

Liebe Harder Familien, Liebe Interessierte,

wenn die ersten Sonnenstrahlen durch den Nebel unsere Nasenspitzen kitzeln, die Natur ihre buntesten Farben zeigt, es überall summt und blüht und die Tage wieder heller werden, dann ist der Frühling nicht mehr zu übersehen.

Kinder spüren das sofort: Sie mischen Farben, stellen Fragen, bauen, tanzen und entdecken jeden Tag etwas Neues. Mit viel Neugier und Fantasie gestalten sie ihre Welt auf ihre ganz eigene Weise. Genau für diese besondere Zeit gibt es unser Frühlingsprogramm.

Gemeinsam mit vielen engagierten Systempartner:innen laden wir Familien mit Kindern von 0-6 Jahren ein, den Frühling in Hard bunt, lebendig und voller Entdeckungen zu erleben.

Wir wünschen euch eine bunte
Frühlingszeit voller kleiner
Glücksmomente!

EINSENDESCHLUSS

für die Sommerausgabe: 22. Mai 2026
Kontakt: jasmin.fischer@sprenkel.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.

TERMIN

- 09. Mai 2026 | 15:00 Uhr | 2 €

Veranstaltungsort: s' Pfarrzentrum Hard – Haus der Begegnung, Kirchplatz 1, Hard

KINDERTREFF

Alter: 6 – 10 Jahre

TERMINE

- 08. April 2026 | 22. April 2026
- 06. Mai 2026 | 20. Mai 2026
- 03. Juni 2026 | 17. Juni 2026
- 01. Juli 2026

jeweils 16:00 – 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Verein Sozialsprengel Hard, Ankergasse 24, Hard
+43 5574 745 44, sozial@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:

TERMINE

- „Sweets 4 my Sweet“ – Umgang mit Süßigkeiten für Kinder 13. April 2026 | 18:30 – 20:30 Uhr
- Babyfreundliche & babygeleitete Beikost (BLW/BLISS) – mit und ohne Brei 04. Mai 2026 | 09:00 – 11:00 Uhr
- Wählerisches Essverhalten (Picky Eating) bei Kindern 20. Juni 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

KONTAKT, INFORMANTIONEN UND ANMELDUNG

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

VORTRÄGE

Die Vorträge finden in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4, statt.

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

- 16. April 2026 | 30. April 2026
- 28. Mai 2026 | 18. Juni 2026

jeweils von 09:00 – 11:00 Uhr

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

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

- 07. April 2026 | 28. April 2026
- 05. Mai 2026 | 12. Mai 2026
- 19. Mai 2026 | 26. Mai 2026
- 02. Juni 2026 | 09. Juni 2026
- 16. Juni 2026 | 23. Juni 2026
- 30. Juni 2026

NEU!
WhatsApp Gruppe
„Angebote Harder
Familiennest!“



KONTAKT UND INFORMATIONEN

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

Jedes Kind ist
ein Künstler.
Das Problem
ist nur, ein
Künstler zu
bleiben, wenn
man größer
wird.

Pablo Picasso

KIRCHE FÜR KINDER & FAMILIEN

TERMINE KINDERKIRCHE

- 10. April 2026 | 16:00 Uhr | Glück
- 05. Mai 2026 | 16:00 Uhr | Noah und der Regenbogen
- 12. Juni 2026 | 16:00 Uhr | Ferien mit Gott

TERMINE FAMILIENKIRCHE

- 29. März 2026 | 10:00 Uhr | Palmsonntag
- 09. Mai 2026 | 19:00 Uhr | Freiluftmesse (Ort wird noch bekannt gegeben.)
- 28. Juni 2026 | 10:00 Uhr | Schulschluss

Alter: für die
ganze Familie

KONTAKT UND INFORMATION

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

Termine

Harder Familien Nest

Frühjahr/
Sommer
2026
April bis
Juni



Verein
Sozialsprengel
Hard

HARD
AM BODENSEE

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

TERMINE

- Die Winzlinge – Operation Zuckerdose – Kinderfilm in Kooperation mit dem Filmforum Bregenz** 12. April 2026 | 15:00 Uhr | 7 €
- HOPPAA!! Compagnie Tarkabarka** 26. April 2026 | 15:00 Uhr | 7 €
- Die Jukebox – Herbert und Mimi** 03. Mai 2026 | 15:00 Uhr | 7 €
- Brudi & Bär – Kinderprogramm bei den SUMMER SESSIONS** 27. Juni 2026 | 15:00 Uhr | EINTRITT FREI!!

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



ZYKLUSENTDECKER-INNEN* WERKSTATT

Alter:
8-12 Jahre
für
Mädchen

Für Mädchen* vor der ersten Menstruation mit Mutter, Patin oder vertrauter Begleiterin. Ein Workshop für Mädchen* vor der ersten Menstruation (8-12 Jahre) – zum behutsamen Kennenlernen von Körperveränderungen und Zykluswissen.

TERMIN

- 25. April 2026 | 14:00 – 18:00 Uhr
Kosten 104 € (80 € für Mitfrauen*)

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

MITMACHNACHMITTAG DEIN KÖRPER | DEIN ZYKLUS | DEIN POWER

Für Teenager 1-2 Jahre nach der 1. Menstruation mit Mutter, Patin oder vertrauter Begleiterin. In einem geschützten Rahmen tauchen wir altersgerecht, wertschätzend und stärkend in die Welt des weiblichen Körpers und Zyklus ein.

TERMIN

- 30. Mai 2026 | 14:00 – 18:00 Uhr
Kosten 104 € (80 € für Mitfrauen*)

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

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
SALON 13, info@salon13.at, www.salon13.at

KINDERNEST BREGENZ

Alter:
Für Eltern

GRATIS
VORTRAG

Vortrag: ADS/ADHS im Kindesalter – erkennen, verstehen, begleiten | AD(H)S ist mittlerweile eine bekannte Erkrankung, von der die meisten schon einmal gehört haben. Was sind Mythen und was Fakten? **Referentin:** Mag. Susanne Fischer, Familien- und Kindertherapeutin, Supervisorin.

TERMIN ☐ 02. Juni 2026 | 20:00 Uhr

KONTAKT, INFORMANTIONEN UND ANMELDUNG

bis 22.05.2026: weiterbildung@kibe-vlbg.at, Kinder nest Bregenz, Gabi Ritsch, +43 676 88420 7002, kinder nest-bregenz@kibe-vlbg.at

Familienimpulsreihe - Alltagsnah. Kompakt.

Alter: Eltern für
Kinder von
0-10 Jahren

Vortrag: „Mama, war ich auch in deinem Bauch?“ Kinder sind von Natur aus neugierig. Dies betrifft auch den Bereich Sexualität und Aufklärung. **Referentin:** Edith Viktorin, Pädagogin, Familien- und Gruppenarbeiterin, Sexualpädagogin, Elternbilderin

TERMIN ☐ 27. Mai 2026 | 19:00 Uhr

Beide Vorträge finden in den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4 statt.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Sozialsprengel, sozial@sprengel.at, +43 5574 74544

SANFTMUT ENERGETIK

TERMINE

Alter:
Erwachsene

Räucher-Workshop: Osterritual

Entdecke die Kunst des Räucherns und stelle deine eigene individuelle Räuchermischung her.

☐ 03. April 2026 | 17:00 Uhr | 77 €
inkl. Materialien und Skript

Yoni Steaming Ritual: Frühling in dir – Zeit aufzublühen
Ein geführtes Dampfbad für deinen Schoßraum, kombiniert mit Intention, Kräuterwissen und einem Ritual zum bewussten Neubeginn.

☐ 30. Mai 2026 | 10:00 Uhr | 88 €
inkl. Materialien und Skript

Zyklustracking & Zykluskette

Verstehe, was Zyklustracking bewirkt, welche Methoden es gibt und gestalte deine eigene Zykluskette als sichtbare Erinnerung an deinen Rhythmus.

☐ 20. Juni 2026 | 10:00 Uhr | 77 €
inkl. Materialien und Skript

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

FAMILIENVERBAND HARD - FAMILIENCAFE

Alter: für Eltern

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.

TERMINE FAMILIENCAFÉ

☐ **OBACHT für die Kleinsten: Unfallprävention leicht gemacht mit Sandra König (Sicheres Vorarlberg)**
09. April 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

☐ **Vom Robben, Krabbeln und Klettern: 7 Bewegungssicherheiten, die Kinder brauchen mit Carmen Fink (Evolutionpädagogin)** | 23. April 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

☐ **Babypflege mit Köpfchen mit Ursula Lässer (Hebamme)**
07. Mai 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

☐ **„8 Sachen, die Erziehung stark machen“: Elternvortrag mit Nathalie Gössl (SUPRO)**
21. Mai 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

☐ **Tragen im Sommer: Tipps und Tricks mit Ursula Lässer (Hebamme)** | 11. Juni 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

☐ **Zwergensprache – sich verstehen im Handumdrehen mit Monika Markota (Pädagogin)**
25. Juni 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

Geburtsvorbereitungskurse

☐ 04. März – 15. April 2026
☐ 06. Mai – 17. Juni 2026
jeweils Mittwoch von 18:00 – 19:30 Uhr

Rückbildung-/ Beckenbodenkurs

☐ 04. März – 15. April 2026
☐ 06. Mai – 17. Juni 2026
jeweils Mittwoch um 09:00 – 10:30 Uhr
teils auch von 11:00 – 12:30 Uhr (siehe Anmeldeplattform)

Babymassage

☐ 13. April – 04. Mai 2026
☐ 01. Juni – 22. Juni 2026
jeweils Montag von 10:00 – 11:30 Uhr

☐ **Tragesprechstunde** nach Vereinbarung
☐ **Akupunkturtermine** nach Vereinbarung
☐ **Familiencafé** siehe Anmeldeplattform

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

LUST AUF EINE RALLYE?

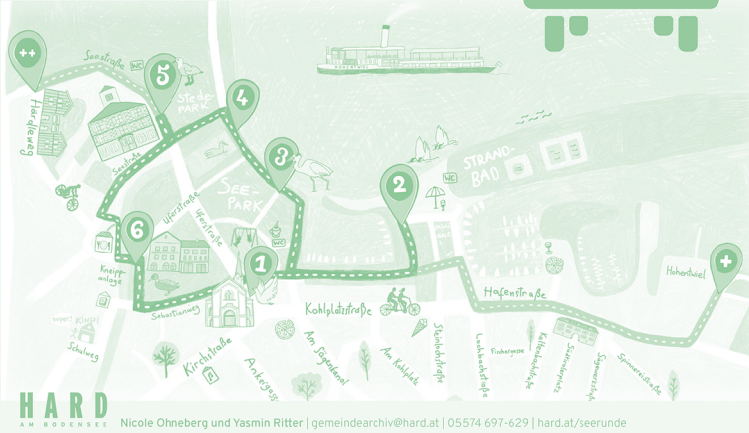
Auf einer kleinen Zeitreise am Harder Seeufer erfahren die Kids so manch spannende Geschichte aus längst vergangenen Zeiten.



Gefülltes Rucksäcke gratis im Hohen-twiel-Büro in der Kirchstraße 16a abolen und los gehts.



Einfach den seeblauen Bänken folgen.



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

☐ **„Autonomie und Grenzen – wie Kinder Selbstständigkeit entwickeln“**
08. April 2026 | 18:30 Uhr

☐ **„Die Kraft der Sprache – wie Worte stärken oder verletzen“**
06. Mai 2026 | 18:30 Uhr

☐ **„Alltagschaos entschärfen – wie Rituale, Struktur und Beziehung zusammenarbeiten“**
10. Juni 2026 | 18:30 Uhr

Pro Abend beträgt der Kostenbeitrag 5-13 €, je nach Mitgliedschaft und Einzel- oder Paarteilnahme.

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

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

☐ 24. April 2026 | 16:00 Uhr
☐ 29. Mai 2026 | 16:00 Uhr
☐ 03. Juli 2026 | 16:00 Uhr

Genauere Informationen zum Programm findet ihr im jeweiligen Monat auf unserer Homepage sowie in der Gemeindezeitung.

KONTAKT UND INFORMATION

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

Alter: Familien

HypnoBirthing - Nadine Bischof

Yoga für Schwangere und nach der Geburt

☐ Ab 9. April 2026 im Familiennest in Hard bis Ferienbeginn. Keine Vorkenntnisse nötig, Anmeldung erbeten:

10 Einheiten, 200,- € | Schnuppern, 24,-€

HypnoBirthing Wochenendkurs

Die Geburt gemeinsam mit dem Partner vorbereiten

☐ 5., 6. und 7. Juni 2026
Freitag, 18 bis 21 Uhr | Sa & So, 9 bis 12:30 Uhr

295,- € inklusive Skript und Audioentspannungen für Schwangerschaft und Geburt.
Die gemeinsame Vorbereitung auf die Geburt stärkt euch als Paar. Mit den Mentaltechniken die auch Sportler*innen nutzen, seid ihr bestens gerüstet für das neue Abenteuer und freut euch auf die Geburt.

KURSORT Familiennest Hard, Uferstraße 4.

INFOS UND ANMELDUNG

Dr.in Nadine Katharina Bischof
HypnoBirthing Vorarlberg
+43 660 766 90 66
nadine@hypnobirthingvorarlberg.at
www.hypnobirthingvorarlberg.at

Alter: für Familien

TERMINE

Alleinerziehenden Café Termine

☐ 19. April 2026 ☐ 17. Mai 2026 ☐ 21. Juni 2026
jeweils von 09:30 – 11:30 Uhr

Autismustreff Termine

☐ 09. April 2026 ☐ 07. Mai 2026 ☐ 11. Juni 2026
☐ 09. Juli 2026
jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr

Frauencafé Termine

☐ 18. April 2026 (Kammgarn Hard) ☐ 09. Mai 2026
☐ 27. Juni 2026, jeweils 09:30 – 11:30 Uhr

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



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.

Alter: für die
ganze Familie



NEWS

Design © instantidee.at

www.sprengel.at