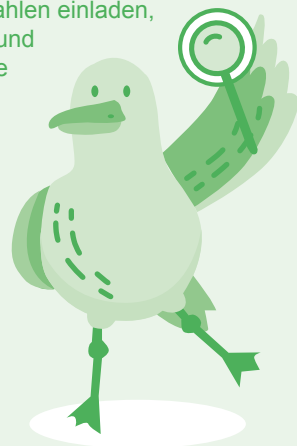


Liebe Harder Familien, Liebe Interessierte,

Es ist großartig, dass wir als Koordinationsstelle des Projekts „Harder Familienest“ ein so vielfältiges Programm für Familien mit Kindern von 0-6 Jahren zusammenstellen können. Mit Unterstützung zahlreicher engagierter Anbieter:innen leisten wir so einen wesentlichen Beitrag für ein kinderfreundliches Heranwachsen in unserer Gemeinde.

Es ist wunderbar zu sehen, wie der Veranstaltungsfolder „Harder Familienest“ nicht nur die Vielfalt der Aktivitäten, sondern auch die lebendige Gemeinschaft in Hard und das kontinuierliche Engagement aller Beteiligten widerspiegelt.

Darum lasst euch von den Sonnenstahlen einladen, nach draußen in die Natur zu gehen und zuzuschauen, wie die Blumen und die Welt um uns herum zu neuem Leben aufblühen!



Einsendeschluss für die Sommer
Ausgabe: 24. Mai 2024

Kontakt: jasmin.fischer@sprengel.at

PURZELBAUM

Alter: 0-3 Jahre

Spielen | Lachen | Freunde finden!

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

TERMIN

Purzelbaum-Gruppe Hard

- Start: 09. April 2024
jeweils Dienstag von 09:00 – 11:00 Uhr
in den Räumlichkeiten des Harder
Familiennests, 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
www.elternbildung-vorarlberg.at



KIRCHE FÜR KINDER & FAMILIEN

Die Pfarre St. Sebastian steht allen offen, ob groß oder klein.

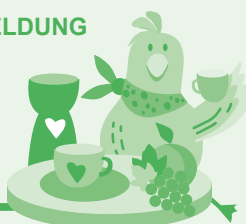
- Kinderkirche | jeweils um 16:00 Uhr
05. April 2024 | 03. Mai 2024 | 07. Juni 2024
- Termine Familienkirche, jeweils um 10:00 Uhr
26. Mai 2024 | 23. Juni 2024

Alter: alle

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

DIE KASPERLINAS



Hurra! Ich bin da! ... Die Kasperlinas präsentieren:

TERMINE

Alter: alle

Kasperl und der Liebestrank

- 04. Mai 2024 | 15:00 Uhr | 2 €, im Pfarrzentrum Hard
Die Kasperlinas freuen sich auf euch!
Michaela Pfatner, +43 660 7676227

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

Alter: für Eltern

FAMILIENVERBAND HARD

TERMINE FAMILIENCAFÉ

- Erste Hilfe für Säuglinge & Kleinkinder mit Petra Gebhard
04. April 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- Sanfte Berührung, tiefgehende Bindung: Stress abbauen
und Entwicklung fördern durch Babymassage und Co.
18. April 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- Natürliche Bewegungsentwicklung bei Babys und Klein-
kindern mit Daniel und Marielle Lerch (Physiotherapeut,
Neuroscanbalance) 02. Mai 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- Rituale: Durch Lesen, Fingerspiele, Reime & Co.
die Welt entdecken mit Ursula Lässer
16. Mai 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- Große Gefühle, starke Emotionen: Kindliche Gefühle
zulassen, (aus)halten und begleiten mit Teresa Hartmann
06. Juni 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung mit Eva
Brunner-Wildauer | 20. Juni 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr
- Entdecke die Vorteile des Tragens: Nähe und Bindung,
Freiheit und Flexibilität, gesunde Unterstützung für Eltern
und Babys mit Ursula Lässer
04. Juli 2024 | 09:30 – 11:30 Uhr

KONTAKT UND INFORMATIONEN

Ortsgruppe Hard, Teresa Hartmann, www.familie.or.at
familienverband.hard@familie.or.at oder laesser.hebamio.at

Blumen
blühen unter
den richtigen
Bedingungen.
Mit Kindern
ist das
ähnlich.

Iris Käfer

SANFTMUT ENERGETIK

Der Muttertag naht und es ist wieder einmal Zeit ganz
bewusst der Mama DANKE zu sagen.

Alter: alle

Aroma Touch

Die Aroma Touch Anwendung ist eine Methode, die dem Körper hilft, ganzheitlich zu entspannen. Acht verschiedene CPTG zertifizierte ätherische Öle werden in einer bestimmten Reihenfolge auf die Energie-Zonen des Rückens und der Füße sanft eingearbeitet. Dient zur Stressreduktion, Stärkung des Immunsystems, zur Regeneration und Homöostase.

Nach Vereinbarung, Kosten: 80 € | 60 Minuten

Yoni Steaming

Eine weitere wunderbare Auszeit Möglichkeit im Frauenkreis: Yoni Steaming ist ein Dampfbad für den Schoßraum, ein uraltes Frauen-Kräuterwissen.

Fortlaufend auf der Homepage, Kosten: 45 €

Auch als Freundinnen-Event buchbar.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Sanftmut Energetik – Martina Tumlner
Am Sägenkanal 12, Hard, +43 677 630 924 25
sanftmut.energetik@gmail.com
<https://sanftmut-energetik.jimdosite.com>
Instagram: [sanftmutenergetik](https://www.instagram.com/sanftmutenergetik)

Termine

Harder
Familien
Nest

Frühling
April
bis Juni
2024



Verein
Sozialsprengel
Hard

HARD
AM BODENSEE

KAMMGARN

Alter: für die ganze Familie

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

- Herbert und Mimi – Alleine daheim
07. April 2024 | 15:00 Uhr | 7 € | ab 3 Jahren
- Die Blumengeschichte –
Christoph Bochdanský und die Strottern
21. April 2024 | 15:00 Uhr | 7 € | ab 5 Jahren
- Toni Geiling – Kinderkonzert
„In der Wolkenfabrik“
12. Mai 2024 | 15:00 Uhr | 7 €
- Kiri Rakete – Kinderkonzert im Rahmen
der Summer Sessions
22. Juni 2024 | 15:30 Uhr | Eintritt frei

KONTAKT UND TICKETS

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

EVOPÄD® - BEWEGUNG BRINGT ENTWICKLUNG

Alter:
6 – 8 Jahre

An 5 Nachmittagen trainieren wir spielerisch und mit viel Spaß die Körperkoordination und -wahrnehmung, sowie das Gleichgewicht. Alle diese Fähigkeiten sind wichtige Grundlagen um optimal Lernen zu können.

TERMINE

- 15. April 2024 | 16:30 – 17:30 Uhr
- 22. April 2024 | 16:30 – 17:30 Uhr
- 29. April 2024 | 16:30 – 17:30 Uhr
- 06. Mai 2024 | 16:30 – 17:30 Uhr
- 13. Mai 2024 | 16:30 – 17:30 Uhr

Kosten: 40 € pro Person
Anmeldung bis 12. April 2024 möglich.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Praxis für Evolutionspädagogik®
Carmen Fink, Wallstraße 38, Hard
+43 650 2010279
info@lernen-im-gleichgewicht.at
www.lernen-im-gleichgewicht.at

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

FACTBOX

JAHRGANGSBAUM

Kinder sollen in der Gemeinde Hard Wurzeln schlagen und sich frei entfalten. Symbolisch dafür pflanzt die Marktgemeinde Hard ab heuer jedes Jahr einen „Jahrgangsbaum“ für alle Neugeborenen – verewigt durch ein Schild mit ihrem Vornamen.

Die Wahl einer Linde als Baum für das Jahr 2024 am Erlach Spielplatz steht symbolisch für Gemeinschaft und Wachstum. Wie die Kinder soll er in unserer Gemeinde aufblühen.

Von Anfang an haben die Kinder einen festen Platz in unserer Mitte und einen Treffpunkt. Für alle im Jahr 2024 geborenen Babys und ihre Familien gibt es im Frühjahr 2025 an „ihrem“ Baum eine kleine Feier. Der genaue Termin wird nach der Anmeldung bekanntgegeben.

Interessierte können sich gerne im Sozialsprengel, der diese Baumpflanzaktion für die Gemeinde Hard koordiniert, melden.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Verein Sozialsprengel Hard, +43 5574 7455
sozial@sprengel.at

HEBAMMEN HARD Für: 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

Geburtsvorbereitungskurs

- 08. Mai – 19. Juni 2024
 - 03. Juli – 14. August 2024
- jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:30 Uhr

Rückbildung-/ Beckenbodenkurs

- 08. Mai – 19. Juni 2024
 - 03. Juli – 14. August 2024
- jeweils Mittwoch von 09:00 oder 10:30 Uhr

Babymassage

- 08. April – 29. April 2024
 - 27. Mai – 17. Juni 2024
- jeweils Montag von 10:00 – 11:30 Uhr

Tragesprechstunde

- 11. April 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@diehebamme-hard.at
Simone Bentele +43 699 18114801, info@diehebamme-hard.at
www.laesser.hebamio.at

MALEN MIT SPASS

Alter: ab 5 Jahren

Ab dem 23. März 2024 findet ein offenes Malangebot in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes statt.

TERMINE

- 23. März 2024
- 30. März 2024
- 06. April 2024
- 13. April 2024
- 20. April 2024

- 27. April 2024
- 04. Mai 2024
- 11. Mai 2024
- 18. Mai 2024
- 25. Mai 2024

jeweils von 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 10 € | Ein Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich.

Das Angebot findet in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4, statt.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Ukrainischer Verein in Vorarlberg, Yuliia Zaiats
zzosiya@gmail.com, www.uvv.com.ua

STANDFEST YOGA

Alter: für alle

Fit in den Frühling ... 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

Yogakurs Donnerstag

- 11. April 2024
- 18. April 2024
- 25. April 2024
- 02. Mai 2024
- 16. Mai 2024
- 23. Mai 2024

jeweils von 17:00 – 18:15 Uhr und 18:30 – 19:45 Uhr

Yogakurs Samstag

- 13. April 2024
- 20. April 2024
- 27. April 2024
- 04. Mai 2024
- 18. Mai 2024
- 25. Mai 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 4694373
mirjam@standfest-yoga.at



HARD MOVES - DAS BEWEGUNGSANGEBOT FÜR KINDER

Alter: 5-6 Jahre

Das beliebte Bewegungsangebot von Hard Moves wird auch im Frühling 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: In der Schulturnhalle am See

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

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Hard Moves
Seestraße 60
office@hchard.at
www.hardmoves.at

ALPHA HC HARD | FC HARD
TURNERSCHAFT HARD
HARD BULLS BASEBALL

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

- Nach Ostern startet eine neue Gruppe für 0 – 6 Monate alte Babys.

jeweils Freitag Vormittags | die genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

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



FRAU HOLLE BABYSITTER KURS

Alter: für Interessierte und Eltern

Du kümmerst dich gerne um Kinder, möchtest dir in deiner Freizeit ein Taschengeld dazuverdienen und bist zwischen 13 und 17 Jahre alt? Die Anmeldung des jährlichen Frau Holle Babysitter Kurses ist ab sofort möglich.

TERMINE

- 19. April 2024 | 14:00 – 18:00 Uhr
- 26. April 2024 | 13:30 – 18:30 Uhr
- 27. April 2024 | 09:00 – 14:00 Uhr

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4, statt.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Frau Holle Babysittervermittlung, Bergmannstraße 14,
Bregenz, +43 676 83373360, corina.woitsche@familie.or.at
www.familie.or.at

Liebe Eltern ihr sucht eine:n Babysitter:in?

Dann könnt ihr euch gerne bei der Frau Holle Babysittervermittlung unter +43 676 83373360 melden.

YOGA UND HYPNOBIRTHING

Der Kurs findet in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4, statt.

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.

- Deep Yoga – für Einsteigende und Fortgeschrittene
jeweils am Dienstag | 19:15 – 20:30 Uhr
Ein Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich.

- Deep Yoga – für Schwangere bzw. nach der Geburt
jeweils am Dienstag | 18:00 – 19:00 Uhr
Ein Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich.

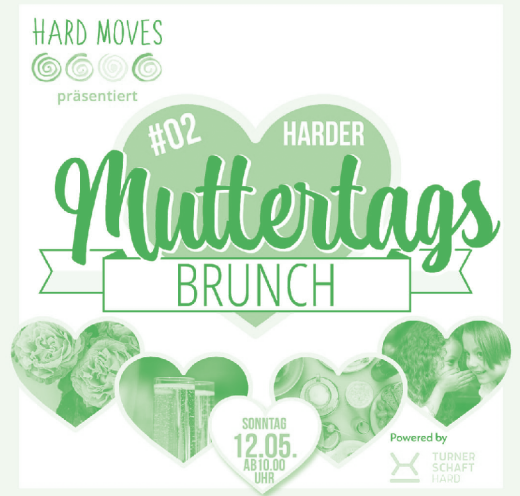
- Kreative Kakaozeremonie – Eine Reise zu deiner Kraft
15. Mai 2024 | 18:30 – 21:00 Uhr
Du erlebst eine entspannende Kakaozeremonie, kannst auftanken und kreativ sein.

- Blessing Way – kraftspendende Feier vor der Geburt
29. Juni od. 06. Juli 2024 | 09:00 – 12:00 Uhr
Blessing, kreatives Schaffen, DIY für Geburt und Wochenbett, wohlthuende Gespräche

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Dr. Phil. Nadine Bischof +43 660 766 90 66,
nadine@hypnobirthingvorarlberg.at
www.hypnobirthingvorarlberg.at

Alter: für werdende Mamas und alle



Verein Sozialsprengel Hard

VEREIN SOZIALSPRENGEL HARD
Ankergasse 24

Mail: sozial@sprengel.at
Tel: +43 5574 74544

ÖFFNUNGSZEITEN

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

www.sprengel.at