

Liebe Harder Familien, Liebe Interessierte,

Mit dem Herbst beginnt eine besondere Zeit: Die Tage werden kürzer, die Natur zeigt sich in ihren schönsten Farben und draußen gibt es wieder unzählige kleine Dinge zu entdecken. Gerade Kinder haben die Gabe, die Welt auf eine ganz besondere Art zu entdecken. Sie bleiben stehen, wo wir längst weitergehen würden, staunen über Dinge, die wir vielleicht übersehen, und machen aus einem bunten Blatt, einer Pfütze oder einem Spaziergang eine spannende Entdeckungsreise. Gemeinsam mit unseren Systempartner:innen laden wir daher alle Familien mit Kindern von 0–6 Jahren ein, den Herbst und die kommende Winterzeit in Hard zu erleben. Unser Quartalsfolder möchte euch begleiten, inspirieren und Lust auf gemeinsame Aktivitäten, kreative Momente, Bewegung, Begegnungen und kleine Abenteuer direkt vor der Haustüre machen.

Wir wünschen euch eine bunte, gemütliche und erlebnisreiche Herbst- und Winterzeit, mit vielen kleinen Wirbelwinden, großen Entdeckungen und vor allem ganz viel gemeinsamer Zeit!

Einsendeschluss für die Frühlingsausgabe: 15. November 2026

Kontakt: jasmin.fischer@sprengel.at

VORTRÄGE MIT DER EXPERTIN STEPHANIE LAU

Alter: für 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

„Babyfreundliche & babygeleitete Beikost“

□ 28. November 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

„Sweets 4 my Sweet“ – Umgang mit Süßigkeiten

□ 28. November 2026 | 14:00 – 16:00 Uhr

„Picky Eating“ – wählerisches Essverhalten

□ 11. Dezember 2026 | 15:00 – 17:00 Uhr

In den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4.

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

Im Kindernest bei Maria in Hard gibt es aktuell freie Betreuungsplätze. Konkrete Informationen gibt es unter folgendem Kontakt:

Kinderbetreuung Vorarlberg gGmbH
Gabi Ritsch, MA, Bezirksleitung, Kindernest Bregenz
T +43 5522 71 840 380, M +43 676 88 420 7002
kindernest-bregenz@kibe-vlbg.at
www.kinderbetreuung-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. Mit über 120 Veranstaltungen im Jahr ist die Kammgarn ein fester Bestandteil der Kulturszene Vorarlbergs und darüber hinaus.

TERMINE

Das Neinhorn – TheaterGeist & Das weite Theater Berlin
□ 18. Oktober 2026 | 15:00 Uhr | 8 €

Dumpele geht Schritt für Schritt – Puppentheater Hard

□ 08. November | 15:00 Uhr | 8 €

□ 14. November | 15:00 Uhr | 8 €

□ 15. November | 15:00 Uhr | 8 €

□ 22. November | 15:00 Uhr | 8 €

Ein Keks für zwei – Suli Puschban und Kiri Rakete

□ 13. Dezember 2026 | 15:00 Uhr | 8 €

Blombiene kommt aus Paris – Weihnachtliches Clowntheater

□ 24. Dezember 2026 | 15:00 Uhr | 8 €

KONTAKT, INFORMATIONEN & ANMELDUNG

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

Kinder sind wie kleine Wirbelwinde – man kann sie nicht stoppen, aber man kann staunend hinterherschauen.

— Astrid Lindgren

MÄNNERANGEBOTE

Alter: für die ganze Familie

MÄNNERCAFÉ:

□ 30.10.2026 | 15:00-18:00 Uhr

□ 27.11.2026 | 15:00-18:00 Uhr

□ 18.12.2026 | 15:00-18:00 Uhr

VERANSTALTUNGSREIHE MÄNNERANGEBOTE

Dein Job im Kinderzimmer: Achtsamkeit im Familienalltag mit Steve Heitzer

□ 15.10.2026 | 18:30 – 20:00 Uhr

Familientreff Rieden, Bregenz

Vorbereitet in die Pension mit Albert Feldkircher

□ 29.10.2026 | 18:00 – 20:00 Uhr | Lebensraum, Bregenz

„Jetzt bin ich da.“ Familienalltag mit Bernhard Dünser

□ 18. November 2026 | 19:00 – 21:00 Uhr

Harder Familiennest, Hard

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

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Sabrina Mathis und Jasmin Fischer,
Sozialsprengel Hard,
Ankergasse 24, Hard,
+43 5574 745 44,
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

Geburtsvorbereitungskurse

□ 16.09.2026 – 28.10.2026 □ 02.11.2026 – 16.12.2026

jeweils **Mittwoch von 18:00 -19:30 Uhr**

Rückbildung-/Beckenbodenkurse

□ 16.09.2026 – 28.10.2026 □ 02.11.2026 – 16.12.2026

jeweils **Mittwoch um 09:00 – 10:30 Uhr**

teils auch von 11:00 – 12:30 Uhr (siehe Anmeldeplattform)

Babymassage

□ 21.09.2026 – 12.10.2026 □ 30.11.2026 – 21.12.2026

jeweils **Montag von 10:00 – 11:30 Uhr**

Tragesprechstunde

□ 15.10.2026 13:00 – 15:00 Uhr

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

Termine

Harder Familien Nest

Herbst/
Winter
2026 —
Oktober bis
Dezember



Verein
Sozialsprengel
Hard

HARD
AM BODENSEE

PURZELBAUM

Alter: 1-3 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 KENNENLERNEN

18. September 2026 | 09:30 Uhr

TERMINE

□ 22. September 2026 □ 29. September 2026

□ 06. Oktober 2026 □ 13. Oktober 2016

□ 20. Oktober 2026 □ 03. November 2026

□ 10. November 2026 □ 17. November 2026

□ 24. November 2026 □ 01. Dezember 2026

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

Es gibt noch freie Plätze!

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Purzelbaum Gruppe Hard
www.elternbildung-vorarlberg.at

TERMINE NEWS

Alter: für Alle

ALLEINERZIEHENDEN CAFÉ

□ 18.10.2026 | 09:30-11:30 Uhr

□ 15.11.2026 | 09:30-11:30 Uhr

□ 20.12.2026 | 09:30-11:30 Uhr

jeweils **von 09:30 – 11:30 Uhr**

AUTISMUSTREFF

□ 01.10.2026 □ 05.11.2026 □ 03.12.2026

jeweils **von 16:30 – 18:30 Uhr**

FRAUENCAFÉ

□ 03.10.2026 □ 07.11.2026 □ 05.12.2026

jeweils **von 09:30 – 11:30 Uhr**

MÄNNERCAFÉ

□ 25.09.2026 □ 30.10.2026

□ 27.11.2026 □ 18.12.2026

jeweils **von 15:00 – 18:00 Uhr**

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



www.laesser.hebamio.at

CONNEXIA ELTERNBERATUNG – GUTE ANTWORTEN RUND UMS BABY

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

Ausnahme: Am 30. Dezember 2026 bleibt die Beratungsstelle geschlossen.

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, www.eltern.care

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

Alter: für die ganze Familie

FRIDA FROSCH PRÄSENTIERT

☐ 09. Oktober 2026

☐ 27. November 2026

☐ 18. Dezember 2026

16:00 Uhr

16:00 Uhr

16:00 Uhr

KONTAKT, INFORMATION UND VERANSTALTUNGSORT
Bücherei am Dorfbach
Schulweg 3, Hard
+43 5574 697700
buecherei@hard.at
www.hard.at/buecherei

FAMILIENVERBAND HARD – FAMILIENCAFÉ

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 in den Räumlichkeiten des Harder Familiennests, Uferstraße 4, statt.

TERMINE FAMILIENCAFÉ

„Wie Marte meo dir hilft die Kompetenzen deines Kindes zu sehen und so eure Bindung zu stärken!“ mit Ingrid Ellensohn

☐ 08. Oktober 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Tragesprechstunde mit Ursula Lässer (Hebamme)

☐ 15. Oktober 2026 | 13:00 – 15:00 Uhr

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder mit Petra Gebhard (rotes Kreuz)

☐ 22. Oktober 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Kinder beim Essen stärken: Was Eltern wirklich beeinflussen können mit Anna Pfefferkorn (Ernährungswissenschaftlerin)

☐ 05. November 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Zu viel im Kopf, zu wenig Zeit für dich? Gemeinsam Wege finden aus Mental Load und Erschöpfung im Mama-Alltag mit Johanna Hermann (MA Psychotherapeutin in Fachausbildung unter Lehrsupervision)

☐ 12. November 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

MAMAFIT

Zeit für dich. Bewegung für euch. Mamafit steht für bewusste Zeit für Mama & Kind – mit Bewegung, Yoga und ganz viel Verbindung. Ich bin Arzu, Mama und Yogalehrerin. Mit Mamafit möchte ich Mamas dabei begleiten, sich selbst und ihrem Körper wieder bewusst Zeit zu schenken und gleichzeitig eine wertvolle, bewegte Auszeit mit ihrem Kind zu erleben.

Je nach Alter und Entwicklungsphase verbinden wir Yoga, Pilates, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung – angepasst an die Bedürfnisse von Mama und Kind.

Dabei darf dein Kind einfach Kind sein: mitmachen, entdecken, spielen oder beobachten. Es geht darum, gemeinsam in Bewegung zu kommen, den eigenen Körper zu spüren und die Verbindung zu deinem Kind zu stärken – ganz ohne Leistungsdruck.

TERMINE

MAMA · KIND · MOVEMENT · CONNECTION

Kursort: Hard, Vorarlberg

☐ Aktuelle Kurse & Termine werden regelmäßig auf Instagram bekannt gegeben.

Du möchtest dabei sein oder hast Fragen? Melde dich gerne bei mir!

KONTAKT, INFORMATIONEN UND ANMELDUNG
Arzu, yogafitarzu@gmail.com, Instagram: [@mamafit_arzu](https://www.instagram.com/mamafit_arzu)

ELTERN-KIND-CAFÉ

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

TERMINE

☐ 15. Oktober 2026

☐ 19. November 2026

☐ 10. Dezember 2026

☐ 29. Oktober 2026

☐ 26. November 2026

jeweils von 09:00 – 11:00 Uhr

Vortrag ÖGK – Richtig Essen von Anfang an Ernährung von ein- bis dreijährigen Kindern

☐ 01.10.2026

09:00-11:30 Uhr

In den Räumlichkeiten des Harder Familiennestes, Uferstraße 4.

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

Erkältungszeit: Mit einfachen Hausmitteln, hilfreichen Tipps durch die kalte Jahreszeit mit Ursula Lässer (Pädagogin und Hebamme)

☐ 03. Dezember 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Gemeinsam lachen, singen und tanzen: Weihnachtliche Auszeit voller Freude für Groß und Klein mit Ursula Lässer (Pädagogin und Hebamme)

☐ 12. November 2026 | 09:30 – 11:30 Uhr

Elterncoaching:

☐ 09.09.2026 – Die Grundlage für Selbstvertrauen, Neugier und gesunde Entwicklung.

☐ 07.10.2026 – Wie Verbindung auch in stürmischen Momenten trägt.

☐ 04.11.2026 – Grenzen setzen, Orientierung geben und die Beziehung stärken.

jeweils 18:30 – 21:30 Uhr

Anmeldung unter: ingrid.ellensohn@coaching.or.at

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

NEU! WHATSAPP-GRUPPE ANGEBOTE HARDER FAMILIENNEST

Alter: alle

HYPNOBIRTHING

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.

TERMINE

☐ **Yoga für Schwangere** und nach der Geburt jeweils Montag | 09:00 – 10:00 Uhr jeweils Donnerstag | 18:30 – 19:30 Uhr **Kosten:** 10 Einheiten – 200 €, Schnuppern: 24 €

☐ **Mama-Baby-Yoga** jeweils Montag 10:15 – 11:15 Uhr **Kosten:** 5 Einheiten – 90 €, 10 Einheiten – 165 €

HypnoBirthing Wochenendkurs Die Geburt gemeinsam mit dem Partner vorbereiten. Mit den Mentaltechniken die auch Sportler*innen nutzen, seid ihr bestens gerüstet für das neue Abenteuer und freut euch auf die Geburt.

☐ 06., 07. und 08. November 2026 und

☐ 08., 09. und 10. Jänner 2027

Kosten: 355 € pro Paar, inklusive Skript, Getränke, Snacks und Audioentspannungen für Schwangerschaft und Geburt

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

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

ELTERN-KIND-TREFF

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

☐ 06. Oktober 2026

☐ 20. Oktober 2026

☐ 03. November 2026

☐ 17. November 2026

☐ 01. Dezember 2026

☐ 13. Oktober 2026

☐ 27. Oktober 2026

☐ 10. November 2026

☐ 24. November 2026

☐ 15. Dezember 2026

jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr

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@sprenkel.at

HALLOWEEN SCHAUER-TOUR

DO 29/10/2026

09:00 - 16:00 UHR

Alter: Kinder bis 10 Jahre

Im Harder Familiennest wird es schaurig-schön! Bei unserer Halloween-Schauer-Tour warten auf Kinder bis 10 Jahre verschiedene rätselhafte Schauerstuben und gruselige Abenteuer. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder bis 10 Jahre in Begleitung einer erwachsenen Person.

Verein Sozialsprengel Hard

VEREIN SOZIALSPRENGEL HARD

Ankergasse 24

Mail: sozial@sprenkel.at

Tel: +43 5574 74544

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 8 – 12 Uhr

und nach Voranmeldung

www.sprenkel.at

Design © instantidee.at

Design © instantidee.at