel passare dalla testa al corpo attraverso movimenti al ritmo della musica, alimentando così la consapevolezza del corpo e l'equilibrio interiore. Impegnandosi dolcemente con ritmi diversi, insieme in cerchio o da solo, attraverso esercizi di respirazione consapevole e tecniche di rilassamento, è possibile aumentare il proprio benessere interiore ed esteriore e sperimentare gioia, leggerezza e profondità. In un'atmosfera piacevole e sicura, avrete l'opportunità di impegnarvi pienamente con voi stesse e con il vostro bambino. Il corso è adatto a tutte le fasi della gravidanza e non richiede conoscenze preliminari.*  
*Si prega di portare: calze antiscivolo, tappetino e cuscino/asciugamano*

## VäterRäume - Zeit für Reflexion & Austausch

	<b>Fr</b>	<b>13.11.26</b>
		<b>19:30 - 21:30 h</b>
		<b>Klaus Schwarz</b> (Professional Counsellor)
		<b>5 - 15 €</b>
		<b>Elki Brixen</b>

Anmeldung bis 11.11.26



Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0-5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im Vatersein zu

gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Kinderdorf



## Divertiamoci con Giulia

	<b>Gio</b>	<b>19.11.26</b>
		<b>15:30 - 16:15 h</b>
		<b>Giulia Campolo</b> (educatrice per l'infanzia)
		<b>3 €</b>
		<b>Elki Bressanone</b>

Prenotazione entro il 17.11.26



*„Scopriamo l'autunno cantando e ballando“: canzoni e ritmi semplici ispirati all'autunno, movimenti facili da imitare, colori caldi e oggetti musicali. Per bambini\*e da 1 a 4 anni.*

## Märchenabend am Lagerfeuer ab 3 Jahren

	<b>Sa</b>	<b>21.11.26</b>
		<b>16:30 - 18:00 h</b>
		<b>Veronika König</b> (Pädagogin, Märchen-erzählerin, Naturbegleiterin)
		<b>10 €</b>
		<b>Elki Vahrn</b>

Anmeldung bis 13.11.26



Ein Erlebnis für Groß und Klein: am Feuer sitzen, das leise Knistern hören, die wohlige Wärme spüren und innehalten... Geschichten voller Spannung und Tiefgang beflügeln und bewegen alle: Märchen sind Wellness für die Seele und Flügel für den Kopf. Kinder üben sich im Hinhören und Wachsen in Gedanken über sich hinaus. Die Fantasie blüht, der Horizont wird weiter. Erwachsene knüpfen an Gefühle und Kindheitserinnerungen an, kommen runter und zu sich selbst. Begleitet wird der Abend mit einer Schale warmen Tee

aus dem Feuerkessel, Stockbrot oder Bratäpfel - Genussmomente, die das Erlebnis abrunden.  
Bei Regenwetter findet die Veranstaltung im Haus statt.

In Zusammenarbeit mit dem KFS Vahrn



## Haare schneiden Taglio di cappelli

 Do/gio 26.11.26

 15:00 - 17:00 h

 Martina Stampfl (Friseurin/parrucchiera)

 10 €

 Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro il 24.11.26



Martina gibt Tipps wie Eltern ihrem Kind selbst die Haare schneiden können. Gleichzeitig wird deinem Kind ein frischer Haarschnitt gemacht.

*Martina dà consigli su come i genitori possono tagliare da soli i capelli dei loro figli. Allo stesso tempo, il bambino avrà un taglio di capelli.*

## Film & Austausch: „Liebe, Wut und Milchzähne“

 Do 26.11.26

 19:00 - 20:30 h

 Linda Faconti (Psychologin, EEH Fachberaterin, Fachkraft für Family Support)

 kostenlos

 Bibliothek Vahrn

Anmeldung bis 23.11.26



Wie können wir unseren Kindern ehrlich, gewaltfrei und auf Augenhöhe begegnen?

An diesem Abend werden wir den Film „Liebe, Wut und Milchzähne“ anschauen und anschließend auf bestimmte Fragen rund um das Thema „Kinder begleiten und erziehen“ eingehen.

Eine tolle Gelegenheit, um in die bindungs- und bedürfnisorientierte Elternschaft einzutauchen, neue Perspektiven kennenzulernen und sich auszutauschen.

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Vahrn und dem Bildungsausschuss Vahrn



## Mutter werden, Frau bleiben - wie es gelingen kann

 Fr 27.11.26

 19:30 - 21:00 h

 Dr.in Renate Höllmüller (Sexualpädagogin, Kinesiologin, Historikerin mit Schwerpunkt Frauenforschung, Lehrerin, langjährige Referentin in der Erwachsenenbildung)

 5 - 15 €

 Elki Vahrn

Anmeldung bis 25.11.26



In dieser monatlichen Gesprächsrunde versuchen wir unsere weiblichen Herausforderungen, die sich ständig verändern, gemeinsam in einem geschützten Rahmen zu besprechen und Hilfestellungen zu erhalten bzw. zu bieten. Es geht um bewusste und unbewusste Erwartungen an uns als Mutter (von uns selbst, der Familie, der Gesellschaft) um weibliche Sexualität, partnerschaftliche Stolpersteine

und Strategien, wie wir mit den Herausforderungen gut umgehen können.

Die Veranstaltung bietet jede Menge Zeit zum Austausch und einen geschützten Raum, um Fragen zu stellen, gemeinsam zu lachen und weibliche Ressourcen zu nutzen.

Fröhliches Windspiel 3-5 Jahre/anni - *Carillon elico allegro*

Mi/me 02.12.26

15:00 - 16:00 h

Alexia Gietl (Künstlerin und Illustratorin / artista e illustratrice)

8 €

Elki Brixen/Bressanone

Anmeldung bis / Prenotazione entro 30.11.26

Die Kinder bemalen und bekleben Klopapierrollen. Mit langen Krepppapierstreifen entsteht ein fröhlicher Hingucker, der sich im Kinderzimmer oder auf dem Balkon im Wind bewegt. Ein einfacher und kreativer Bastelspaß schon für die Kleinsten!



*I bambini dipingono e decorano rotoli di carta igienica. Con lunghe strisce di carta crespa si crea un allegro oggetto decorativo che si muove al vento nella cameretta dei bambini o sul balcone. Un lavoro semplice e creativo, divertente anche per i più piccoli!*

## VäterRäume - Zeit für Reflexion &amp; Austausch

Fr 11.12.26

19:30 - 21:30 h

Klaus Schwarz (Professional Counsellor)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 09.12.26

Die Väterabende im Elki Brixen bieten Vätern mit Kindern von 0-5 Jahren Raum, ihre Rolle bewusst zu reflektieren. In einer vertraulichen Runde geht es um Themen wie Vatersein heute, Partnerschaft, Work-Life-Balance, Herkunft, Emotionen und Kommunikation. Monatlich treffen sich die Väter zum offenen Austausch, fachlichen Input und geleiteter Diskussion. Ziel ist es, Sicherheit im



Vatersein zu gewinnen, Erfahrungen zu teilen und die Beziehung zur Familie zu stärken. Die Themen werden gemeinsam festgelegt und flexibel an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

In Zusammenarbeit mit  
dem Südtiroler Kinderdorf  
**Kido.IMPULS**  
Südtiroler Kinderdorf  
FAMILIE - PROJEKTE - BILDUNG - PRÄVENTION

Weihnachtszauber  
Weihnachtsgeschichte mit Klangschalen begleitet

Mi 16.12.26

16:00 - 17:00 h

Barbara Pichler  
(Lehrerin, Rio Abierto Trainerin)

5 - 15 €

Elki Brixen

Anmeldung bis 14.12.26

Die Vorweihnachtszeit ist die Zeit der Stille. Lass uns diese stille und magische Zeit mit einer Weihnachtsgeschichte und den wundervollen Klängen der Klangschale erleben.

UNSERE FEIERN | *LE NOSTRE FESTE*

Wir  
erwarten euch  
alle verkleidet!  
Vi aspettiamo in  
maschera!

Faschingsfeiern  
*Feste di carnevale*

Elki Lüsén/Luson: Mi/me 11.02.26 | 8:30 - 11:30 h

Elki Brixen/Bressanone &amp; Vahrn/Varna: Do/gio 12.02.26 | 09:00 - 11:30 h

Am Nachmittag bleiben unsere Elkis geschlossen! *Di pomeriggio gli Elki rimangono chiusi!*Osterfrühstück  
*Colazione di Pasqua*

Elki Brixen/Bressanone &amp; Vahrn/Varna: Di/ma 31.03.26 | 9:00 - 11:30 h

Elki Lüsén/Luson: Mi/me 01.04.26 | 8:30 - 11:30 h

Abschlussfrühstück  
*Colazione di fine anno scolastico*

Elki Lüsén/Luson: Mi/me 27.05.26 | 8:30 - 11:30 h

Elki Brixen/Bressanone &amp; Vahrn/Varna: Do/gio 11.06.26 | 09:00 - 11:30 h

Der Nikolaus kommt  
*San Nicolò ci fa una visita*

Elki Brixen: Sa/sa 05.12.26 | 10:00 + 14:00 h | 15 €

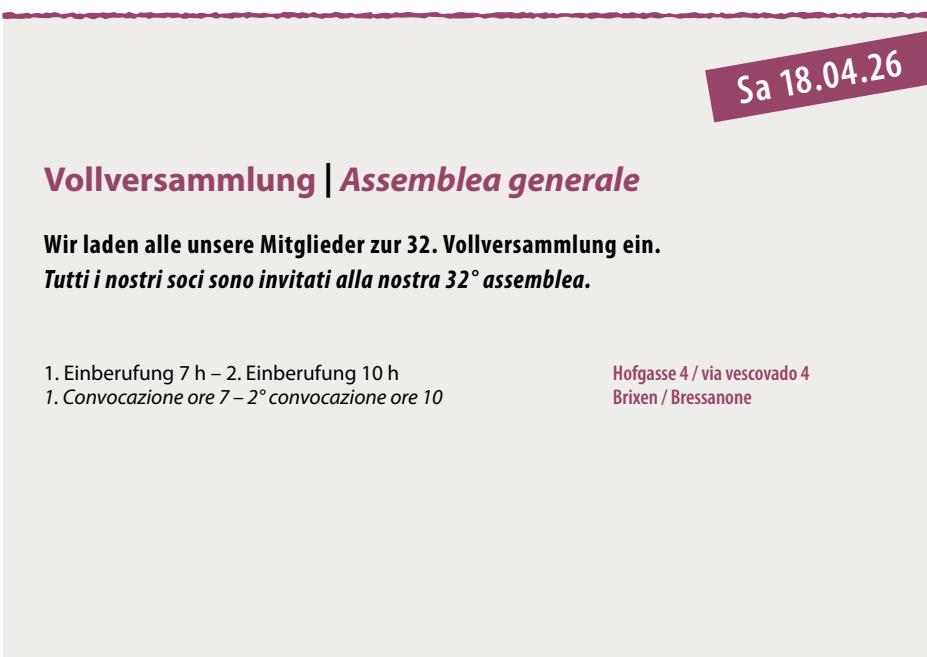
Der Termin für Vahrn &amp; Lüsén wird noch mitgeteilt / La data per Varna e Luson verrà comunicata

Anmeldung bis / Prenotazione entro 21.11.26

Weihnachtsfrühstück  
*Colazione di Natale*

Elki Lüsén / Luson: Fr/ve 18.12.26 | 08:30 - 11:30 h

Elki Brixen / Bressanone &amp; Vahrn / Varna: Mo/lu 21.12.26 | 09:00 - 11:30 h







Therapiehündin Abby im Elki Vahrn



Besichtigung Polizeiwagen



Besichtigung der FF Vahrn



Malprojekt mit der Grundschule Vahrn



Unsere Wilma vom Pumuckl



Malkurs für 3-5 Jährige



Abschluss Elki Vahrn vor dem Sommer



Ehrung der Elki Baumeisterinnen - mit dabei unsere Irene



Unsere Praktikantin Sarah im Elki Lüsen



Onkel Tonka Elki Brixen



Ostereier bemalen Elki Vahrn



PIC-COLLAGE



Chinesisch Essen



Malstunde Elki Brixen



Infoveranstaltung Family Support



Isabella, Manuela und Sara beim pädagogischen Tag im Elki Sterzing



Kinderprogramm bei Einweihung Guggenberg



danke der 4. Klasse Grundschule Vahrn



beim Vorbereiten im Elki Lüsen



Besichtigung der FF Brixen



Mama Fitness outdoor



Krankenwagenbesuch in Vahrn



Pilates für Mamas



Herbsttagung Elki Netzwerk



Kasperletheater - Wir mit euch



Austauschtreffen der Tauschmärkte in Eppan



Martinslaternen basteln



Einschulung Freiwillige Family Support



## Danke von Herzen Grazie di cuore

An Irene Mair, für die jahrelange wertvolle Arbeit als Präsidentin und danke, dass du als Vize-Präsidentin weiterhin im Vorstand wirkst.

Danke an Jasmin Federspieler (Vize-Präsidentin) und Walter Prader für die jahrelange wertvolle Mitarbeit im Vorstand des Elki, sowie Heidi Ceolan als Mitarbeiterin im offenen Treff in Brixen. Schön, dass ihr als Freiwillige weiterhin bei uns seid!

A Irene Mair, per il prezioso lavoro svolto in questi anni come presidente e grazie per continuare a far parte del consiglio amministrativo in qualità di vicepresidente.

A Jasmin Federspieler (vicepresidente) e Walter Prader per i molti anni di prezioso lavoro nel Consiglio di amministrazione dell'Elki, e a Heidi Ceolan come responsabile dello spazio aperto di Bressanone. Siamo contenti che voi siate ancora con noi come volontari!



Irene Mair

Jasmin Federspieler

Walter Prader

Heidi Ceolan

Und den vielen Freiwilligen im Tauschmarkt und in den Elkis Lüsen, Vahrn und Brixen für ihre wertvolle Unterstützung und für 2000 geleistete freiwillige Stunden.

E ai numerosi volontari del mercatino dell'usato e degli Elki a Luson, Varna e Bressanone per il loro prezioso supporto e per le 2000 ore di volontariato.

Vielen Dank für die wertvolle Unterstützung  
Grazie mille per il prezioso supporto



# BRIXEN BRESSANONE

Stadtgemeinde Brixen · Città di Bressanone



**Raiffeisen**  
Eisacktal | Valle Isarco



GEMEINDE VAHRN  
COMUNE DI VARNA



GEMEINDE LÜSEN  
COMUNE DI LUSON

gefördert von | sostenuto da



Autonome Provinz Bozen  
Provincia autonoma di Bolzano  
Provincia autonoma de Bulsan  
**SÜDTIROL · ALTO ADIGE**