

Liebe Harder Familien, Liebe Interessierte,

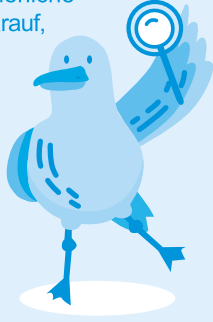
Mit großer Freude können wir berichten, dass wir nahtlos an das erfolgreiche Jahr 2023 anknüpfen können und als Koordinationsstelle des „Harder Familienests“ mit einem abwechslungsreichen Programm für Kinder und Familien in das Jahr 2024 starten können.

Ein herzlicher Dank geht an die zahlreichen engagierten Anbieter:innen, die vielfältige Angebote für Familien mit Kindern im Alter von 0-6 Jahren bereitstellen. Die breite Palette an Angeboten für Kinder und Familien ist beeindruckend. In den Bereichen Soziales- und Miteinander, Sport, Elternbildung, Vereinswesen, sowie Kultur und Gesundheit ist sicherlich für jeden Geschmack und jede Altersgruppe was dabei.

Insgesamt spiegelt der Veranstaltungsfolder „Harder Familienest“ nicht nur die Vielfalt der Aktivitäten wider, sondern auch die lebendige Gemeinschaft und das kontinuierliche Engagement aller Beteiligten. Wir freuen uns darauf, weiterhin positive Momente zu schaffen und Familien in Hard dieses Angebot in Form unseres Folders überbringen zu können.

In diesem Sinn wünschen wir euch allen ein mit Glücksmomenten gezeichnetes und familienfreundliches Jahr 2024!

Einsendeschluss für die Frühling Ausgabe:
23. Februar 2024 Kontakt: jasmin.fischer@sprengel.at



PURZELBAUM

Alter: 0 – 3 Jahre

Spiele | Lachen | Freunde finden!

Purzelbaum sind Eltern-Kind-Gruppen für Mütter / Väter mit Kindern bis 3 Jahren, die sich wöchentlich an 10 Vormittagen für zwei Stunden treffen. Die Purzelbaumgruppen bieten Abwechslung und neue Ideen für den Familienalltag. Es wird miteinander gespielt, gelacht, sich ausgetauscht und Neues entdeckt.

TERMINE

☐ PURZELBAUM-GRUPPE HARD

Start: 09. Jänner 2024
jeweils Dienstag von 09:00 – 11:00 Uhr
in den Räumlichkeiten des Harder Familienests, Uferstraße 4

Kosten: 55 € Teilnahme-Beitrag für Mütter/Väter mit Kind(ern) für 10 Einheiten
Materialkosten: 5 € und 2,50 € für jedes weitere Kind ab 1 Jahr

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Purzelbaum Gruppe Hard
Mag. Franziska Fussenegger-Kneifel
www.elternbildung-vorarlberg.at



Termine

Harder Familien Nest

Winter
Jänner
bis März
2024



Verein
Sozialsprengel
Hard

HARD
AM BODENSEE

FAMILIENVERBAND HARD

Der Familienverband Hard organisiert Vorträge, Workshops uvm. ...

TERMINE FAMILIENCAFÉ

Alter: für
Eltern

- ☐ **Babys schlafen anders**
11. Jänner 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- ☐ **Kindergesundheit durch Schätze aus der Natur**
25. Jänner 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- ☐ **Zwergensprache – sich verstehen im Handumdrehen**
08. Februar 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- ☐ **Tragen im Frühjahr und Sommer**
22. Februar 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- ☐ **Aromapflege rund ums Baby mit Ursula Lässer**
07. März 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- ☐ **Bindung, Beziehung und Bedürfnisse im 1. Lebensjahr**
21. März 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr

TERMINE ELTERNTANKSTELLE

- ☐ **Zentangeln mit Nadine Bischof**
22. Februar 2024 | 19:00 Uhr | 10 € (7 €*)
- ☐ **Entspannung mit Roswitha Bilgeri**
29. Februar 2024 | 19:00 Uhr | 10 € (7 €*)
- ☐ **Heilsames Singen mit Simone Humpeler**
07. März 2024 | 19:00 Uhr | 10 € (7 €*)

* Mitglieder
Familienverband

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Familienverband, Ortsgruppe Hard
familienverband.hard@familie.or.at
oder laesser.hebamio.at | www.familie.or.at

Man darf nicht ver- lernen, die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen.

— Henri Matisse

KAMMGARN

Alter: 0 – 11 Jahre

Das bunte Programm der Kammgarn in Hard spannt sich von Kabarett, Musik, Kinderveranstaltungen, Poetry Slam, Kulturbars und Workshops bis hin zum alljährlich stattfindenden Kleinkunst Festival „Kammgarn Sommer Sessions“. Die Kammgarn ist mit über 120 Veranstaltungen im Jahr ein fixer Bestandteil der kulturellen Szene Vorarlbergs und der Umgebung.

TERMINE

- ☐ **Findus zieht um – Theater Feuerblau**
04. Februar 2024 | 15:00 Uhr | 7 €
- ☐ **Von der Prinzessin die sich um alles in der Welt den Mond wünschte – Theater Trittbrett**
18. Februar 2024 | 15:00 Uhr | 7 €
- ☐ **Mit Ruck & Sack geht's Huck und Pack – Tanja Ghetta**
03. März 2024 | 15:00 Uhr | 7 €
- ☐ **Eine Überraschung für Victorius – Die Stromer**
17. März 2024 | 15:00 Uhr | 7 €

KONTAKT UND TICKETS

Kulturwerkstatt Kammgarn
Spinnereistraße 10
+43 5574 82731
office@kammgarn.at
www.kammgarn.at

YOGA 4ALL

Alter: 0 – 11 Jahre

In der Arbeit mit Kindern bietet Yoga neue Entfaltung- und Entwicklungschancen. Zum Familienyoga sind alle Mamas, Papas, Omas, Opas, Tanten und Onkel herzlich eingeladen, die gerne Zeit mit ihren Kindern verbringen möchten. Der Spaß steht für Groß und Klein im Vordergrund.

Kinderyoga

☐ 16.02.2024 | 14:30 – 15:30 Uhr | 16:00 – 17:00 Uhr

Familienyoga

☐ 13. Jänner 2024 | 09:30 – 10:30 Uhr

KONTAKT UND ANMELDUNG Yoga 4all Hard | Rheinstraße 2 | +43 650 2052000 | info@yoga4all.at | www.yoga4all.at

KIRCHE FÜR KINDER & FAMILIEN

Die Pfarre St. Sebastian steht jedem offen, groß & klein.

Kinderkirche

☐ jeweils um 16:00 Uhr
05. Jänner 2024 | 02. Februar 2024 | 01. März 2024

Termine Familienkirche

☐ jeweils um 10:00 Uhr
18. Februar 2024 | 24. März 2024

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Pfarre Hard | Kirchplatz 1 | +43 5574 73345
pfarrbuero@pfarre-hard.at

Alter: Alle

GLÜCKSKIND - ACHTSAMKEIT FÜR KINDER

Alter:
ab 7 Jahren

Gemeinsam erkunden wir in sieben Glückseinheiten verschiedene Methoden, um aktiv Einfluss auf unser Gehirn zu nehmen. Mit spielerischem Ansatz integriere ich Atemübungen, Körperreisen, Minimeditationen und Konzentrationsübungen. Neben positiven Affirmationen, Bewegung, Spiel und kreativen Bastelmomenten gehören auch Erzählkreise zum pädagogischen Konzept. All dies kann dazu beitragen, dass das Kind mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit entwickelt.

TERMINE

- ☐ 20. Jänner 2024 | 09:00 – 10:45 Uhr
- ☐ 27. Jänner 2024 | 09:00 – 10:45 Uhr
- ☐ 03. Februar 2024 | 09:00 – 10:45 Uhr
- ☐ 17. Februar 2024 | 09:00 – 10:45 Uhr
- ☐ 24. Februar 2024 | 09:00 – 10:45 Uhr
- ☐ 02. März 2024 | 09:00 – 10:45 Uhr
- ☐ 09. März 2024 | 09:00 – 10:45 Uhr

Alle Kurse finden in den Räumlichkeiten des Harder Familienests, Uferstraße 4 statt.

Kosten: 159 € pro Kind | 139 € Geschwisterkinder

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Michele Wolfgang | +43 650 3311937
michele.wolfgang@gmx.at | www.glueckskind.or.at

EVOPÄD® - BEWEGUNG BRINGT ENTWICKLUNG

Alter:
5 – 8 Jahre

Um optimal dem Schulalltag zu folgen, ist ein inneres und äußeres Gleichgewicht wichtig! Die Evolutionspädagogik® und ihre Bewegungsübungen unterstützen diese Ziele. Alle Übungen verbessern die Voraussetzungen für Lesen, Schreiben, Rechnen, ... und den Alltag in der Schule!

www.evobewegt.at

TERMINE

Fit in die Schule (6 – 8 Jahre / 1. + 2. Klasse)
bestehend aus 4 Einheiten im Abstand von 2 Wochen

- ☐ 03. Februar 2024 | 09:00 – 10:00 Uhr
- ☐ 17. Februar 2024 | 09:00 – 10:00 Uhr
- ☐ 02. März 2024 | 09:00 – 10:00 Uhr
- ☐ 16. März 2024 | 09:00 – 10:00 Uhr

Fit für die Schule (5 – 6 Jahre)
bestehend aus 4 Einheiten im Abstand von 2 Wochen

- ☐ 03. Februar 2024 | 10:30 – 11:30 Uhr
- ☐ 17. Februar 2024 | 10:30 – 11:30 Uhr
- ☐ 02. März 2024 | 10:30 – 11:30 Uhr
- ☐ 16. März 2024 | 10:30 – 11:30 Uhr

Kosten: 90 € pro Person | **Anmeldung:** 01. Februar 2024

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Praxis für Evolutionspädagogik® | Carmen Fink | Wallstraße 38, Hard | +43 650 2010279 | carmen.fink@evobewegt.at

FACTBOX

EISLAUFPLATZ LIEBE KINDER AUFGEFASST ...

Kinder bis zur Einschulung haben „freien Eintritt“ auf dem Eislaufplatz.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Harder Sport- und Freizeitanlagen
Seestraße 60
+43 5574 83682
www.hard-sport-freizeit.at

KASPERLETHEATER HURRA! ICH BIN DA!

Kasperl und das verlorene Spielzeug

02. März 2024 | 15:00 Uhr | 2 €
im Pfarrzentrum Hard

Die Kasperlinas freuen sich auf euch!

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.

Geburtsvorbereitungskurs

- 10. Jänner – 28. Februar 2024
- 06. März – 24. April 2024
jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:30 Uhr

Rückbildung- / Beckenbodenkurs

- 10. Jänner – 28. Februar 2024
- 06. März – 24. April 2024
jeweils Mittwoch von 09:00 oder 10:30 Uhr

Babymassage

- 08. Jänner – 29. Jänner 2024
- 26. Februar – 18. März 2024
jeweils Montag von 10:00 – 11:30 Uhr

„Fitte Mamas“ / PostnatalWorkout

- 08. Jänner – 19. Februar 2024
jeweils Montag von 08:15 – 9:30 Uhr

Tragesprechstunde

- 18. Jänner 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- 29. Februar 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr

Alle Kurse finden in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4 statt.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Ursula Lässer | +43 699 18101540 | ursula@diehebammen-hard.at
Simone Bentele | +43 699 18114801 | info@diehebammen-hard.at
www.laesser.hebamio.at

HARD MOVES - DAS BEWEGUNGSANGEBOT FÜR KINDER

Alter: 5 – 6 Jahre

Das beliebte Bewegungsangebot von **Hard Moves** wird auch im neuen Jahr angeboten. Ab sofort ist die Anmeldung für die ersten 10 Einheiten online unter www.hardmoves.at möglich. Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 5 Jahren (Pflichtkindergartenjahr) und 6 Jahren (1. Klasse Volksschule).

TERMINE

WAS Bewegungsschule für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren
WANN Jeweils freitags. Ausgenommen schulfreie Tage.
WO 5-Jährige: In der Schulturnhalle am See
6-Jährige: Individuell bei den jeweiligen Vereinen.*
KOSTEN 60 € für 10 Einheiten á 60 Minuten
ZEITEN Gruppe 1 für 5-Jährige | 14:00 – 15:00 Uhr
Gruppe 2 für 5-Jährige | 15:00 – 16:00 Uhr
Gruppe 1 für 6-Jährige | 16:15 – 17:15 Uhr

*Info erfolgt jeweils kurz vor dem Start der ersten 10 Einheiten.

KOOPERATION: ALPLA HC HARD |
FC HARD | TURNERSCHAFT HARD |
HARD BULLS BASEBALL |

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Hard Moves | Seestraße 60 | A-6971 Hard
+43 5574 70009 | office@hchard.at | www.hardmoves.at

STANDFEST YOGA

Alter: für alle

Fit ins neue Jahr ... Yoga hält dich bei Laune, kräftigt und wärmt deinen Körper, stärkt dein Immunsystem und sorgt für ein besseres körperliches und psychisches Wohlbefinden. Sei dabei, sei gespannt und probiere es einfach aus. Ich freue mich auf dich.

TERMINE

Neujahrskurs Donnerstag

04. | 11. | 18. Jänner 2024, 01. | 08. | 15. Februar 2024
jeweils von 17:00 – 18:15 Uhr und 18:30 – 19:45 Uhr

Neujahrskurs Samstag

13. | 20. | 27. Jänner 2024, 03. | 10. | 17. Februar 2024
jeweils von 09:00 – 10:15 Uhr

Frühlingskurs Donnerstag

22. | 29. | 07. | 14. | 21. | 28. März 2024
jeweils von 17:00 – 18:15 Uhr und 18:30 – 19:45 Uhr

Frühlingskurs Samstag

24. | 02. | 09. | 16. | 23. | 30. März 2024
jeweils von 09:00 – 10:15 Uhr

Kosten: 80 € (je 6 Einheiten)

Alle Kurse finden in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4 statt.

KONTAKT UND INFORMATIONEN

Standfest Yoga | Mirjam Burtscher | +43 660 4964373
mirjam@standfest-yoga.at | www.standfest-yoga.at

Alter: für werdende Mamas und alle

YOGA & HYPNOBIRTHING

Bei den Angeboten der zertifizierten Yoga- & HypnoBirthing-Kursleiterin Nadine Bischof geht es für Frauen und Paare darum, sich mit Bewegung, positivem Wissen, Entspannungstechniken & Atmung vom Alltag zu entspannen bzw. sich auf die Geburt vorzubereiten.

Mama-Baby-Yoga

jeweils am Montag | 09:00 – 10:00 Uhr
Ein Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich.

Yoga für Schwangere bzw. nach der Geburt

jeweils am Dienstag | 18:00 – 19:00 Uhr
Ein Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich.

Deep Yoga

13. Februar – 18. Mai 2024 | 15 Einheiten
jeweils am Dienstag | 19:15 – 20:30 Uhr

HypnoBirthingPlus Gruppenkurse für Paare

Start 07. Jänner 2024 | 4x Sonntags, 09:00 – 12:00 Uhr
Start 18. Februar 2024 | 4x Sonntags, 09:00 – 12:00 Uhr

Termine zu Frauenkreise, Meditationskreise, Einzelcoaching uvm. finden sie auf der Homepage. Alle Kurse finden in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4 statt.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Drin. Phil. Nadine Bischof | +43 660 766 90 66
nadine@hypnobirthingvorarlberg.at
www.hypnobirthingvorarlberg.at

PUPPENTHEATER HARD

Alter: ab 4 Jahren

Das Puppentheater Hard spielt:
„Himmelblau muss heiraten“ in der Kammgarn

Das hinreißende Märchen erzählt die Geschichte eines Prinzen, der einfach nicht heiraten will. Entdeckt eine Welt voller Fantasie und erfährt mit Himmelblau, wie wichtig Toleranz und der Mut, anders zu sein, sind. Mit liebevoll gestalteten Puppen, faszinierenden Figuren, magischem Schwarzlicht und mitreißender Musik.

TERMINE

Prinz Himmelblau muss heiraten

- 06. Jänner 2024 | 15:00 Uhr | 7 €
- 13. Jänner 2024 | 15:00 Uhr | 7 €
- 14. Jänner 2024 | 15:00 Uhr | 7 €
- 21. Jänner 2024 | 15:00 Uhr | 7 €

KONTAKT UND TICKETS

Puppentheater Hard
Iris Biatel-Lerbscher
Spinnereistraße 10
+43 688 8001504
iris.biatel@lerbscher.at
www.puppentheaterhard.at

WIRKUNGSRAUM

Alter: für Väter

„Wirken durch Präsenz“ ein Schwertseminar für Väter.

- 09. März 2024 | 09:00 – 17:00 Uhr
Weitere Informationen finden sie auf der Homepage.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Iris Willinger-Erhart | Am Sägekanal 12
iris@wirkungsraum.at | www.wirkungsraum.at

SANFTMUT ENERGETIK

Alter: für alle

Yoni Steaming ist ein Dampfbad für den Schoßraum, ein uraltes Frauen-Kräuterwissen. Wir klären unter anderem folgende Fragen: Ist Yoni Steaming für mich geeignet? Unterstützt es mich bei Regelschmerzen?

- 26. Jänner 2024 | Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
 - 01. Februar 2024 | Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
- Weitere Informationen finden sie auf der Homepage.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Martina Tumler | sanftmut.energetik@gmail.com
+43 677 630 924 25 | www.sanftmut-energetik.jimdosite.com

PEKIP®

Alter: im ersten Lebensjahr

Lust auf gemeinsames Spielen und dabei mit und von Deinem Baby zu lernen? Du möchtest Dir ganz bewusst Zeit für Dein Baby nehmen – abseits von Alltag und Stress? Du möchtest andere Eltern in ähnlichen Situationen kennenlernen und gleichaltrige Babys treffen?

TERMINE

Start 10. Jänner 2024
Jeweils Mittwoch Vormittags. Die genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

Kosten: 160 € für 10 Einheiten

Ein Einstieg ist bei freien Plätzen jederzeit möglich.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Melanie Nardin
Kirchstraße 16, Hard
+43 699 17367895
praxis@melanienardin.at
www.melanienardin.at
www.pekip.at



Verein
Sozialsprengel
Hard

VEREIN SOZIALSPRENGEL HARD
Ankerstraße 24
Mail: sozial@sprengel.at
Tel: +43 5574 74544

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo – Fr 8 – 12 Uhr
oder nach terminlicher Vereinbarung.

www.sprengel.at

© instagram.at