

SOMMER PRO GRAMM

**JUNI 2023 –
SEPT 2023**



**FREIZEITPROGRAMM
IN HITTISAU**

LIEBE KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

//

DER SOMMER STEHT VOR DER TÜR

Im Frühjahr hat sich unser Team aufgrund von Neuwahlen personell verändert. Umso mehr freuen wir uns, dass wir euch auch heuer wieder ein abwechslungsreiches Sommerprogramm in Hittisau anbieten können. Dieses Mal auch mit mehr Programmpunkten für Erwachsene.

Es ist wunderbar, wie viele sich bereit erklärt haben, dieses Programm durch ihre Mitarbeit zu unterstützen – vielen Dank dafür. Vielleicht ist ja etwas für euch dabei – dann schnell anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir wünschen euch eine spannende Zeit mit vielen neuen Erlebnissen und Begegnungen.

Bürgermeister · Gerhard Beer

Mit dem neuen Vorstand der Familienverband Ortsgruppe Hittisau ·
Veronika Willi, Bernadette Entner, Tamara Dorn, Barbara Fritsch,
Simone Kobras, Verena Bechter, Christina Fetz-Eberle und Julia Peter



GEMEINDE HITTISAU



Vorarlberger
Familienverband
Hittisau

WIE FUNKTIO- NIERT'S?



//

INFOS

Gibt es bei der Leitung der jeweiligen Veranstaltung.

//

KOSTEN

Siehe jeweilige Veranstaltung. Bezahlt wird immer direkt bei der Veranstaltung vor Ort in bar.

//

AUFSICHTSPFLICHT UND HAFTUNG

Für etwaiges Fehlverhalten wird keine Haftung übernommen.

//

ANMELDUNG

Siehe jeweilige Veranstaltung. Teilweise begrenzte Teilnehmerzahl.



SOMMER- PROGRAMM FÜR KINDER UND JUGEND- LICHE

JULI

//

REISE IN DEN ZAUBERWALD KINDERYOGA

Wir entdecken spielerisch auf yogische Art und Weise einen zauberhaften Wald in den Bergen mit Elfen, Feen und Kobolden. Wir tanzen, atmen, lachen, singen, bewegen und entspannen uns.

Alter • 4 – 7 Jahre

Termin • So 09.07. von 09.00 – 10.30 Uhr

Anmeldung •

annaingenbleek@googlemail.com

t 0049 178 63 69 179

www.annaingenbleekyoga.com

begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt • Mehrzweckraum (Pflegeheim)

Mitzubringen • Matte, bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kosten • € 10,00 pro Kind

//

BILDERBUCHKINO

Komm mit auf die Reise in ein lustiges Bilderbuch.

Alter • 4 – 7 Jahre

Termin • Mi 12.07. um 16.00 Uhr

Anmeldung • buecherei@hittisau.at

Treffpunkt • Bücherei Hittisau

Kosten • keine

//

LIFE KINETIK SCHNUPPERKURS

Durch spaßige Bewegungsaufgaben für deinen Körper, kombiniert mit Denkaufgaben, wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Alter • Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Termine • Jeden Mi ab 12.07. um 18.30 Uhr, 5 Einheiten je 60 Minuten

Leitung • Sabrina Birkicht

Anmeldung • Sabrina Birkicht

info@birkicht-training.de

t 0664 168 49 49

www.birkicht-training.de

Anmeldeschluss: So 09.07.

Treffpunkt • Parkplatz TC Hittisau
Bei Schlechtwetter: Mehrzweckraum (Pflegeheim)

Mitzubringen • Bequeme Kleidung, Sportschuhe

Kosten • € 50,00 pro Person,
Erwachsener mit Kind € 75,00



//

TANZ – MIX – TAGE

Eine energiegeladene Tanz-Zeit für Mädchen und Buben mit Corina und Gitte. Let's do this!

Alter • 6 – 14 Jahre

Termine • Do 13.07. – Sa 15.07.
Volksschulalter 09.30 – 10.30 Uhr
Mittelschulalter 10.30 – 11.30 Uhr

Anmeldung • t 0664 112 31 57
christina.fetzeberle@gmail.com
www.tanzeck.at
begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt • Mehrzweckraum (Pflegeheim)

Mitzubringen • Bewegungskleidung,
Trinkflasche und Schuhe

Kosten • € 15,00 pro Kind

//

DAS GEHEIMNIS DER SUPERBOHNE

An diesem Vormittag begeben wir uns auf den Weg, um zu erfahren, wie die SUPERBOHNE von Südamerika nach Hittisau in den Weltladen kommt.

Alter • 6 – 10 Jahre

Termin • Mo 17.07. von 09.00 – 11.30 Uhr

Leitung • Petra Nußbaumer und
Michaela Bader

Anmeldung • t 0664 999 39 04
info@glanzstueck.at
begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt • Weltladen Hittisau

Kosten • € 5,00 pro Kind

//

SELBSTVERTEIDIGUNG, GEWALTPRÄVENTION UND KONFLIKTBEWÄLTIGUNG FÜR JUGENDLICHE

Lerne in wenigen Einheiten wie du dich in schwierigen Situationen sicher verteidigen kannst. Wir üben mit dir richtiges Verhalten in Gefahrensituationen, zeigen dir wie du kommunizieren kannst und bereiten dich auf verschiedene Konflikte vor. Zudem vermitteln wir einfache (= rascher Lernerfolg), aber effiziente und wirkungsvolle Verteidigungstechniken.

Stefan Friedrich Mayr trainiert seit 1984 Karate und ist Shotokan Karate Welt- und Europameister sowie staatlich geprüfter Trainer. Er ist Präsident von KARATE BREGENZ sowie von BUDO AUSTRIA und beschäftigt sich seit vielen Jahren sehr intensiv mit Selbstverteidigung und Gewaltprävention.

Alter • 11 – 18 Jahre

Termin • Mo 17.07. von 15.00 – 18.00 Uhr

Leitung • Stefan Friedrich Mayr

Anmeldung • Simone Kobras
t 0650 818 05 60, Anmeldeschluss: Mi 12.07.
Begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt • Ritter-von-Bergmann-Saal

Mitzubringen • Bequeme Kleidung,
Turnschuhe

Kosten • € 20,00 pro Teilnehmer

//

SCHMINKKURS

Ihr lernt unter Anleitung wie ihr euch schön und vorteilhaft schminken könnt.

Alter • Ab 13 Jahren

Termin • Di 18.07. um 18.00 Uhr

Leitung • Sonja Bilgeri

Anmeldung • Sonja Bilgeri, t 0664 155 34 69
Anmeldeschluss: Mo 17.07.

Treffpunkt • Haarwerk Hittisau

Mitzubringen • wenn vorhanden eigene
Schminksachen

Kosten • € 10,00 pro Teilnehmer

//

ERLEBNISNACHMITTAG MIT DER BERGRETTUNG HITTISAU - SIBRATSGFÄLL

An diesem Nachmittag kommen Spannung und Action bestimmt nicht zu kurz... Deshalb verlangt es eine Portion Mut und Schwindelfreiheit der Kursteilnehmer, um sich auf diesen abenteuerreichen Nachmittag einlassen zu können. Die Veranstaltung findet nur bei guter Witterung statt.

Alter • 8 – 11 Jahre

Termine • Fr 21.07. von 13.00 – 15.00 Uhr
oder 15.00 – 17.00 Uhr

Leitung • Wolfgang Bechter & Dominik Willi

Anmeldung • Veronika Willi
t 0664 400 36 22, begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt • Bergrettungsheim Hittisau
(Nähe Busbahnhof)

Mitzubringen • gutes Schuhwerk, Getränk,
Fahrradhelm, lange Hose

Kosten • € 3,00 (Spende an den Familienverband)



//

REISE UM DIE WELT – KINDERYOGA

Von Drachen und Adlern. Kinder Yoga zur Stärkung des Selbstvertrauens.

Alter · 8 – 11 Jahre

Termin · So 30.07. von 09.00 – 10.30 Uhr

Anmeldung · t 0049 178 636 91 79
annaingenbleek@googlemail.com
www.annaingenbleekyoga.com
begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt · Mehrzweckraum (Pflegeheim)

Mitzubringen · Matte, bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kosten · € 10,00 pro Kind

//

TATÜÜÜ TATAAA – DIE RETTUNG DIE IST DA!

Fahrradunfall, Unfall im Sportunterricht, Wespenstich mit allergischer Reaktion, Sturz von einem Baum... dies sind nur wenige Beispiele von Unfällen, zu denen die Rettung alarmiert wird. An diesem Nachmittag haben Kinder die Gelegenheit, das Rot-Kreuz-Heim in Egg zu besuchen und allerhand rund um diese Rettungsorganisation kennen zu lernen.

Alter · Kinder der 1. – 4. Klasse Volksschule (2016 und älter)

Termin · Mo 31.07. von 14.00 – 16.00 Uhr

Leitung · Christina Gridling

Anmeldung · Veronika Willi,
t 0664 400 36 22
Anmeldeschluss: Fr 28.07.

Treffpunkt · Rot Kreuz Abteilung in Egg (neben dem Ärztehaus)

Kosten · keine

AUG

//

MUSIKZWERGE

Singen, bewegen, musizieren, tanzen, rhythmische Reime...all dies soll bei den MUSIKZWERGEN Platz finden. Eins soll euch verraten sein: es geht tierisch zu...

Alter · 6 Monate – 3½ Jahre
(nur in Begleitung eines Elternteils)

Termin · Do 10.08. von 09.30 – 10.10 Uhr

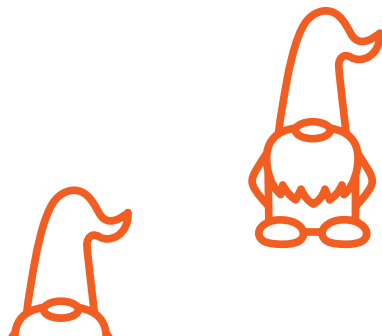
Leitung · Veronika Willi

Anmeldung · Veronika Willi,
t 0664 400 36 22

Treffpunkt · EG im Frauenmuseum Hittisau

Mitzubringen · Hausschuhe und Sitzkissen

Kosten · € 2,00
(Spende an den Familienverband)



//

TORWARTTRAINING MIT MARTIN KOBRAS

Lerne die richtige Tormanntechnik und fange die Bälle wie ein Profi. Martin Kobras war 15 Jahre Fußballprofi und hat die Torwarttrainer B-Lizenz.

Alter · 8 – 18 Jahre

Termine · Mo 14.08. & Di 15.08. jeweils von 09.00 – 10.30 Uhr und 10.30 – 12.00 Uhr

Leitung · Martin Kobras

Anmeldung · Simone Kobras,
t 0650 818 05 60, Anmeldeschluss: Mi 09.08.
Die genaue Zeit- und Gruppeneinteilung erfolgt nach der Anmeldung! Begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt · Fußballplatz Hittisau

Mitzubringen · Torwarthandschuhe, Fußballschuhe, Trinkflasche, sportliche Kleidung

Empfehlung: Leggings unter die Fußballshorts oder lange Hose, um Schürfungen an den Knien vorzubeugen

Kosten · € 5,00
(Spende an den Familienverband)

//

MOUNTAINBIKE CAMP FÜR KINDER

Dieser Kurs beinhaltet einen Mix aus Gleichgewicht, Fahrtechnik und Tour auf dem MTB, begleitet mit spielerischen Elementen und Übungen zum Thema „Beweg dich schlau“ aus dem Konzept von Felix Neureuther. „Sport macht Kinder nicht nur stark, sondern auch schlau!“ Das Ziel dieses Fahrtechnik-Trainings ist es, durch spielerische Step-by-Step Anleitung die Kids an erste Touren und Trails heranzuführen.

Inhalte ·

- individueller Ausrüstungs- & Bike-Check
- Übungsparcours mit verschiedenen Obstacles am 1. Tag
- Gleichgewicht, Position, Bremsen und Schalten
- Verkehrsregeln & Sicherheit im Straßenverkehr
- richtiges Kurvenfahren
- Orientierung mit Karte & Kompass
- Verhalten im Wald und in der Natur

Alter · 4½ – 10 Jahre, Voraussetzung: sicheres Radfahren auf asphaltierten Wegen

Termine · Mi 16.08. – Fr 18.08.
jeweils von 09.30 – 12.00 Uhr
Findet bei jeder Witterung statt!

Leitung · Beate Berkmann

Anmeldung · Beate Berkmann –
Nagelfluhaktiv, t 0049 171 896 92 38
info@nagelfluhaktiv.com
Anmeldeschluss: So 06.08, begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt · Hittisau

Mitzubringen · Mountainbike in technisch, einwandfreiem Zustand mit:

- funktionstüchtigen Bremsen
- funktionstüchtigen Reifen mit gutem Profil
- Fahrradhelm und Brille
- Bike-Handschuhe
- Turnschuhe oder andere feste Schuhe
- Regenbekleidung
- Rucksack mit Trinkflasche
- Jause

Kosten · € 80,00 pro Kind

//

AUF SPURENSUCHE MIT DER POLIZEI!

Spannung PUR – denn an diesem Vormittag haben Kinder die Möglichkeit den Polizeiposten von innen zu besichtigen, die Polizisten und ihre Aufgaben kennenzulernen, das Gefängnis zu sichten und noch vieles mehr. Sei gespannt auf einen interessanten Vormittag.

Alter · 6 – 10 Jahre

Termin · Do 17.08. von 09.00 – 11.00 Uhr

Leitung · Philipp Berger

Anmeldung · Bernadette Entner,
t 0699 106 308 44, Anmeldeschluss: Di 15.08.

Treffpunkt · vor dem Polizeiposten
Hittisau

Kosten · keine

//

TENNISTRAINING

Spiel, Satz und Spaß!
Tennis ist eine hocheffektive Sportart - Bewegung, Koordination, Konzentration, Ausdauer sind gefragt, es erwartet dich eine Menge Spaß!

Alter · 11 – 18 Jahre

Termin · Mo 21.08. von 09.00 – 12.00 Uhr

Leitung · Daniel Waldner, ausgebildeter Tennistrainer

Anmeldung · Simone Kobras,
t 0650 818 05 60, Anmeldeschluss: Mi 16.08.
Die genaue Zeit- und Gruppeneinteilung erfolgt nach der Anmeldung!

Treffpunkt · Tennisplatz Hittisau

Mitzubringen · Wichtig: Schuhe mit glatter Sohle! (Sandplatz), wenn vorhanden Tennisschläger, sportliche Kleidung, Trinkflasche

Kosten · € 3,00
(Spende an den Familienverband)

//

FINDE DEINEN SCHATZ

Mit der Evo-Schatzkarte machst du dich auf den Weg, um deinen ganz persönlichen Schatz zu finden.

Alter · 6 – 9 Jahre

Termin · Mi 30.08. von 08.30 – 11.30 Uhr

Leitung · Stefanie Hagspiel & Carmen Fink

Anmeldung · Stefanie Hagspiel,
t 0664 402 54 09, Anmeldeschluss: Mo 28.08.

Treffpunkt · Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Mitzubringen · Wetterfeste Kleidung

Kosten · € 20,00, inkl. kleine Jause
€ 5,00 Rabatt auf Geschwisterkinder



SEPT

//

NATUR - ABENTEUERCAMP

Komm mit uns ins Abenteuerland! Wir verbringen 3 spannende Tage in der Natur. Spaß, Abenteuer und Teamwork stehen dabei im Mittelpunkt! Inklusive Übernachtung im Zelt. Artur hat in der Ukraine jeden Sommer mehrere Wochen tolle Natur Camps veranstaltet. Gerne möchte er das auch in Hittisau machen.

Alter · 8 – 14 Jahre

Termine · Fr 01.09. – So 03.09., genaue Infos folgen nach Anmeldung

Leitung · Artur Abdullina und Andreas Fetz

Anmeldung · Christina Fetz-Eberle,
t 0664 112 31 57,
christina.fetzeberle@gmail.com
begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt · Dorfplatz Hittisau

Kosten · € 30,00 pro Kind

//

KALLIGRAFIE FÜR JUGENDLICHE

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Kalligrafie, erlernen Schriften und verschiedene Zeichen.

Alter · 10 – 14 Jahre

Termin · Mo 04.09. von 09.00 – 11.00 Uhr

Leitung · Luca Jana Faißt

Anmeldung · info@glanzstueck.at
t 0664 999 39 04 · www.glanzstueck.at

Treffpunkt · Glanzstück Hittisau

Kosten · € 15,00 pro Teilnehmer
Inkl. Material zum nach Hause nehmen

//

KASPER HAT VERSCHLAFEN

Der Kasper hat verschlafen, obwohl er sich mit der Prinzessin zum Eis essen verabredet hat. Diese versucht ihn mit allen Mitteln zu wecken. Ob sie es schafft, ihn mit Hilfe der Kinder tatsächlich zu wecken?

Wir laden alle interessierten Kinder zum interaktiven Kaspertheater auf dem Dorfplatz ein: eine coole Überraschung ist garantiert. Auch Mama und Papa sind recht herzlich dazu eingeladen, denn an der Räuberbar und Prinzessinnenlaube wartet eine Erfrischung auf die großen Theaterbesucher.

Alter · Ab 2 Jahren
(Kinder nur in Begleitung der Eltern)

Termin · Sa 09.09. um 15.30 Uhr, nur bei guter Witterung

Leitung · Familienverband Hittisau

Anmeldung · Verena Bechter,
t 0664 538 93 12
verena.bechter@outlook.com
Anmeldeschluss: Di 05.09.

Treffpunkt · Dorfplatz Hittisau

Kosten · € 4,00

SOMMER- PROGRAMM FÜR ERWACHSENE



JUNI

//

AQUAFIT

Aquafit ist ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining im Wasser, wodurch die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert wird.

Es eignet sich für jeden, ob jung oder älter, fit oder (noch) nicht fit, Mann oder Frau, auch für Schwangere und frisch gebackene Mamas.

Alter · Ab 12 Jahren

Termine · Jeden Mi 21.06 – 16.08., jeweils um 09.00 Uhr

Bei jedem Wetter - wenn das Schwimmbad offen ist

Leitung · Simone Hartmann

Anmeldung · Simone Hartmann
aquafit@gmx.at, t 0650 56 18 298

Wenn möglich bitte um Anmeldung, kurzfristige Teilnahme jedoch auch möglich.

Treffpunkt · Schwimmbad Hittisau

Kosten · € 6,00 pro Einheit,
€ 27,00 für einen 5er Block
(exklusive Schwimmbadeintritt)

JULI

//

LIFE KINETIK SCHNUPPERKURS

Durch spaßige Bewegungsaufgaben für deinen Körper, kombiniert mit Denkaufgaben, wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Alter · Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Termin · Jeden Mi ab 12.07. um 18.30 Uhr,
5 Einheiten je 60 Minuten

Leitung · Sabrina Birkicht

Anmeldung · Sabrina Birkicht
info@birkicht-training.de
t 0664 16 84 949
www.birkicht-training.de
Anmeldeschluss: So 09.07.

Treffpunkt · Parkplatz TC Hittisau
Bei Schlechtwetter: Mehrzweckraum
(Pflegeheim)

Mitzubringen · Bequeme Kleidung,
Sportschuhe

Kosten · € 50,00 pro Person,
Erwachsener mit Kind € 75,00

//

FITNESS ZIRKEL MIT SABRINA

Beinhaltet vielfältige, abwechslungsreiche Ausdauer-, Koordinations-, Balance-, Kraft- und Mobilisationsübungen. Es ist so ausgearbeitet, dass jeder mitmachen kann, egal welches Leistungsniveau, ohne sich zu überfordern oder zu unterfordern.

Alter · Erwachsene

Termine · Ab Do 13.07. um 19.00 Uhr, 5 Einheiten à 60 Minuten, Einzeleinheiten auch möglich.

Leitung · Sabrina Birkicht

Anmeldung · Sabrina Birkicht
info@birkicht-training.de
t 0664 168 49 49
www.birkicht-training.de
Anmeldeschluss: So 09.07.

Treffpunkt · Parkplatz TC Hittisau
Bei Schlechtwetter: Mehrzweckraum (Pflegeheim)

Mitzubringen · Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk

Kosten · € 50,00 pro Person (5er Block)
€ 12,00 pro Einzeleinheit

//

SELBSTVERTEIDIGUNGS-KURS FÜR FRAUEN

Lerne in wenigen Einheiten wie du dich in schwierigen Situationen sicher verteidigen kannst. Wir üben richtiges Verhalten in Gefahrensituationen, zeigen dir wie du kommunizieren kannst und bereiten dich auf verschiedene Konflikte vor. Zudem vermitteln wir effiziente und wirkungsvolle Verteidigungstechniken.

Stefan Friedrich Mayr trainiert seit 1984 Karate und ist Shotokan Karate Welt- und Europameister sowie staatlich geprüfter Trainer.

Er ist Präsident von KARATE BREGENZ sowie von BUDO AUSTRIA und beschäftigt sich seit vielen Jahren sehr intensiv mit Selbstverteidigung und Gewaltprävention.

Alter · Erwachsene

Termin · Mo 17.07. von 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung · Stefan Friedrich Mayr

Anmeldung · Simone Kobras,
t 0650 818 05 60, Anmeldeschluss: Mi 12.07., begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt · Ritter-von-Bergmann-Saal

Mitzubringen · Bequeme Kleidung, Turnschuhe

Kosten · € 20,00 pro Person

AUG

//

VINYASA YOGA FLOW

Yoga-Einheit für Erwachsene mit Musik und anschließender Yin Yoga Praxis zum Dehnen und Entspannen.

Alter · Erwachsene

Termin · So 13.08. von 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldung · t 0049 178 636 91 79
annaingenbleek@googlemail.com
www.annaingenbleekyoga.com

Treffpunkt · Mehrzweckraum (Pflegeheim)

Mitzubringen · Matte, bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kosten · € 15,00 pro Person

SEPT

//

KALLIGRAFIE FÜR ERWACHSENE

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Kalligrafie, erlernen Schriften und verschiedene Zeichen.

Alter · Erwachsene

Termin · Mo 04.09. von 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung · Luca Jana Faißt

Anmeldung · t 0664 999 39 04
info@glanzstueck.at www.glanzstueck.at
begrenzte Teilnehmerzahl

Treffpunkt · Glanzstück Hittisau

Kosten · € 20,00 pro Teilnehmer
Inkl. Material zum nach Hause nehmen

//

AUS DEM GARTEN IN DIE VORRATSKAMMER

Ran ans Eingemachte - beim Einkochkurs mit Theresia und Bernd Katzenmaier bekommen wir zuerst eine Führung durch ihren Bio-Gemüsegarten im Wäschtobel in Langenegg. Anschließend wird die Ernte in der Schulküche in Langenegg gemeinsam eingekocht.

Alter · Erwachsene

Termin · Sa 09.09. von 07.45 – 15.00 Uhr

Leitung · Theresia und Bernd Katzenmaier

Anmeldung · Verena Bechter,
t 0664 538 93 12, Anmeldeschluss: Sa 02.09.

Treffpunkt · Um 07.45 Uhr beim Feuerwehrhaus in Hittisau (wir bilden Fahrgemeinschaften) oder um 08.00 Uhr bei Theresia und Bernd (Hampmann 69, Langenegg)

Mitzubringen · Kochschürze, Gemüsemesser und Gemüeschäler, Korb/Tasche für die eingekochten Gerichte

Kosten · € 95,00 pro Person
Enthalten sind ein Mittagessen, Kaffee, Saft, Kursunterlagen und Rezepte, Kostproben im Glas von allen eingekochten Speisen.



//

YOGA MIT VIKA

Yoga bietet meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt und körperliche Übungen, die unsere Kraft und Beweglichkeit verbessern. Jede Woche bietet sich dafür nun in Hittisau die Gelegenheit.

Alter · Ab 16 Jahren

Termine · Jeweils Di ab 12.09. um 19.30 Uhr, 10 Termine je 1 Stunde

Leitung · Vika Yaskevych

Anmeldung · Bernadette Entner,
t 0699 106 308 44

Treffpunkt · Mehrzweckraum (Pflegeheim)

Mitzubringen · Matte, Trinkflasche, bequeme Kleidung

Kosten · € 90,00 (€ 9,00 pro Einheit)

VORSCHAU OKTOBER 2023

//

BABYSITTER KURS FRAU HOLLE

In Zusammenarbeit mit dem Känguru-Team organisiert der Vorarlberger Familienverband regelmäßig Babysitter Kurse. Die Schwerpunkte der 16-stündigen Kurse sind:

- Entwicklungsstufen der Kinder
- Säuglingspflege
- Unfallverhütung
- Erste-Hilfe mit praktischen Übungen
- Sozialverhalten der Kinder
- Problemsituationen
- Spiel und Kreativität

Alter · 13 – 18 Jahre

Termine · Fr 20.10. von 14.00 – 19.00 Uhr
Sa 21.10. von 08.00 – 12.00 Uhr
Sa 28.10. von 09.00 – 14.00 Uhr

Leitung · Gemeinde Hittisau

Anmeldung · Anmeldebeginn ab Mi 06.09 auf www.familie.or.at oder beim Gemeindeamt Hittisau familie.bildung@hittisau.at

Treffpunkt · Kinderhaus Hittisau (Platz 343)

Kosten · € 22,00 (mit aha-card € 18,00)

WIR FREUEN UNS AUF EUCH

//

KINDERMARKT

Am 25. August präsentieren sich die Kinder mit ihren kreativen, selbstgemachten Produkten am Dorfplatz. Der Kindermarkt wird vom Familienverband und Vielfalt Handel initiiert.

Termine · Fr 25.08. von 18.00 – 22.00 Uhr

Kulinarik · Für Gaumenfreuden und Bewirtung sorgen von 18.00 – 22.00 Uhr die Bergrettung Hittisau-Sibratsgöll, Vielfalt Handel und der Familienverband.

Kinderprogramm · Für Kinder gibt es Kletterspaß am Kletterturm



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

JULI

- SO 09.** Reise in den Zauberwald – Kinderyoga · 4 – 7 Jahre
- MI 12.** Bilderbuchkino · 4 – 7 Jahre
- AB MI 12.** Life Kinetik Schnupperkurs · Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
- DO 13. – SA 15.** Tanz – Mix – Tage · 6 – 14 Jahre
- MO 17.** Das Geheimnis der SUPERBOHNE · 6 – 10 Jahre
- MO 17.** Selbstverteidigung, Gewaltprävention & Konfliktbewältigung · 11 – 18 Jahre
- DI 18.** Schminkkurs · ab 13 Jahren
- FR 21.** Erlebnismittag mit der Bergrettung Hittisau - Sibratsgfall · 8 – 11 Jahre
- SA 29.** Spaß mit der Feuerwehr · ab 3 Jahren
- SO 30.** Reise um die Welt – Kinderyoga · 8 – 11 Jahre
- MO 31.** Tatüüüü tataaa – die Rettung die ist da! · Kinder der 1. – 4. Klasse VS

AUGUST

- DO 10.** Musikzwerge · 6 Monate – 3½ Jahre (nur in Begleitung eines Elternteils)
- MO 14. UND DI 15.** Torwarttraining mit Martin Kobras · 8 – 18 Jahre
- MI 16. BIS FR 18.** Mountainbike Camp für Kinder · 4½ – 10 Jahre
- DO 17.** Auf Spurensuche mit der Polizei! · 6 – 10 Jahre
- MO 21.** Tennistraining · 11 – 18 Jahre
- MI 30.** Finde deinen Schatz · 6 – 9 Jahre

SEPTEMBER

- FR 01 BIS SO 03.** Natur - Abenteuercamp · 8 – 14 Jahre
- MO 04.** Kalligrafie für Jugendliche · 10 – 14 Jahre
- SA 09.** Kasper hat verschlafen · ab 2 Jahren

JUNI

- AB MI 21.** Aquafit · ab 12 Jahren

JULI

- AB MI 12.** Life Kinetik Schnupperkurs · Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
- AB DO 13.** Fitness Zirkel mit Sabrina · Erwachsene
- MO 17.** Selbstverteidigungskurs für Frauen · Erwachsene

AUGUST

- SO 13.** Vinyasa Yoga Flow · Erwachsene

SEPTEMBER

- MO 04.** Kalligrafie · Erwachsene
- SA 09.** Aus dem Garten in die Vorratskammer · Erwachsene
- AB DI 12.** Yoga mit Vika · ab 16 Jahren

FÜR ERWACHSENE

