Liebe Harder Familien, Liebe Interessierte,

Gerade in den Herbstmonaten, wenn draußen die Blätter fallen, die Tage kürzer und manchmal grauer werden, bringen Kinder Farbe und Leben in unseren Alltag. Genau dafür gibt es das Herbstprogramm:

Gemeinsam mit vielen engagierten Systempartner:innen laden wir Familien mit Kindern von 0-6 Jahren ein, die Herbstzeit in Hard bunt und abwechslungsreich zu gestalten. Ob draußen beim Blätterrascheln, beim Basteln, Spielen oder gemütlichen Beisammensein. Unser Folder steckt voller Ideen und Angebote für fröhliche Begegnungen, kreative Erlebnisse und wertvolle Familienzeit.

Drinnen, draußen, mittendrin im Leben – mit allem, was die Herbsttage heller macht.

Wir wünschen euch eine bunte Herbstzeit voller kleiner Glücksmomente!

Einsendeschluss für die Frühlingsausgabe: 19.11.2025

Kontakt:
jasmin.fischer@sprengel.at

Kinder machen die Welt bunt, selbst an grauen Tagen.

— Astrid Lindgren

Termine

Harder Familien Nest

Herbst/ Winter 2025 — Oktober bis Dezember

Verein Sozialsprengel Hard

HARD AM BODENSEE

FAMILIENVERBAND HARD – ELTERNCOACHING

Alter: für Eltern

Impulse für mehr Leichtigkeit im Familienalltag mit Ingrid Ellensohn. Du wünschst dir mehr Leichtigkeit im Familienalltag? In unserem offenen Elterncoaching erwarten dich wertvolle Impulse, echte Alltagsstrategien und ein vertrauensvoller Austausch mit anderen Eltern. Gemeinsam reflektieren wir herausfordernde Situationen und finden neue Wege für ein entspanntes Miteinander. Alle Angebote finden in den Räumlichkeiten des Harder Familiennests, Uferstraße 4, statt.

TERMINE ELTERNCOACHING

- ❑ Kleine Momente – große Wirkung – Wie Alltagssituationen den Selbstwert der Kinder stärken
  15. Oktober 2025 | 19:30 Uhr
- ❑ Wenn Kinder nicht tun, was wir sagen – Erziehung passiert nicht, wenn wir es wollen, sondern wenn Beziehung da ist
  12. November 2025 | 19:30 Uhr

Kosten pro Abend	Einzelperson	pro Paar
Mitglieder (Familienverband)	5 €	8 €
Nichtmitglieder	10 €	13 €
Alleinerziehende	3 €	

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
Familienverband, Ortsgruppe Hard, Teresa Hartmann, familienverband.hard@familie.or.at, **www.familie.or.at**

KASPERLINAS

Alter: für die ganze Familie

Es ist wieder soweit. Die Kasperlsaison startet wieder und wir, die Kasperlinas, können es kaum erwarten, euch alle zu begrüßen und euch in die spannende Welt von Kasperl und seinen Freunden zu entführen! Freut euch auf jede Menge Spaß, Abenteuer und zauberhafte Kasperlgeschichten.

TERMINE

Samstags, jeweils um um 15 Uhr:
- ❑ 25. Oktober 2025
- ❑ 13. Dezember 2005

Kosten: 2 €

VERANSTALTUNGSORT
s´Pfarrzentrum Hard – Haus der Begegnung, Kirchplatz 1, Hard

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.

Purzelbaum-Gruppe Hard
Start: 07. Oktober 2025 | jeweils Dienstag von 09:00 – 11:00 Uhr in den Räumlichkeiten des Harder Familiennests, Uferstraße 4

TERMINE

- ❑ **Start:** 07. Oktober 2025
- ❑ 14. Oktober 2025
- ❑ 21. Oktober 2025
- ❑ 28. Oktober 2025
- ❑ 04. November 2025
- ❑ 11. November 2025
- ❑ 18. November 2025
- ❑ 25. November 2025
- ❑ 02. Dezember 2025
- ❑ 09. Dezember 2025
- ❑ 16. Dezember 2025

Kosten: 55 € Teilnahme-Beitrag für Mütter/Väter mit Kind(ern) für 10 Einheiten (45 € für Alleinerziehende)

Materialkosten: 5 € und 2,50 € für jedes weitere Kind ab 1 Jahr

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
Purzelbaum Gruppe Hard, **www.elternbildung-vorarlberg.at**

KAMMGARN

Alter: für die ganze Familie

Das vielfältige Programm der Kammgarn Hard reicht von Kabarett, Musik und Kinderveranstaltungen über Poetry Slams, Kulturbars und Workshops bis hin zum jährlichen Kleinkunst-Festival Kammgarn Sommer Sessions.

TERMINE

Schwanen – Figurentheater Sotriffer
❑ 05. Oktober 2025 | 15:00 Uhr | 7 €

Picknick – Duo Minuusch
❑ 19. Oktober 2025 | 15:00 Uhr | 7 €

Tumult im Urwald – Kinderfilm ab 6 Jahren
❑ 26. Oktober 2025 | 15:00 Uhr | 7 €

Teddy Eddy – Ingrid Hofer
❑ 02. November 2025 | 15:00 + 17:00 Uhr | 7 €

Kasperl rettet das Schlossgespenst – Theater Tröbinger
❑ 16. November 2025 | 15:00 Uhr | 7 €

Affenstarke Lieder – Bluatschink für Kinder
❑ 30. November 2025 | 15:00 Uhr | 7 €

Albi der Zauberfuzzi
❑ 14. Dezember | 15:00 Uhr | 7 €

X-Mas singen mit Gaul + Nagobert
❑ 24. Dezember 2025 | 15:00 Uhr | 7 €

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
Kulturwerkstatt Kammgarn, Spinnereistraße 10, +43 5574 82731, office@kammgarn.at, **www.kammgarn.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.

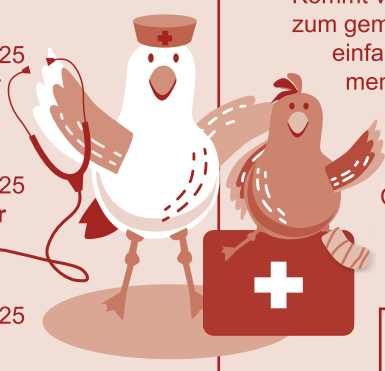
TERMINE

Geburtsvorbereitungskurs
❑ 10. September – 22. Oktober 2025
❑ 05. November – 17. Dezember 2025
jeweils Mittwoch von 18:00 -19:30 Uhr

Rückbildung-/Beckenbodenkurs
❑ 10. September – 22. Oktober 2025
❑ 05. November – 17. Dezember 2025
jeweils Mittwoch um 09:00 – 10:30 Uhr

Babymassage
❑ 22. September – 13. Oktober 2025
❑ 10. November – 01. Dezember 2025
jeweils Montag von 10:00 – 11:30 Uhr

Tragesprechstunde ❑ nach Vereinbarung



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

KONTAKT, INFORAMTIONEN UND ANMELDUNG
Ursula Lässer | +43 699 18101540
ursula@diehebamme-hard.at
Simone Bentele | +43 699 18114801
info@diehebamme-hard.at

www.laesser.hebamio.at

ALLEINERZIEHENDEN-CAFÉ

Alter: für Familien

Alleinerziehend, aber nicht alleine! Ab September gibt es im Harder Familiennest ein neues monatliches Alleinerziehenden-Café – unter dem Schirm des Vorarlberger Familienverbandes. Jeden 3. Sonntag im Monat sind alle alleinerziehenden Mütter und Väter herzlich willkommen.

Kommt vorbei, ohne Anmeldung, während der Öffnungszeit, zum gemeinsamen Frühstück, um sich auszutauschen oder einfach mit den Kindern am gedeckten Tisch das Beisammensein zu genießen – so kann der Sonntag entspannt beginnen.

Mitinitiatorin und Hauptgastgeberin des neuen Cafés in Hard ist Julia Felder. Selbst alleinerziehend, weiß sie auch aus eigener Erfahrung, wie wertvoll ein unterstützendes Netzwerk auf Augenhöhe ist.

TERMINE
- ❑ jeden 3. Sonntag im Monat, 09:30 – 11:30 Uhr
  jeweils von 09:30 – 11:30 Uhr

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

KONTAKT UND INFORMATION
Julia Felder (Vorarlberger Familienverband), julia.felder@inkontra.at, **www.alleinerziehend-vorarlberg.at**

ELTERN-KIND-TREFF FÜR FAMILIEN MIT KINDERN IM AUTISMUS SPEKTRUM

Das Angebot bietet einen geschützten Raum für Kinder im Autismus-Spektrum und ihre Eltern, in dem Begegnung, Verständnis und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt stehen. In entspannter Atmosphäre schaffen wir gemeinsam einen Rahmen, in dem sich Kinder begegnen und miteinander interagieren können.

Für die Eltern bietet der Treff die Möglichkeit, sich mit anderen Familien auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. In regelmäßigen Gesprächsrunden greifen wir Themen rund um den Familienalltag mit Autismus auf – von Kommunikation über Förderung bis hin zu Entlastungsmöglichkeiten im Alltag.

TERMINE **Alter: Familien**

❑ 25. September 2025 | ❑ 30. Oktober 2025
❑ 27. November 2025 | ❑ 18. Dezember 2025
jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr

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

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
Alexandra Ebadi – Sozialsprengel Hard,
+43 676 711 56 96, alexandra.ebadi@sprengel.at

STANDFEST YOGA

Gemeinsam mit mehr Gelassenheit in die kalte Jahreszeit – wir stärken unseren gesamten Körper, halten uns beweglich und bringen unsere Gedanken zur Ruhe, egal ob du Yoga-Neuling bist oder schon Erfahrung hast. Nimm dir die Zeit für dich.

TERMINE **Alter: für alle**

Yoga Herbstkurse/Winterkurse – Donnerstags

❑ 02. Oktober 2025	❑ 09. Oktober 2025
❑ 16. Oktober 2025	❑ 23. Oktober 2025
❑ 06. November 2025	❑ 13. November 2025
❑ 20. November 2025	❑ 27. November 2025
❑ 04. Dezember 2025	❑ 11. Dezember 2025

jeweils von 18:30 – 19:45Uhr

Yoga Herbstkurse/Winterkurse – Samstag

❑ 04. Oktober 2025	❑ 11. Oktober 2025
❑ 18. Oktober 2025	❑ 25. Oktober 2025
❑ 08. November 2025	❑ 15. November 2025
❑ 22. November 2025	❑ 29. November 2025
❑ 06. Dezember 2025	❑ 13. Dezember 2025

jeweils von 09:00 – 10:15 Uhr

Kosten: jeweils 6 Einheiten a 75 min/84 €

Schnuppern jederzeit möglich. Versäumte Yogastunden können gerne am Samstag/Donnerstag nachgeholt werden. Alle Kurse finden im Harder Familiennest Uferstraße 4, statt.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
Standfest Yoga – Mirjam Burtscher, +43 660 469 43 73,
mirjam@standfest-yoga.at

FAMILIENVERBAND HARD

Der Familienverband Hard organisiert Vorträge, Workshops und vieles mehr. Diese Angebote sollen einen Beitrag zur Elternbildung und Vernetzung sein sowie einen Austausch für Familien leisten. Alle Angebote finden im Harder Familiennest, Uferstraße 4, statt.

TERMINE FAMILIENCAFÉ **Alter: für Eltern**

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder mit Petra Gebhard (Sanitäterin)
❑ 09. Oktober 2025 | 09:30 – 11:30 Uhr

Gesund groß werden – Ernährungstipps für Mama und Kind“, mit Anna Pfefferkorn (Ernährungswissenschaftlerin)
❑ 23. Oktober 2025 | 09:30 – 11:30 Uhr

OBACHT für die Kleinsten: Unfallprävention leicht gemacht mit Sandra Königvon (sicheres Vorarlberg)
❑ 06. November 2025 | 09:30 – 11:30 Uhr

8 Sachen, die Erziehung stark machen“, Elternvortrag mit Fabienne Lunardi (SUPRO)
❑ 20. November 2025 | 09:30 – 11:30 Uhr

Aromapflege rund ums Baby: simple, natürlich und wirkungsvoll mit Ursula Lässer (Hebamme)
❑ 04. Dezember 2025 | 09:30 – 11:30 Uhr

Weihnachtszeit mit Kindern – von Zauber der Einfachheit mit Ursula Lässer (Hebamme)
❑ 18. Dezember 2025 | 09:30 – 11:30 Uhr

Familienverband, Ortsgruppe Hard, Teresa Hartmann
familienverband.hard@familie.or.at, **www.familie.or.at**

SANFTMUT ENERGETIK

TERMINE **Alter: Erwachsene**

Yoni Steaming Basics | Dein Ritual für Weiblichkeit, Selbstführsorge und innere Kraft. Yoni Steaming ist ein sanftes Dampfbad für den Schoßraum. Eine uralte Frauenpraxis mit Kräutern und Wärme, die Zyklus und Wohlbefinden unterstützt. Im Workshop erfährst du Anwendung, passende Kräuter und die Wirkung und erlebst das Ritual gleich selbst.
❑ 25. September 2025 | 18:00 Uhr
❑ 06. November 2025 | 18:00 Uhr

Kosten: 77 € und kleinem Skript | **Mitzubringen:** Decke, Rock, warme Socken | Kleingruppe ab 3 Personen

---

Räuchern & Rauhnächte | Sicher und voller Vertrauen räuchern – für ein harmonisches Zuhause. Du lernst die Grundlagen des Räucherns, erstellst deine eigene Mischung und erfährst, wie du die Rauhnächte bewusst gestalten kannst. Befreie deine Räume von alter Energie und öffne sie für Neues.
❑ 16. Oktober 2025 | 18:00 Uhr
❑ 13. November 2025 | 18:00 Uhr

Kosten: 77 € inkl. Material, eigener Räuchermischung und ausführlichem Skript

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
Sanftmut Energetik – Martina Tumler, Am Sägenkanal 12,
Hard, +43 677 630 924 25, sanftmut.energetik@gmail.com,
sanftmut-energetik.jimdosite.com, Instagram: sanftmutenergetik

ELTERN-KIND-CAFÉ

Alter: für Eltern mit Kindern von 0-6 Jahren

Was erwartet dich? Gemütliches Beisammensein, ein kleines Frühstück, Spielbereich für die Kleinen und Austausch mit anderen Eltern.

TERMINE
❑ 02. Oktober 2025 | ❑ 16. Oktober 2025
❑ 30. Oktober 2025 | ❑ 13. November 2025
❑ 27. Nov. 2025 | ❑ 11. Dezember 2025
jeweils von 09:00 – 11:00 Uhr

ELTERN-KIND-TREFF

Alter: für Eltern mit Kindern von 0-6 Jahren

Was erwartet dich? Eine unkomplizierte und wetterunabhängige Möglichkeit für Eltern mit Kindern, sich zu treffen, gemeinsam Zeit zu verbringen oder neue Kontakte zu knüpfen.

TERMINE
❑ **Wann:** 07. Oktober 2025
jeweils Dienstag von 14:00 – 17:00 Uhr

In den Räumlichkeiten des Harder Familiennest, Uferstraße 4. Keine Anmeldung erforderlich.

KONTAKT UND INFORMATIONEN
Sabrina Mathis und Jasmin Fischer Sozialsprengel Hard,
Ankergasse 24, Hard +43 5574 745 44, sozial@sprengel.at

KIRCHE FÜR KINDER UND FAMILIEN

Alter: für die ganze Familie

TERMINE

TERMINE KINDERKIRCHE
❑ 03. Oktober 2025 | 16:00 Uhr | Fahrzeugsegnung
❑ 07. November 2025 | 17:00 Uhr | St. Martin mit Laternenumzug
❑ 05. Dezember 2025 | 16:00 Uhr | Nikolaus

TERMINE FAMILIENKIRCHE
❑ 05. Oktober 2025 | 10:00 Uhr | Erntedank & Pfarrfest
❑ 30. November 2025 | 10:00 Uhr | Adventkranzsegnung
❑ 24. Dezember 2025 | 16:00 Uhr | Familienweihnacht

In der Pfarre St. Sebastian sind Groß und Klein willkommen.

KONTAKT UND INFORMATIONEN
s´Farrzentrum Hard –
Haus der Begegnung,
Kirchplatz 1, Hard, +43 5574 73345,
pfarrbuero@pfarre-hard.at,
www.pfarre-hard.at

Alter: Eltern

MIT DER FAMILIE MÜLL UND GELD SPAREN

VORTRAG

Im Vortrag gibt Corinna Amann Tipps und Tricks, wie man mit der Familie Müll und Geld einsparen kann. Sie beleuchtet, wie der Verzicht auf Plastik im Alltag umgesetzt werden kann, von einfachen Tipps für den Einkauf bis hin zu simplen Rezepten für den Alltag im Haushalt. Auch erzählt sie über Herausforderungen, dies alles umzusetzen.

TERMINE

❑ 23. Oktober 2025 | 19:00 Uhr

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

Das Projekt „Kinder brauchen Antworten“ wird finanziell unterstützt durch das Bundeskanzleramt – Sektion Familie und Jugend sowie dem Land Vorarlberg.“

KONTAKT, INFORAMTIONEN UND ANMELDUNG

BIS ZUM 15.10.2025

Lea Felder – Fachberatung für Inklusion,
Marktgemeinde Hard, Schulweg 3, Hard,
+43 699 136 974 17, lea.felder@hard.at,
www.hard.at

Bundeskanzleramt | ifs Vorarlberg Institut für Sozialdienste | Vorarlberg unser Land

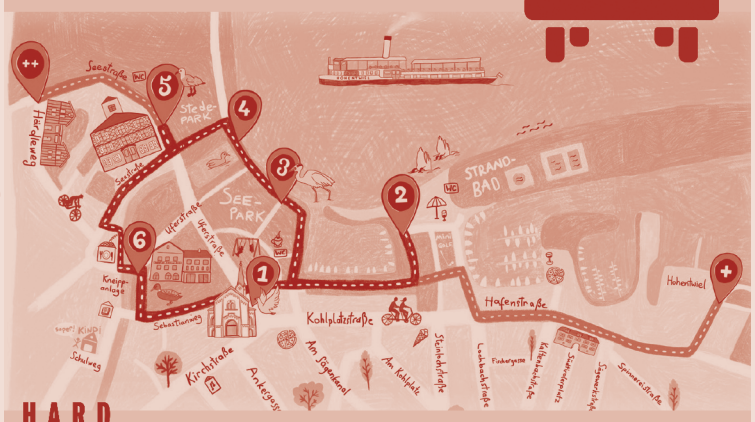
LUST AUF

EINE RALLYE?

Auf einer kleinen Zeitreise am Harder Seeufer erfahren die Kids so manch spannende Geschichte aus längst vergangenen Zeiten.

Gefülltes Rucksäckle gratis im Hohentwiel-Büro in der Kirchstraße 16a abolen und los gehts.

Einfach den 1 2 3 4 5 6 seeblauen Bänken folgen.



Nicole Ohneberg und Yasmin Ritter | gemeindearchiv@hard.at | 05574 697-629 | hard.at/seerunde

SAVE THE DATE

LIEBE KINDER AUFGEPASST !

25. Oktober 2025
9:30 – 18:00 Uhr
startet die Eislaufsaison! **www.hard.at/eislaufplatz**

Verein
Sozialsprengel
Hard

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

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo – Fr 8 – 12 Uhr
und nach Voranmeldung

www.sprengel.at

Design © instantidee.at