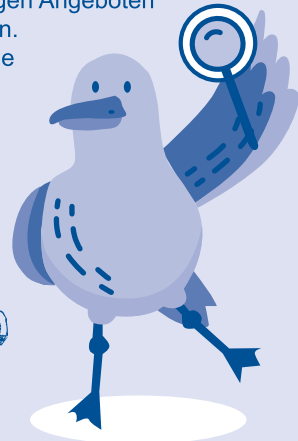


## Liebe Harder Familien, Liebe Interessierte,

Es freut uns riesig, dass wir vom Sozialsprengel Hard als Koordinationsstelle für das Harder Familiennest über 50 Angebote für Kinder und Familien in der Marktgemeinde Hard koordinieren und vernetzen dürfen.

Der neue Veranstaltungskalender „Harder Familiennest im Winter“ gibt einen guten Überblick über die zahlreichen Angebote für Familien in Hard. Jedem Termin ist ein Quadrat vorangestellt, um Lieblingstermine direkt angekreuzt hervorheben zu können.

Dieses Programm soll zukünftig quartalsmäßig erscheinen und lebt von den vielfältigen Angeboten der unterschiedlichsten Einrichtungen. Informationen dürfen uns daher gerne zugesendet werden, damit wir sie im nächsten Veranstaltungskalender berücksichtigen können.



### Viel Spaß beim Kindsein in Hard!

# Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf.

So ein  
afrikanisches  
Sprichwort

# Termine

## Harder Familien Nest

Winter  
2023



Verein  
Sozialsprengel  
Hard

**HARD**  
AM BODENSEE

## PURZELBAUM

Alter: 0 – 4 Jahre

Klebsend, spielend, bewegend, jubelnd, staunend, erzählend und zuhörend treffen sich Mütter und Väter mit ihren Kindern von 0 – 4 Jahren im Pfarrsaal in Hard. Im Purzelbaumangebot sind alle Interessierte (jeder religiösen Zugehörigkeit) willkommen.

### KOSTEN

55 € Mütter und Väter | 45 € alleinerziehende Eltern  
Materialbeitrag: 5 € und 2,50 € für jedes weitere Kind ab einem Jahr (für alle Treffen)

### TERMINE

- 16. Jänner 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 23. Jänner 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 30. Jänner 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 06. Februar 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 13. Februar 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 20. Februar 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 27. Februar 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 06. März 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 13. März 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr
- 20. März 2023 | 10:00 – 12:00 Uhr

### KONTAKT UND ANMELDUNG

Nicole Paqué +43 664 5906075  
Kirchplatz 1 (Pfarrsaal), A-6971 Hard, nicole.fier@gmx.at  
[www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/elternbildung/purzelbaum-eltern-kind-gruppen](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at/organisation/elternbildung/purzelbaum-eltern-kind-gruppen)

## YOGA 4ALL

Alter: 0 – 4 Jahre

Dieses Angebot ist für alle Mamas, Papas, Omas, Opas, Tanten und Onkel, die gerne Zeit mit ihren Kindern verbringen möchten und spielerisch einen Einblick in Körper-, Konzentrations-, Entspannungs- und Atemübungen bekommen wollen. Der Spaß steht in den Yogastunden für Groß und Klein im Vordergrund.

### TERMINE

#### Familienyoga

- 03. Februar 2023 | 16:00 – 17:00 Uhr

### KONTAKT UND ANMELDUNG

Yoga 4all Hard  
Rheinstraße 2  
A-6971 Hard  
+43 650 2052000  
info@yoga4all.at  
[www.yoga4all.at](http://www.yoga4all.at)

## FRAUENCAFÉ

Die Marktgemeinde Hard lädt in Kooperation mit dem Sozialsprengel zum regelmäßig stattfindenden Frauencafé herzlichst ein. Das Frauencafé wurde ins Leben gerufen, um sich zu treffen, sich auszutauschen, sich kennenzulernen und um einander zu begegnen. Alle Besucherinnen bringen eine Kleinigkeit für ein gemeinsames Frühstück mit. Auch Kinder sind gern willkommene Gäste!

### TERMINE

- 21. Jänner 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr
- 25. Februar 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr
- 18. März 2023 | 09:30 – 11:30 Uhr

### KONTAKT

Jaqueline Mariacher  
Marktgemeinde Hard  
Zimmer 19  
A-6971 Hard  
+43 5574 697-236  
integration@hard.at  
[www.hard.at](http://www.hard.at)



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die Ernährungswissenschaftlerin steht für Ernährungsfragen mit wissenschaftlich fundiertem Fachwissen gerne beratend zur Seite. Es ist ihr ein persönliches Anliegen, ernährungswissenschaftliche Hintergründe verständlich, praktisch und alltagstauglich zu erklären.

### TERMINE

- Besser-Esser** – ein Kurs zur Erweiterung des Ernährungswissens | 5 Module | im Sozialsprengel Hard | Kosten: 150 €
- 14. Jänner 2023 | 09:00 – 12:00 Uhr

#### Vortrag: Dünn ist nicht gesund!

- 12. Jänner 2023 | 18:30 Uhr

**Thema: BodyReset** – Neustart für Körper und Geist  
Ein Vortrag zum Thema Gewichtsreduktion und Stressmanagement

- 09. Februar 2023 | 19:00 Uhr

### KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Eva Brunner-Wildauer  
A-6971 Hard  
buchung@koerperbewusstessen.at  
[www.koerperbewusstessen.at](http://www.koerperbewusstessen.at)



## KAMMGARN

Alter: 3 – 8 Jahre

Das bunte Programm der Kammgarn in Hard, spannt sich von Kabarett, Musik, Kinderveranstaltungen, Kino, Theater und Workshops bis hin zum alljährlich stattfindenden Kleinkunst Festival FOEN-X und ist ein fixer Bestandteil der kulturellen Szene Vorarlbergs.

### TERMINE

#### Der Waschlappendieb –

Detektivgeschichte

- 12. Februar 2023 | 15:00 Uhr

#### Misento

- 26. Februar 2023 | 15:00 Uhr

### KONTAKT UND TICKETS

Kulturwerkstatt Kammgarn  
Spinnereistraße 10  
A-6971 Hard  
+43 5574 82731  
office@kammgarn.at  
[www.kammgarn.at](http://www.kammgarn.at)

Die Kleinkunstbühne  
im Dreiländereck

## Alles Gute

und ein  
glückliches  
2023!



Mag. Eva Brunner-Wildauer  
für Eltern



# GLÜCKSKIND - ACHTSAMKEIT FÜR KINDER

Alter: ab 5 Jahren

Das Angebot von Glückskind steht für das Selbstvertrauen steigern, die Aufmerksamkeit schulen, das Wohlbefinden fördern, die Impulsivität regulieren, die Widerstandskraft stärken, die Dankbarkeit anregen, Spaß haben und eine Balance finden.

## TERMINE

### Achtsamkeit in der Familie

- 21. Jänner 2023 | 09:00 – 11:00 Uhr

Alter: ab 5 Jahren

### Basiskurs –

- „Entdecke deine Zauberkräfte“
- 04. Februar 2023 | 10:45 Uhr

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Glückskind bei Michele Wolfgang  
+43 650 3311937  
michele.wolfgang@gmx.at  
[www.glueckskind.or.at](http://www.glueckskind.or.at)

KREATIVITÄT IST DAZU DA, DEN STAUB DES ALLTAGS VON DER SEELE ZU WASCHEN.

# HAMMA NOCH ZEIT

Nicole Paqué und Sandra Harrer laden zu einem kreativen Bastelnachmittag ein.

## TERMINE

### Antike Masken basteln

- 10. & 11. Februar 2023 | Kosten 12 €

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Sandra Harrer & Nicole Paqué  
[www.einfach.hamma@gmail.com](mailto:www.einfach.hamma@gmail.com)

# BÜCHEREI AM DORFBACH

Die Bücherei bietet lesebegeisterten Menschen einen Bestand von ca. 18.000 Medien. Ein großer Kinderbuchbereich mit gemütlichen Kissens und Sitzgelegenheiten laden zum Verweilen ein. In Kooperation mit der Abteilung Integration der Marktgemeinde Hard sind regelmäßig alle Kinder ab 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen) herzlich zu „Frida Frosch präsentiert eine Geschichte“ in zwei Sprachen eingeladen.

## TERMINE

### Die wilden Schwäne (Ungarisch/Deutsch)

- 13. Jänner 2023 | 16:00 Uhr | Alter: ab 4 Jahren

## KONTAKT

Bücherei am Dorfbach  
Schulweg 3 | A-6971 Hard  
+43 5574 697700  
[office@buch-hard.at](mailto:office@buch-hard.at)  
[www.buch-hard.at](http://www.buch-hard.at)

# HEBAMMEN HARD

Alter: werdende Eltern oder Mamas

Die Hebammen Ursula Lässer und Simone Bentele bieten ein vielseitiges Angebot rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Familienzeit an.

## TERMINE

### GEBURTSPREBEREITUNGSKURS

- 11. Jänner – 01. März 2023
- 08. März – 26. April 2023

jeweils Mittwoch Abend 18:00 – 19:30 Uhr

### RÜCKBILDUNG-/ BECKENBODENKURSE

- 11. Jänner – 01. März 2023
- 08. März – 26. April 2023

jeweils Mittwoch Abend, in 2 Gruppen  
(09:00 – 10:30 oder 11:00 – 12:30 Uhr)

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

[www.laesser.hebamio.at](http://www.laesser.hebamio.at)

Simone Bentele | +43 699 18114801  
[info@diehebamme-hard.at](mailto:info@diehebamme-hard.at)

Ursula Lässer | +43 699 18101540  
[ursula@diehebamme-hard.at](mailto:ursula@diehebamme-hard.at)

# PUPPENTHEATER HARD

## KINDERPROGRAMM

Das Puppentheater Hard spielt: „Friedrich will fliegen“ in der Kammgarn in Hard.

Ein bezauberndes Theater über die Magie der Zeit und Freundschaft für Menschen ab 4 Jahren.

## TERMINE

### Puppentheater

- 06. Jänner 2023 | 15:00 Uhr
- 14. Jänner 2023 | 15:00 Uhr
- 15. Jänner 2023 | 15:00 Uhr
- 22. Jänner 2023 | 15:00 Uhr

## KONTAKT UND TICKETS

Puppentheater Hard  
Iris Biatel-Lerbscher  
Spinnereistraße 10  
A-6971 Hard  
+43 688 8001504  
[iris.biatel@lerbscher.at](mailto:iris.biatel@lerbscher.at)  
[www.puppentheaterhard.at](http://www.puppentheaterhard.at)

# WIRKUNGSRAUM

Alter: Eltern von Kindern 0-3 Jahre

Du möchtest dein Kind manchmal nur beobachten und genießen? Du möchtest erleben, wie dein Kind interessiert seine Umgebung wahrnimmt und erstaunlich selbständig dafür sorgt, dass es sich wohl fühlt? Dir ist ein achtsamer, liebevoller Umgang mit deinem Kind wichtig? Dann sei herzlich willkommen im Wirkungsraum für Eltern und Kinder nach den Grundsätzen von Emmi Pikler.

## TERMINE

### Zwischen Erklären und Schimpfen

- 22. Februar 2023

### Kinder können Krise – was können wir ihnen zu MUTE?

- 01. März 2023

### Kindliche Aggression und Gewalt

- 08. März 2023

### „Mal runterkommen“ – Geht das auch mit unseren Kindern?

- 15. März 2023

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Iris Willinger-Erhart  
Am Sägenkanal 12 | A-6971 Hard  
+43 664 2420190  
[iris@wirkungsraum.at](mailto:iris@wirkungsraum.at)  
[www.wirkungsraum.at](http://www.wirkungsraum.at)

# HARD MOVES - DAS BEWEGUNGSANGEBOT FÜR KINDER

Alter: Kinder ab 5 Jahren

Das beliebte Bewegungsangebot von **Hard Moves** geht in die zweite Runde. Ab sofort ist die Anmeldung für den Start der zweiten 10 Einheiten ab 20. Jänner 2023 möglich. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 5 Jahren (Pflicht-kindergartenjahr) und kostet 60 € für zehn Einheiten.

## TERMINE

WAS	<b>Bewegungsschule für Kinder</b>
WANN	Jeden Freitag ab dem 20.01.2023
WO	In der Schulturnhalle am See
KOSTEN	60 € für 10 Einheiten á 75 Minuten
ZEITEN	GRUPPE 1 14:00 – 15:15 Uhr
	oder GRUPPE 2 15:45 – 17:00 Uhr

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Hard Moves | Seestraße 60 | A-6971 Hard  
+43 5574 70009 | [office@hchard.at](mailto:office@hchard.at)  
[www.hardmoves.at](http://www.hardmoves.at)

# KINDERBETEILIGUNG

Alter: 6 – 10 Jahre

Im Rahmen der Kinderbeteiligung bietet der Verein Sozialsprengel Hard regelmäßig ein buntes, vielfältiges, kreatives, abenteuerreiches und abwechslungsreiches Programm für Kinder von 6 – 10 Jahren an.

## TERMINE

### Faschingsparty

- 17. Februar 2023 | 14:00 – 17:00 Uhr

### Kinderyoga (Anmeldung erforderlich)

- 17. März 2023 | 14:00 – 17:00 Uhr

### Hoppelt leise durch das Gras – der kleine Osterhas'!

- 04. April 2023 | 14:00 – 17:00 Uhr

## KONTAKT UND ANMELDUNG

Verein Sozialsprengel Hard  
Ankergasse 24  
A-6971 Hard  
+43 650 8628687  
[jugend@sprenge.at](mailto:jugend@sprenge.at)  
[www.sprenge.at](http://www.sprenge.at)



Verein  
**Sozialsprengel**  
Hard

**VEREIN SOZIALSPRENGEL HARD**  
Ankergasse 24 | A-6971 Hard

Mail: [sozial@sprenge.at](mailto:sozial@sprenge.at)  
Tel: +43 5574 74544

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo – Fr 8 – 12 Uhr  
und nach Voranmeldung

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