

Foto: David Schreiber



**Kursprogramm  
Herbst & Winter  
2026/2027**

**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 **Herbstferien** vom 27.10.2026 bis 01.11.2026, den Weihnachtsferien vom 23.12.2026 bis 07.01.2027 und den **Semesterferien** vom 01.02.2027 bis 07.02.2027 **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](http://www.zwergenstube.at) sowie auf unserer Facebookseite.*

*Wir freuen uns auf euren Besuch!*



## Unser Angebot im Überblick

### SCHWANGERSCHAFT UND BABYZEIT

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Eltern-Kind-Pass Hebammenberatungsgespräch</b>                   | <b>4</b>  |
| Schwangerschaftsbewegung und aktive Geburtsvorbereitung             | 5         |
| <b>Geburtsvorbereitung Wochenend-Intensivkurs mit Hebammen</b>      | <b>5</b>  |
| Positive Birth® – Dein Wohlfühlkurs für mentale Geburtsvorbereitung | 6         |
| <b>Rückbildungskurs</b>                                             | <b>8</b>  |
| Rückbildungskurs für Fortgeschrittene                               | 8         |
| <b>MUTTER-ELTERN-BERATUNG</b>                                       | <b>9</b>  |
| Trageberatung                                                       | 9         |
| <b>Babytreff von Geburt bis 1,5 Jahre</b>                           | <b>10</b> |
| Babymassagekurs                                                     | 11        |
| <b>Netzwerk Familie – Frühe Hilfen</b>                              | <b>11</b> |

### KLEINKINDZEIT: Angebote für Kleinkinder mit Eltern

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

### ANGEBOTE VOM KINDERGARTENALTER BIS ZUM JUGENDALTER

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Liederturnen für 2,5 – 4 Jahre</b>                         | <b>13</b> |
| <b>ELTERN-KIND-KOCHWORKSHOPS</b>                              | <b>13</b> |
| body`n brain® - Schulische Herausforderungen besser meistern! | 15        |

### ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Trommel – Anfängerkurse und Trommelabende für Erwachsene</b>           | <b>16</b> |
| <b>RTM Bodyforming-Mama Fitness</b>                                       | <b>16</b> |
| body`n brain® - modern activity für Erwachsene und Senioren               | 17        |
| Herausforderung Familienalltag                                            | 18        |
| <b>Gemeinsam Pause machen</b>                                             | <b>18</b> |
| VORTRAG: Entspannt & gesund durch den Familienalltag – Ernährungsworkshop | 19        |
| <b>Zwiebel, Apfel und Co. - Hausmittel aus Küche und Speis</b>            | <b>20</b> |
| FOTOSHOOTING – Eure ganz persönlichen Erinnerungen!                       | 20        |

### BEGEGNUNGEN

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Mama goes Zwergenstube - Cocktailabend</b> | <b>21</b> |
| Baby- und Kinderflohmarkt                     | 21        |
| Laternenfest                                  | 22        |



## SCHWANGERSCHAFT UND BABYZEIT

### Eltern-Kind-Pass Hebammenberatungsgespräch

Die Schwangerschaft ist eine Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen.

Im **aktuellen Eltern-Kind-Pass** gibt es die Möglichkeit ein **kostenloses Hebammenberatungsgespräch zwischen der 18.-22. SSW** in Anspruch zu nehmen.

Bei dieser Beratungsstunde gibt es die Möglichkeit auf Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und dem Alltag mit Baby einzugehen.

#### Mögliche Themenbereiche:

- Schwangerschaftsverlauf & Linderung von Beschwerden
- Ernährung & Bewegung in der Schwangerschaft
- geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Auswahl des Geburtsortes & Entlassungsmodus
- Wochenbett & Möglichkeiten der Betreuung durch eine Hebamme
- Stillen & Stillvorbereitung
- Wickeln, Tragen, Schlafen & Babypflege
- Geschwisterkinder, Eifersucht & Alltag mit mehreren Kindern
- Nachbesprechung von vorangegangenen Geburten
- Unterstützungsmöglichkeiten

**Ab 1.10.26** soll der **neue elektronische Eltern-Kind-Pass** mit weiteren Möglichkeiten der Hebammenberatung in Kraft treten. Sobald genauere Details dazu bekannt sind, werden wir sie hier aktualisieren.

**KursleiterIn:** Angelika Gugerell, Hebamme oder Theresa Hauner, Hebamme  
**Termine:** nach Vereinbarung, vor und nach unseren Kursen möglich  
**Ort:** Eltern-Kind Zentrum Zwergenstube  
Stollhofener Hauptstraße 37a, 3133 Traismauer  
**Kosten:** kostenlos im Rahmen des Eltern-Kind-Passes  
**Anmeldung:** per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008  
per E-Mail an [theresa.hebamme@posteo.at](mailto:theresa.hebamme@posteo.at) oder telefonisch unter 0680/4449321

~ \* ~



## Schwangerschaftsbewegung und aktive Geburtsvorbereitung

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 ebenfalls positiv beeinflusst.

In jeder Einheit gibt es die Möglichkeit z. B. Übungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden aus Büchern, Videos und Kursen gemeinsam auszuprobieren und zu üben.

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 19.15 Uhr**

ab 10.09.26 (außer Ferien und Feiertage, 12.11. und 28.01.)

**Kosten:** € 15,- pro Einheit

**Anmeldung:** per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008

~ \* ~

## Geburtsvorbereitung Wochenend-Intensivkurs mit den Hebammen Theresa Hauner & Angelika Gugerell

Dieser Kurs bereitet euch auf die Geburt und die erste Zeit mit eurem Baby vor.

Die Geburt eines Kindes bringt große Veränderungen im Leben mit sich, welche mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden sein können.

Mit dem richtigen Wissen und vielen praktischen Hebammen-Tipps im Gepäck wird aus Unsicherheit Zuversicht, Vorfreude und Vertrauen in den eigenen Körper.

Themenschwerpunkte des Kurses sind:

- Geburtsvorbereitende Maßnahmen
- Geburtsbeginn und Geburtsphasen
- Umgang mit Wehen, Atemtechniken, Geburtspositionen und Entspannungsübungen - wie kann mein/e Partner\*in unterstützen?
- Kaiserschnitt und andere mögliche Komplikationen
- Wochenbett, Stillen, Babypflege - was brauche ich wirklich?



Der Kurs bietet neben den Themenschwerpunkten auch einen geschützten Raum für persönliche Fragen und Sorgen.

Er richtet sich an alle Schwangeren ab der 22. Schwangerschaftswoche zusammen mit Partner\*in/ Geburtsbegleiter\*in.

**Kursleiterinnen:** Theresa Hauner, Hebamme und Angelika Gugerell, Hebamme  
**Termine:** Kurs Oktober: Fr., 2.10.2026 von 17:00 bis 20:00 Uhr (ohne Partner\*in)  
Sa., 3.10.2026 von 9:00 bis 12:30 Uhr (mit Partner\*in)  
So., 4.10.2026 von 9:00 bis 12:30 Uhr (mit Partner\*in)  
  
Kurs Jänner: Fr., 22.01.2027 von 17:00 bis 20:00 Uhr (ohne Partner\*in)  
Sa., 23.01.2027 von 9:00 bis 12:30 Uhr (mit Partner\*in)  
So., 24.01.2027 von 9:00 bis 12:30 Uhr (mit Partner\*in)

**Kosten:** 200 € /Paar

**Anmeldung:** 0680/4449321 oder per Email an [theresa.hebamme@posteo.at](mailto:theresa.hebamme@posteo.at)

~ \* ~

## 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 GEBURTSERFAHUNG IST IMMER MÖGLICH!**

**KursleiterIn:** Elisabeth Schweitzer, zertifizierte Positive Birth® Trainerin

**Termine:** Oktober Kurs:

Fr, 16.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Sa, 17.11.2026, 9:00 - 11:30 Uhr

Fr, 23.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Sa 24.11.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Sa, 31.11.2026, 9:00 - 11:30 Uhr

Dezember Kurs:

Fr, 04.12.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Sa, 05.12.2026, 9:00 - 11:30 Uhr

Fr, 11.12.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Sa 12.12.2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Sa, 19.12.2026, 9:00 - 11:30 Uhr

**Kosten:** 249€

**Anmeldung:** telefonisch unter 0650 52 46 801 oder per E-Mail an [schweitzer.elisabeth@gmx.at](mailto:schweitzer.elisabeth@gmx.at) oder auf [www.elisabeth-schweitzer.at](http://www.elisabeth-schweitzer.at) bis 1 Woche vor Kursbeginn

~~ \* ~~



## Rückbildungskurs

Eine Stunde **nur für dich** und deinen Körper!

Durch die Schwangerschaft und der Geburt unterliegt der Körper, insbesondere **Bauch und Beckenboden**, einem großen Wandlungsprozess. Im Wochenbett und den darauffolgenden Monaten werden diese Veränderungen langsam wieder zurückgebildet.

In diesem Kurs (8 Einheiten) unterstützen wir diese natürlichen **Rückbildungsprozesse** des Körpers, durch verschiedene **Körperübungen** und beckenbodenschonendes **Verhalten im Alltag**.

Außerdem werden wir interessante Informationen und **nützliche Tipps** zum Spätwochenbett besprechen.

Die **praktischen Übungen** können auch zu Hause angewendet werden.

Ab 6 Wochen nach der Geburt – Babys willkommen!

**KursleiterIn:** Angelika Gugerell, Hebamme

**Termine:** **Kursstart September 26:**

DO, 10.09., 17.09., 24.09., 1.10., 8.10., 15.10., 22.10., 5.11. von 16.45 bis 17.45 Uhr

**Kursstart November 26:**

DO, 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12., 7.01., 14.01., 21.01. von 16.45 bis 17.45 Uhr

**Kursstart Februar 27:**

DO, 11.02., 18.02., 25.02., 4.03., 11.03., 18.03., 1.04., 8.04. von 16.45 bis 17.45 Uhr

**Kosten:** € 124,-

**Anmeldung:** per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008 bis eine Woche vor Kursbeginn

~ \* ~

## Rückbildung für Fortgeschrittene

Eine Stunde **nur für dich** und deinen Körper!

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:** Angelika Gugerell, Hebamme

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

14.09., 21.09., 05.10., 19.10., 09.11., 16.11., 07.12., 21.12., 11.01. und 18.01.

**Kosten:** € 140,-

**Anmeldung:** per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008  
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  
24.08./28.09./23.11./25.01.  
08.00 – 09:00 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](mailto: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 **Begrüßungsrunde** 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 ((Krabbelalter bis 18 Monate): mittwochs, 08:30 – 09:45 Uhr**  
**Gruppe 2 (Geburt bis Krabbelalter): mittwochs, 10:15 – 11:30 Uhr**  
**Block Oktober-November, Kosten: 72 €**  
07.10./14.10./21.10./04.11./11.11./18.11.  
Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 25.11.  
**Block Dezember– Jänner, Kosten: 60 €**  
02.12./09.12./16.12./13.01.2027/20.01.  
Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 27.01.
- Anmeldung:** per E-Mail an [info@zwergenstube.at](mailto: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

**Wohlbefinden durch Berührung** zu unterstützen, hat in vielen verschiedenen Kulturen schon eine lange Tradition. Körpermassagen können das Körperbewusstsein stärken, das Wohlbefinden erhöhen, Verspannungen lockern und die Entwicklung begünstigen.

Durch die regelmäßige Babymassage können wir gezielt diese positiven Effekte fördern und gleichzeitig **schöne Momente mit dem eigenen Kind** erleben.

In den 4 Einheiten besprechen wir die **Grundlagen der Babymassage**, welche Öle geeignet sind und üben nach und nach eine Vielzahl an **Massagegriffen**. Wir beobachten wie die Babys reagieren, gehen mit ihnen in Kontakt und können dadurch die Eltern-Kind-Beziehung stärken.

Für max. 6 Babys mit Begleitperson ab ca. 2 Monaten bis zum Krabbelalter.

**KursleiterIn:** Angelika Gugerell, Hebamme

**Termine:** MO, 21.09., 5.10., 19.10. und 9.11. von 10.00 bis 11.00 Uhr

**Kosten:** € 100,-

**Anmeldung:** per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008

~ \* ~

## „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](http://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 & Montag Gruppe 1: 08:30 – 09:45 Uhr (optional)**

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

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

**Block Oktober – November, Kosten: 72 €**

05.10./12.10./19.10./02.11./09.11/16.11.

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 23.11.

**Block Dezember – Jänner, Kosten: 72 €**

30.11./07.12./14.12./21.12./11.01.2027/18.01.

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 25.01.

**Dienstag Gruppe 3 : 08:30 – 09:45 Uhr - AUSGEBUCHT**

**Dienstag Gruppe 4: 10:15 – 11:30 Uhr**

**Block Oktober – November, Kosten: 72 €**

06.10./13.10./20.10./03.11./10.11/17.10./

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 24.11.

**Block Dezember-Jänner, Kosten: 60 €**

01.12./15.12./22.12./21.01.2027/19.01.

Ersatztermin bei Entfall einer Einheit 26.01.

**Anmeldung:** per E-Mail an [info@zwergenstube.at](mailto: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



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 wilden Herbst. Wir reisen in das Kastanienland, spazieren durch den Blätterwald und besuchen den alten Apfelgarten. Nach einem gemeinsamen Ausflug ins Wackelland und dem Weihnachtsputz turnen wir durch die Eiszeit, bevor unser Liederturnen-Semester zu Ende geht.

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  
07.10./21.10./04.11./18.11./02.12./16.12./13.01.2027/27.01.
- Kosten:** Einzeleinheit: 15€  
gesamtes Semester (8 Einheiten): 96€
- Anmeldung:** telefonisch unter 0699/12 12 75 45 oder [info@zwergenstube.at](mailto:info@zwergenstube.at)  
MindestteilnehmerInnenanzahl: 5 Kinder/Gruppe  
Einstieg jederzeit möglich, solange es noch freie Plätze gibt!

~ \* ~

## ELTERN-KIND-KOCHWORKSHOPS

### Ganzheitlich, naturnah & familiär: Ernährung erleben mit Verena Dallinger

Ob Natur, Garten oder Teller – für mich als diplomierte Ernährungstrainerin, selbstständige Gartengestalterin und dreifache Mama dreht sich alles um eine bewusste, naturnahe Versorgung. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie turbulent der Familienalltag sein kann und dass ab dem Kindergartenalter oft die Unterstützung beim Thema Ernährung fehlt.



In meinen Angeboten breche ich das Thema auf das Wesentliche herunter: mit Herz, praxisnah und völlig ohne Druck. Ich zeige dir, wie einfach und schnell gesundes Essen im Alltag Platz findet, wie wichtig unsere Vorbildwirkung ist und wie wir gemeinsam die Freude am Familientisch (wieder)entdecken.

Das erwartet euch im Workshop:

- Wissen, das ankommt:  
Bevor wir den Kochlöffel schwingen, besprechen wir vorab ein paar spannende Fakten.
- Gemeinsames Tun:  
Wir stehen zusammen in der Küche.
- Gemeinsames Genießen:  
Wir verkosten unsere Kreationen direkt vor Ort und ich begleite euch durch das Essen.
- Für zu Hause:  
Zum Abschied bekommt ihr eine Mitschrift aller Rezepte und Tipps mit nach Hause, damit das Nachkochen im Alltag kinderleicht gelingt.

**KursleiterIn:** Verena Dallinger, diplomierte Ernährungstrainerin

**Kosten:** Kochworkshops € 65,- pro Eltern-Kind-Team (1 Erwachsener + 1 Kind ab 4 Jahren)

**Anmeldung:** verena.dallinger5@gmail.com | 0660 5590963

## Gesunde Jause – bunt, schnell & lecker!

**Samstag, 12. September 2026 (09:00 – 12:00 Uhr)**

Wir machen Schluss mit dem Jausen-Frust und zaubern gemeinsam tolle Alternativen wie selbstgemachte Müsliriegel und Energiekuchen.

## Bunter Herbstgenuss

**Samstag, 10. Oktober 2026 (14:00 – 17:00 Uhr)**

Alles rund um den Kürbis! Wir kochen eine cremige Kürbiscremesuppe und machen knusprige Brotbackerbsen komplett selbst.

## Ofenfrischer Novembergenuss

**Samstag, 21. November 2026 (09:00 – 12:00 Uhr)**

Passend zum Thema Teilen backen wir gesunde Vollkornweckerl und rühren einen frischen Kräuter-Topfen-Aufstrich an.

## Gesund & geliebt

**Samstag, 12. Dezember 2026 (14:00 – 17:00 Uhr)**

Knusprige Hirse-Laibchen und Rahm-Gurkensalat. Perfekt, um Gemüse unauffällig und lecker im Essen zu verpacken.

~~ \* ~~



## 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 Schulklasse 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:** Dienstag, 29. September 2026 um 18.00 Uhr  
Dienstag, 26. Jänner 2027 um 18.00 Uhr
- Kosten:** Freie Spende
- Anmeldung:** telefonisch unter 0664/73652398 oder per E-Mail an [birgit.gaertner.info@gmail.com](mailto: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, dadurch können Verbesserung in folgenden Bereichen erzielt werden:

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



- KursleiterIn:** Birgit Gärtner  
Elementarpädagogin, body`n brain® Trainerin
- Termine:** 10er Block immer montags ab den 5. Oktober 2026 um 16.30 - 17.30 Uhr
- Kosten:** 10er Block € 160.-/ Einzelstunde € 18.-
- Anmeldung:** telefonisch unter 0664/73652398 oder per E-Mail an [birgit.gaertner.info@gmail.com](mailto:birgit.gaertner.info@gmail.com)

~ \* ~



## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

### Trommel – Anfängerkurse und Trommelabende für Erwachsene

Auf afrikanischen Trommeln (Djemben) lernen wir beim Trommel-Anfängerkurs 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, 19:30 Uhr  
07.08./11.09./13.11./18.12./15.01.  
**Anmeldung:** Anmeldung und Infos zu den Kosten unter 0660/50 11 789

~ \* ~

### 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:** 15€ / 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 Schulklasse 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:** Dienstag, 29. September 2026 um 18.00 Uhr  
Dienstag, 26. Jänner 2027 um 18.00 Uhr
- Kosten:** Freie Spende
- Anmeldung:** telefonisch unter 0664/73652398 oder per E-Mail an [birgit.gaertner.info@gmail.com](mailto:birgit.gaertner.info@gmail.com)

## Geistig und körperlich fit bleiben!

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

Durch spielerische Übungen werden im Gehirn neue Verbindungen aufgebaut, dadurch können Verbesserungen in folgenden Bereichen erzielt werden: Konzentration, Merkfähigkeit, Motorik, Kreativität, Selbstbewusstsein, Resilienz, Vitalität und Lebensfreude, Alzheimer und Demenz Prävention



- KursleiterIn:** Birgit Gärtner  
Elementarpädagogin, body`n brain® Trainerin
- Termine:** jeweils dienstags ab 6. Oktober 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](mailto:birgit.gaertner.info@gmail.com)

~ \* ~



## Herausforderung Familienalltag

### Stress verstehen – Nervensystem regulieren – entspannt Familie sein

Eine eigene Familie zu haben ist wunderschön – und gleichzeitig eine der größten Umstellungen und Herausforderungen im Leben.

Zwischen Schlafmangel, Informationsflut und Baby- bzw. Kinderlächeln bleibt oft wenig Raum, um innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, was alles auf uns wirkt. Viele Belastungen sind offensichtlich – andere laufen im Hintergrund und beeinflussen unser Nervensystem und Gehirn stärker, als wir denken.

An zwei Terminen wollen wir uns gemeinsam diese Herausforderungen ansehen und uns ihnen stellen – mit Hintergrundwissen, Verständnis, praktischen Übungen und Tipps für den Alltag.

Im **Teil 1** wollen wir uns mit **Stress und Stressregulation** in unserem Gehirn und Nervensystem befassen und Möglichkeiten aufzeigen um die **Selbstregulation** im Alltag zu fördern.

Im **Teil 2** besprechen wir die große Bandbreite an möglichen **Stressoren (Stressauslöser)** und vermitteln gleichzeitig **praktische Hilfen und Tipps** für den Umgang mit ihnen.

Teil 1 und Teil 2 können unabhängig voneinander besucht werden.

Babys sind willkommen!

- KursleiterIn:** Theresa Holzschuh, Psychotherapeutin und Angelika Gugerell, Hebamme  
**Termine:** Teil 1: SA, 10.10.26 von 9.00-11.00 Uhr  
Teil 2: SA, 14.11.26 von 9.00-11.00 Uhr  
**Ort:** Eltern-Kind Zentrum Zwergenstube  
Stollhofener Hauptstraße 37a, 3133 Traismauer  
**Kosten:** € 25,- pro Teil  
**Anmeldung:** per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008  
bis eine Woche vor den Terminen

~~ \* ~~

## Gemeinsam Pause machen

Hast du auch immer wieder das Gefühl, dass du „einfach“ mal nichts tun möchtest, eine Pause brauchst, aber irgendwie ist das nicht so leicht umzusetzen wie gedacht?

An zwei Terminen biete ich dir nun die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen, sich die **Zeit zu nehmen** um **eine Stunde nichts zu tun**.

Wir probieren aus, können unseren Raum und den Rahmen gemeinsam gestalten.

Ich bin gespannt, wie es uns dabei geht und ob es überhaupt zu schaffen ist.

Im Vordergrund sollen **Leichtigkeit und Spaß** am Experimentieren stehen und keine strikten Regeln.

Babys sind willkommen!



**KursleiterIn:** Angelika Gugerell, Hebamme  
**Termine:** Termin Vormittag: MO, 16.11.26 von 10.00-11.00 Uhr  
Termin Nachmittag: DO, 10.12.26 von 15.15-16.15 Uhr  
**Kosten:** € 5,- pro Termin  
**Anmeldung:** per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008

~ \* ~

## **VORTRAG: Entspannt & gesund durch den Familienalltag Ernährung ab dem Kindergarten- und Schulalter – Schluss mit Jausen-Frust und Essenskampf!**

Für Eltern, Großeltern, Pädagogen und alle interessierten Erwachsenen.

Für die Zeit der Schwangerschaft, das Stillen und die ersten Lebensjahre gibt es Infomaterial im Überfluss. Doch sobald die Kinder in den Kindergarten oder die Schule kommen, fühlen sich viele Eltern beim Thema Ernährung plötzlich auf sich alleine gestellt. Der Alltag wird hektischer, versteckte Zuckerfallen lauern überall und am Esstisch bricht oft Frust aus.

In diesem eineinhalbstündigen Vortrag möchte ich mit Mythen aufräumen und euch praxisnah zeigen, wie gesunde Ernährung im Familienalltag ganz ohne Druck Platz findet.

Themen des Vortrags:

Wichtige Fakten im Fokus: Was brauchen heranwachsende Kinder wirklich, um optimal versorgt zu sein?

Wie erkennt und vermeidet man Nährstoffmängel und die typischen Ernährungsfallen im Alltag?

Der Schlüssel zum Erfolg: Warum Essen ohne Ablenkung, Vorbildwirkung und viel Bewegung an der frischen Luft die besten Begleiter für ein gesundes Aufwachsen sind.

Mithelfen statt Mitfühlen: Ja, mit Kindern zu kochen ist anstrengender und dauert länger – aber es ist ein unbezahlbares Erlebnis! Wer selbst mit anpackt, wird neugierig und probiert viel lieber Neues.

Zeit für eure Fragen: Im Anschluss gibt es ausreichend Raum für einen offenen Austausch und eure ganz persönlichen Fragen aus dem Familienleben.

Für zu Hause: Damit ihr den Vortrag ganz entspannt genießen könnt, bekommt ihr am Ende eine Mitschrift mit den wichtigsten besprochenen Inhalten und Tipps mit nach Hause.

Gehen wir es gemeinsam an – für mehr Leichtigkeit und Freude am Familientisch!

**KursleiterIn:** Verena Dallinger, diplomierte Ernährungstrainerin  
**Termine:** Samstag, 30. Jänner 2027 von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr  
**Kosten:** € 20,- pro Person (inkl. Mitschrift)  
**Anmeldung:** [verena.dallinger5@gmail.com](mailto:verena.dallinger5@gmail.com) | 0660 5590963  
Mindestteilnehmeranzahl: 8 Personen



## Zwiebel, Apfel und Co. - Hausmittel aus Küche und Speis

Zwiebelsocken, Apfelsalbe, Karottensuppe und Topfenwickel sind nur einige von den vielen Rezepten, die mit einfachen Zutaten aus Küche und Speis gezaubert werden können.

In diesem Vortrag möchte ich euch in die Fülle von Hausmitteln für die ganze Familie hineinschnuppern lassen und einige konkreter vorstellen.

Wir schauen uns an, wie einzelne Mittel und Zutaten wirken können und welche Anwendungsmöglichkeiten sie bieten.

Babys sind willkommen!

- KursleiterIn:** Angelika Gugerell, Hebamme  
**Termin:** DO, 21.01.27 von 14.00-16.00 Uhr  
**Ort:** Eltern-Kind Zentrum Zwergenstube  
Stollhofener Hauptstraße 37a, 3133 Traismauer  
**Kosten:** € 25,-  
**Anmeldung:** per E-Mail an [AngelikaGugerell@gmx.at](mailto:AngelikaGugerell@gmx.at) oder telefonisch unter 0650/2235008

~ \* ~

## FOTOSHOOTING – Eure ganz persönlichen Erinnerungen!

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

- KursleiterIn:** Yvonne Schmoll (Fotografin)  
**Termine:** 07. November – 08. November 2026, Terminabsprache online  
**Kosten:** 80 € (20 min Shooting inklusive 4 Fotos)  
**Anmeldung:** im Web unter [www.schmollfotografie.at/programm/](http://www.schmollfotografie.at/programm/)

~ \* ~



## 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, 09.10.2026, 19:00-00:00 Uhr  
**Kosten:** 10€/Person  
**Anmeldung:** bis spätestens 02.10. per Mail an [julia@zwergenstube.at](mailto: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, 26.09.2026 von 13.00 – 16:00 Uhr  
Aufbau am 26.09. 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](mailto:info@zwergenstube.at) bis 21.09.2026



## Laternenfest

"Abends, wenn es dunkel wird, und die Fledermaus schon schwirrt,  
geh'n wir mit Laternen aus, in den Garten hinterm Haus.  
Und im Auf - und Niederwallen, lassen wir das Lieder erschallen:  
Laternen, Laterne, Sonne, Mond und Sterne."

Wir ziehen gemeinsam mit unseren Laternen durch die Dunkelheit und lassen den Abend im Garten der Zwergenstube mit einer kleinen Jause und warmen Getränken gemütlich ausklingen.

**Termine:** Freitag, 06.11.2026, 16:45 Uhr  
Treffpunkt: Zwergenstube Spielplatz  
**Kosten:** freie Spende  
**Anmeldung:** nicht erforderlich



## Übersicht regelmäßige Gruppenangebote

| Montag                                                | Dienstag                                                   | Mittwoch                                                             | Donnerstag                                   | Freitag                                                     | Samstag                                       | Sonntag                               |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 08:30 - 09:45<br>Spielgruppe 1<br>1 -3 jährige        | 08:30 - 09:45<br>Spielgruppe 3<br>1 -3 jährige             | 08:30- 09:45<br>Babytreff 1<br><i>Krabbelalter bis<br/>1,5 Jahre</i> |                                              |                                                             | Geburts -<br>vorbereitungs -<br>kurse         | Geburts -<br>vorbereitungs -<br>kurse |
| 10:15 - 11:30<br>Spielgruppe 2<br>1 -3 jährige        | 10:15 - 11:30<br>Spielgruppe 4<br>-3 jährige               | 10:15 - 11:30<br>Babytreff 2<br>Geburt bis<br>Krabbelalter           |                                              |                                                             | Eltern-Kind-<br>Kochworkshops                 |                                       |
| 08:00-09:00<br>Mutter - Eltern -<br>Beratung          |                                                            |                                                                      |                                              |                                                             |                                               |                                       |
| 08:30 - 09:30<br>Rückbildungskurs<br>Fortgeschrittene |                                                            |                                                                      |                                              | Laternenfest                                                |                                               |                                       |
| 10:00 - 11:00<br>Babymassage                          |                                                            |                                                                      |                                              |                                                             |                                               |                                       |
|                                                       |                                                            |                                                                      |                                              |                                                             |                                               |                                       |
| body`n brain®<br>16.30 - 17:30<br>Schulkinder         | body`n brain®<br>16.45 - 17:45<br>Erwachsene &<br>Senioren | 14:45 - 15:45<br>Liederturnen 1<br>2,5 - 4 Jahre                     | 16:45-17:45<br>Rückbildungskurs              | 19:00 - 00:00<br>Mama goes<br>Zwergenstube<br>Cocktailabend | 13:00 - 16:00<br>Baby- und<br>Kinderflohmarkt |                                       |
| 18:00 - 19:00<br>RTM Bodyforming-<br>Mama Fitness     |                                                            | 16:15 - 17:15<br>Liederturnen 2<br>2,5 - 4 Jahre                     | 18:00-19:15<br>Schwangerschafts-<br>bewegung | 19:30 Trommeln<br>Erwachsene                                | Fotoshootings                                 | Fotoshootings                         |
| Wöchentliche Angebote                                 |                                                            |                                                                      | Veranstaltungsdaten siehe Programm           |                                                             |                                               |                                       |



Gefördert aus Mitteln der Abteilung  
Soziales und Generationenförderung

