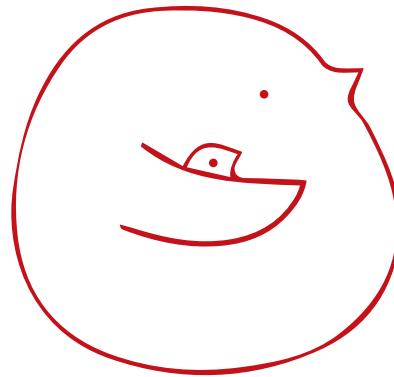


ZWERGEN
ELTERN-KIND



STUBE
ZENTRUM

ZVR 477213803



Foto: David Schreiber

Kursprogramm
**Frühjahr & Sommer
2026**

Stollhofener Hauptstraße 37a, 3133 Traismauer

0699/ 12 12 75 45

info@zwergenstube.at | www.zwergenstube.at

Bankverbindung
IBAN AT242021900100012012
BIC SPHEAT21XXX



Die Zwergenstube als gemeinnütziger Verein

Das **Eltern-Kind-Zentrum Zwergenstube Traismauer** ist ein politisch und konfessionell unabhängiger und gemeinnütziger Verein (ZVR 477 213 803). Ziel der Zwergenstube ist es, ein **Treffpunkt für die ganze Familie** zu sein. Wir sind ein Ort der Begegnung für werdende Eltern, Eltern mit Babys, Klein- und Schulkindern, Großeltern und Menschen, die mit Kindern leben und arbeiten.

Die Zwergenstube Traismauer als **gemeinnütziger Verein** finanziert sich zum Großteil über Kursbeiträge und freie Spenden und erhält Förderungen seitens des Landes Niederösterreich.

Die Aufrechterhaltung des laufenden Betriebs und ein umfassendes Angebot für Familien in und um Traismauer sind nur durch **ein hohes Maß an ehrenamtlicher Arbeit von engagierten Eltern** möglich.

Wir brauchen eure Hilfe – bei Festen und Veranstaltungen, laufenden Tätigkeiten im Vorstand, Spenden in Form von Kuchen/ Aufstrichen etc. für Feste!

Anmeldung zu den Veranstaltungen

Alle **Kontaktdaten** findest du bei der **Kursbeschreibung**. Leider können wir **keine Anmeldungen über Facebook** entgegennehmen. Die Altersangaben bei den Kursen sind Richtwerte, die wir empfehlen. Ob jüngere oder ältere Kinder teilnehmen können, kläre am besten persönlich mit uns.

Unsere Räumlichkeiten nutzen

Unsere Räumlichkeiten für euch offen. Die Zwergenstube kann in freien Zeiträumen für **Kindergeburtstage** gegen eine Gebühr von 75€ (Mitglieder 50€) für einen halben Tag genutzt werden. Eine Reinigungskaution in der Höhe von 100€ wird eingehoben. Nähere Infos findet ihr auf unserer Webseite.

Weiters können die Räume für **Seminare, Workshops, Gruppen** usw. stunden- und tageweise, aber auch blockweise oder für ein ganzes Semester genutzt werden.

Hygiene ist uns wichtig!

Alle Kurse in der Zwergenstube Traismauer finden unter Einhaltung unseres Hygienekonzepts statt.

Auch wir haben Ferien

An Feiertagen und Wochenenden sowie in den Semesterferien vom 02.02.2026 bis 08.02.2026 und den Osterferien vom 30.03.2026 bis 06.04.2026 sind wir telefonisch und über E-Mail nicht erreichbar. In den Sommerferien erreicht ihr uns eingeschränkt.

*Unser aktuelles Programm findet ihr auch auf unserer Webseite
www.zwergenstube.at sowie auf unserer Facebookseite.*

Wir freuen uns auf euren Besuch!



Unser Angebot im Überblick

SCHWANGERSCHAFT UND BABYZEIT

Schwangerschaftsbewegung	4
Geburtsvorbereitung Wochenend-Intensivkurs mit Hebamme Lisa Sanchez	5
Positive Birth® – Dein Wohlfühlkurs für mentale Geburtsvorbereitung	6
Rückbildungskurs	7
Rückbildungskurs für Fortgeschrittene	8
MUTTER-ELTERN-BERATUNG	8
Trageberatung	9
Babytreff von Geburt bis 1,5 Jahre	10
Babymassagekurs	11
Netzwerk Familie – Frühe Hilfen	11

KLEINKINDZEIT: Angebote für Kleinkinder mit Eltern

Spielgruppen für 1 – 3 jährige	12
--------------------------------	----

ANGEBOTE VOM KINDERGARTENALTER BIS ZUM JUGENDALTER

Liederturnen für 2,5 – 4 Jahre	13
body`n brain® - Schulische Herausforderungen besser meistern!	14
3 Tages Sommer Workshop für Kinder ab 7 Jahre	15

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

1x NIX – Entspannungsabend für Mamas	16
Trommel – Anfängerkurse und Trommelabende für Erwachsene	16
„Weniger Wut, mehr Verständnis – Gewaltfreie Kommunikation & Human Design“	17
RTM Bodyforming-Mama Fitness	17
body`n brain® - modern activity für Erwachsene und Senioren	18
Erste-Hilfe-Workshop: Kinderkrankheiten und -Verletzungen (8 Stunden)	19
FOTOSHOOTINGS – Eure ganz persönlichen Erinnerungen!	20

BEGEGNUNGEN

Mama goes Zwergenstube - Cocktailabend	21
Baby- und Kinderflohmarkt	21





SCHWANGERSCHAFT UND BABYZEIT

Schwangerschaftsbewegung

Die Schwangerschaft ist eine Zeit der **körperlichen und seelischen Veränderungen**.

Durch verschiedene **Körperübungen** können Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt bzw. gelindert werden und das **Körperbewusstsein** wird wieder gestärkt.

Außerdem wird der Körper durch unterschiedliche Übungen auf die **Geburt vorbereitet** und die Erholung im Wochenbett wird dabei ebenfalls unterstützt.

Die praktischen Übungen können auch zu Hause angewendet werden.

Gerne werden auch offene Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett beantwortet.

In diesem **offenen Kurs** sind alle Schwangeren von Beginn bis zum Ende der Schwangerschaft willkommen, der Einstieg ist jederzeit möglich.

KursleiterIn: Angelika Gugerell, Hebamme

Termine: **immer DO von 18.00 bis 19.00 Uhr**

Jänner: 08.01., 15.01., 22.01., 29.01.

Februar: 12.02., 19.02.

März: 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.

April: 09.04., 16.04.

Mai: 07.05., 21.05., 28.05.

Juni: 11.06., 18.06., 25.06.

Kosten: € 17,- für Einzelstunden / € 93,- für 6 Stunden (jede weitere Stunde € 15,50)

Anmeldung: telefonisch unter 0650/2235008 oder per E-Mail an AngelikaGugerell@gmx.at

~~ * ~~



Geburtsvorbereitung Wochenend-Intensivkurs mit Hebamme Lisa Sanchez, MSc

Am Ende eines guten Geburtsvorbereitungskurses soll das stehen, was der Name verspricht: Du wirst vorbereitet und rundum informiert sein. Du wirst Sicherheit, Kraft und Vertrauen gefunden haben in etwas, das in deinem Körper fest verankert ist: Gebären können!

Und last but not least: Du hattest wahrscheinlich auch eine Menge Spaß.

Der Kurs vermittelt ausführliche Informationen rund um die Geburt sowie über das medizinische Geschehen im Krankenhaus. Einzel- und Partner-Übungen mit ganz praktischer Relevanz für die Situation im Kreißsaal helfen die Wehen effektiv zu nutzen. Auch für den Fall, dass sich der Muttermund einmal nicht weiter öffnet, das Köpfchen nur langsam tieferrutscht oder sich das Baby ungünstig ins Becken gedreht hat, werden Lösungsmöglichkeiten besprochen und ausprobiert. Frauen werden bestärkt in dem wachsenden Gefühl: „Ich kann das!“. Männer bzw. Partnerinnen lernen unterstützende Handgriffe, Tipps & Tricks sowie Möglichkeiten die Gebärende auch ohne viel zu „tun“ gut zu begleiten.

Themenschwerpunkte:

- geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Varianten des Geburtsbeginns, der ideale Zeitpunkt, ums ins Krankenhaus zu fahren
- Die Geburt: Latenz-, Eröffnungs-, Übergangs-, Durchtritts- und Plazentaphase
- Effektive Nutzung der Wehen: Beckenboden, Atmung, Kiefer, Positionen, Tönen
- Der Geburtsschmerz: Ursache, Sinn und Möglichkeiten der Schmerzerleichterung
- Der Kaiserschnitt und andere Komplikationen
- Stillen, Babypflege, Tragen und Wickeln

Ersatztermin für (geburtenbedingt) entfallene Einheiten ist jeweils das darauffolgende Wochenende.

KursleiterIn: Lisa Sanchez, Hebamme

Termine: **Kurs März:**

Fr, 13.03.2026 von 17:00 bis 20:00 (ohne PartnerIn)

Sa, 14.03.2026 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

So, 15.03.2026 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

Kurs Juni:

Fr, 12.06.2026 von 17:00 bis 20:00 (ohne PartnerIn)

Sa, 13.06.2026 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

So, 14.06.2026 von 9:00 bis 12:30 (mit PartnerIn)

Kosten: € 200,- für Paare

Anmeldung: online unter www.hebammenordi.at (-> Kurse -> Anmeldung) bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn

~~ * ~~





Positive Birth® – Dein Weg zu einer kraftvollen Geburt mit Elisabeth Schweitzer

Du willst die Geburt deines Babys nicht nur irgendwie überstehen, sondern sie in Vertrauen und mit deiner ganzen inneren Kraft erleben können?

Dieser Kurs ist mehr als nur Vorbereitung – er ist ein Geschenk für Dich und dein Baby!

Hier bereitest du dich körperlich, mental und organisatorisch auf eine selbstbestimmte, kraftvolle und vertrauensvolle Geburt vor. Ein wahrer Wohlfühlkurs, wo du lernst, wie du mutig und gestärkt diesem besonderen Moment entgegengehst.

Warum mentale Geburtsvorbereitung?

- Du nimmst dir ganz bewusst Zeit für dich und dein Baby. (Im Alltag mit Familie & Beruf kommt die achtsame Zeit oft zu kurz)
- Du möchtest das Vertrauen in deinen Körper und dein Baby stärken.
- Du möchtest auch mit ungeplanten Situationen gut zu Recht kommen?
- Du intensivierst die Verbindung zu deinem Baby im Bauch.
- Du lernst den natürlichen Geburtsverlauf und den Geburtsschmerz zu verstehen.
- Du packst dir deinen eigenen Rucksack mit einfachen Tools.
- Deine Geburtsbegleitung will nicht nur zusehen sondern aktiv unterstützen?
- Wir schaffen eine positive Haltung und eine realistische Vorstellung zum Geburtsverlauf.

Was erwartet dich?

- Gutes Wissen
- Konstruktive innere Haltung
- Bereitschaft, sich voll auf den Geburtsverlauf einzulassen
- Einfache Werkzeuge
- Entspannung und Körperwahrnehmung
- Beckenboden & Mobilisation
- Eine kleine u. wertschätzende Runde (Raum für alle Emotionen, Sorgen, Hoffnungen, Wünsche,...)
- 4 Einheiten im reinen Frauenkreis + 1 Einheit mit deiner Vertrauensperson
- Gestaltung einer Geburts(tags)kerze
- Inklusive Snacks, Getränke, Bastelmaterial und Kursunterlagen
- Film- & Podcast-Empfehlungen (inkl. Kostenloser Zugang)

Geburt ist eine körperliche Herausforderung. Sie fordert dich mental und emotional auf eine Weise, die du wahrscheinlich noch nie erlebt hast. Studien zeigen, **dass du 80% deines Geburtsverlaufes beeinflussen kannst.**

Jede Frau ist einzigartig, und so ist es auch jede Geburt. Ich möchte dir das nötige Wissen und einige Techniken vermitteln, die dir das Vertrauen in dich und deinen Körper stärken. Und dich davon überzeugen, dass du mit allem umgehen kannst – auch und ganz besonders – wenn nicht alles nach Wunsch laufen sollte.

Mit Hebammenexpertise, positiven Geburtsgeschichten und einfachen Mentaltechniken packst du dir deinen Rucksack für deine Geburtsreise und die erste Zeit mit deinem Baby.

EINE GUTE GEBURTSEFAHRUNG IST IMMER MÖGLICH!





KursleiterIn: Elisabeth Schweitzer, zertifizierte Positive Birth® Trainerin
Termine: MÄRZ/APRIL Kurs:
Fr, 27.3.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Sa, 28.3.2026, 9:00 - 11:30 Uhr
Fr, 10.4.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Fr, 24.4.2026, 15:00 - 17:30 Uhr (mit Partner*in)
Sa, 25.4.2026, 9:00 - 11:30 Uhr
Kosten: 249€
Anmeldung: telefonisch unter 0650 52 46 801 oder per E-Mail an schweitzer.elisabeth@gmx.at oder auf www.elisabeth-schweitzer.at bis 1 Woche vor Kursbeginn

~~ * ~~

Rückbildungskurs

Durch die Schwangerschaft und der Geburt unterliegt unser Körper, insbesondere **Bauch und Beckenboden**, einem großen Wandlungsprozess. Im Wochenbett und den darauffolgenden Monaten werden diese Veränderungen langsam wieder zurückgebildet.
In diesem Kurs (6 Einheiten) unterstützen wir diese natürlichen **Rückbildungsprozesse** des Körpers, durch verschiedene **Körperübungen** und beckenbodenschonendes **Verhalten im Alltag**. Die praktischen Übungen können auch zu Hause angewendet werden.

Ab 8 Wochen nach der Geburt – Babys willkommen!

KursleiterIn: Angelika Gugerell, Hebamme
Termine: **Kurs Jänner-Februar 26:**
DO, 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 12.02., 19.02. von 16.45 bis 17.45 Uhr
Kurs März-April 26:
DO, 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 09.04., 16.04. von 16.45 bis 17.45 Uhr
Kurs Mai-Juni 26:
DO, 07.05., 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06. von 16.45 bis 17.45 Uhr
Ort: Eltern-Kind Zentrum Zwergenstube
Stollhofener Hauptstraße 37a, 3133 Traismauer
Kosten: € 93,-
Anmeldung: telefonisch unter 0650/2235008 oder per E-Mail an AngelikaGugerell@gmx.at bis eine Woche vor Kursbeginn

~~ * ~~





Rückbildungskurs für Fortgeschrittene

Im Rückbildungskurs werden stark beanspruchte Strukturen wie Beckenboden und Bauch, aber auch der ganze Körper trainiert. Der Fortgeschrittenenkurs zielt auf die weiterführende, langfristige **Stärkung dieser Strukturen** ab. Auch die **Mobilisation** muskulärer Bereiche, die durch den Alltag mit Kindern gern Verspannungen aufweisen, kommt nicht zu kurz. Theoretische Inhalte stehen hier im Hintergrund, wir nutzen die Zeit zur **aktiven Bewegung**.

Der Kurs ist für alle Frauen offen, die bereits einen Rückbildungskurs absolviert haben, unabhängig davon, wie lange die Geburt her ist.

Babys sind willkommen!

KursleiterIn: Lisa Sanchez, Hebamme und Angelika Gugerell, Hebamme

Termine: **2x monatlich immer MO von 08.30 bis 09.30 Uhr**

09.02., 16.02., 02.03., 16.03., 13.04., 20.04., 04.05., 18.05., 01.06. und 15.06.

Ort: Eltern-Kind Zentrum Zwergenstube

Stollhofener Hauptstraße 37a, 3133 Traismauer

Kosten: € 140,-

Anmeldung: online unter www.hebammenordi.at (→ Kurse → Anmeldung)

Bei freien Plätzen ist der Einstieg jederzeit möglich!

~~ * ~~

MUTTER-ELTERN-BERATUNG

Die Geburt eines Kindes bedeutet für die Eltern eine große Freude. Im Bestreben auch alles richtig zu machen, ergeben sich viele Fragen, auf die die Eltern vielleicht im ersten Moment keine Antworten wissen. Jegliche Informationen rund um die Pflege, zum Stillen, zur Frühförderung der motorischen Fähigkeiten, zur sprachlichen Entwicklung und noch viele andere Themen werden angeboten.

Die Einrichtung der Mutter-Eltern-Beratung in Niederösterreich ist seit 1925 ein bewährtes Modell zur Gesundheitsvorsorge für Kinder von der Geburt bis zur Schulzeit.

KursleiterIn: Kinderfachärztin sowie eine dipl. Kinderkrankenschwester

Termine: immer am 4. Montag im Monat

23.02./23.03./27.04./22.06./24.08.

08.15 – 09:30 Uhr bzw. so lange Kinder in der Beratung sind

Kosten: Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung: telefonisch unter 0699/ 12 12 75 45 empfehlenswert

~~ * ~~



Trageberatung



Menschenkinder wurden seit jeher dicht an unserem Körper getragen - dies sicherte das Überleben der Kleinsten. Auch heute noch wird durch das Tragen das Urbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit gestillt, die Bindung gestärkt, die gesunde Entwicklung gefördert und Mama oder Papa haben die Hände frei, um das Geschwisterkind am Spielplatz zu begleiten!

Eine individuelle Trageberatung richtet sich ganz nach euren Wünschen und Bedürfnissen. Tragetuch, Tragehilfe, Tragekleidung für Klein und Groß, Zwillinge oder Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Ich nehme mir die Zeit, die ihr braucht, um euer Baby sicher und ganz nah gebunden an euren Körper zu tragen.

Zu Beginn des Termins führe ich euch in die kindliche Anatomie der Wirbelsäule und Hüftentwicklung ein, wir besprechen im Anschluss alle wichtigen Infos zum Tragen, ich zeige euch verschiedene Tuchbindeweisen oder Tragehilfen und wir üben das richtige Binden oder Anlegen mit meinen Tragepuppen. Im Anschluss bindet ihr natürlich auch euer Baby ein.

Damit ihr zuhause gleich loslegen könnt, verborge ich nach der Beratung Tragtücher und Tragehilfen für einige Tage. Meine ausführlichen Handouts helfen euch auch zuhause noch einmal alles ins Gedächtnis zu rufen.

Die Dauer der Beratung ist je nach Anliegen unterschiedlich und dauert meist zwischen 1,5 und 2 Stunden. Ich nehme mir die Zeit, die ihr braucht.

Möchtest du dich gemeinsam mit einer Freundin beraten lassen oder seid ihr eine Gruppe? Auch das ist möglich – melde dich einfach bei mir!

- KursleiterIn:** Sabine Schönbichler- Familienbegleitung mit Nestwärme, Sozialpädagogin, ClauWi Trageberaterin, Stoffwindelberaterin, Artgerecht Coach
- Termine:** nach individueller Vereinbarung
- Kosten:** 60€/Stunde, nach der ersten Stunde rechne ich halbstündlich ab
- Anmeldung:** telefonisch unter 0699/10 60 47 01 oder per E-Mail an sabine.schoenbichler@gmail.com

~~ * ~~





Babytreff von Geburt bis 1,5 Jahre

Der Babytreff heißt alle Mütter und Väter mit Kindern bis eineinhalb Jahre willkommen. In gemütlicher Atmosphäre werden bei unserer **Begrüßungsrede** gesungen, altbewährte Kinderreime gesprochen, neue Fingerspiele kennengelernt und erste Kontakte mit anderen Kindern geknüpft. In der **vorbereiteten Spielumgebung** können sich die Babys erfahren, neues ausprobieren und entdecken.

In jeder Einheit bekommt ihr Tipps und Anregungen zu **ausgewählten Themen** rund um die ersten achtzehn Lebensmonate. Bewegungsentwicklung, Tragen, Schlafen, Stoffwindeln, Windelfrei, Zahnen, Ja-Umgebung oder Autonomiephase ... Ihr entscheidet, welche Themen euch am Herzen liegen. Eure Fragen werden beantwortet und der Austausch zwischen den Eltern kommt ebenfalls nicht zu kurz.

Infos zur Buchung:

Die Anmeldung wird als verbindliche Buchung angesehen. Jeder Block muss einzeln gebucht werden. Die Kursgebühr ist bis eine Woche vor Kursbeginn auf das Konto der Zwergenstube (IBAN AT242021900100012012, BIC SPHEAT21XXX) zu überweisen.

Entfällt eine Einheit seitens der Kursleiterin, findet diese am Ersatztermin statt. Stunden, die seitens der KursteilnehmerInnen nicht wahrgenommen werden, können nicht rückerstattet werden.

Die Babybon-Gutscheine der Stadtgemeinde Traismauer können bei diesem Kurs eingelöst werden!

KursleiterIn: Sabine Schönbichler- Familienbegleitung mit Nestwärme, Sozialpädagogin, ClauWi
Trageberaterin, Stoffwindelberaterin, Artgerecht Coach

Termine & Kosten: Gruppe 1 (Geburt bis Krabbelalter): mittwochs, 08:30 – 09:45 Uhr

Gruppe 2 (Krabbelalter bis 18 Monate): mittwochs, 10:15 – 11:30 Uhr

Block Februar – April, Kosten: 120 €

11.02./18.02./25.02./04.03./11.03./18.03./25.03./08.05./15.04./22.04

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 29.04.

Block Mai – Juni, Kosten: 96 €

06.05./13.05./20.05./27.05./03.06./10.06./17.06./24.06.

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 01.07.

Anmeldung: per E-Mail an info@zwergenstube.at oder telefonisch unter 0699/12 12 75 45
Bitte gebt bei eurer Anmeldung den Block, die gewünschte Gruppe und eure Telefonnummer an.

~~ * ~~





Babymassage

Die Babymassage bietet viele Vorteile, um Babys in den ersten Wochen und Monaten das Ankommen zu erleichtern. Die Massage erzielt eine ausgleichende Wirkung und Entspannung auf Babys und ihre Massierenden. Die Grundbedürfnisse nach Nähe, Zärtlichkeit, Liebe und Geborgenheit werden vermittelt, denn es wird massiert, berührt und gekuschelt was das Zeug hält! Während man im stressigen Alltag oft zu nichts kommt, hat man während des Kurses bewusste, intensive Zeit um eine enge Vertrautheit und Bindung zu seinem Baby aufzubauen. Nebenbei werden die Entwicklung des Nervensystems und der Sinneswahrnehmungen deines Kindes unterstützt.

Wir werden gemeinsam besprechen, welche Vorteile die Babymassage mit sich bringt und warum sie so hilfreich sein kann. Dazu zeige ich euch welche Babymassage-Griffe eure Babys bei Erkältung, Bauchweh, Zahnweh und co unterstützen können, damit ihr gemeinsam gut durch das erste Lebensjahr kommt.

KursleiterIn: Bettina Nitsche, Pädagogin/ Kursleitung Babymassage/ Stoffwindelberaterin

Termine: siehe Homepage www.zwergenstube.at

Anmeldung: per E-Mail an sanftbegleiten@gmx.at

~~ * ~~

„Netzwerk Familie“ – Frühe Hilfen

Begleitung für werdende Eltern und Familien mit Kindern von 0-3 Jahren.

- Sie werden Eltern?
- Sie haben kleine Kinder bis 3 Jahre?
- Sie fühlen sich überfordert?
- Der Alltag ist schwierig?
- Hört Ihnen keiner zu?

Wir sind für Sie da, um

- die geeigneten Hilfen in Ihrer Nähe zu finden
- den Kontakt zu den richtigen Personen herzustellen.

Das Angebot ist freiwillig, kostenfrei und vertraulich.

Unsere Familienbegleitung in den Bezirken Krems und St. Pölten (jeweils Stadt und Land) sowie Tulln wird von der Initiative „Tut gut!“ betreut. Die Frühen Hilfen werden österreichweit flächendeckend angeboten.

Kontaktieren Sie uns einfach!

www.noetutgut.at/angebote/netzwerk-familie
0676 / 85870 34522





KEINKINDZEIT: Angebote für Kleinkinder mit Eltern

Spielgruppen für 1-3 jährige

In der Spielgruppe für 1-3-jährige, können Kinder in Begleitung einer Bezugsperson erste Erfahrungen im aktiven Miteinander mit Gleichaltrigen sammeln.

Wiederkehrende Rituale und der gleichbleibende Ablauf der Gruppe geben Sicherheit. Nach einer Begrüßungsrunde mit Liedern, Fingerspielen und Kniereitern rund um das Jahr und einer anschließenden Jausenzeit, gibt es die Möglichkeit sich bei kreativen Angeboten, themenspezifischen Spielangeboten oder dem freien Spiel auszutoben. Am Ende finden wir wieder zu unserem Abschlusslied zusammen.

Die Bezugspersonen können sich über aktuelle Themen, Anliegen und Fragen rund um die Kinder austauschen.

Infos zur Buchung:

Die Anmeldung wird als verbindliche Buchung angesehen. Jeder Block muss einzeln gebucht werden. Die Kursgebühr ist bis eine Woche vor Kursbeginn auf das Konto der Zwergenstube (IBAN AT242021900100012012, BIC SPHEAT21XXX) zu überweisen.

Entfällt eine Einheit seitens der Kursleiterin, findet diese am Ersatztermin statt. Stunden, die seitens der KursteilnehmerInnen nicht wahrgenommen werden, können nicht rückerstattet werden.

KursleiterIn: Sabine Schönbichler- Familienbegleitung mit Nestwärme, Sozialpädagogin, ClauWi Trageberaterin, Stoffwindelberaterin, Artgerecht Coach

Termine & Kosten: **Montag Gruppe 1: 08:30 – 09:45 Uhr**

Montag Gruppe 2: 10:15 – 11:30 Uhr (optional)

Gruppe 2 wird dann eröffnet, wenn Gruppe 1,3, und 4 ausgebucht sind!

Block Februar – April, Kosten: 108 €

09.02./16.02./23.02./02.03./09.03./16.03./23.03./13.04./20.04

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 27.04.

Block Mai – Juni, Kosten: 84 €

04.05./11.05./18.05./01.06./08.06./15.06./22.06.

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 29.06.

Dienstag Gruppe 3: 08:30 – 09:45 Uhr

Dienstag Gruppe 4: 10:15 – 11:30 Uhr

Block Februar – April, Kosten: 120 €

10.02./17.02./24.02./03.03./10.03./17.03./24.03./07.05./14.04./21.04

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 28.04.

Block Mai – Juni, Kosten: 96 €

05.05./12.05./19.05./26.05./02.06./09.06./16.06./23.06.

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 30.06.

Anmeldung: per E-Mail an info@zwergenstube.at oder telefonisch unter 0699/12 12 75 45

Bitte gebt bei eurer Anmeldung den Block, die gewünschte Gruppe und eure Telefonnummer an.





ANGEBOTE VOM KINDERGARTENALTER BIS ZUM JUGENDALTER

Liederturnen
für Kinder von 2,5 – 4 Jahren mit Begleitperson

Liederturnen
Musik & Bewegung für Kinder.

Wir singen, tanzen und turnen gemeinsam durch das Jahr und erleben die Welt mit viel Bewegung und allen Sinnen.

Tolly, die Turnmaus zeigt uns ihr Mäuseleben und führt uns durch den erwachenden Frühling. Wir begleiten sie zum Faschingsfest, besuchen den Hasen am Feld und trotzen Wind und Wetter. Gemeinsam mit Tollys Freund fliegen wir auf den Bärenplaneten, Besuchen ihre Freunde im Baumstamm und turnen gemeinsam mit den Glühwürmchen in den Sommer hinein.

Mit abwechslungsreichen Bewegungsliedern tauchen wir in Themen ein, experimentieren mit verschiedenen Materialien, Musik, Sprache sowie Bewegungen und erproben in Bewegungslandschaften motorische Fähigkeiten.

Die Begleitperson des Kindes ist aktiver Teil der Einheit.
Mitzubringen sind gemütliche Kleidung für Klein und Groß und eine Trinkflasche.

KursleiterIn: Sabine Schönbichler- Familienbegleitung mit Nestwärme, Sozialpädagogin, Liederturnen-Fachkraft

Termine: mittwochs
Gruppe 1: 14:45 – 15:45 Uhr
Gruppe 2: 16:15 – 17:15 Uhr
11.02./25.02./11.03./25.03./08.04./22.04./06.05./20.05./03.06./17.06.

Kosten: Einzeleinheit: 15€
gesamtes Semester (10 Einheiten): 120€

Anmeldung: telefonisch unter 0699/12 12 75 45 oder info@zwergenstube.at
MindestteilnehmerInnenanzahl: 5 Kinder/Gruppe
Einstieg jederzeit möglich, solange es noch freie Plätze gibt!

~~ * ~~





Schulische Herausforderungen besser meistern mit body`n brain® - modern activity!

body`n brain® - modern activity - Info Vortrag

Ein gut vernetztes Gehirn erleichtert nicht nur die Schulzeit, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf den gesamten Alltag - sei es im schulischen/beruflichen Bereich oder bei persönlichen Herausforderungen.

Bei diesem Info - Vortrag erfährst du ...

- ... wie du dein Schulkind bestmöglich unterstützen kannst
- ... wo der ideale Sitzplatz in der Schulkasse sein sollte
- ... wie Lernschwierigkeiten leichter bewältigt werden können
- ... wie du ausgeglichener, kreativer und belastbarer wirst
- ... wie du die Konzentration und Merkfähigkeit steigern kannst
- ... wie du deine geistige und körperliche Fitness erhalten kannst



KursleiterIn: Birgit Gärtner

Elementarpädagogin, body`n brain® Trainerin

Termine: Freitag, 13. Februar 2026 um 18.00 Uhr

Kosten: Freie Spende

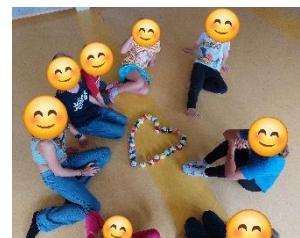
Anmeldung: telefonisch unter 0664/73652398 oder per E-Mail an birgit.gaertner.info@gmail.com

Schulische Herausforderungen besser meistern!

body`n brain® - modern activity - Kurs für Schulkinder

Spaß statt Leistungsdruck – durch spielerische Übungen werden im Gehirn deines Kindes neue Verbindungen aufgebaut und so eine Verbesserung in folgenden Bereichen erzielt:

Konzentration, Merkfähigkeit, Motorik, Kreativität, Selbstbewusstsein, Unruhe, Legasthenie/Dyslexie, Dyskalkulie



KursleiterIn: Birgit Gärtner

Elementarpädagogin, body`n brain® Trainerin

Termine: Schnupperstunde: Montag, den 16. Februar 2026 16.30 - 17.30 Uhr

10er Block jeweils montags ab den 23. Februar 2026 um 16.30 - 17.30 Uhr

Kosten: Schnupperstunde € 18.- /10er Block € 160.-

Anmeldung: telefonisch unter 0664/73652398 oder per E-Mail an birgit.gaertner.info@gmail.com

~~ * ~~





VON KOPF BIS FUSS UND RUNDHERUM

3 Tages Sommer Workshop für Kinder ab 7 Jahre

Das erwartet dich:

ENTDECKE body'n brain®, durch unterhaltsame spielerische Übungen werden motorische, kognitive, mentale und kreative Fähigkeiten gefördert.

GENIESSE das gemeinsam, selbst zubereitete Mittagessen und gesunde Snacks.

ERLEBE die Natur mit allen Sinnen bei abenteuerlichen Spaziergängen.



Das brauchst du mit:

der Witterung entsprechende Kleidung, gutes Schuhwerk, Rucksack mit Trinkflasche, Regenschutz, Badekleidung und Handtuch

ENTDECKE

- GENIESSE

- ERLEBE

body'n brain

gesundes Essen

Natur

KursleiterIn: Birgit Gärtner

Elementarpädagogin, Legasthenie Trainerin,
body'n brain® Trainerin, Weiterbildungen in Erlebnis- und Outdoorpädagogik

Termin: 20. – 22. Juli 2026 tägl. von 9.00 – 15.00 Uhr

Kosten: € 160.- inklusive Verpflegung

Anmeldung: bis 3. Juli 2026 erforderlich! telefonisch unter 0664/73652398 oder per E-Mail an
birgit.gaertner.info@gmail.com

~~ * ~~





ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

1x NIX – Entspannungsabend für Mamas

Ein Abend, an dem einfach mal nichts sein muss.

Wann hast du dir das letzte Mal erlaubt, einfach nur zu sein – ohne To-do-Liste, ohne Verpflichtungen?

An diesem besonderen Abend darfst du alles loslassen:

Kein Staubsaugen, kein Kochen, kein Geschirrspüler. Nur DU – im Hier und Jetzt.

Ich lade dich ein zu einem entspannten Abend voller Ruhe und Achtsamkeit.

Dich erwartet eine liebevoll vorbereitete Atmosphäre mit Kerzenschein, angenehmen Düften und sanften Klängen von verschiedensten Klanginstrumenten.

Gönn dir diese Auszeit, tauche tief in die Entspannung ein und tanke neue Kraft – ganz ohne „müssen“.

Bei jedem Termin erwartet dich ein individuell zusammengestelltes Klang- und Entspannungsprogramm.

Kursleiterin: Verena Gesselbauer, Klangenergetikerin, MANNEA-Practitioner, Doula

Termine: 10.2., 10.3., 21.4. und 19.5. 2025 um 18:30 Uhr

Kosten: pro Termin 30€ oder 100€ für alle 4

Anmeldung: telefonisch unter 0664/16 39 625 oder per E-Mail an verena.gesselbauer@gmx.at bis 3 Tage vor dem jeweiligen Termin

~~ * ~~

Trommel – Anfängerkurse und Trommelabende für Erwachsene

Auf afrikanischen Trommeln (Djemben) lernen wir beim Trommel-Anfängercurso leichte Rhythmen, wobei das beidhändige Spielen und die Koordination beider Gehirnhälften geschult werden. In Kleingruppen wird in 6 Einheiten zu je 2 Stunden getrommelt.

Es sind keine Musik und Noten- Vorkenntnisse notwendig!

Die Trommelabende sind für Interessierte, die schon etwas Erfahrung beim Trommeln gesammelt haben und für jene die mal reinschnuppern wollen!

Trommeln dazu werden von mir zur Verfügung gestellt.

KursleiterIn: Robert Wallisch, Trommelbauer

Termine: Anfängerkurse: werden individuell vereinbart

Trommelabende freitags, 20:00 Uhr

06.02./06.03./10.04./08.05./05.06/03.07./07.08.

Anmeldung: Anmeldung und Infos zu den Kosten unter 0660/50 11 789





„Weniger Wut, mehr Verständnis – Gewaltfreie Kommunikation & Human Design“

Ständige Wutausbrüche? Konflikte, die euch den letzten Nerv rauben?

In diesem Workshop lernst du an zwei Samstagen (je 3 Stunden), wie du als Mama mit der Kraft der Gewaltfreien Kommunikation und dem Wissen aus Human Design die Wut deines Kindes besser verstehst – und endlich Wege findest, die euch wieder in Verbindung bringen.

Was ist Human Design?

Human Design ist eine Persönlichkeitsanalyse, die dir zeigt, **wie einzigartig dein Kind wirklich ist**: seine Bedürfnisse, sein Energielevel, wie es Entscheidungen trifft. Es erklärt, warum dein Kind oft wütend wird – und was du tun kannst, um es in diesen Momenten liebevoll zu begleiten.

Was dich erwartet:

- Warum Wut kein Feind ist – sondern ein wichtiges Signal
- Wie du mit deinem Kind sprichst, ohne lauter zu werden
- Human Design Basics für die Bedürfnisse deines Kindes
- Praktische Übungen, um gelassen zu bleiben, wenn's wieder laut wird
- Raum für deine Fragen, Sorgen & Aha-Momente

KursleiterIn: Lisa Heninger BEd, Pädagogin, Dipl. Psychologische Beraterin und Human Design Coach

Termine: 08.05. und 22.05. jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 70€

Anmeldung: telefonisch unter 0699/18014636 oder per E-Mail an office@lisaheninger.at bis eine Woche Kursbeginn

~~ * ~~

RTM Bodyforming-Mama Fitness

Die Bodyformingstunde der RTM- Rektus Training Methode hilft dir mit Übungen, die den Beckenboden nicht belasten und die bei einer ernsthafteren Rektus Diastase durchgeführt werden können, um dein Bauch zu formen und zu stärken. Neben der Bauchregeneration und haltungsverbessernden Aufgaben entwickeln wir auch die Oberschenkel-Gesäß- und Arm-Schulter-Muskulatur und schließen die Stunde mit einem Training der Beckenbodenmuskeln ab. Dieser Typ des RTMs wurde für Frauen entwickelt, die aufgrund eines Beckenbodenproblems oder einer stärkeren Rektusdiastase ein spezielles Training benötigen.

KursleiterIn: Dalma Kampo-Ajzner (DGKS, RTM-Rektus Training Methode Landesleiterin Österreich)

Termine: montags, 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 60€/4 Einheit

Anmeldung: telefonisch unter +43 650 72 11 581 oder per E-Mail: dalma.ajzner@gmail.com



Geistig und körperlich fit bleiben mit body`n brain® - modern activity

body`n brain® - modern activity - Info Vortrag

Ein gut vernetztes Gehirn erleichtert nicht nur die Schulzeit, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf den gesamten Alltag - sei es im schulischen/beruflichen Bereich oder bei persönlichen Herausforderungen.

Bei diesem Info - Vortrag erfährst du ...

- ... wie du dein Schulkind bestmöglich unterstützen kannst
- ... wo der ideale Sitzplatz in der Schulkasse sein sollte
- ... wie Lernschwierigkeiten leichter bewältigt werden können
- ... wie du ausgeglichener, kreativer und belastbarer wirst
- ... wie du die Konzentration und Merkfähigkeit steigern kannst
- ... wie du deine geistige und körperliche Fitness erhalten kannst



KursleiterIn: Birgit Gärtner

Elementarpädagogin, body`n brain® Trainerin

Termine: Freitag, 13. Februar 2026 um 18.00 Uhr

Kosten: Freie Spende

Anmeldung: telefonisch unter 0664/73652398 oder per E-Mail an birgit.gaertner.info@gmail.com

body`n brain® - modern activity - Kurs für Erwachsene und Senioren

Durch spielerische Übungen werden im Gehirn neue Verbindungen aufgebaut und so eine Verbesserung in folgenden Bereichen erzielt:

Konzentration, Merkfähigkeit, Motorik, Kreativität, Selbstbewusstsein, Resilienz, Vitalität und Lebensfreude, Alzheimer und Demenz vorbeugen



KursleiterIn: Birgit Gärtner

Elementarpädagogin, body`n brain® Trainerin

Termine: jeweils dienstags ab 24. Februar 2026 um 16.45 – 17.45 Uhr

Kosten: 10er Block € 160.- / Einzelstunden € 18.-

Anmeldung: telefonisch unter 0664/73652398 oder per E-Mail an birgit.gaertner.info@gmail.com

~~ * ~~





Erste-Hilfe-Workshop: Kinderkrankheiten und -Verletzungen (8 Stunden)

Für Kinder ist unsere Welt ein Abenteuer- in unserem Alltag versteckt sich an jeder Ecke eine Überraschung, die entdeckt und kennengelernt werden möchte. Auf diesen Entdeckerreisen bleiben kleine und auch größere Verletzungen leider nicht immer aus- genauso kann es ab und an passieren, dass Erkundungstouren und Abenteuer wegen Krankheiten plötzlich abgebrochen werden müssen. Ärgerlich für unsere Kinder und oftmals besorgniserregend für uns Erwachsene.

Um einen Ernstfall richtig erkennen und auch richtig reagieren zu können, bieten wir 2x jährlich einen „Kinderkrankheiten und-Verletzungen“-Kurs an. Dieser Erste-Hilfe-Workshop ist auf Maßnahmen an Kindern zugeschnitten.

Folgende Themen sind Inhalt:

- Wo bekomme ich wann die richtige Hilfe?
Notruf und alternative Anlaufstellen für medizinische Hilfe - die Aufgabe und Möglichkeiten des Rettungsdienstes
- Erkrankungen: Erkennen von kritisch kranken Kindern und zu setzende Maßnahmen
- Verletzungen: wichtige Prävention und richtige Reaktion
- Vergiftungen: schnellstmögliche Erkennen und richtiges Handeln
- Wiederbelebung in der Theorie und Praxis

In diesem 8 Stunden Kurs lernt ihr an zwei Sonntagen zu je vier Stunden das korrekte Verhalten bei Notfällen und gesundheitlichen Problemen im Kindesalter. Je nach Bedarf richtet sich der Kurs nach den Teilnehmern und Themenblöcke können angepasst werden. Am 1. Kurstag wird diesbezüglich direkt bei den Teilnehmern nachgefragt.

Die Babybon-Gutscheine der Stadtgemeinde Traismauer können bei diesem Kurs eingelöst werden!

KursleiterIn: Julia Rieß, Notfallsanitäterin NKA

Termine: 19.04 & 24.04., jeweils 09:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: 70€ pro Person inkl. Kursunterlagen

Anmeldung: bis eine Woche vor Kursbeginn per E-Mail an julia@zwergenstube.at

Bitte Namen der teilnehmen Person(en), Telefonnummer und Mailadresse bei der Anmeldung bekannt geben. - Begrenzte Teilnehmeranzahl!

~~ * ~~





FOTOSHOOTINGS – Eure ganz persönlichen Erinnerungen!

Die Shootings mit Yvonne Schmoll finden bei uns in der Zwergenstube statt.

KursleiterIn: Yvonne Schmoll (Fotografin)

Kosten: 70 € pro Shooting (30 min Shooting inklusive 4 Fotos)

Anmeldung: Terminbuchung bitte online unter <https://www.schmoll-fotografie.at/programm/>
Terminabsprache telefonisch

Valentinstag - Eltern sein – Paar bleiben!

07.02. & 08.02.2026

Zwischen Windeln und Alltag – vergesst nicht, dass ihr auch ein Paar seid.
Gönnt euch Zeit zu zweit und haltet eure Liebe auf wunderschönen Bildern fest.

Ostern – Eure Zwerge im Osternest!

07.03. & 08.03.2026

Es ist wieder soweit und die bekannte Fellnase versteckt die Ostereier. Lasst eure Zwerge in bekannter Umgebung und entspannten Rahmen Ostereier suchen und dabei nette Bilder für Freunde und Verwandte als Erinnerung machen. (Achtung: hauptsächlich Mini Shooting)

Muttertag – Zeit für Bilder, auf denen Mama nicht fehlt!

11.04. & 12.04.2026

Sucht ihr ein besonderes Muttertagsgeschenk? Dann überrascht eure Mama mit einem liebevollen Fotoshooting, bei dem sie endlich auch einmal vor der Kamera steht. Für Momente, die ein Leben lang halten.

Vatertag – Zeit für Bilder, die zeigen, wie besonders Papa ist!

30.05. & 31.05.2026

Überrascht euren Papa mit einem Fotoshooting vom Fotografen – endlich Bilder, auf denen er nicht fehlt. Perfekt für ein Geschenk, das wirklich von Herzen kommt.

~~ * ~~





BEGEGNUNGEN

Neben unserem vielfältigen Kursangebot wollen wir als Zwergenstube vor allem auch ein Ort der Begegnung sein. Ein Ort, an dem man mit Kindern und Familie Freunde und Gleichgesinnte treffen kann, an dem man sich zu Hause fühlt und trotzdem mal das Haus verlassen kann.

Mama goes Zwergenstube

So sehr wir unsere Kinder lieben- mal wieder einen Abend mit Erwachsenen genießen, bei stimmungsvollem Licht, angenehmer Musik und einer Schale Knabberzeug einen eiskalten Cocktail serviert zu bekommen hört sich trotzdem mal wieder nett an?

Dann bist du hier genau richtig!

Wir veranstalten diesen Herbst zum ersten Mal einen Abend für Mamas, der explizit ohne Kinder stattfindet. Begonnen wird um 19:00 mit einem Willkommensdrink, der im Preis inkludiert ist, danach könnt ihr euch nach Lust und Laune durch die Karte durchprobieren, wobei jeder Cocktail um 4,- sooft ihr wollt, bestellt werden kann.

Nachdem wir eine derartige Veranstaltung erstmalig ausrichten, bitten wir um verpflichtende Voranmeldung bis 10. Oktober. Mindestteilnehmeranzahl: 10 Personen.

KursleiterIn: Julia Rieß
Termine: Freitag, 17.04.2026, 19:00-00:00 Uhr
Kosten: 10€/Person
Anmeldung: per Mail an julia@zwergenstube.at

~~ * ~~

Baby- und Kinderflohmarkt – bei jeder Wetterlage!

Die Zwergenstube Traismauer veranstaltet jedes Semester einen Baby- und Kinderflohmarkt, bei dem Waren für Kinder und Schwangerer angeboten werden. Nützliche Gegenstände wie Kinderkleidung, Spielzeug und vieles mehr finden hier einen neuen Besitzer.

Für das leibliche Wohl ist wie immer gesorgt.

Der Flohmarkt findet im Garten vor der Zwergenstube und bei Schlechtwetter im Feuerwehrhaus Stollhofen statt.

Termine: Samstag, 16.05.2026 von 13.00 – 16:00 Uhr
Aufbau am 16.05. ab 11:30 Uhr möglich
Kosten: € 6,- pro Tisch und € 4,- pro Decke, Ständer etc.
Decken und Ständer müssen selbst mitgebracht werden!
Anmeldung: telefonisch unter 0699/12 12 75 45 oder per E-Mail an info@zwergenstube.at bis 08.05.2026



Übersicht regelmäßige Gruppenangebote

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 - 09:45 Spielgruppe 1 1 - 3 jährige	08:30 - 09:45 Spielgruppe 3 1 - 3 jährige	08:30- 09:45 Babytreff 1 <i>Geburt bis Krabbelalter</i>			Geburts - vorbereitungs - kurse	Geburts - vorbereitungs - kurse
10:15 - 11:30 Spielgruppe 2 1 - 3 jährige	10:15 - 11:30 Spielgruppe 4 -3 jährige	10:15 - 11:30 Babytreff 2 <i>Krabbelalter bis 1,5 Jahre</i>				Erste-Hilfe: Kinderkrankheiten und Verletzungen
08:15-09:30 Mutter - Eltern - Beratung						
09:00 - 10:00 Rückbildungskurs Fortgeschrittene						
body`n brain® 16.30 - 17:30 Schulkinder	body`n brain® 16.45 - 17:45 Erwachsene & Senioren	14:45 - 15:45 Liederturnen 1 2,5 - 4 Jahre	16:45-17:45 Rückbildungskurs	19:00 - 00:00 Mama goes Zwergenstube Cocktailabend	13:00 - 16:00 Baby- und Kinderflohmarkt	
18:00 - 19:00 RTM Bodyforming- Mama Fitness	18:30 1x NIX Entspannungsabend für Mamas	16:15 - 17:15 Liederturnen 2 2,5 - 4 Jahre	18:00-19:00 Schwangerschaftsbewegung	20:00 Trommeln Erwachsene	Fotoshootings	Fotoshootings

Wöchentliche Angebote

Veranstaltungsdaten siehe Programm



Gefördert aus Mittel der Abteilung
Soziales und Generationenförderung

