



OÖ FAMILIENBUND  
Familienbundzentrum Linz



PROGRAMM

Frühling/Sommer

2024

FAM Folge-Nr. 1064, Ausgabe: Februar 2024 Erscheinungsort Linz, Verlagspostamt 4020 Linz, Österreichische Post AG / Sponsoringpost, SP 022032550 N, FN 490633w

Familienbundzentrum Linz  
Kainzweg 10, 4020 Linz  
0660/83 50 453  
fbz.linz@ooe.familienbund.at  
www.ooe.familienbund.at/linz



Betreuung | Bildung | Beratung | Begegnung

## Gesundheitsthemen aus einer Hand

Ob Magazin, Homepage oder Newsletter – die Ärztekammer für Oberösterreich bietet Ihnen eine breite Palette, sich über die aktuellsten und spannendsten Themen rund um das Thema Gesundheit zu informieren:

**Ihr kostenloses Abo:** „human“, das Gesundheitsmagazin der Ärztekammer für Oberösterreich, hat zehntausende treue Stammleser. Viele kennen das Magazin aus der Arztpraxis oder aus der Spitalsambulanz. Aber auch Sie können das viermal jährlich erscheinende „human“ kostenlos bestellen. Dann erhalten Sie interessante, aktuelle und seriöse Informationen rund um die Themen Gesundheit und Medizin direkt nach Hause.



Hier sehen Sie Cover der letzten Ausgaben rund um die Themen „Bewegung“, „Herz“, „Schönheit“ und „Alter“. Schreiben Sie an die Ärztekammer für Oberösterreich, Dinghoferstraße 4, 4010 Linz, Stichwort „human“ oder senden Sie ein E-Mail an [human@aekoee.at](mailto:human@aekoee.at)

**Ihre umfangreiche Webseite:** Ob aktuelle Gesundheitstipps, ein Ärzteblog, Links zu Gesundheitseinrichtungen in Oberösterreich oder seriösen Anbietern von Gesundheitsinformationen – [www.gesund-in-ooe.at](http://www.gesund-in-ooe.at) ist das Gesundheitsportal, das sich an eine breite Bevölkerung richtet. Die Vielfalt macht den Internet-Auftritt zu der idealen Startseite für die Recherche rund um Gesundheitsthemen. Die Seite wird in enger Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten gestaltet.



**Ihr kompakter Newsletter:** Aktuelle Tipps rund um das Thema Gesundheit gleich direkt und bequem per E-Mail erhalten? Registrieren Sie sich für den Gesund in ooe-Newsletter und genießen Sie Neues und Interessantes mit nur einem Mausklick.

Alle Informationen rund um unser Angebot finden Sie auf [www.gesund-in-ooe.at](http://www.gesund-in-ooe.at)



# OÖ FAMILIENBUND

Familienbundzentrum Linz

Herzlich Willkommen im Familienbundzentrum Linz!

## Kontakt:

Familienbundzentrum Linz  
Kainzweg 10, 4020 Linz  
0660/8350453  
fbz.linz@ooe.familienbund.at  
www.ooe.familienbund.at/linz



## Bürozeiten:

Montag - Donnerstag: 08.30 - 12:00 Uhr oder nach Vereinbarung  
An allen staatlichen und kirchlichen Feiertagen sowie in den Schulferien ist unser Zentrum geschlossen.

## Bankverbindung

Oberbank Linz - IBAN AT 07 1500 0006 1105 1194

## Anmerkungen:

Veranstaltung im Zuge unseres Nachhaltigkeits-Schwerpunktes  
„**Natürlich Familie**“.



Mit \* gekennzeichnete Preise beinhalten die Vergünstigung  
für **Familienbund-Mitglieder**.



Auf mit **EBG** gekennzeichnete Veranstaltungen sind  
**Elternbildungsgutscheine** einlösbar.





**Mag. Thomas Stelzer**  
Landeshauptmann



**Mag. Martin Hajart MBA**  
Landesobmann OÖ Familienbund



**Julia Marek MBA**  
Leiterin FBZ Linz Zentrum

## Liebe Eltern,

die Tage werden wieder länger und nicht nur die Jüngsten freuen sich über das Erwachen der Natur. Passend dazu finden Sie in unserem Frühling-Sommer-Programm viele tolle Veranstaltungen zum Thema: Umwelt erleben und Nachhaltigkeit leben. Darüber hinaus bieten wir ein vielseitiges Programm für Groß und Klein. Die Bandbreite reicht dabei von Schwangerschaftsyoga, Babyschwimmen, Spielgruppen und Erziehungsvorträgen über Bewegungskurse für 60+, Mentaltraining und Kreativ-Workshops bis hin zu Festen und Events für die ganze Familie.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen wertvolle Familienzeit, hochwertige Bildungszeit und positive Freizeit in unserem Familienbundzentrum!

Vielen Dank für die Unterstützung!

 Bundeskanzleramt



Familie



Wir schaffen  
mehr Wert.



Kinderschutz



### Impressum

Offenlegung gemäß §24 Mediengesetz:

Medieninhaber: Familienbund Oberösterreich GmbH, Hauptstraße 83-85, 4040 Linz,  
www.ooe.familienbund.at;

Anschrift der Redaktion: Familienbundzentrum Linz, Kainzweg 10, 4020 Linz;  
Tel. 0660/83 50 453; fbz.linz@ooe.familienbund.at; www.ooe.familienbund.at/linz

Hinweis: Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.

**L\_nz**



## Angebote für Schwangerschaft & Geburt

Mit unseren abwechslungsreichen Kursen möchten wir Sie in der Schwangerschaft unterstützen und Sie gut auf die Geburt sowie die Zeit danach vorbereiten.

© New Africa/Shutterstock

Titel	Alter	Starttermin	Uhrzeit	Kosten
Beckenbodentraining für Frauen	Mamas mit Babys bis 12 Monate	I. Do, 29.02.24 (5x) II. Do, 18.04.24 (5x) III. Do, 20.06.24 (5x)	09:00-10:00	€ 90,-*/€ 95,-
Yoga in der Schwangerschaft	für werdende Mütter	I. Do, 29.02.24 (5x) II. Do, 18.04.24 (5x) III. Do, 20.06.24 (5x)	10:30-11:30	€ 74,-*/78,-
ELTERN werden - PAAR bleiben	Eltern/ werdende Eltern	Fr, 24.05.24	17:00-19:00	€ 72*/€ 75 pro Paar
Ätherische Öle in der Schwangerschaft	für werdende Mütter	Di, 18.06.24	18:00-20:00	€ 29,-*/€ 27,-
Babymassage <b>EBG</b>	2-6 Monate	Do, 25.04.24 (6x)	09:00-10:30	€ 78*/€ 82

Frühling ist, wenn die Seele wieder bunt denkt!



## Schenken Sie *Familien-Erlebnisse!*

Durch unser umfangreiches Angebot sind die Familienbund-Gutscheine für jeden Anlass das richtige Geschenk.



Jetzt Gutschein bestellen unter  
[www.ooe.familienbund.at/gutscheine](http://www.ooe.familienbund.at/gutscheine)



## AUSBILDUNGEN *mit Herz*

Ausbildung pädagogische Assistentkraft

- ab 7. März in Linz
- ab 21. März in Eferding



Kombi-Lehrgang Tagesmutter/-vater  
und pädagogische Assistentkraft

- Termine auf Anfrage!

Alle Infos unter

[www.ooe.familienbund.at/bildung](http://www.ooe.familienbund.at/bildung)



## *Events für Familien*

Lesefestival

18./19. April, Pöstlingberg bei Linz

Bewegungsfestival mit Kids-EM

1./2. Juni, Horst-Lauss-Stadion Pichling

Ritterfest

6. Juli, Linz (Hauptplatz, Altstadt, Schloss)

Alle Veranstaltungen unter  
[www.ooe.familienbund.at/events](http://www.ooe.familienbund.at/events)



## *Spielgruppenleiter/-in gesucht!*

Werde Teil eines motivierten Teams und gestalte deine eigene Spielgruppe in unserem Familienbundzentrum. Wir freuen uns auf dich!



Nähere Infos findest du unter  
[www.ooe.familienbund.at/spielgruppenleiterin](http://www.ooe.familienbund.at/spielgruppenleiterin)



## Angebote für Babys & Kleinkinder (0-3 Jahre)

Entdecken Sie mit Ihren Kleinen die Welt, freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm und lernen Sie in entspannter Atmosphäre andere Familien kennen.

© Oksana Kuzmina/Shutterstock

Titel	Alter	Starttermin	Uhrzeit	Kosten
Eltern Kind Gruppe Sausewind EBG	2-3 Jahre	I. Di, 12.03.24 (5x) II. Di, 30.04.24 (5x) III. Di, 11.06.24 (5x)	14:30-15:30	€ 42,-*/€ 46,-
Eltern Kind Gruppe Kleine Entdecker EBG	12-24 Monate	I. Mi, 13.03.24 (5x) II. Mi, 17.04.24 (5x) III. Mi, 12.06.24 (6x)	08:30-10:00	€ 38,-*/€ 41,- € 45,-*/€ 49,-
Eltern Kind Gruppe Musizieren mit Babyzeichen EBG	ab ca. 5 Monaten	II. Mo, 18.03.24 (6x) III. Mo, 06.05.24 (6x)	14:00-15:00	€ 81,-
Pikler-@SpielRaum EBG	18-24 Monate	Mo, 22.04.24 (8x) + 3 Elternabende Mo, 15.04.24 Mo, 06.05.24 Mo, 10.06.24	09:30-10:30 17:00-18:00 17:00-18:30 17:00-18:30	€ 157,-*/ € 165,-
Pikler-@SpielRaum EBG	10-18 Monate	Fr, 26.04.24 (8x) + 3 Elternabende Fr, 19.04.24 Fr, 17.05.24 Fr, 21.06.24	09:30-10:30 17:00-18:00 17:00-18:30 17:00-18:30	€ 157,-*/ € 165,-
Babymassage EBG	2-6 Monate	Do, 25.04.2024 (6x)	09:00-10:30	€ 78*/€ 82

08


Anmeldungen telefonisch unter 0660/83 50 453  
oder per Email an [fbz.linz@ooe.familienbund.at](mailto:fbz.linz@ooe.familienbund.at)



## Angebote für Kinder & Jugendliche (4-14 Jahre)

Ihre Kinder erwarten erlebnisreiche Kurse und Veranstaltungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Bewegung, Kreativität oder Musik.

© Pressfoto/Freepix

Titel	Alter	Starttermin	Uhrzeit	Ort	Kosten
Schnupperworkshop "fit und stark" - Kinderfitness	5-7 Jahre	Sa, 02.03.24	09:30-10:30	FBZ Linz	€ 18,-*/€ 21,-
Kurs "fit und stark" - Kinderfitness	5-7 Jahre	Sa, 06.04.24 (6x)	09:30-10:30	FBZ Linz	€ 71,-*/74,-
Basteln zum Mutter- und Vatertag	4-6 Jahre in Beglei- tung	Do, 02.05.24	15:00-16:30	FBZ Linz	€ 19,-*/€ 17,-
Ferienwoche Elmberg 	6-9 Jahre	Mo, 08.07.24 bis Fr, 12.07.24	Mo-Do: 08:00-14:00 Fr: 08:00-13:00	HBLA Elmberg	€ 299,-*/ € 315,-

# #glaubandich

**SPARKASSE**   
Oberösterreich



[www.sparkasse-ooe.at](http://www.sparkasse-ooe.at)





Genauere Informationen zu unserem Angebot finden Sie unter [www.ooe.familienbund.at/linz](http://www.ooe.familienbund.at/linz)


09



## Angebote für Erwachsene

Machen Sie sich fit, leben Sie Ihre Kreativität aus oder holen Sie sich hilfreiche Erziehungstipps bei unserem Kursangebot für Mamas, Papas und Großeltern.

© Rawpixel/Shutterstock

Titel	Datum	Uhrzeit	Ort	Kosten
"Gut gemacht!" - Die Kraft von Worten in der Kindererziehung <b>EBG</b>	Mi, 04.03.24	19:00-22:00	FBZ Linz	€ 4,- pro Person/ pro Paar
Mit gutem Gewissen NEIN sagen <b>EBG</b>	Do, 21.03.24	18:00-21:00	FBZ Linz	€ 4,- pro Person/ pro Paar
Nachhaltigkeit im Alltag leben 	Mi, 10.04.24	18:00- ca. 20:30	FBZ Linz	€ 45*/€ 49 pro Person
Kleidertauschen 	Fr, 12.04.24	15:00-17:00	FBZ Linz	€ 5*/€ 7 pro Person
Beziehung statt Erziehung <b>EBG</b>	Mi, 17.04.24	19:00-20:30	ONLINE	€ 2,- pro Person/ pro Paar
Das Verhalten von Kindern verstehen lernen <b>EBG</b>	Mo, 13.05.24	19:00-20:30	ONLINE	€ 2,- pro Person/ pro Paar
Auch die beste Strafe taugt nichts <b>EBG</b>	Do, 16.05.24	16:00-17:30	ONLINE	€ 2,- pro Person/ pro Paar
ELTERN werden - PAAR bleiben	Fr, 24.05.24	17:00-19:00	FBZ Linz	€ 72*/€ 75 pro Paar
MENTAL LOAD - Wie viele Rollen hast eigentlich DU? <b>EBG</b>	Mi, 12.06.24	19:00-20:30	FBZ Linz	€ 2,- pro Person/ pro Paar
Taferlklassler, Tintenpatzer <b>EBG</b>	Mo, 01.07.24	16:30-19:30	ONLINE	€ 4,- pro Person/ pro Paar



# erst recht

Information und Hilfe -

- kostenlos
- vertraulich
- anonym

☎ 0732 77 97 77

kija@ooe.gv.at www.kija-ooe.at



Kinder- & Jugend-  
anwaltschaft OÖ



© fizkes/Shutterstock

## Probleme in der Familie?

Unser Team der Familienberatungstelle steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite – vertraulich, kostenlos und anonym.



Infos zum Beratungsangebot unter [www.ooe.familienbund.at/beratung](http://www.ooe.familienbund.at/beratung)



## Mitglied werden zahlt sich aus!

- Alle Vorteile um nur 20 Euro im Jahr:
- ermäßigte Eintritts- & Kursgebühren
  - Räume für Kindergeburtstage mieten
  - Rabatte bei unseren Partnern u.v.m.



Gleich online anmelden unter [ooe.familienbund.at/mitgliedswelt](http://ooe.familienbund.at/mitgliedswelt)



## Angebote für Familien

Verbringen Sie mit Ihren Liebsten viel unvergessliche Familienzeit bei unseren Veranstaltungen, Kursen und Ausflügen für die ganze Familie.

© New Africa/Shutterstock

Titel	Alter	Datum	Uhrzeit	Ort	Kosten
Offener Treff	Groß & Klein	montags -außer in den Ferien	08:30-11:30	FBZ Linz	kostenlos
Raummiete	auf Anfrage			FBZ Linz	€ 70,- (+ Kautions)
Ostern im Bergschlössl	ab 4 Jahren mit Beglei- tung	Mo, 25.03.24	14:30-16:30	Bergschlössl Linz	€ 10*/€ 12 pro Person
Lesefestival	Do, 18.04 + Fr, 19.04.24			Pöstlingberg bei Linz	
<b>Überleben in der Natur - lerne den Wald kennen</b>	5-8 Jahre mit Beglei- tung	Fr, 26.04.24	15:00-18:00	Waldschule Wilhering	€ 12,- pro Person
Bewegungsfestival mit Kids-EM	Sa, 01.06. + So, 02.06.24			Horst-Lauss-Stadion Pichling	
Mit dem Papa und dem Förster durch den Wald	5-8 Jahre mit Beglei- tung	Fr, 07.06.24	15:00-18:00	Waldschule Wilhering	€ 12,- pro Person
Ein Nachmittag auf der Husky Ranch	ab 7 Jahren mit Beglei- tung	I. 17.05.24 II. 05.07.24	jeweils 15:00-18:00	Husky Ranch Traun	€ 19,- pro Person
Kennenlernen der Straßenbahn- Werkstätte	ab 5 Jahren mit Beglei- tung	Di, 16.04.24	14:00-15:30	Remise Klein- münchen, Wiener Str. 383, 4030 Linz	€ 5,- pro Person
Ritterfest Linz	Sa, 06.07.24			Hauptplatz, Altstadt, Schloss	