



# Programm 2026


2. Semester ° Februar bis Juli 2026



## Gut zu wissen

 **Fotos:** Bei Veranstaltungen des EKIZ Silz werden Fotos gemacht. Bitte beim Referenten Bescheid geben, wenn eine Veröffentlichung (z. B. auf Facebook) nicht gewünscht ist.

 **Kurskosten:** Bitte um Überweisung laut Rechnungslegung nach Online-Anmeldung unter Angabe des Verwendungszwecks.

 **Wichtig:** Die Anmeldung zu unseren Kursangeboten ist verbindlich! Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos und ohne Angabe von Gründen storniert werden. Stornierungen werden nur schriftlich unter [hallo@ekiz-silz.info](mailto:hallo@ekiz-silz.info) oder über das Kontaktformular auf der Website angenommen. Im Fall einer berechtigten Stornierung werden bereits bezahlte Kurse auf das Kundenkonto gutgeschrieben. Aus organisatorischen Gründen ist uns eine Rücküberweisung leider nicht möglich.

**ACHTUNG:** Die „Abmeldung“, welche selbstständig online beim Kurs durchgeführt werden kann, gilt nicht als Stornierung!

An Feiertagen, schulfreien Tagen und Ferien finden Kurse prinzipiell nicht statt. Die Leitung des Kurses kann jedoch mit den Teilnehmer:innen eine gesonderte Regelung treffen.

 **Anmeldung erforderlich:** [www.ekiz-silz.info](http://www.ekiz-silz.info)

## Einladung zur Jahreshauptversammlung

des Eltern-Kind-Zentrums Silz mit Neuwahlen

Fr, **11.09.26**, 19.30 Uhr, Aida's Sportcafé



#mach  
mit

Hast du Lust, unser EKIZ mit Ideen, Herz + Engagement zu bereichern? Wir freuen uns, wenn du Teil unseres Teams wirst oder eine Funktion übernimmst. Gemeinsam können wir viel bewegen – Melde dich!



Das EKIZ-Team mit  
Dr. Jan-Uwe Rogge  
Jänner 2026



## Hallo aus dem EKIZ Silz!

Der Frühling bringt frische Energie, neue Ideen und viele kleine Momente, die darauf warten, entdeckt zu werden. Genau diese Lebendigkeit spiegelt sich auch in unserem neuen Programm wider, das wir mit viel Herz für euch zusammengestellt haben.

Im EKIZ möchten wir einen Ort schaffen, an dem sich alle willkommen fühlen – Kinder, Eltern, Großeltern und alle, die Familie leben. Einen Ort zum Ankommen, Austauschen, Lachen und manchmal auch einfach zum Durchatmen. Unsere Angebote sollen euch begleiten, stärken und inspirieren – und vor allem Raum für wertvolle gemeinsame Zeit geben. Besonders wichtig ist uns das Miteinander. Viele schöne Begegnungen entstehen ganz nebenbei: beim Spielen, bei Gesprächen oder bei einem gemeinsamen Austausch. Genau daraus wächst die Gemeinschaft, die unser EKIZ so besonders macht.

Wir freuen uns darauf, den Frühling gemeinsam mit euch zu erleben, neue Gesichter kennenzulernen und vertraute wiederzusehen. Viel Freude beim Durchblättern des neuen Programms – wir können es kaum erwarten, euch bei uns begrüßen zu dürfen!



Euer  
EKIZ-Team

Aktuelle Infos, Programm-  
änderungen oder Neuigkeiten

[ekiz-silz.info](http://ekiz-silz.info)





# ffener Treffpunkt



Zsuzsanna Erdei

für Kinder von 0 bis 5 Jahren mit Begleitperson

**Jeden Mittwoch von 09.00–11.30 Uhr**

ausgenommen Ferien/Feiertage, Leitung: Zsuzsi Erdei

Der Eltern-Kind-Treff ist ein Ort der Begegnung und des Austausches für Eltern und Kinder und ist ohne Anmeldung frei zugänglich.

ab  
18.02.

Herzlich  
Willkommen!



EKIZ Silz als  
WhatsApp-Community!

Damit ihr immer top informiert seid, gibt es ab sofort alle Neuigkeiten, Kurs-Infos und aktuelle Veranstaltungshinweise direkt aufs Handy – übersichtlich in unserer WhatsApp-Community.

Jetzt der EKIZ-Silz-WhatsApp-Community beitreten und immer am Laufenden bleiben!


NEUE WHATSAPP-COMMUNITY-GRUPPE

**Spielplatz- und Kinderwagen-Treff:**

Diese Gruppe ist dafür da, sich unkompliziert zu verabreden – ob für ein Treffen am Spielplatz, eine spontane Kinderwagenrunde oder einen gemeinsamen Spaziergang. Schreib einfach in die Gruppe, wenn du Lust auf Gesellschaft hast oder jemanden zum Mitgehen suchst.

NEU!





# Familien Café

Treffpunkt  
für die ganze  
Familie!



## Fr, 01. Mai

Jugendheim Silz

- Kuchen, Kaffee und gute Laune – mit Liebe gebacken und ausgeschrieben von der Vinzenzgemeinschaft
- Spielen & Ratschen mit Jung und Alt – Kartenspiele, Brettspiele oder einfach nur ein gemütlicher „Hoangart“
- Offener Treffpunkt – Raum für kleine und große Begegnungen

save  
the date

## Zeugnis-Café:

## Fr, 10. Juli

nach Schulschluss ab ca. 09.30 Uhr



 **Veranstaltungen**

# PIZZA backen für Kids

im Phijasko | Ötztaler Höhe

Gemeinsam backen wir unsere eigene Pizza – vom Ausrollen bis zum Belegen. Jedes Kind darf kreativ werden und seine Lieblingspizza selbst gestalten und natürlich genießen ...

Termin wird noch bekannt gegeben



# Sommer-Outdoorkino für die ganze Familie

Kino unter freiem Himmel – für Groß und Klein

Ort: Garten von Familie Bachnetzer / Sandbühel  
Termin und Film werden noch bekannt gegeben



Bitte eigene Sitzgelegenheit (Decke, Picknickdecke, Campingstuhl etc.) mitbringen

Eintritt frei!



Infos in der  
EKIZ-Silz-WhatsApp-  
Community

Community







Foto: Kulturgrösl Oberhofen

# MURRA!

## Der Kasperl kommt!

Kasperltheater „LeLui“

Sa, **04. April**

Zwei Vorstellungen mit Beginn um

**15.00 und 16.00 Uhr,**  
**Jugendheim Silz**

Ohne Anmeldung. Eintritt: Freiwillige Spenden!

DAS KULTURGRÖSL OBERHOFEN PRÄSENTIERT

# "Maxl & die Fruchtzwergreise"

## Spaziertheater für Klein und Groß

So, **28. Juni**

**15.00 Uhr, Treffpunkt Volksschule Silz (Pavillon)**

Der kleine Maxl hat einen Gartenzwerg als besten Freund. Da dieser aber nicht mit in die Schule gehen darf, machen sich die beiden auf die Suche nach einem neuen echten besten Freund für Maxl. Eine tollpatschige Fee hilft ihnen mehr schlecht als recht auf dieser abenteuerlichen Reise.

Dauer: ca. 1 Stunde (inkl. Gehzeit)

Regie: Ulli Wegscheider | Autorin: Tatyana Selpoerz

**Eintritt: Freiwillige Spenden!**

für die  
ganze  
Familie!



## 🎵 Spielend ins Reich der Musik

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder zwischen  
18 und 36 Monaten mit Begleitperson

In der Gruppe machen wir viele verschiedene, gemeinsame, musikalische Erfahrungen. Beim Singen, Bewegen, Explorieren und Musizieren steht sowohl die individuelle Entwicklung der Kinder als auch die Beziehung Kind und Bezugsperson im Vordergrund.

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Klösterle Silz | 📞 → EKIZ

**Leitung:** Musikpädagoge Christian Nagele  
6 Einheiten, **Kurs 1:** ab Di, 03.03.26, **Kurs 2:** ab Di, 12.05.26  
**Uhrzeit:** 16.00–17.00 Uhr  
**Kosten:** € 48,-/Mitgliedspreis € 42,-



## English playgroup

für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Songs, rhymes, games, stories and lots of fun!

Spielerisch mit der englischen Sprache vertraut werden, erste Begriffe (Formen, Farben, Zahlen, Tiere, Körper, Kleidung, ...) lernen und gemeinsam mit Native Speaker Nara den Umgang mit der englischen Sprache vertiefen.

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Jugendheim Silz | 📞 → EKIZ

**Leitung:** Native Speaker Nara DEA  
Termine und weitere Infos folgen

Infos in der EKIZ-Silz-WhatsApp-Community





## Erste Hilfe bei Haushaltsunfällen

„Sicher handeln, wenn es drauf ankommt!“

Workshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Kinder lernen auf einfache und verständliche Weise, was bei typischen Haushaltsunfällen zu tun ist. Sie erhalten kindgerechte Einblicke in die menschliche Anatomie und erfahren, welche Körperteile bei Haushaltsunfällen oft betroffen sind. Die Kinder üben spielerisch anhand haushaltsnaher Unfallszenarien. So können sie sich besser vorstellen, wie Unfälle zu Hause passieren können und wie sie in solchen Situationen handeln sollten.

 Mit Anmeldung |  Jugendheim Silz |  → EKIZ

**Leitung:** DGKP Theresa Post und DGKK Stephanie Huber  
2 Einheiten, Di, 12.05.26 und Di, 19.05.26

**Uhrzeit:** 14.30–16.00 Uhr

**Kosten:** € 15,-/Mitgliedspreis € 10,-



## NAWL wär's?

Workshop für Kinder von 5 bis 8 Jahren  
mit oder ohne Begleitperson

Die Welt der Naturwissenschaften ist faszinierend und überraschend zugleich. Kinder sollten die Chance haben diese Wissenschaften kennenzulernen, allerdings nicht durch trockene Formeln und Gleichungen. Freut euch auf spannende Nachmittage voller Experimente aus den Bereichen Chemie, Biologie und Physik. Gemeinsam lassen wir es krachen, überschäumen, explodieren, sehen uns das Leben durch ein Mikroskop an, lassen Samen wachsen und tauchen ein in die Welt von Schall und Licht.



 Mit Anmeldung |  Volksschule Silz |  → EKIZ

**Leitung:** Mag. rer. nat. Nicole Mair  
3 Einheiten, ab Mi, 06.05.26

**Uhrzeit:** 15.00–16.00 Uhr

**Kosten:** € 25,-/Mitgliedspreis € 20,-





# Ostern



## Palmlatten binden

für Kinder mit erwachsener Begleitperson

Wir treffen uns bei der Silzer Mühle, um gemeinsam Palmbüschen oder Palmlatten zu binden. Dort können unter Mithilfe vom Mühlenteam auch die eigenen Palmbrezeln gebacken werden.

Materialien werden zur Verfügung gestellt, Stecken sind (falls gewünscht), selbst mitzubringen.

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Mühle Silz | 📄 → EKIZ

**Termin:** Sa, 28.03.26

**Uhrzeit:** 14.00 Uhr

**Kosten:** € 15,-/Kind inkl. Kosten für Naturmaterialien und Backen (5 Stk. Brezel/Kind)



# Muttertag

## Vater-Kind-Backen



für Kinder ab 3 Jahren

Wir backen süße Muttertags-überraschungen für die besten Mamas der Welt!

Mitzubringen: Schürzen, für die Kinder Hausschuhe oder rutschfeste Socken

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Mittelschule Silz | 📄 → EKIZ

**Leitung:** Nicole Müller

**Termin:** Fr, 08.05.26

**Uhrzeit:** 15.00 Uhr

**Kosten:** € 15,-/Mitgliedspreis € 12,- inkl. Materialkosten





## Zwergentreff

„Wir entdecken unser Dorf“

für Kinder von 3 bis 6 Jahren  
mit erwachsener Begleitperson

- C+C Scheiring's Bio Hof  
Fr, **24. April**, 14.30 Uhr  
Johann-Schöpf-Straße 20  
€ 7,- pro Familie  
Bitte um Anmeldung: ekiz-silz.info



- Feuerwehrhalle Silz  
Fr, **29. Mai**, 14.30–16.00 Uhr  
Ohne Anmeldung



## Wald-Nachmittage

### WALDENTDECKER

ab 3 bis 6 Jahren ohne Begleitperson

### SPURENSUCHER

für Volksschulkinder ohne Begleitperson

Mitzunehmen: Jause, wetterfeste Kleidung.

Die Treffen finden bei jeder Witterung statt. Manchmal ist es sinnvoll, kurzfristig örtlich auszuweichen (etwa bei Hochwasser am Inn), wir informieren euch darüber telefonisch.



SAVE THE DATE



🛒 Mit Anmeldung | 📍 Silzer Eilet | 📱 → EKIZ

Leitung: Alexandra Heinz und Pamela Neurauter

Waldentdecker: Di, 28.04.26 / 19.05.26

Spurensucher: Mi, 29.04.26 / 20.05.26

Uhrzeit: je 15.00–17.30 Uhr

Kosten: pro Termin € 14,- / Mitgliedspreis € 12,-





## Eltern-Kind-Turnen

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit Begleitperson

Die Vermittlung von Freude an der Bewegung und die Schulung der motorischen Fähigkeiten kann nicht früh genug beginnen: Der Turnsaal wird zu einem breiten Erfahrungs- und Spielraum, den es zu erobern gilt. An der sicheren Hand von Mama oder Papa fällt es auch ein wenig leichter, sich auf die faszinierenden Abenteuer einzulassen.

**Bitte mitnehmen:** Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Trinkflasche

Mit Anmeldung | Turnsaal, Mittelschule Silz | → EKIZ

**Leitung:** Maria Götzl BEd und Anita Grameiser

5 Einheiten, ab Di, 24.02.26

**2 Kurse:** 14.30 Uhr und 15.30 Uhr à 60 Minuten

**Kosten:** € 45,-/Mitgliedspreis € 35,-



## ZUMBA® Kids

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Bei voller Lautstärke mit seinen Freunden abrocken! Altersgemäße Musik und coole Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei werden Koordination, Rhythmik, Ausdauer, Gleichgewicht und Raumgefühl geschult sowie die Muskeln gekräftigt. Improvisationen und Spiele fördern die Kreativität und soziale Kompetenz. Beim 7. Mal gibt's eine kleine Aufführung für die Mamas.

Mit Anmeldung | Turnsaal, Mittelschule Silz | → EKIZ

**Leitung:** ZIN Doris Nawratil, Groupfitness-Trainerin

7 Einheiten, ab Di, 03.03.26

**Uhrzeit:** 15.30–16.30 Uhr

**Kosten:** € 60,-/Mitgliedspreis € 50,-





## Lauftreff mit Lukas ab 16 Jahren

Egal, ob du gerade erst starten möchtest oder schon Erfahrung hast – bei unserem Lauftreff bist du genau richtig. Der erfolgreiche Silzer Ultra-Trail-Runner Lukas Kocher zeigt dir die Grundlagen der richtigen Lauftechnik und gibt wertvolle Profi-Tipps, damit du effizienter, gesünder und mit noch mehr Freude unterwegs bist. Treffpunkt Parkplatz Mittelschule Silz

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Treffpunkt MS | 🚌 → EKIZ

**Leitung:** Ultra-Trail-Runner Lukas Kocher  
4 Einheiten, ab Mo, 13.04.26  
**Uhrzeit:** 18.00–19.00 Uhr  
**Kosten:** € 50,-/Mitgliedspreis € 40,-



Team Angelman Tirol 2025

Eva-Maria



## WORLD RUN App Run in Ötztal-Bahnhof

### So, 10. Mai

Anmelden und Team „Angelman Tirol“ auswählen

Das Team vom EKIZ ist beim Wings for Life World Run dabei und läuft im „Team Angelman Tirol“. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen der Solidarität und schaffen Sichtbarkeit für das Angelman-Syndrom. Besonders am Herzen liegt uns Eva-Maria aus Silz, die davon betroffen ist. Der beste Solidaritätsrun ever – sei auch du dabei und unterstütze unser Team! [#teamangelmant Tirol](#)

Laufen für die, die es nicht können...

JETZT  
anmelden





## Bunt gedacht, Kreativ gemacht



Kreativ-Workshops für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Mi, **25.03.26** Kreative Melodien

Mi, **29.04.26** Kreative Herzenssachen



Mi, **27.05.26** Kreatives Krabbelreich

Termine einzeln buchbar. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Hier dürfen Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen! Ob malen, basteln oder Neues ausprobieren – mit Farben und unterschiedlichen Materialien entstehen einzigartige Kunstwerke zum Mitnehmen. Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit umso mehr Spaß.



Anmeldungen  
bis 03.03:  
ekiz-silz.info

## Kreativ mit Holz



Workshop für Kinder von 7–12 Jahren:  
„Bau deine eigene Kräuterkiste“

Die Kinder gestalten ihre eigene Kräuterkiste aus Holz – perfekt für frische Kräuter auf dem Balkon oder im Garten! Beim Sägen, Hämmern und Schleifen lernen sie spielerisch den sicheren Umgang mit Werkzeugen. Schritt für Schritt entsteht ein individuelles Werkstück, das sie am Ende stolz mit nach Hause nehmen können.

**Dauer: 3 Stunden.** Alle Materialien und Werkzeuge werden gestellt. Bitte alte Kleidung und Trinkflasche mitbringen!

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Jugendheim Silz | 🚌 → EKIZ

**Leitung:** Martina Mair

**Uhrzeit:** jeweils 15.00–17.00 Uhr

**Kosten:** pro Termin € 18,-/Mitgliedspreis € 16,-

Alle Materialien inklusive

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Werkraum PTS Silz | 🚌 → EKIZ

**Leitung:** David Eiterer, Zimmerer und Ausbildung zum

Diplom-Sozialbetreuer für Kinder und Jugendliche

**Termin:** Sa, 07.03.26 | **Uhrzeit:** 09.00–12.00 Uhr

**Kosten:** € 70,-/Mitgliedspreis € 60,-



## Amigurumi - Häkelfiguren

Tauche ein in die zauberhafte Welt der Amigurumi! In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie aus Garn und Häkelnadel niedliche Figuren entstehen – perfekt zum Verschenken oder Selbstbehalten. In kleiner Gruppe lernst du Schritt für Schritt die wichtigsten Häkeltechniken – ideal für AnfängerInnen ab 8 Jahren.

Im Preis inkludiert: Erstausrüstung (Häkelnadel, Fadenschere, Maschenmarkierer und Stopfnadel), Material (Chenillewolle, Sicherheitsaugen und Füllwatte) und Anleitungen für Ente und Axolotl.

 Mit Anmeldung |  Jugendheim Silz |  → EKIZ

**Leitung:** Stephanie Weidemann

3 Einheiten, ab Do, 05.03.26

**Uhrzeit:** 17.00–18.30 Uhr

**Kosten:** € 50,-/Mitgliedspreis € 40,- (inkl. Material)



Adamgasse 4/4.St  
6020 Innsbruck

[www.gesundinsleben.at](http://www.gesundinsleben.at)

## Familienbegleitung

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

**Wir helfen kostenlos, tirolweit  
und unbürokratisch, wenn...**

- ...in der Schwangerschaft unerwartete  
Veränderungen und Stress auftreten.
- ... wenig Unterstützung von Partner:in oder  
familiären Umfeld da ist.
- ...das Kind mehr Aufmerksamkeit braucht,  
als sie geben können.
- ... finanzielle oder soziale Schwierigkeiten  
auftreten.
- ...sie sich psychisch belastet, erschöpft und  
ausgelaugt fühlen.
- ...wenn sie Hilfe benötigen.



**+43(0)664/604 6630 480**



## Willkommen kleines Wunder



Die erste Zeit mit einem Baby ist einzigartig und voller Fragen.

In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Grundlagen der Säuglingspflege: Wickeln, Baden, Anziehen, Haut- und Nabelpflege sowie Tipps für einen sicheren Schlaf. Zentral ist eine **bedürfnisorientierte und liebevolle Pflege**, die Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Neben praktischen Übungen bleibt Raum für deine Fragen und den Austausch mit anderen Eltern.

## Babymassage Workshop



Berührung ist die erste Sprache, die Babys verstehen – sie vermittelt Geborgenheit, Nähe und Liebe.

In entspannter Atmosphäre lernst du an einem Nachmittag (ca. 2–3 Stunden) die Grundlagen der Babymassage kennen. Sanfte Griffe fördern das Wohlbefinden deines Babys, stärken eure Bindung und schenken Vertrauen. Zusätzlich zum Erlernen der Techniken bleibt Raum für Austausch mit anderen Eltern.

## Abstillen mit Herz und Ruhe



Das Ende der Stillzeit ist ein besonderer Schritt – manchmal mit vielen Fragen und Gefühlen verbunden.

Im Workshop erhältst du Informationen und praktische Tipps, wie Abstillen sanft, liebevoll und bedürfnisorientiert gelingen kann. Wir sprechen über verschiedene Wege, über körperliche sowie emotionale Aspekte und finden gemeinsam Lösungen, die zu dir und deiner Familie passen.

🛒 Mit Anm. | 📍 Jugendheim | 📄 → EKIZ

**Termine:** Fr, 17.04.26 / Di, 16.06.26  
**Uhrzeit:** jeweils 19.00–21.00 Uhr  
**Kosten:** pro Termin € 20,-/  
Mitgliedspreis € 15,-

🛒 Mit Anm. | 📍 Jugendheim | 📄 → EKIZ

**Termin:** Fr, 27.03.26 / Fr, 08.05.26  
**Uhrzeit:** jeweils 14.00–17.00 Uhr  
**Kosten:** pro Termin € 60,-/  
Mitgliedspreis € 50,-

🛒 Mit Anm. | 📍 Jugendheim | 📄 → EKIZ

**Termin:** Fr, 27.03.26 / Fr, 08.05.26  
**Uhrzeit:** jeweils 09.00–11.00 Uhr  
**Kosten:** pro Termin € 20,-/  
Mitgliedspreis € 15,-





Tragetuch- und  
Stillkissenverleih:  
Infos bei Verena



alle Kurse auf  
dieser Doppelseite

Leitung Verena Kocher, DGKP, Still- und Laktationsberaterin IBCLC  
Telefon 0699 17228433

## Beikost - Liebe geht durch den Magen

Mit Beginn der Beikostzeit ist man oft verunsichert. Wann ist der richtige Zeitpunkt? Welche Lebensmittel eignen sich am besten? Muss es immer Brei sein?

Bei der Beikosteinführung geht es nicht nur um Nährstoffe und Kalorien, sondern auch um wertvolle motorische, sinnliche und soziale Erfahrungen. Im Vordergrund stehen Freude und Lust am gemeinsamen Essen!

In diesem Workshop erfahrt ihr, wie ihr die Essgewohnheiten eures Babys von Anfang an positiv beeinflussen könnt – basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur babyfreundlichen Beikosteinführung.



🛒 Mit Anmeldung | 📍 Jugendheim Silz | 📄 → EKIZ

**Termine:** Fr, 17.04.26 / Di, 16.06.26  
**Uhrzeit:** 09.00–11.00 Uhr  
**Kosten:** pro Termin € 20,-/Mitgliedspreis € 15,-

## Stillvorbereitung in der Schwangerschaft



**Stillen ist mehr als nur Nahrung!**

Hol dir schon in der Schwangerschaft wertvolle Infos für einen entspannten Stillstart und einen gelungenen Einstieg in diesen besonderen Lebensabschnitt.

Beim Info-Abend räumen wir mit Ammenmärchen auf und ersetzen sie durch fundiertes Fachwissen. Wir besprechen alles Wichtige rund ums Stillen, Muttermilch und die ersten Tage mit deinem Baby.

Auch Partner und Omas herzlich willkommen!

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Jugendheim Silz | 📄 → EKIZ

**Termin:** Fr, 27.03.26 / Fr, 08.05.26  
**Uhrzeit:** 17.30–20.00 Uhr  
**Kosten:** pro Termin € 50,-/Mitgliedspreis € 40,-



YONI TALK

## Der weibliche Zyklus

Der weibliche Zyklus ist mehr als Menstruation – er beeinflusst Energie, Emotionen und innere Balance. In diesem Workshop erhältst du einen verständlichen Überblick über die vier Zyklusphasen, ihre hormonellen Zusammenhänge und ihre Verbindung zu natürlichen Rhythmen wie Jahreszeiten und Mondphasen.

In einem offenen Austausch wird Menstruation enttabuisiert und ein neues Bewusstsein für zyklische Kraft, Weiblichkeit und Selbstverbundenheit geschaffen.

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Jugendheim Silz | 🚌 → EKIZ

**Leitung:** Manuela Scheiring BEd, Dipl. Mentaltrainerin mit Weiterbildung in körperorientiertem Sexualcoaching und Sexualpädagogik  
**Termin:** Fr, 20.03.26 | **Uhrzeit:** 19.30–21.00 Uhr | **Kosten:** € 25,-



## KI als Helferlein im Familienalltag

Dieser Kurs richtet sich an Mamas, die Künstliche Intelligenz (z. B. ChatGPT) unkompliziert kennenlernen und als praktische Unterstützung im Alltag nutzen möchten – ganz ohne technisches Vorwissen.

Du erfährst, wie KI dabei helfen kann, den Familienalltag besser zu organisieren und Zeit zu sparen. Anhand konkreter Beispiele lernst du, KI für Wochenplanung, Einkaufslisten, Schulfragen oder das Schreiben von E-Mails einzusetzen. Auch der verantwortungsvolle Umgang mit KI wird thematisiert. Das eigene Ausprobieren steht im Mittelpunkt – mit viel Raum für Fragen und individuelle Anliegen. Mitzubringen: Smartphone oder Laptop

🛒 Mit Anmeldung | 📍 Mittelschule Silz | 🚌 → EKIZ

**Leitung:** Karin Jelinek  
**Termin:** Mi, 22.04.26  
**Uhrzeit:** 19.00 Uhr  
**Kosten:** € 25,-/Mitgliedspreis € 15,-



KOSTENLOSE

## Eltern-Beratung

Die kostenlose Eltern-Beratung der Landes-sanitätsdirektion Tirol hilft bei allen Fragen, die junge Familien beschäftigen, wie z.B.

- Babypflege
- Fragen der medizinischen Vorsorge
- altersgemäße Ernährung und Stillen
- die motorische Entwicklung des Kindes
- Schlafprobleme
- Entwicklung Förderung Erziehung

### Jeden 4. Donnerstag im Monat

Terminvergabe nach Anmeldung

Ort: EKIZ-Raum im UG Jugendheim Silz

Hebammen Petra Frischmann und Sabine Grüner  
Anmeldung 0699 11970134

## BABYSITTER-BÖRSE

Kinoabend mit FreundInnen? Restaurantbesuch mit dem Partner?  
Elternbildungsveranstaltung? Yoga?  
Klingt toll, aber leider ist kein Babysitter zu finden ...

Eine Betreuung für die Kinder außerhalb der institutionellen Formen zu finden, kann sich zu einer aufwendigen Angelegenheit entwickeln. Und wenn die Oma auch keine Zeit hat, wird es schwierig.

Gerne würden wir als EKIZ Silz wieder eine funktionierende Babysitterbörse aufbauen. Wir suchen daher engagierte, motivierte, liebevolle und verantwortungsbewusste Menschen ab 16 Jahren mit Zeit und Freude im Umgang mit Kindern.

Du suchst nach einem Babysitter oder einem Babysitterjob?  
BabysitterInnen aller Altersstufen ab 16 Jahren als auch Eltern, die die Babysitter-Börse in Anspruch nehmen wollen, sind herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden.

Alle Infos bei Aline Kluibenschädl, 0650 6140000.



Wir danken unseren Sponsoren:



Gemeinde **SILZ** 

**Raiffeisenbank**  
im Ötztal und Umgebung 



Wir sagen  
**Danke!**

Allen, die mit ihren  
Ideen & ihrer  
Zeit unsere Arbeit  
unterstützen



## EKIZ Serviceangebot

- **Party-Equipment-Verleih:** Kids-Biergarnituren, Luftballon-Aufblasmaschine, Buttonmaschine, XL-Malwände, Monster-Zielwurfwände, uvm.  
Leihgebühr: € 20,- Kontakt: Claudia Hirn-Gratl, 0664 75048968.
- **Tragetücher- und Stillkissenverleih:** Kaution € 50,- und € 3,- Wochengebühr.  
Kontakt: Verena Kocher, DGKP, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, 0699 17228433
- **Für MitbürgerInnen mit türkischer Muttersprache:**  
Infos und Unterstützung bei allen Belangen des alltäglichen Lebens wie z. B. Anträge für Visa, Familienbeihilfe, Schule ... Kontaktperson: Ezgi Ünal, 0650 4223474.

**IMPRESSUM:** Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Eltern-Kind-Zentrum Silz, 6424 Silz, Jugendheim, Schulstraße 4, Telefon +43 677 63004727, [www.ekiz-silz.info](http://www.ekiz-silz.info), e-Mail: [hallo@ekiz-silz.info](mailto:hallo@ekiz-silz.info). Änderungen vorbehalten.

**GRAFIK:** Grafikpanda.at

**FOTOS:** AdobeStock, EKIZ Silz, Kulturgrööstl Oberhofen, Kocher, Menghin, Pexels (Ksenia Chernaya, mart-production, Vanessa Loring), Pixabay, Unsplash (Allen Taylor), Weidemann, Zumba Fitness LCC.

Ein Teil der verwendeten Bilder wurde mithilfe generativer KI erstellt.



mitglied  
werden



#### DATENSCHUTZ:

Der Schutz eurer persönlichen Daten und eurer Privatsphäre sind uns ein großes Anliegen. Die personenbezogenen Daten verwenden wir ausschließlich, um euch über unsere Kurse

So geht's:  
Online registrieren,  
Mitgliedschaft buchen,  
Mitgliedsbeitrag  
überweisen

Unterstützt unsere Arbeit als Mitglied im Verein Eltern-Kind-Zentrum Silz.

#### Kein Muss, aber jede Menge Vorteile:

- Ermäßigte Kursbeiträge
- Bevorzugung von Mitgliedern auf Wartelisten
- Kostenlose Jause im Offenen Treffpunkt
- Exklusiv-Events Mitgliedspreis des EKIZ Silz
- Mitgliedstarif in den anderen EKIZen in Tirol

Mitgliedschaft pro Familie und Vereinsjahr € 25,-  
Vereinsjahr: September bis Ende Juni

#### Neue Bankverbindung:

Lautend auf „Eltern-Kind-Zentrum Silz“  
IBAN: AT72 3626 8000 0742 5689  
BIC: RZTIAT22268



ekiz-silz.info



Du hast Lust,  
bei uns im Team zu sein?  
Wir freuen uns auf dich!

Wir freuen uns auch immer über Anregungen, Tipps und Ideen zum Programm. Vielleicht hast auch du eine Leidenschaft, eine Profession oder ein Herzensthema, das du gerne in einem Workshop oder einem Kurs für Kinder und/oder Erwachsene weitergeben möchtest? Dann melde dich bei uns!

## Team

Obfrau	Claudia Hirn-Gratl
Obfrau-Stv.	Evelyn Zoller
Kassierer	Martina Mareiler
Kassierer-Stv.	Franziska Neurauder
Schriftführerin	Birgit Schöpf
Beiräte	Theresa Dablander
	Martina Egg
	Anita Grameiser
	Stephanie Huber
	Aline Kluibenschädl
	Sandra Leitner
	Maria Schöpf
	Marion Wilhelm
Ehrenmitglied	Brunhilde Walser



[www.ekiz-silz.info](http://www.ekiz-silz.info)

NEUE  
Telefon-  
nummer

EKIZ Silz, Schulstraße 4, 6424 Silz

Telefon +43 677 63004727 (nur Telefon, kein WhatsApp)

[hallo@ekiz-silz.info](mailto:hallo@ekiz-silz.info)

Programmänderung vorbehalten. Aktuelle Infos [ekiz-silz.info](http://ekiz-silz.info)