

## 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@sprenkel.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](http://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.

### TERMINE

#### 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 €

#### Lillilu lässt los: oder sterben gehört verboten – Lisa Suitner

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](mailto:office@kammgarn.at), [www.kammgarn.at](http://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.

### TERMINE

#### jeweils Samstags um 15:00 Uhr

13. Dezember 2026  
14. März 2026

Kosten: 2 €

„Leise  
rieselt der  
Schnee ...“

### VERANSTALTUNGSORT

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.

### TERMINE

[www.laesser.hebamio.at](http://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 Familien-  
nestes, Uferstraße 4, statt.

### KONTAKT, INFORMATIONS UND ANMELDUNG

Ursula Lässer | +43 699 18101540 | [ursula@diehebamme-hard.at](mailto:ursula@diehebamme-hard.at)  
Simone Bentele | +43 699 18114801 | [info@diehebamme-hard.at](mailto:info@diehebamme-hard.at)

# Termine

## 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.

### TERMINE

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](http://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.

### TERMINE

Jeden Mittwoch von 08:30 – 11:00 Uhr

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

### KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

connexia Elternberatung, Brigitte Bohle, +43 664 239 31 90,  
[brigitte.bohle@connexia.at](mailto:brigitte.bohle@connexia.at), [www.eltern.care](http://www.eltern.care)

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



# 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 erwartest 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 Kräuterdampfbad 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](http://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](http://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 mitinbegriffen. 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

Ciao  
Hallo  
Hello  
Merhaba

## KONTAKT UND INFORMATIONEN

Bücherei am Dorfbach, Schulweg 3, Hard  
+43 5574 697700, buecherei@hard.at  
[www.hard.at/buecherei](http://www.hard.at/buecherei)

# STANDFESTYOGA

OM...

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](http://www.standfest-yoga.at)

# ELTERN-KIND-CAFÉ

Alter: für Eltern  
mit Kindern  
von 0-6 Jahren

## Was erwartest 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 erwartest 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  
Ankergasse 24, Hard, +43 5574 745 44, sozial@sprengel.at

# 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.

## 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](http://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](http://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@pfarre-hard.at  
[www.pfarre-hard.at](http://www.pfarre-hard.at)

## KINDERNEST BREGENZ

Das Koordinationsbüro Kindernebst  
Bregenz zieht mit 01. Jänner 2026 in die Räumlichkeiten des Harder Familiennestes.

## TERMINE nach Vereinbarung

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

## KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Kindernebst Bregenz, Gabi Ritsch, Bezirksleitung  
+43 5522 71840 380, +43 676 88420 7002  
kindernebst-bregenz@kibe-vlb.g.at

## FAMILIENNEST IMPULSREIHE – ALLTAGSNAH. KOMPAKT.

**Schlaf, Kindlein, schlaf!** Besonders für Kinder gilt: Schlafen will gelernt sein, denn die Befriedigung dieses Bedürfnisses ist für alle Beteiligten nicht immer einfach.

**Referentin** Dr.<sup>in</sup> Veronika Burtscher-Kiene  
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Beraterin im Ehe- und Familienzentrum, zweifache Mama

- Mittwoch, 25. Februar 2026, 19 Uhr,  
im Familiennest Hard



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

NEWS

Design © instantidee.at

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

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