

Liebe Harder Familien, Liebe Interessierte,

der Winter steht vor der Tür und mit ihm eine Zeit, in der wir es uns gerne ein bisschen gemütlicher machen. Damit die kommenden Wochen nicht nur kühl, sondern auch bunt, leicht und fröhlich werden, laden wir gemeinsam mit unseren Systempartner:innen alle Familien mit Kindern von 0-6 Jahren ein, den Wintern in Hard aktiv mitzugestalten.

Ob Basteln mit warmen Händen, Spielen mit leuchtenden Augen, Bewegung mit roten Nasen oder ein gemütliches Miteinander, unser Folder sammelt viele Angebote, die Wintertage leicht, lebendig und familientauglich machen.

Wir wünschen euch eine frische, fröhliche und rundum gemütliche Winterzeit und schönen Jahresbeginn.

Wenn das Lied leise erklingt „leise rieselt der Schnee, still und starr ruht der (Boden-)See“ – dann wird's winterlich in Hard.

Einsendeschluss
für die Frühjahrsausgabe:
12. Februar 2026

Kontakt:
jasmin.fischer@sprengel.at



VORTRÄGE MIT DER EXPERTIN STEPHANIE LAU

Alter: Eltern

Stephanie Lau ist die richtige Anlaufstelle wenn's ums Wickeln mit Stoffwindeln, babyfreundliche & babygeleitete Beikost (BLW), stressfrei essen mit Kleinkindern und wählerisches Essverhalten bei Kindern geht und lädt zu interessanten Vorträgen ein:

TERMIN

Stressfrei essen mit Kleinkindern
 31. Jänner 2026 | 14:30 – 16:30 Uhr

Babyfreundliche & babygeleitete Beikost (BLW/
BLISS) – mit und ohne Brei
 28. Februar 2026 | 09:00 – 11:00 Uhr

Wählerisches Essverhalten (Picky Eating) bei Kindern
 07. März 2026 | 14:30 – 16:30 Uhr

Wickeln mit Stoffwindeln
 23. März 2026 | 09:00 – 11:30 Uhr

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



KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Mag. Stephanie Lau
+43 681 81850731
stephanie.r.lau@outlook.com
www.stephanie-lau.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.

Mit über 120 Veranstaltungen im Jahr ist die Kammgarn ein fester Bestandteil der Kulturszene Vorarlbergs und darüber hinaus.

TERMIN

Der dickste Pinguin vom Pol – Theater
Patati Patata
 18. Jänner 2026 | 15:00 Uhr | 7 €

Die Schurken für Kinder
 08. Februar 2026 | 15:00 Uhr | 7 €

Rosi in der Geisterbahn – Theater Feuerblau
 22. Februar 2026 | 15:00 Uhr | 7 €

Lillili lässt los: oder sterben gehört verboten –
Lisa Sutner
 15. März 2026 | 15:00 + 17:00 Uhr | 7 €

Jona und der Vogel – Il Segreto di Pulcinella
 29. März 2026 | 15:00 Uhr | 7 €

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

Wenn man zusammen warm hat,
ist es egal,
wie kalt der Winter ist!

— Unbekannt

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.

TERMIN

jeweils Samstags um 15:00 Uhr
 13. Dezember 2026
 14. März 2026

Kosten: 2 €

„Leise rieselt der Schnee ...“

VERANSTALTUNGSSORT
s'Pfarrzentrum Hard –
Haus der Begegnung
Kirchplatz 1, Hard



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.

TERMIN

www.laesser.hebamio.at

Geburtsvorbereitungskurse

07. Jänner – 25. Februar 2026
 04. März – 15. April 2026
jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:30 Uhr

Rückbildung/- Beckenbodenkurse

07. Jänner – 25. Februar 2026
 04. März – 15. April 2026
jeweils Mittwoch um 09:00 – 10:30 Uhr
Teils auch von 11:00 – 12:30 Uhr (siehe Anmeldeplattform)

Babymassage

12. Jänner – 02. Februar 2026
 09. Februar – 02. März 2026
jeweils Montag von 10:00 – 11:30 Uhr

Tragesprechstunde nach Vereinbarung

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

Termin

Harder Familien Nest

Winter/
Frühjahr
2025/2026
Jänner bis
März



Verein
Sozialsprengel
Hard

HARD
AM BODENSEE

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 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: 16. Jänner 2026
jeweils Freitag von 09:00 – 11:00 Uhr

In den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes,
Uferstraße 4.

TERMIN

16. Jänner 2026 | 23. Jänner 2026 | 30. Jänner 2026
06. Februar 2026 | 20. Februar 2026 | 27. Februar 2026
06. März 2026 | 13. März 2026 | 20. März 2026
27. März 2026

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



CONNEXIA ELTERN- BERATUNG - ANTWORTEN RUND UMS BABY

Alter: Familien

Beratung für Eltern von Babys und Kleinkindern bis zum vierten Lebensjahr. Mit der Geburt Ihres Kindes beginnt ein neues Abenteuer. Erfahrene Hebammen und diplomierte Pflegefachkräfte sind in der Connexia Elternberatung für Sie da.

Wir hören Ihnen zu – wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch zu Themen wie Ernährung, Entwicklung, Pflege und Erziehung Ihres Kindes.

Während der Öffnungszeiten können Sie uns **kostenlos** und **ohne Voranmeldung** besuchen. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen vertraulich zu besprechen, Ihr Kind wiegen und messen zu lassen und andere Eltern mit Babys zu treffen.

Gerne bieten wir Ihnen auch ein Gespräch mit Terminvereinbarung an – außerhalb der Öffnungszeiten und auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.

TERMIN

Jeden Mittwoch von 08:30 – 11:00 Uhr

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

**AUSNAHMS-
WEISE GE-
SCHLOSSEN:**
24.12. UND
31.12. 2025

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

connexia Elternberatung, Brigitte Bohle, +43 664 239 31 90,
brigitte.bohle@connexia.at, www.eltern.care



SANFTMUT ENERGETIK

Alter:
Erwachsene

Gebärmutterflüstern

Wir nutzen die Kraft deiner Gebärmutter, um deinen Wunsch fürs neue Jahr klar zu formulieren und zu verankern. Unterstützt wird das Ritual durch eine Meditation – und wer mag, durch ein sanftes Yoni Steaming. **Im Setting erwartet dich:** Aktivierung des Beckenraums, deinen Wunsch fürs neue Jahr definieren, Meditation + optional Yoni Steaming, Austausch in der Kleingruppe

TERMINE

16. Jänner 2026 | 19:00 Uhr

Energieausgleich: 88 € inkl. Kräuter & Skript

Yoni Steaming Basics

Sanftes Kräuterbad für Schoßraum, Zyklus & Wohlbefinden. Du lernst die Anwendung, passende Kräuter und erlebst das Ritual direkt vor Ort.

TERMINE

20. Februar 2026 | 18:00 Uhr

06. März 2026 | 18:00 Uhr

Energieausgleich: 77 € inkl. Kräuter & Skript

KONTAKT, INFORMATIONEN

Sanftmut Energetik – Martina Tumler,

Am Sägenkanal 12, Hard, sanftmutenergetik@gmail.com

www.saftmut-energetik.jimdosite.com

Instagram: sanftmutenergetik

ALLEINERZIEHENDEN-CAFÉ

Alleinerziehend, aber nicht alleine!



Alter: für
Familien

Seit September 2025 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. Ohne Anmeldung, während der Öffnungszeit vorbeikommen, frühstücken, sich austauschen oder einfach mit den Kindern den gedeckten Tisch und das Beisammensein genießen – so kann der Sonntag entspannt beginnen.

TERMINE

18. Jänner 2026
 15. Februar 2026
 15. März 2026

jeweils von 09:30 – 11:30 Uhr

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

KONTAKT UND INFORMATIONEN

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



BÜCHEREI AM DORFBACH

Die Bücherei bietet lesebegeisterten Menschen einen Bestand von ca. 17.000 Medien. Ein gemütlicher Kinderbuchbereich lädt zum Verweilen ein und auch die Spielothek im oberen Stockwerk ist im Angebot mitbegriffen. Bis 18 Jahre kann das Angebot des kostenlosen Mitgliedsausweises genutzt werden. Regelmäßig sind Kinder ab 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen) herzlich zu „Frida Frosch präsentiert Geschichten in zwei Sprachen“ eingeladen.

TERMINE „FRIDA FROSCH PRÄSENTIERT“

30. Jänner 2026 | 16:00 Uhr
 27. Februar 2026 | 16:00 Uhr
 27. März 2026 | 16:00 Uhr

Alter: für die
ganze Familie



KONTAKT UND INFORMATIONEN

Bücherei am Dorfbach, Schulweg 3, Hard
+43 5574 697700, buecherei@hard.at

www.hard.at/buecherei

STANDFESTYOGA



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 und entdecke, wie Yoga dein Leben bereichern kann. Mehr Infos findest du auf meiner Homepage.

TERMINE

Alter: für alle

Yogakurse im Familiennest

Samstag jeweils von 09:00 – 10:15 Uhr
Start: 03. Jänner 2026

Donnerstag jeweils von 18:30 – 19:45 Uhr
Start: 08. Jänner 2026

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



KONTAKT, INFORMATIONEN

Standfest Yoga – Mirjam Burtscher
+43 660 469 43 73

mirjam@standfest-yoga.at

www.standfest-yoga.at



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

15. Jänner 2026 29. Jänner 2026
 26. Februar 2026 12. März 2026
 26. März 2026

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

jeweils Dienstag von 14:00 – 17:00 Uhr
(außer in Ferienzeiten)

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

KONTAKT UND INFORMATIONEN

Sabrina Mathis und Jasmin Fischer, Sozialsprengel Hard
Ankerstraße 24, Hard, +43 5574 745 44, sozial@sprengel.at



FAMILIENVERBAND HARD – ELTERNCOACHING

Alter: für Eltern

TERMINE ELTERNCOACHING

Wie Kinder Emotionen lernen – Sicherheit statt Überforderung

14. Jänner 2026 | 18:30 Uhr

Ruhig bleiben, wenn's brennt – Selbstfürsorge und Stressregulation für Eltern

18. Februar 2026 | 18:30 Uhr

Streitkultur in Familien – wie Konflikte Nähe statt Distanz schaffen können

11. März 2026 | 18:30 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

FAMILIENVERBAND HARD

Vorträge, Workshops und vieles mehr. Diese Angebote sollen einen Beitrag zur Elternbildung und Vernetzung sowie Austausch für Familien leisten. **Ort:** Harder Familiennest, Uferstraße 4.

TERMINE FAMILIENCAFÉ

Alter: für Eltern

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder mit Petra Gebhard (Sanitäterin)(23EW/13K)

08. Jänner 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Tipps und Tricks rund ums Tragen mit Ursula Lässer (Hebamme)

22. Jänner 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Medien im Baby- und Kinderalltag: Gesundes Aufwachsen in der digitalen Welt mit Fabienne Lunardi von SUPRO

05. Februar 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Singen, Tanzen, Lachen: Spiel und Spaß für Groß und Klein mit Ursula Lässer (Pädagogin und Hebamme)

19. Februar 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Präsenz statt Perfektion: Dein Baby in seinen Gefühlen begleitet mit Ingrid Ellensohn (Lebens- und Sozialberaterin)

05. März 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Was Eltern wirklich beeinflussen können mit Anna Pfefferkorn (Pädagogin und Ernährungswissenschaftlerin)

19. März 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

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

KIRCHE FÜR KINDER UND FAMILIEN

Alter: für die ganze Familie

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

TERMINE KINDERKIRCHE

30. Jänner 2026 | 16:00 Uhr | Hi Ha Ho

06. März 2026 | 16:00 Uhr | Schöne bunte Welt

TERMINE FAMILIENKIRCHE

01. Februar 2026 | 10:00 Uhr | Faschingsmesse

29. März 2026 | 10:00 Uhr | Palmsonntag

KONTAKT UND INFORMATIONEN

Pfarre Hard

Kirchplatz 1, Hard

+43 5574 73345

pfarrbuero@pfarrhard.at

www.pfarrhard.at



NEWS

KINDERNEST BREGENZ

Das Koordinationsbüro Kindernest

Bregenz zieht mit 01. Jänner 2026 in die Räumlichkeiten des Harder Familiennest.

TERMINE nach Vereinbarung

je mittwochs Vormittag **Start:** 07. Jänner 2026

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Kindernest Bregenz, Gabi Ritsch, Bezirksleitung

+43 5522 71840 380, +43 676 88420 7002

kindernest-bregenz@kibevlg.at

FAMILIENNEST IMPULSREIHE – ALLTAGSNÄH. KOMPAKT.

Schlaf, Kindlein,