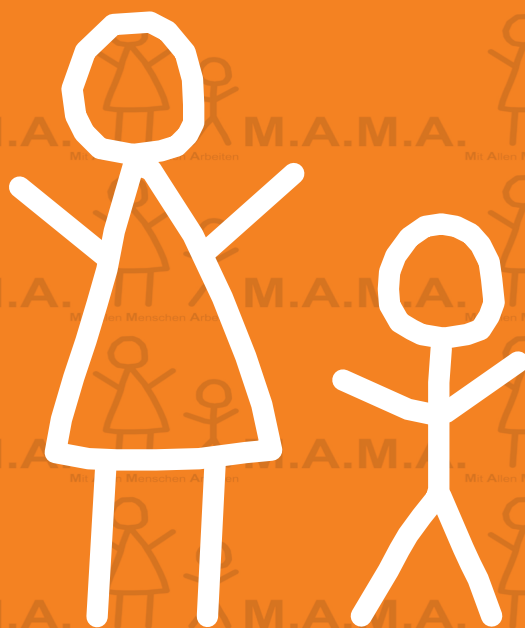
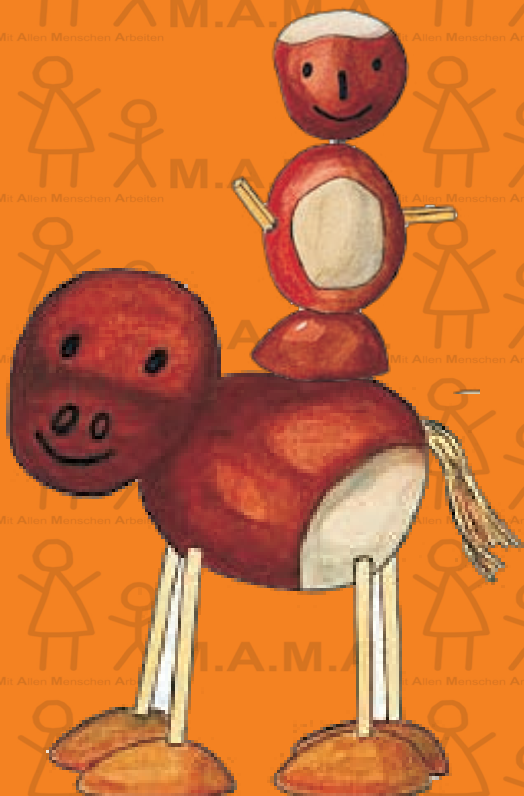


- Flexible, stundenweise Kinderbetreuung
- Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Ferienkurse
- Organisation von Kindergeburtstagsfeiern
- Kinderbetreuungen bei Hochzeiten und Festen



M.A.M.A.

Mit Allen Menschen Arbeiten



Verein M.A.M.A.

Attemsgasse 21

A-8010 Graz

Tel. + Fax: 0316 / 32 87 47

Mobil: 0664 560 78 30

Internet: www.mama.co.at

E-Mail: info@mama.co.at

Ausgabe Nr.11 / Gültig von Oktober 11 - Februar 12



- Bilanzbuchhaltung
- Hausverwaltung
- Facility Management Consulting
- Facility Service Management

Pilger Facility Management GmbH, Kaiserfeldgasse 1, 8010 Graz 0316-816 224-10, F DW 15, office@pfm.at, www.pfm.at

OFFICE JUST HERE - Ihr Büro und Ihr Konferenzraum

- mitten in der Stadt
- mit vollständiger Infrastruktur
- mit moderner Einrichtung
- mit Sekretariat



COG Center Office Graz, Kaiserfeldgasse 1, 8010 Graz, 0316-828024 - 0, F DW 15, office@centerofficegraz.at



- Facility Management Seminare
 - Facility Management Lehrgang
- in Zusammenarbeit mit dem WIFI (Graz, Wien)



FM-Akademie der Pilger Facility Management GmbH, Kaiserfeldgasse 1, 8010 Graz, 0316-816 224-11, F DW 15, office@pfm.at



Inhaltsverzeichnis M.A.M.A.

	Seite
Das Team - Personenbeschreibungen	5
Flexible, stundenweise Kinderbetreuung	2
Kurse für Kinder und Jugendliche	3; 7
Kurse für Jugendliche und Erwachsene	3; 12
Kindergeburtstagsfeiern im M.A.M.A.	4
Organisation von Kinderbetreuungen bei Hochzeiten und Festen	4
Veranstaltungen: Nikolaus	4
Bürozeiten	4
Wie komme ich zu M.A.M.A.	4
Anmeldeformular	16

Kindergartenpädagogen/innen:

Wir suchen immer wieder ausgebildete KindergartenpädagogInnen. Sollten Sie Interesse haben, dann bewerben Sie sich bitte schriftlich bei uns.



Adresse: Verein M.A.M.A.
Attemsgasse 21
8010 Graz
Telefon: 0316 / 32 87 47
0664 560 78 30
Fax: 0316 / 32 87 47

Internet:

E-Mail:

www.mama.co.at

info@mama.co.at

Bankverbindung:

Bankinstitut: Steiermärkische Sparkasse

Kontonummer: 684308

Bankleitzahl: 20815

149264438

ZVR – Zahl:

Was hat Ihnen M.A.M.A. zu bieten

- 1) flexible, stundenweise Kinderbetreuung
- 2) Vormittags- und Ganztageswochenbetreuungsblöcke während der Sommerferien
- 3) Kurse für
 - a) Kinder und Jugendliche
 - b) Jugendliche und Erwachsene
- 4) Kindergeburtstagsfeiern im M.A.M.A.
- 5) Organisation von Kinderbetreuungen bei Hochzeiten und Festen
- 6) Veranstaltungen: Nikolaus

Ad 1) Flexible, stundenweise Kinderbetreuung

Für Kinder im Alter von 0 - 6 Jahren.

M.A.M.A. ist gegen **Voranmeldung** für die stundenweise Kinderbetreuung **täglich außer Samstag, Sonn- und Feiertagen** geöffnet.

Öffnungszeiten für die flexible, stundenweise Kinderbetreuung:

Montag bis Freitag von 8.00 - 18.00 Uhr.

Eltern können ihre Kinder während ihrer Arbeitszeit, einem Einkauf, Stadtbummel, Amts-, Arztterminen, Kursbesuch bei M.A.M.A. und vielem mehr von pädagogisch geschultem Personal betreuen lassen.

Rufen Sie bitte spätestens **einen Tag vor der gewünschten Betreuungszeit** unter **0316 / 32 87 47 von Montag bis Freitag zwischen 9.00 – 11.30 Uhr** an, um Ihr/e Kind/er **anzumelden**.

Wir haben geöffnet während der:

Weihnachtsferien: 24.12. – 6.1.2012

Semesterferien: 20.2. – 24.2.2012

Das M.A.M.A. ist jedenfalls an den Samstagen, Sonntagen, am Heiligen Abend, Faschingsdienstag am Nachmittag und gesetzlichen Feiertagen geschlossen.

Bezahlung:

Gerechnet wird immer ab dem vereinbarten Betreuungsbeginn, auch wenn Sie später eintreffen sollten. Die erste Stunde ist in jedem Fall zur Gänze zu bezahlen. Danach wird im Halbstundentakt abgerechnet. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen wird die Betreuung zur Gänze verrechnet. Bei Absage während der Bürozeit (9.00 – 11.30 Uhr) am Tag **vor** der vereinbarten Betreuungszeit verrechnen wir keine Stornogebühr. Danach berechnen wir bis 10.00 Uhr des Betreuungstages (bis 9.00 Uhr sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter der Nummer 32 87 47, von 9.00 – 10.00 Uhr sind wir dann persönlich erreichbar) eine Stornogebühr von einer Stunde. Nach 10.00 Uhr verrechnen wir die vereinbarte Betreuung wieder zur Gänze.

Die **erste Stunde** wird mit **€7,50** berechnet, jede weitere halbe Stunde kostet **€3,10**.

Es gibt die Möglichkeit, einen **10 - Stunden - Block** um **€59,00** zu erwerben. Somit kostet die erste Stunde nur €5,90 und jede weitere halbe Stunde €2,95. Achtung: nur **Barzahlung bei Abholung** des Kindes möglich!

Wichtig ist, dass während des Aufenthaltes Ihres Kindes bei M.A.M.A. Sie oder eine andere von Ihnen namhaft gemachte Person telefonisch erreichbar sind.

Bei Ihrem ersten Besuch bekommen Sie ein Stammbblatt, damit die wichtigsten Daten Ihres Kindes für uns erfasst werden können. Sämtliche Daten, die Sie uns überlassen, werden nur für unsere Zwecke gespeichert und keinesfalls an Dritte weitergegeben.

2

Adresse: Verein M.A.M.A.
Attemsgasse 21
8010 Graz
Telefon: 0316 / 32 87 47
0664 560 78 30
Fax: 0316 / 32 87 47

Internet: www.mama.co.at
E-Mail: info@mama.co.at

Bankverbindung: Bankinstitut: Steiermärkische Sparkasse
Kontonummer: 684308
Bankleitzahl: 20815
149264438

ZVR – Zahl:

Ermäßigung für Studenten und Angestellte der Karl – Franzens – Universität, Kunstuni und Med Uni:

Durch Kooperationen mit der ÖH, Unikid und der Med Uni erhalten Studenten und Angestellte der Universität ermäßigte **10 - Stunden – Blöcke** (Änderungen vorbehalten).

- **Angestellte der Karl – Franzens – Universität** und **Angestellte und Studierende** der **Kunstuni Graz** zahlen für den **Block € 30,-. Alumnis der Karl – Franzens – Universität** erhalten den **Block um € 45,- aber nur 4 Stück im Jahr**. Diese Blöcke kaufen Sie bitte im **Unikid - Büro** bei Frau Mag. Julia Spiegl, Harrachgasse 32 von Montag bis Donnerstag von 9.00 – 13.00 und Freitag zwischen 9.00 und 12.00 Uhr, Tel.: 0316 380 – 1064.
- **StudentInnen der Karl – Franzens – Universität** erhalten die Blöcke auf der **ÖH** in der Schubertstraße 6a um **€40,-**, Tel.: 0316 380 – 2900 und
- **Angestellte (um € 45,-) bzw. StudentInnen (um € 35,-) der Med. – Uni** kaufen die verbilligten Blöcke (bis zu 5 Stück im Monat sind möglich) am Auenbruggerplatz 2 / 2. Stock, Tel.: 0316 385 - 72 0 77.

Weitere Kooperationspartner:

Joanneum Research: Angestellte erhalten den Block um € 30,- (Änderungen vorbehalten).

Ad 2) Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Alle Kurse finden in der Institution M.A.M.A., Attemsgasse 21, 8010 Graz statt. Das Kursangebot ist allen Ferienzeiten in Graz und der Steiermark angepasst.

Bezahlung und Teilnahmeberechtigung:

Erlagscheineinzahlung auf das Konto der Steiermärkischen Sparkasse Kontonummer 684308
Bankleitzahl 20815

Bitte geben Sie immer die Kursnummer an!

Barzahlung während der Büroöffnungszeiten von Montag bis Freitag 9.00 – 11.30 Uhr möglich.

Teilnahmeberechtigt an den Kursen und Blöcken sind nur jene Personen, die sich persönlich (zwischen 9.00 – 11.30 Uhr im Büro), schriftlich, per Fax oder via Internet **angemeldet** haben **und** deren **Kursbeitrag** spätestens **eine Woche vor Kurs- bzw. Blockbeginn bar bezahlt worden oder auf dem Konto von M.A.M.A. eingelangt ist.**

Da die TeilnehmerInnenanzahl bei den Kursen beschränkt ist, ist die Reihenfolge des Einlangens der Kursgebühr für eine Teilnahme ausschlaggebend. Bei Kursbeginn ist die **Zahlungsbestätigung** dem Kursleiter **vorzulegen**. Die MindestteilnehmerInnenanzahl bei Kursen liegt im Regelfall bei 3 Personen.

Sie werden nur im Falle des Nichtzustandekommens eines Kurses kontaktiert und dies auch natürlich nur dann, **wenn Sie den ganzen Beitrag eingezahlt haben**. Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung und Einzahlung nicht kontaktiert werden, so freuen wir uns, Sie zu Kursbeginn begrüßen zu dürfen.

Rückzahlung von Kursbeiträgen:

Sollte ein Kurs abgesagt werden müssen, dann werden wir versuchen, Sie umgehend zu informieren. Wenn Sie den Kursbeitrag schon eingezahlt haben, wird Ihnen der Betrag zur Gänze zurückerstattet. Andere Gründe berechtigen nicht die Rückerstattung von Kursbeiträgen. Sollte ein Wechsel des Kursleiters stattfinden, begründet dies keinesfalls eine Rückzahlung. Auch ein verspäteter Kurseinstieg, das Nichterscheinen zu einem Kurs bzw. Kursteilen, ein Kurswechsel nach Kursbeginn oder eine Abmeldung, die von Ihnen später als eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben wurde, begründen keinen Anspruch auf Rückzahlung der Kursbeiträge oder Teilbeträge derselben. Sämtliche Daten, die Sie uns überlassen, werden nur für unsere Zwecke gespeichert und keinesfalls an Dritte weitergegeben.

Sämtliche Angaben in diesem Heft sind unter Vorbehalt von Druck- und Satzfehlern.

Adresse: Verein M.A.M.A.
Attemsgasse 21
8010 Graz
Telefon: 0316 / 32 87 47
0664 560 78 30
Fax: 0316 / 32 87 47

Internet: www.mama.co.at
E-Mail: info@mama.co.at

Bankverbindung: Bankinstitut: Steiermärkische Sparkasse
Kontonummer: 684308
Bankleitzahl: 20815
ZVR – Zahl: 149264438

Ad 4) Kindergeburtstagsfeiern im M.A.M.A.

Es gibt auch die Möglichkeit, Kindergeburtstage am Samstag im M.A.M.A. zu feiern. Wir stellen die Räumlichkeiten zur Verfügung und auch ein Spaßprogramm nach Wunsch wird von unseren MitarbeiterInnen zusammengestellt. Der Preis wird individuell nach Aufwand und benötigtem Material bestimmt, es ist aber von einem Grundpreis von € 130,- inklusive Grundmaterialien für 3 Stunden und maximal 13 Kinder, die dann von einer Person betreut werden, auszugehen. Es gibt aber auch noch weitere Möglichkeiten, die Feiern zu veranstalten z.B. nur Anmietung der Räumlichkeiten.

Erkundigen Sie sich bei Elke Gaspari oder Barbara Horak unter der Telefonnummer 32 87 47 zwischen 9.00 – 11.30 Uhr.

Ad 5) Organisation von Kinderbetreuungen bei Hochzeiten und Festen

Der Verein M.A.M.A. hat einige Mitarbeiter, die viel Erfahrung mit der Betreuung von Kindern bei Festen haben. So hatten wir auch schon einige auswärtige Aufträge, die wir immer zur Zufriedenheit unserer Kunden erledigen konnten. Erkundigen Sie sich bitte rechtzeitig bei Elke Gaspari oder Barbara Horak unter der Telefonnummer 32 87 47 zwischen 9.00 – 11.30 Uhr.

Die Kosten belaufen sich auf €37,- pro Stunde und Betreuungsperson exklusive Kilometergeld.

Ad 6) Veranstaltungen

Nikolaus:

Samstag, 3.12.2011 von 16.00 - 18.00 Uhr

Der Nikolaus kommt am 3.12.2011 um 16.00 Uhr zu uns ins M.A.M.A..

Solltet ihr ihn bei uns antreffen wollen, so besucht uns doch an diesem Nachmittag. Dieses Fest gehört besonders organisiert, darum ist eine ANMELDUNG dringend nötig (Nikolaussäckchen)!! Bitte bis spätestens 25. November per Mail oder persönlich anmelden und auch einzahlen.

Unkostenbeitrag: € 10.- pro Kind

Büroadresse und -zeiten

Attemsgasse 21, 8010 Graz

Eigener Eingang links neben der Hauseingangstür

Für Anmeldungen und Informationen:

(Kursanmeldungen mit Anmeldeformular schriftlich, per Fax, via Internet,
Anmeldungen für die flexible Kinderbetreuung nur telefonisch oder persönlich)

während der Bürozeiten von **Montag bis Freitag von 9.00 – 11.30 Uhr**

unter **0316 / 32 87 47** (auch Fax) oder **0664 560 78 30**

oder im Internet unter **www.mama.co.at**

bzw. Anfragen richten Sie auch an uns über info@mama.co.at

Wie komme ich zu M.A.M.A.?

M.A.M.A. befindet sich in der Attemsgasse 21, 8010 Graz.

Öffentliche Verkehrsmittel: Haltestelle Attemsgasse Buslinien 41, 63
Haltestelle Geidorfplatz Buslinien 30, 31, 41, 58, 63
Haltestelle Heinrichstraße (Mozartgasse) Buslinien 30, 58
Haltestelle Uni – Mensa Buslinie 39

4

Adresse: Verein M.A.M.A.
Attemsgasse 21
8010 Graz
Telefon: 0316 / 32 87 47
0664 560 78 30
Fax: 0316 / 32 87 47

Internet: www.mama.co.at
E-Mail: info@mama.co.at

Bankverbindung: Bankinstitut: Steiermärkische Sparkasse
Kontonummer: 684308
Bankleitzahl: 20815
ZVR – Zahl: 149264438

Das Team - Personenbeschreibungen



www.enjoyyoga.at

Borse Sabine

Sabine ist in Wien geboren und aufgewachsen, Mutter zweier Kinder und lebt in Graz. Yoga fand ich für mich vor vielen Jahren, wie viele andere auch, weil ich zu meiner Arbeit und zu meinem Alltag einen Ausgleich suchte. Im Sport fand ich diese "erhoffte" Ruhe und Ausgleich, aber nicht längerfristig. Yoga interessierte mich schon immer und so besuchte ich voller Neugierde meinen ersten Yogakurs in Graz. Die Yogaübungen stärken deine Muskeln, Herz, Atem und dein Immunsystem und entspannen Körper und Geist. Ich entdeckte Yoga auch als eine wunderbare Möglichkeit Achtsamkeit zu entwickeln. Zunächst deinem Körper gegenüber, doch bald nimmst du diese Achtsamkeit auch mit in deinen Alltag. Einige Zeit später absolvierte ich die dipl. Lehrerausbildung bei Yoga Akademie Austria. Das ist nun mittlerweile 6 Jahre her und seitdem leite ich mehrere Kurse und Workshops in Graz. Sowie Ausbilderin der Yoga Akademie Austria für Kinder Yoga!

Czermak Brigitte

Im Mal- und Gestaltungstherapieseminar-Institut (MGT) habe ich Selbsterfahrungsprozesse unter anderem durch Arbeit mit kreativen Medien erfahren. Durch meditatives Malen, Imaginations- und Entspannungsverfahren besonders durch Märchenarbeit können psychische Selbstregulationsprozesse aktiviert werden. Ich bin etwas 50 Jahre, habe den wunderschönen Beruf einer Restauratorin erfolgreich ausgeübt. Da ich mich gerne auch selbst künstlerisch betätige, habe ich eine zweite Ausbildung zur Mal- und Gestalttherapeutin als Kreativtrainerin abgeschlossen. Ich biete Märchenimaginationen und freies Malen für Erwachsene und Kinder an!

Damm Cornelia

Ich bin Kunsttherapeutin, Kunstpädagogin, Kunsthistorikerin und lebe in Bruck an der Mur. Ich habe bereits im Jahr 2007 einen Kindermalkurs im M.A.M.A. gegeben, der mir sehr viel Spaß gemacht hat. In den letzten Jahren habe ich eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung geleitet und mit den KlientInnen kreativ gearbeitet. Kunst und Kreativität bietet allen Menschen die Möglichkeit sich auszudrücken, auch dann, wenn man mit Worten und Sprache an seine Grenzen stößt.

Gaal Andrea

Gestatten Sie, Andrea Gaal. (*1975, wohnhaft in Bad Blumau)
Sozialpädagogin, Seniorenanimateurin, Theaterschaffende, Kunsthandwerkerin.

Was biete ich bei M.A.M.A. an:
Kasperltheater | Theater POWIDL
Kurse für Erwachsene – Kinderschminken und Spieleseminar

Hier gucken und gustieren: www.powidlundholunder.com
Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen!

Gaspari Elke

Mitbegründerin des Vereins M.A.M.A..
Gelernte Kindergartenpädagogin und Mama von zwei Kindern im Alter von 9 und 7 Jahren. Vor der Karenzzeit 9 Jahre als Erzieherin in einer Volksschule mit Nachmittagsbetreuung tätig.

Hartweger Pia

Ich, Pia Hartweger, bin 21 Jahre alt und seit Sommer 2009 ausgebildete Kindergarten- und Hortpädagogin. Im Herbst 2009 habe ich mit dem Studium Religionspädagogik begonnen und nebenbei viel Erfahrung, durch den Einsatz als Springerin, in Kindergärten gesammelt. Mir ist es sehr wichtig, auch neben dem Studium meinen gelernten Beruf ausüben zu können und freue mich sehr auf die Arbeit mit Ihren Kindern.

Horak Barbara

Mitbegründerin des Vereins M.A.M.A..

Juristin und staatlich geprüfte Heilmasseurin und Heilbademeisterin.

Mama von Florian (7 Jahre) und Emma (5 Jahre), die beide auch an den freien Tagen ins M.A.M.A. „arbeiten“ und spielen gehen wollen.

Koch Karin

Geb. 1962, Mutter von Daniel (24) und Viktoria (19)

Lebens- und Sozialberaterin, Mediatorin, Leiterin der Jeux Dramatiques.

Als Beraterin arbeite ich vorwiegend mit Frauen in den verschiedensten Lebenssituationen.

Mit der Jeux Dramatiques hat sich mir eine Möglichkeit eröffnet, mit Kindern und Jugendlichen auf spielerische Weise zu erleben, wie Kreativität gefördert werden kann.

Ich freue mich schon, dieses Spiel mit Ihren Kindern und/oder Ihnen zu erfahren.

Leger Andrea

Geboren im April 1981; aufgewachsen in der Obersteiermark, wohnhaft in Graz, Studium der Psychologie in Graz, Fachausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin, zahlreiche Weiterbildungen im Bereich der Kinder-Jugend und Familienarbeit, Erziehungshelferin.

"Gemeinsam die Stärken stärken" ist eines meiner Grundsätze in der Arbeit mit Kindern und deren Familien. Es ist mir eine große Freude, mein fundiertes Wissen in abwechslungsreichen Kursen zu vermitteln!

Pinter Kerstin

Geboren am 29.05.1981, aufgewachsen in Klagenfurt. Nach dem Psychologiestudium in Graz, Fachausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin. Berufliche Erfahrungen im Bereich Krisenintervention, mobile sozialpsychiatrische Betreuung und Streetwork. Derzeit tätig als Erziehungshelferin in der Obersteiermark. Mein besonderes Interesse im Beruf gilt dem ressourcenorientiertem Therapieansatz, Kompetenz- und Selbstwerttraining und Einsatz von Entspannungsübungen. Ich freue mich darauf Kurse zu diesen Themen mit psychologischen Fachwissen anzubieten!

Spasojevic Tatjana

Geboren am 19.08.1987 bin ich in Kärnten aufgewachsen und machte in Klagenfurt meine Ausbildung zur Diplomierten Kindergartenpädagogin und Früherzieherin. Praktische Erfahrungen sammelte ich in verschiedenen heimischen Kindergärten sowie im Ausland (Laibach). Seit 2006 lebe und studiere ich in Graz Sozialpädagogik. Die Arbeit im M.A.M.A. gefällt mir sehr gut und ich freue mich schon auf viele weitere schöne Stunden mit Ihnen und Ihren Kindern.

Völkel Andrea

43, verheiratet, Mutter einer 9jährigen Tochter.

Diplomierte Ernährungsberaterin nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Ihr Schwerpunkt in der Ernährungslehre nach TCM ist die praktische Umsetzung regionaler und saisonaler Lebensmittel im Alltag.

Der zentrale Teil ihrer Arbeit besteht aus der Begleitung von Klienten, auf dem Weg zur Wiederherstellung des psychischen und physischen Gleichgewichtes durch neue Ernährungsrichtlinien und Kräuterempfehlungen.

Die Erfahrungen, die sie aus dieser Arbeit mit Menschen gesammelt hat veranschaulicht sie in Vorträgen und Seminaren.

Ihre Familie ist ihr sehr wichtig, und sie genießt es in den heimischen Bergen unterwegs zu sein.

Zelenik Maja

Geboren am 16.09.1984, aufgewachsen in Maribor, Slowenien. Seit 2004 Studentin an der Karl-Franzens Universität Graz – Übersetzerstudium (Sprachen: Slowenisch, Deutsch, Englisch). Seit März 2008 Tutorium für Slowenisch an der Karl-Franzens Universität Graz, seit Feber 2009 WIFI Sprachtrainerin sowie seit Juli 2009 Diplom Lehrbeauftragte in der beruflichen Erwachsenenbildung (WIFI).

Da ich vorwiegend mit Erwachsenen arbeite, möchte ich neue Erfahrungen sammeln und somit auch Kinder unterrichten. Bisher hatte ich mehrmals die Gelegenheit Kinder von Verwandten und Freunden zu unterrichten, da mir dies sehr viel Spaß bereitete, möchte ich auch anderen Kindern die Grundkenntnisse der englischen Sprache sowie die Freude am Sprachenlernen auf eine spielerische und lustige Art und Weise vermitteln.

Ad 3a) Kurse für Kinder und Jugendliche

Alle Kurse finden in der Institution M.A.M.A., Attemsgasse 21, 8010 Graz statt.

Die verschiedenen Kurse enthalten Altersangaben, die aber nur ungefähre Richtlinien darstellen. Sie selbst wissen natürlich am besten über die Reife, Selbständigkeit und das soziale Verhalten Ihres Kindes Bescheid. Für Fragen stehen wir natürlich jederzeit zur Verfügung.

01 Offenes Treffen

Kursleitung: ohne

Zeit: Mittwoch 9.00 – 11.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 2 Stunden
Alter: 0 – 6 Jahre			keine Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
jeden, außer schulfreie und Feiertage			€ 2 pro Kind

Wenn Sie Lust haben, mit Ihrem Kind andere Erwachsene mit Kindern in gemütlicher Atmosphäre zu treffen, dann kommen Sie zu M.A.M.A.. Für dieses Treffen steht ein Raum mit Spielmaterialien zur Verfügung. Während Ihr(e) Kind(er) mit anderen Kindern spielen, unterhalten Sie sich inzwischen mit Freunden und anderen Müttern/Vätern oder stellen neue Kontakte her. In der Zeit zwischen 9.00 – 11.00 Uhr ist es Ihnen überlassen wann Sie kommen und gehen. Dieses Treffen wird vor allem denjenigen empfohlen, die ihr Kind in weiterer Folge auch in die flexible Kinderbetreuung geben wollen. So können die Kinder schon einmal zusammen mit einer ihnen vertrauten Person die Institution M.A.M.A. kennen lernen.

Dieses offene Treffen wird in der Regel nicht von geschultem Personal begleitet, daher tragen Sie selbst für Ihr/e Kind/er die Verantwortung.

02 Käferkurs

Kursleitung: Pia Hartweger

Zeit: Freitag 10.00 – 11.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 6 – 12 Monate nur mit Begleitperson			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
07.10. – 11.11.	HP10FR10	6	€ 75
18.11. – 23.12.	HP11FR10	5	€ 63
ausgenommen: 9.12.			
27.01. – 17.02.	HP01FR10	4	€ 50

Dieser Kurs bietet Mamas und Papas die Möglichkeit eine schöne und intensive Zeit mit ihren Babys zu verbringen. Gemeinsam wollen wir uns auf Entdeckungsreise machen, um Fingerspiele, Handgestenspiele, Babymassagen, Kitzelspiele, einfach Lieder und Reime kennen zu lernen. Um diese schönen Stunden immer in Erinnerung halten zu können, werden wir auch Erinnerungsstücke mit den Kleinen gestalten.

03 Bienenchen

Kursleitung: Tatjana Spasojevic

Zeit: Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 1 - 2 Jahre nur mit Begleitung			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
04.10. – 08.11.	ST10DI9	5	€ 75
ausgenommen: 1.11.			
15.11. – 20.12.	ST11DI9	6	€ 90
24.01. – 14.02.	ST01DI9	4	€ 60

In diesem Kurs stehen erste gemeinsame Spiele in der Gruppe im Vordergrund. Ihr Kind kann, mit dem sicheren Gefühl Ihrer Nähe, daran vielleicht schon aktiv teilnehmen und eindrucksvolle Momente mit anderen Kindern erleben. Auf dem Programm stehen altersgerechte Mitmach-Lieder, Tänze,

Fingerspiele, Reime, erste Bastelarbeiten, viel Bewegung und eine kreativ vorbereitete Umgebung fürs Freie Spiel. Freuen Sie sich auf ein paar lustige Stunden mit Ihrem Liebling, anderen Mamas und Kleinkindern.

Mitzubringen sind bitte eine **kleine Jause und Kleidung zum Malen** mit Farbe!

Auf Grund von Uni-Seminaren der Kursleiterin kann es zu Terminänderungen kommen! Bitte einfach im M.A.M.A. nachfragen!

04 Mäuse

Kursleitung: Tatjana Spasojevic

Zeit: Dienstag 10.15 – 11.45 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1,5 Stunden
Alter: 2-3 Jahre nur mit Begleitung			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
04.10. – 08.11. ausgenommen: 1.11.	ST10DI10.15	5	€ 88
15.11. – 20.12.	ST11DI10.15	6	€ 95
24.01. – 14.02.	ST01DI10.15	4	€ 70

In diesem Kurs werden schon gezielt Schwerpunkte pro Einheit gesetzt. Spielen, tanzen, singen, basteln, turnen und alles was Freude macht, ist Grundlage für unseren Mäusekurs. Ihr Kind braucht zwar noch ihre Nähe, doch werden wir gemeinsam, je nach Reife ihres Kindes, versuchen die enge zwischenmenschliche Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind etwas zu lockern, indem sie schon gezielt ihren Liebling einige Momente unbeobachtet lassen (Loslösung von der Bezugsperson).

Mitzubringen sind bitte eine **kleine Jause und Kleidung zum Malen** mit Farbe!

Auf Grund von Uni-Seminaren der Kursleiterin kann es zu Terminänderungen kommen! Bitte einfach im M.A.M.A. nachfragen!

05 Bären

Kursleitung: Elke Gaspari

Zeit: Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr im Raum 2 und Turnsaal			Eine Einheit = 4 Stunden
Alter: 2 ½ – 5 Jahre ohne Begleitperson			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
06.10. – 10.11.	GE10DO8	6	€ 160
17.11. – 22.12. ausgenommen: 8.12.	GE11DO8	5	€ 134
26.01. – 16.02.	GE01DO8	4	€ 107

Für Kinder, die schon ohne ihre Bezugsperson einen Vormittag mit anderen „Bären“ verbringen möchten. Der Ablauf wird bereits einem Kindergarten angeglichen und dient somit der Vorbereitung auf denselben. Je nach Thema wird gespielt, gesungen, gebastelt, im eigenen Turnraum geturnt, gemeinsam Jause gegessen und vieles mehr. Bringen Sie Ihr Kind einfach mit einer kleinen Jause zu M.A.M.A. und lassen Sie es ein paar lustige Stunden mit uns verbringen. Da M.A.M.A. auch über einen Turnraum verfügt und dieser fixer Bestandteil jeder Einheit ist, vergessen Sie bitte Turnpatschen und bequeme Kleidung nicht.

Innerhalb der ersten halben Stunde jeder Bäreinheit sollten die Kinder gebracht und innerhalb der letzten halben Stunde wieder abgeholt werden.

06 Mama – Baby Yoga

Kursleitung: Sabine Borse

Zeit: Montag 9.00 – 10.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 6 Wochen – 0,5 Jahre			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
03.10. – 07.11. ausgenommen: 31.10.	BS10MO9	5	€ 50
14.11. – 19.12.	BS11MO9	6	€ 60
23.01. – 13.02.	BS01MO9	4	€ 40

Mit Mama Baby Yoga hast du als die Möglichkeit deine Muskeln wieder zu stärken und zu dehnen.

Muskelverhärtungen die durch tragen und stillen entstehen, zu mindern. Bei deinem Baby werden u.a. motorische Fähigkeiten angeregt.

Dein Baby genießt auch hier deine volle Aufmerksamkeit, um es zu stillen, trösten oder wickeln!

Dieser Kurs ist: Kommunikation, Berührung, gegenseitiges Aufeinandereinwirken, laut;) aber vor allem Spiel und Spass für Mama und Baby!

07 Märchenimagination für Jugendliche und Erwachsene

Kursleitung: Brigitte Czermak

Zeit: Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr im Raum 2			Eine Einheit = 2 Stunden
Alter: ab 14 Jahren			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
06.10. – 10.11.	CB10DO18	6	€ 120
17.11. – 22.12.	CB11DO18	5	€ 100
ausgenommen: 8.12.			
26.01. – 16.02.	CB01DO18	4	€ 80

Im Märchen haben die Heldinnen und Helden ganz typische menschliche Probleme. Sie machen Entwicklungen durch und müssen Proben bestehen. (V. Kast)

Im Märchen sind Gut und Böse klar erkennbar. Dadurch können wir uns mit ihnen leicht identifizieren.

Wir setzen uns in einen Kreis und ich lese ein Märchen meiner Wahl vor. Nun wird das was wichtig ist, dargestellt. Mit Buntstiften, Wachskreiden, Knetmasse, Wasserfarben.

Dieser Vorgang ist sehr wichtig, geschieht mit Ernst und großer Intensität.

00 ICH BIN ICH - Eine Schatzsuche

Kursleitung: Mag. Cornelia Damm

Zeit: Montag 9.00 – 12.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 3 Stunden
Alter: 2 – 4 Jahre mit Begleitperson			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten exklusive Material</u>
03.10. + 10.10.	DC10MO9	2	€ 60
07.11. + 14.11.	DC11MO9	2	€ 60
05.12. + 12.12.	DC12MO9	2	€ 60
09.01. + 16.01.	DC01MO9	2	€ 60
06.02. + 13.02.	DC02MO9	2	€ 60

Kleine ForscherInnen begeben sich mit ihren Eltern auf eine spannende Reise und versuchen mit Hilfe kreativer Methoden (Malen, Formen, Musik, Tanz, Geschichten...) ihren inneren Schatz zu entdecken. Gemeinsam verbringen wir einen lustigen Vormittag.

Mitzubringen: Kleidungsschutz

Materialkosten werden von der Kursleiterin eingehoben.

08 Tiere im Wald

Kursleitung: Karin Koch

Zeit: Mittwoch 14.30 – 16.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1,5 Stunden
Alter: 3 – 6 Jahre ohne Begleitperson			Anmeldung erforderlich
MindestteilnehmerInnen: 6 Kinder			
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
05.10. – 09.11.	KK10MI14.30	4	€ 60
ausgenommen: 26.10., 2.11.			
16.11. – 21.12.	KK11MI14.30	6	€ 90
25.01. – 15.02.	KK01MI14.30	4	€ 60

Sich verkleiden, sich in andere Lebewesen zu verwandeln, einmal einen Bären, ein Pferd oder einen Hund zu spielen und auf diese Weise mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen. Mit der Methode „Jeux Dramatiques“ besteht für die Spielenden einmal die Möglichkeit dies ohne Worte – nur mit allen körperlichen Ausdrucksmitteln - zu erleben. Spielerisch entdecken die Kinder weitere Varianten ihrer Ausdrucksmöglichkeiten.

09 Tiere im Wald

Kursleitung: Karin Koch

Zeit: Mittwoch 16.30 – 18.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1,5 Stunden
Alter: 3 – 6 Jahre mit Begleitperson			Anmeldung erforderlich
MindestteilnehmerInnen: 6 Kinder			
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
05.10. – 09.11. ausgenommen: 26.10., 2.11.	KK10MI16.30	4	€ 60
16.11. – 21.12.	KK11MI16.30	6	€ 90
25.01. – 15.02.	KK01MI16.30	4	€ 60

Sich verkleiden, einmal ein anderes Wesen zu sein und gemeinsam mit Mama/Papa als Hase durch den selbstgebauten Wald zu streifen – ein Erlebnis, das die „Jeux Dramatiques“ für beide Teile erlebbar machen kann. Ohne Worte, nur mit den körpersprachlichen Möglichkeiten wird es oft auch für Mama und Papa eine besondere Begegnung mit den eigenen Kindern.

10 Mit Hoppelboppel zu mehr Selbstbewusstsein

Kursleitung: Mag. Andrea Leger, Mag. Kerstin Pinter

Zeit: Freitag 11.00 – 12.00 Uhr im Raum 1			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 4 – 6 Jahre			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
07.10. – 11.11.	PKLA10FR11	6	€ 60
18.11. – 23.12. ausgenommen: 9.12.	PKLA11FR11	5	€ 50
27.01. – 17.02.	PKLA01FR11	4	€ 40

In diesem Kurs lernt Ihr Kind seine eigenen Gefühle und die der anderen besser wahrzunehmen. Soziale Kompetenzen werden erweitert, Körperbewusstsein und Selbstwert werden spielerisch gefördert. Gemeinsam mit Hoppelboppel werden lustige Übungen durchgeführt um selbstsicher mit sozialen Situationen umgehen zu können.

11 Schmetterlingsturnen

Kursleitung: Tatjana Spasojevic

Zeit: Dienstag 15.30 – 16.30 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 2-3 Jahre nur mit Begleitung			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
04.10. – 08.11. ausgenommen: 1.11.	ST10DI15.30	5	€ 50
15.11. – 20.12.	ST11DI15.30	6	€ 60
24.01. – 14.02.	ST01DI15.30	4	€ 40

„Auf die Plätze fertig los!“ In diesem Kurs können sie gemeinsam mit ihrem Kind dem natürlichen Bewegungsdrang so richtig nachkommen. Es werden auf spielerische Art und Weise Gleichgewicht, Koordination und Sinne geschult. Die Mischung aus gemeinsamen Turnen und Rhythmik wird durch lustige Bewegungsspiele und einem Ende bei dem sich die Kinder wieder entspannen können sicher zu einem tollen Erlebnis. Freuen sie sich auf lustige Stunden mit ihrem Kind, anderen Kindern, Mamas und Papas.

Mitzubringen sind bitte Turnschuhe / rutschfeste Socken, bequemes Turngewand und eine kleine Jause.

Auf Grund von Uni-Seminaren der Kursleiterin kann es zu Terminänderungen kommen! Bitte einfach im M.A.M.A. nachfragen!

12 Tigerturnen

Kursleitung: Tatjana Spasojevic

Zeit: Dienstag 16.45 – 17.45 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 4-7 Jahre mit Begleitung			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
04.10. – 08.11. ausgenommen: 1.11.	ST10DI16.45	5	€ 50
15.11. – 20.12.	ST11DI16.45	6	€ 60
24.01. – 14.02.	ST01DI16.45	4	€ 40

Ihr Kind ist ein Energiebündel, bewegt sich gerne und spielt gerne mit anderen Kindern? Dann nur ab zum Tigerturnen. Ballspiele, Fangspiele, Geschicklichkeitsspiele, Matten, Langbank, Sprossenwand und Co. Wir wollen einfach Spaß an der Bewegung haben und ganz nebenbei werden Geschicklichkeit, Koordination, Gleichgewicht und die Sinne geschult.

Mitzubringen bitte sind: bequeme Turnbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikpatschen oder rutschfeste Socken, sowie eine kleine Jause.

Auf Grund von Uni-Seminaren der Kursleiterin kann es zu Terminänderungen kommen! Bitte einfach im M.A.M.A. nachfragen!

13 Englisch – Let's have fun together!

Kursleitung: Maja Zelenik

Zeit: Freitag 15.00 – 16.00 Uhr im Raum 1			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 4 – 6 Jahre			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
07.10. – 11.11.	ZM10FR15	6	€ 66
18.11. – 23.12. ausgenommen: 9.12.	ZM11FR15	5	€ 55
27.01. – 17.02.	ZM01FR15	4	€ 44
Es gibt hier die Möglichkeit Einzelunterricht für € 144 (6 EH), € 120 (5 EH) bzw. € 96 (4 EH) oder Unterricht für 2 SchülerInnen um € 96 (6 EH), € 80 (5 EH) bzw. € 64 (4 EH) pro Person zu besuchen.			

Erste Schritte in die Welt der englischen Sprache – spielerisch, mit Musik, kreativem Gestalten und vor allem viel Spaß. So, let's have fun together!

14 Englisch - Let's have fun together!

Kursleitung: Maja Zelenik

Zeit: Freitag 16.00 – 17.00 Uhr im Raum 1			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 6 – 8 Jahre			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
07.10. – 11.11.	ZM10FR16.00	6	€ 66
18.11. – 23.12. ausgenommen: 9.12.	ZM11FR16.00	5	€ 55
27.01. – 17.02.	ZM01FR16.00	4	€ 44
Es gibt hier die Möglichkeit Einzelunterricht für € 144 (6 EH), € 120 (5 EH) bzw. € 96 (4 EH) oder Unterricht für 2 SchülerInnen um € 96 (6 EH), € 80 (5 EH) bzw. € 64 (4 EH) pro Person zu besuchen.			

Eine Entdeckungsreise in die Welt der englischen Sprache – spielerisch, mit Musik, kreativem Gestalten und vor allem extrem viel Spaß. So, let's have fun together!

Ad 3b) Kurse für Jugendliche und Erwachsene

15 Mama – Baby Yoga

Kursleitung: Sabine Borse

Zeit: Montag 9.00 – 10.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 6 Wochen – 0,5 Jahre			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
03.10. – 07.11. ausgenommen: 31.10.	BS10MO9	5	€ 50
14.11. – 19.12.	BS11MO9	6	€ 60
23.01. – 13.02.	BS01MO9	4	€ 40

Mit Mama Baby Yoga hast du als die Möglichkeit deine Muskeln wieder zu stärken und zu dehnen. Muskelverhärtungen die durch tragen und stillen entstehen, zu mindern. Bei deinem Baby werden u.a. motorische Fähigkeiten angeregt.

Dein Baby genießt auch hier deine volle Aufmerksamkeit, um es zu stillen, trösten oder wickeln!

Dieser Kurs ist: Kommunikation, Berührung, gegenseitiges Aufeinandereinwirken, laut;) aber vor allem Spiel und Spass für Mama und Baby!

16 Märchenimagination für Jugendliche und Erwachsene

Kursleitung: Brigitte Czermak

Zeit: Donnerstag 18.00 – 20.00 Uhr im Turnsaal			Eine Einheit = 2 Stunden
Alter: ab 14 Jahren			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
06.10. – 10.11.	CB10DO18	6	€ 120
17.11. – 22.12. ausgenommen: 8.12.	CB11DO18	5	€ 100
26.01. – 16.02.	CB01DO18	4	€ 80

Im Märchen haben die Heldinnen und Helden ganz typische menschliche Probleme. Sie machen Entwicklungen durch und müssen Proben bestehen. (V. Kast)

Im Märchen sind Gut und Böse klar erkennbar. Dadurch können wir uns mit ihnen leicht identifizieren.

Wir setzen uns in einen Kreis und ich lese ein Märchen meiner Wahl vor. Nun wird das was wichtig ist, dargestellt. Mit Buntstiften, Wachskreiden, Knetmasse, Wasserfarben.

Dieser Vorgang ist sehr wichtig, geschieht mit Ernst und großer Intensität.



Spielzeit

17 Spielzeit

Kursleitung: Andrea Gaal

Zeit: Termin wird mit den TN individuell bestimmt			Eine Einheit = 3 Stunden
Alter: Erwachsene + Kind(er)			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten exkl. Material</u>
nach Absprache	GASPIEL	1	€ 30

Von Rattenschwanz über Obstsalat bis Tigerball.

Lernen Sie die unterschiedlichsten Spiele kennen und überraschen Sie Ihre Kinder mit vielen neuen Ideen. Für Geburtstagsfeiern, Kinderfeste oder einfach nur für zwischendurch.

Die erlernten Spiele sind für Kinder ab 5 Jahren geeignet. Sie können auch gerne ihre Kinder (ab 4J.) mitbringen. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt.

Mitzubringen: Bequeme Bekleidung und (saubere - weil Turnsaal!) Schuhe
Materialkostenbeitrag (Spielbeschreibungen; beim Kursleiter zu zahlen): € 5.-



Kinderschminken

18 Kinderschminken

Kursleitung: Andrea Gaal

Zeit: Termin wird mit den TN individuell bestimmt			Eine Einheit = 1,5 Stunden
Alter: Erwachsene / Anfänger			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten exkl. Material</u>
nach Absprache	GASCHMINK	1	€ 15

Der Hit für den Kindergeburtstag, Fasching oder einfach nur so: Geschminkt werden!
 Kinder lieben es, sich zu verwandeln.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Kinderschminkens und wichtige Tipps und Tricks kennen, um sicher zum Ziel zu gelangen. So gelingen Tiger, Sternenfee und Marienkäfer bestimmt!
 Sie sitzen sich gegenseitig Modell und dürfen auch gerne ihre Kinder als Modelle mitnehmen.

Material: Hochqualitative und sehr gut verträgliche Theaterschminke auf Wasserbasis.

Materialkostenbeitrag (beim Kursleiter zu zahlen): € 4 – 9.-

19 Zurück zur Mitte – Entspannung und Los lassen

Kursleitung: Mag. Andrea Leger, Mag. Kerstin Pinter

Zeit: Freitag 9.00 – 10.00 Uhr im Raum 1			Eine Einheit = 1 Stunde
Alter: 18 - 99 Jahre			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
07.10. – 11.11.	PKLA10FR11	6	€ 60
18.11. – 23.12.	PKLA11FR11	5	€ 50
ausgenommen: 9.12.			
27.01. – 17.02.	PKLA01FR11	4	€ 40

Fühlen Sie sich im Alltag oftmals unter Zeitdruck, angespannt oder unausgeglichen? Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, besinnen Sie sich bewusst auf Ihren Körper um zu Ihrer Mitte zu finden. Dieser Kurs führt zu mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden durch leicht im Alltag anwendbare Entspannungsübungen.

20 Entwicklung im Klein- und Schulkindalter mit der 5 Elemente Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Kursleitung: Andrea Völkel

Zeit: Montag 9.00 – 11.00 Uhr im Raum 2			Eine Einheit = 2 Stunden
Alter: Erwachsene			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
10.10. – 17.10.	AV10MO9	2	€ 50
23.01. – 30.01.	AV01MO9	2	€ 50

Für die körperliche wie geistige Entwicklung des Kindes ist es von größter Wichtigkeit, dass ausreichend Energie über die Nahrung gewonnen wird. Genauso wie die Wahl der Lebensmittel ist

auch die Zubereitung ein wesentlicher Teil in der 5 Elemente Ernährung. In diesem Seminar erfahren sie wie Lebensmittel auf den menschlichen Organismus wirken, und wie sie ausgleichend eingesetzt werden können. Beim Zubereiten warmer Frühstücksgerichte und Pausenimbisse werden wir diese Theorie anwenden.

21 Wohlfühlen in der Schwangerschaft und Stillzeit mit der 5 Elemente Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

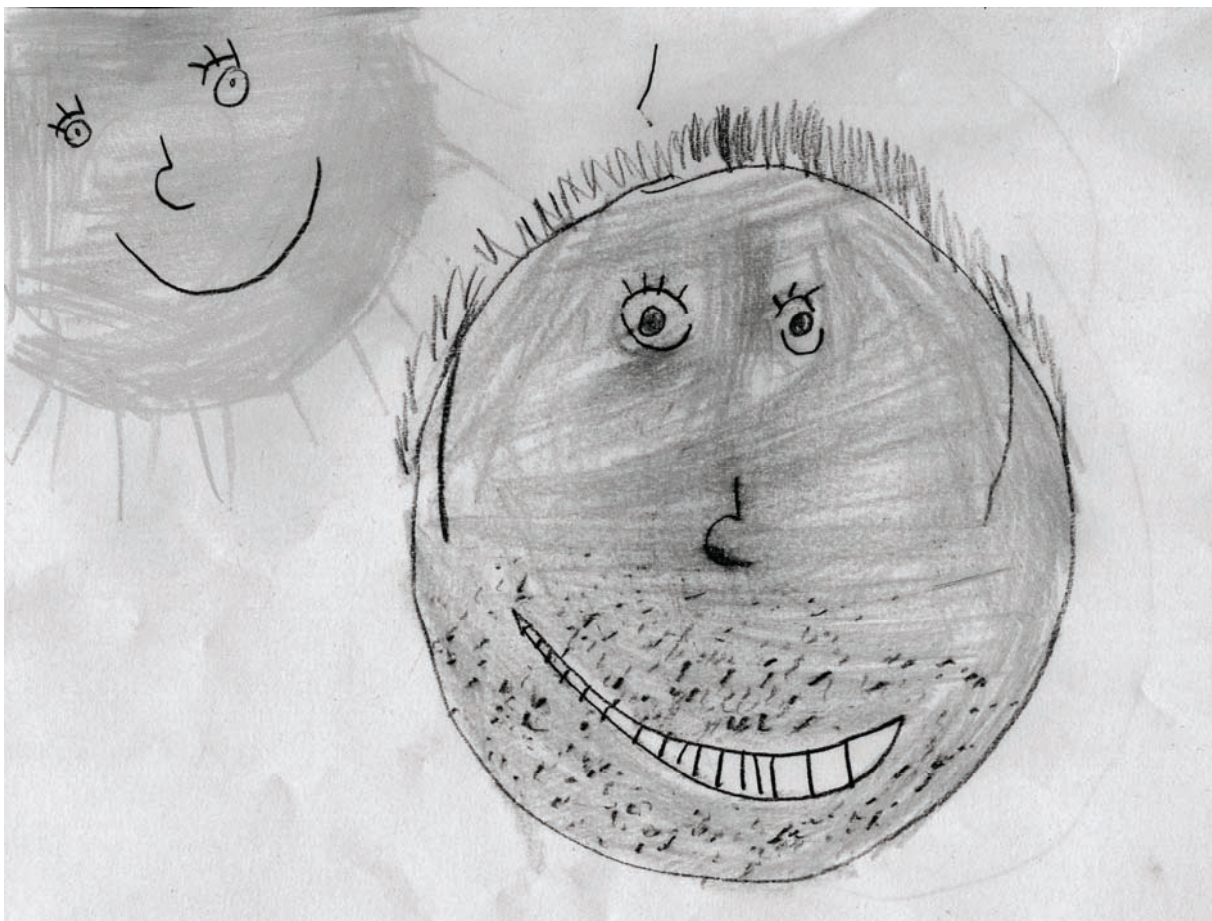
Kursleitung: Andrea Völkel

Zeit: Dienstag 9.00 – 11.00 Uhr im Raum 2			Eine Einheit = 2 Stunden
Alter: Erwachsene			Anmeldung erforderlich
<u>Termine</u>	<u>Kursnummer</u>	<u>Einheiten</u>	<u>Kosten inklusive Material</u>
11.10. – 18.10.	AV10D19	2	€ 50
24.01. – 31.1.	AV01D19	2	€ 50

Erst äußere Einflüsse psychischer und physischer Natur, die eigene Unsicherheit gerade oft beim ersten Kind und nicht zuletzt eben die Ernährung können aus einer der einzigartigsten Zeit im Leben einer Frau eine extreme Belastung werden.

Durch die gezielte Ernährung nach den 5 Elementen können sie auf ihr Befinden einwirken.

In diesem Seminar erfahren sie wie Lebensmittel auf den menschlichen Organismus wirken, und wie sie ausgleichend eingesetzt werden können. Beim Zubereiten warmer Frühstücksgerichte werden wir diese Theorie anwenden.



Kindergeburtstage im **M.A.M.A.** feiern



Weitere Infos im Programmheft!

Der Nikolaus kommt am **3.12.2011 um 16.00 Uhr** zu uns ins M.A.M.A..
Solltet ihr ihn bei uns antreffen wollen,
so besucht uns doch an diesem
Nachmittag. Dieses Fest
gehört besonders organisiert, darum ist
eine **ANMELDUNG** dringend nötig
(Nikolaussäckchen)!! Bitte
bis spätestens 25. November per
Mail oder persönlich anmelden.



An
M.A.M.A.
Attemsgasse 21
8010 Graz

Bitte in ein Kuvert
stecken und
ausreichend frankieren

Anmeldeformular

Wir möchten Sie bitten, die mit * gekennzeichneten Felder unbedingt auszufüllen.

Anrede Herr

Frau

Titel: _____

Vorname*: _____

Nachname*: _____

Adresse*: _____

PLZ, Ort*: _____ Telefon*: _____

E-Mail: _____

Ja, ich möchte das Kursprogramm per E-Mail erhalten und auch über Kursneuerungen per E - Mail informiert werden.

Ich melde mich oder mein/e Kind/er zu folgenden Kursen an:

Kursnummer*: _____ Kursnummer*: _____

Kursnummer*: _____ Kursnummer*: _____

Kursnummer*: _____ Kursnummer*: _____

Kursnummer*: _____ Kursnummer*: _____

Sollte es sich um Kurse für Kinder handeln, bitten wir Sie, auch die Daten Ihres/r Kindes/er bekannt zu geben:

Kind:

Vorname*: _____

Nachname*: _____

Geburtsdatum*: _____

Kind:

Vorname*: _____

Nachname*: _____

Geburtsdatum*: _____

Bezahlung und Teilnahmeberechtigung:

Erlagscheineinzahlung auf das Konto der Steiermärkischen Sparkasse

Kontonummer 684308
Bankleitzahl 20815

Bitte geben Sie immer die Kursnummer an!

Barzahlung während der Büroöffnungszeiten von Montag bis Freitag 9.00 – 11.30 Uhr möglich.

Teilnahmeberechtigt an den Kursen und Blöcken sind nur jene Personen, die sich persönlich (zwischen 9.00 – 11.30 Uhr im Büro), schriftlich, per Fax oder via Internet **angemeldet** haben und deren **Kursbeitrag bzw. Beitrag für einen Sommerferienbetreuungsblock** spätestens **eine Woche vor Kurs- oder Betreuungsbeginn bar bezahlt worden oder auf dem Konto von M.A.M.A. eingelangt ist.**

Datum

Unterschrift





- Bilanzbuchhaltung
- Hausverwaltung
- Facility Management Consulting
- Facility Service Management

Pilger Facility Management GmbH, Kaiserfeldgasse 1, 8010 Graz 0316-816 224-10, F DW 15, office@pfm.at, www.pfm.at

OFFICE JUST HERE - Ihr Büro und Ihr Konferenzraum

- mitten in der Stadt
- mit vollständiger Infrastruktur
- mit moderner Einrichtung
- mit Sekretariat



COG Center Office Graz, Kaiserfeldgasse 1, 8010 Graz, 0316-828024 – 0, F DW 15, office@centerofficegraz.at



- Facility Management Seminare
 - Facility Management Lehrgang
- in Zusammenarbeit mit dem WIFI (Graz, Wien)



FM-Akademie der Pilger Facility Management GmbH, Kaiserfeldgasse 1, 8010 Graz, 0316-816 224-11, F DW 15, office@pfm.at



Verein M.A.M.A.

Attemsgasse 21

A-8010 Graz

Tel. + Fax: 0316 / 32 87 47

Mobil: 0664 560 78 30

Internet: www.mama.co.at

E-Mail: info@mama.co.at