



Familienzentrum
Planaterra

Kind Jugend Familie

Frühe Kindheit

Angebote von der Schwangerschaft
bis in die Schule

2026



im Auftrag des Departements
Bildung Gesellschaft Kultur



Stadt Chur

Im Notfall

Churer Notfalldienst

wenn der Hausarzt nicht erreichbar ist

☎ 081 252 36 36

Sanitätsnotruf

☎ 144

Apotheken-Notfalldienst

☎ 081 256 20 89

Vergiftung

☎ 145

Polizei

☎ 117

Feuerwehr

☎ 118

Medizinisches Beratungstelefon Kindernotfälle

medgate_Kids Line

☎ 058 387 78 84

Über das Beratungstelefon werden Sie durch pädiatrische Pflegefachpersonen oder Ärztinnen und Ärzte von Medgate beraten. Die Kosten werden direkt über die Krankenversicherung abgerechnet.

Es steht auch eine App zur Verfügung.
Weitere Infos unter
www.medgate.ch/de-ch/services/kids-line-anrufen

medgate_



Beratung für Eltern und weitere Bezugspersonen rund um die Uhr, in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch, vertraulich und auf Wunsch anonym. Über Telefon, Chat, E-Mail oder persönlich.

☎ 0848 35 45 55 (Festnetztarif)

🌐 www.elternnotruf.ch



Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit In allen Situationen da für Eltern.

Erreichbar wochentags von 19-22 Uhr, samstags von 9-11 Uhr, professionell, vertraulich.
Über Telefon, WhatsApp oder Chat.

☎ 044 256 77 99 🌐 www.projuventute.ch



Online Verzeichnis

zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten für die Bündner Bevölkerung in den Bereichen Gesundheit und Soziales.

🌐 www.findhelp.gr.ch

Immer aktuell auf
www.planaterra.ch

> Kurse und Veranstaltungen unter
«Was läuft?»

> Anbieter – auch solche aus der Umgebung von Chur – unter
«Wer bietet was?»

Viel Spass beim Stöbern & Entdecken

*Euer Team vom
Familienzentrum
Planaterra*

*In diesem Büächli sind
sowohl städtische als
auch private Angebote
aufgelistet.*

Inhalt

> Im Notfall	2
> Begegnung	4
Kultur	6
Bewegung	8
Kreatives Arbeiten	13
Spielplätze	14
> Betreuung	16
Ganztagesbetreuung	16
Spielgruppen	18
Wald- / Naturspielgruppen	21
Kindergärten	23
Kinderhüte & Entlastungsdienste	24
> Beratung & Kurse	26
> Schwangerschaft & Baby	37
Geburt Beratung	37
Hebammen	40
Bewegung	41
Tragen	42
Stillen	43
> Gesundheit	44
Frauenmedizin • Gynäkologie	44
Kinder- und Jugendmedizin • Pädiatrie	45
Weitere Gesundheitangebote	46
Börsen	47

Engagement der Stadt Chur

Die Stadt Chur setzt sich zum Ziel, allen Kindern einen gelingenden Start ins Leben zu ermöglichen. Dazu beitragen soll das vorliegende «Büächli». Hier können sich Familien über Angebote rund um die Schwangerschaft und die ersten Kinderjahre informieren.



Stadt Chur

Familienzentrum Planaterra

Familienzentrum Planaterra KinderKafi & Kinderkleiderbörse

Kontakt

- www.planaterra.ch
- familienzentrum@planaterra.ch
- Heidi Theus
- Irina Domenig-Skaanes

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

KinderKafi & Kleiderbörse

- Begegnungsort mit vielen Spielmöglichkeiten
- HofGärtli bei schönem Wetter
- Stillzone
- Nimm-ein-Buch-bring-ein-Buch-Bibliothek
- Kinderkleiderbörse im UG, Haus A

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
09.00 – 11.30 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr

Spielend kennen - lernen

Spikl-Treff

Kontakt

- www.chur.ch/spikl

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

Begegnung & Information

- Spielen, Entdecken, Bekanntschaften knüpfen
- Treffen für Familien mit Kindern von 0 bis 5 Jahren
- Jeweils vor Ort: Fachpersonen der Elternberatung, Pro Junior, Familienzentrum Planaterra

Treffzeiten

- jeden Mittwoch
09.00 – 11.00 Uhr,
freies Kommen und Gehen, gratis

Begegnung

Spielend kennen - lernen

Splera-Treff von Pro Junior

Kontakt

- www.chur.ch/spikl

Adresse

Kindertagesstätte Rheinau
Arellastrasse 11

Begegnung & Information

- Spielen, Entdecken, Bekanntschaften knüpfen
- Treffen für Familien mit Kindern von 0 bis 5 Jahren
- Jeweils vor Ort: Fachpersonen von Pro Junior

Treffzeiten

- jeden 1. Dienstag im Monat
09.00 – 11.00 Uhr,
freies Kommen und Gehen, gratis

Elternberatung Graubünden

SpiCool Interkulturell

Kontakt

- www.ksgr.ch/elternberatung

Adresse

Seniorenzentrum Rigahaus
Mehrzweckraum
Gürtelstrasse 90

Begegnung & Information

- Im Eltern-Kind-Treff (fachlich begleitet) wird gespielt, gehüpft, ausgetauscht, gelacht und vieles mehr. Es ist ein ungezwungenes Zusammenkommen.

Treffzeiten

- jeden 2. Montag
13.30 – 16.30 Uhr,
freies Kommen und Gehen, gratis

STADTBIBLIOTHEK
CHURBIBLIOTECA DA LA
CITAD DA CUIRABIBLIOTECA DELLA
CITTÀ DI COIRA

Stadtbibliothek Chur

Kontakt

- www.biblio.chur.ch
- info@biblio.chur.ch
- 081 254 50 10

Adresse

Grabenstrasse 28

Öffnungszeiten

Bibliothek und Post

- Montag – Freitag
10.00 – 18.00 Uhr
- Samstag
10.00 – 16.00 Uhr

Open Library

- Montag bis Freitag
06.00 – 10.00 / 18.00 – 22.00 Uhr
- Samstag
06.00 – 10.00 / 18.00 – 22.00 Uhr
- Sonn- und Feiertage
06.00 – 22.00 Uhr



Kontakt

- www.jugendarbeit.chur.ch
- jugendarbeit@chur.ch
- 081 254 56 01

Adresse

Areal Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10
im Quartier



Veranstaltungen für kleine Kinder

• Buchstart

für Kinder von 0 – 3 Jahren
jeden Dienstag und Donnerstag

• Spielstart

für Kinder von 0 – 3 Jahren
jeden Dienstag

• Biblxi

Geschichtenstunde: Geschichten werden in Deutsch, Italienisch, Romanisch oder Deutsch und einer anderen Sprache gelesen, anschliessend Bastel- und Spielwerkstatt, für Kinder von 4 – 8 Jahren
Mittwoch Nachmittag

• Weitere Angebote

Grosses Angebot an Bilderbüchern, Kinder- und Jugendmedien, Spielen und Fahrzeugen.
BiblioSonntag, Schweizer Vorlesetag, Gesspielter-Spielnacht, Samiklaus, Lesetandem, Lesespass, Schreibwerkstatt, Literatur Labor, Manga Workshop ...



Buchstart
Né pour lire
Nati per leggere

Kinder- und
Jugendarbeit
Chur

Angebot

- Spiela im Quartier Bauwagatour & Winterspass
- Weltspieltag
- Kinderflohmarkt von Kindern für Kinder
- Kerzenziehen in der Adventszeit
- immer aktuell auf der Website

Katholische
Kirchgemeinde
ChurKatholische
Kirchgemeinde

Angebot

- Treff Mütter/Väter mit Vorschulkindern von 0 – 5 Jahren für Austausch und Kontakt

Treffzeiten

- jeden 1. & 3. Dienstag im Monat
09.00 – 11.00 Uhr

Kontakt

- www.kathkg.chur.ch
- info@kathkg.chur.ch
- Nicole Tschumi

Adresse

Pfarreisaal Heiligkreuzkirche
Masanserstrasse 161

Erzählzeit im
Orell Füssli

Angebot

- Erzählzeit in der Buchhandlung Orell Füssli im EKZ City West
- Jeweils am ersten Mittwoch im Monat, 15.00 – 15.30 Uhr
- Ohne Anmeldung

Kontakt

- www.orellfuessli.ch/buchhandlung/
- 1016#veranstaltungen
- chur@orellfuessli.ch

Adresse

Orell Füssli Thalia AG
Einkaufszentrum City West
Raschärenstrasse 35



Angebot

- **Babysong**
Singen ab 0 Jahren bis Kindergartenalter mit Begleitung

Treffzeiten

- siehe Website

Kontakt

- www.chur.heilsarmee.ch
- heilsarmee.chur@heilsarmee.ch
- 081 250 77 40

Adresse

Gäuggelistrasse 63

Heilsarmee



pam pam

Musik für Kinder

Angebot

- Musik lernen wie die Muttersprache Stimme – Bewegung – Atem – Stille – Spiel
- 0 – 18 Monate & 19 – 36 Monate mit Bezugsperson
- 3 – 4 Jahre
- Kindergarten- & Schulkinder

Kontakt

- Alexa Deplazes
- alexadeplazes@gmx.net
- 076 520 81 01

Adresse

Diverse in Chur

Reformierte
Kirche Chur

Angebot

- Singa mit da Klina für Kinder ab Geburt bis zum Kindergarten mit Eltern im Kirchensaal der Comanderkirche
- Die Teilnahme ist offen für alle und kostenlos

Kontakt

- www.chur-reformiert.ch
- 081 252 22 92
- Silvia Maillard
- silvia.maillard@chur-reformiert.ch

Adresse

Comanderkirche Kirchensaal
Sennensteinstrasse 28

Kultur



in Kooperation mit der



Singschule Chur

Angebot

- Eltern-Kind-Singen für Kinder ab 2 – 4 Jahren mit Bezugsperson
- Kindersinggruppe, 3 – 5 Jahre und 5 – 7 Jahre

Kontakt

- www.singschule-chur.ch
- info@singschule-chur.ch
- 078 824 63 85

Adresse

Diverse in Chur

- www.singstiftung.ch



Singvögel

Angebot

- Kleinkind-Singen, 2 – 4 Jahre
- Jungvögel I, 1. – 2. Kindergarten

Kontakt

- www.singvoegel.ch
- info@sing-voegel.ch
- Sandro Dietrich
- 079 303 89 24

Probekontakt

Diverse im Raum Chur



Zapperlot

Angebot

- Ungewöhnliches Theater-Abenteuer zum Mitgestalten:
- Generationentheater-Nachmittage in Chur
- Improvisation und Theatertraining mit und ohne Aufführungen
- Musiktheater Projekt
- Bewegungspädagogik
- und weitere

Kontakt

- www.zapperlot.ch
- info@zapperlot.ch
- Judith Schnider
- 079 662 76 09
- Leena Parantainen
- sekretariat@zapperlot.ch

Probekontakt

Familienzentrum Planaterra
Haus B, 1. UG
Reichsgasse 25

Bewegung



Sport- und Eventanlagen Chur

Angebot

- Hallenbad & Aquamarin Warmwasser-Erlebnisbad
- Freibäder Obere Au und Sand
- Eishallen Obere Au, Eisfläche Quader
- Fitness Obere Au & FitÄria – Groupfitness
- Kinderhort in der Oberen Au für Nutzende der Anlagen
- und mehr

Kontakt

- www.sportanlagenchur.ch
- sportanlagen@chur.ch

Kontakt

- Sport- und Eventanlagen
Grossbruggerweg 6
- 081 254 42 88

Freibad Sand
St. Luzistrasse 7
081 254 42 99

Eisfeld Quader
Masanserstrasse 22
081 254 42 99



Bewegung



Babybadespass



Eltern-Kind-Schwimmen mit Paola

SLRG Chur
Rettungsschwimmer

Schwimmclub Chur



Bergpieper

Angebot

- Sanfte Wassergewöhnung mit Spiel und Spass für das Baby und Kleinkind, ab 4 Monaten – 5 Jahren mit Begleitung

Kontakt

- www.ksgr.ch/babybadespass
- babybadespass@ksgr.ch
- 081 256 65 60 Organisation

Adresse

Therapiebad Kantonsspital
Loëstrasse 170

Angebot

- Sanfte Wassergewöhnung für Kinder von 3 – 5 Jahren mit Begleitung

Kontakt

- Paola Lütcher
- paolaselkischwimmen@gmail.com
- 079 768 57 12

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35

Angebot

- aQuality-zertifiziert, swimsports-Abzeichen
- ELKi-Schwimmen für Kinder von 3 – 5 Jahren mit Begleitung
- Kinderschwimmen ab 5 Jahren

Kontakt

- www.slrg-chur.ch
- kinderschwimmen@slrg-chur.ch
- Coletta Marques
- 079 370 95 41

Adresse

Hallenbäder
Sand Obere Au
Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6

Angebot

- Schwimmschule Level 1 – 6 des Schweizerischen Schwimmverbandes, ab 4 Jahren

Kontakt

- www.schwimmclubchur.ch
- schwimmschule@schwimmclubchur.ch
- Ildiko Bundics

Adresse

Hallenbäder
Sand Obere Au
Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6

Angebot

- Choreografie, Tanz & Bewegungsspiele, für Kinder von 4 – 6 Jahren
- Bewegungswelten – Leoland, für Kinder von 3 – 6 Jahren
- Kinderyoga, für Kinder von 4 – Jahren
- Musikalische Frühförderung, für Kinder von 4 – 5 Jahren

Kontakt

- www.bergpieper.ch
- Michaela Franco
- info@michaelafranco.ch
- 078 632 14 01

Adresse

Kupfergasse 15

Bewegung



Angebot

- Zwergliturnen ab den ersten Schritten bis 3 Jahre
- MuKi/VaKi-Turnen für Kinder von 3 – 5 Jahren mit Begleitung
- Kinderturnen polysportives Sportangebot für Kinder von 5 – 7 Jahren

Kontakt

- www.btvchurpolysport.ch
- *MuKi/VaKi-Turnen & Zwergli-Turnen*
- Sinaida Schlegel
- mukivaki@btvchurpolysport.ch
- 081 252 75 76
- 076 515 68 69
- *Kinderturnen*
- Isa Rest
- polysport@btvchurpolysport.ch
- 076 442 55 69

Adresse

Diverse in Chur

Bürgerturn-verein

Angebot

- Krabbeltturnen für Kinder bis 3 Jahre mit Begleitung
- ElKi-Turnen für Mamis/Papis mit Kindern von 3 – 5 Jahren
- Kinderturnen für Kinder von 5 – 7 Jahren

Kontakt

- Irene Weingart
- ftv-haldenstein@gmx.ch

Adresse

Turnhalle Haldenstein
Usserdorf 17, Haldenstein

Frauenturn-verein Haldenstein



Angebot

- Grundlagentraining für Kindergartenkinder
- inkl. Schwimmblock
- Schnuppertrainings in 5 – 10 Sportarten

Kontakt

- www.gkb-sportkids.ch
- chur@gkb-sportkids.ch
- Brigitte Erb
- 076 331 86 83

Adresse

Diverse in Chur

Treffzeiten

- 2 x die Woche, nachmittags

GKB SPORTKIDS



Angebot

- ElKi-Turnen Mutter oder Vater mit Kleinkind (2 – 4 Jahre) und Baby

Kontakt

- www.klubschule.ch/Standorte/Ostschweiz/Chur
- 058 712 44 40

Adresse

Gartenstrasse 5

Klubschule Migros



Angebot

- Bewegungsraum für Kinder ab Krabbelalter bis 8 Jahre mit Begleitung
- Krabbelbereich, Kleinkinderbereich, Kletterbereich

Kontakt

- www.leolandchur.ch
- hallo@leolandchur.ch
- 078 312 29 97

Adresse

Sommerraustrasse 30

Öffnungszeiten

- Mittwoch & Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
- Montag – Freitag 13.30 – 18.00 Uhr
- Samstag 10.00 – 18.00 Uhr

Leoland

Bewegung



Angebot

- «bewegte kinder» für Kinder 0 bis und mit 4 jährig

Kontakt

- www.michaela-hennybattaglia.ch
- michaela-hennybattaglia@gmx.ch
- Michaela Henny-Battaglia
- 081 250 49 79

Adresse

Wiesentalstrasse 89

Michaela Henny-Battaglia



Angebot

- Bewegung und kindgerechte Selbstverteidigung für Kinder ab 4 Jahren

Kontakt

- www.camomi.ch
- kontakt@camomi.ch
- Uwe Päper
- 081 422 55 44

Adresse

Grossbruggerweg 4

Camomi



Angebot

- Familienschnupperklettern
- Klettern für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren
- Koala und Eichhörnchen für Kinder von 5 – 7 Jahren

Kontakt

- www.kletterzentrumchur.ch
- info@kletterzentrumchur.ch
- 081 284 0 284

Adresse

Pulvermühlenstrasse 8

Klettern



Angebot

- Klettern und Bouldern für Eltern mit Kindern

Kontakt

- www.kletterfamilia.clubdesk.com
- info@kletterfamilia.clubdesk.com

Adresse

Kletterzentrum Ap'n Daun Chur
Pulvermühlenstrasse 8
abwechselnd Ap'n Daun und Quadrel in Domat/Ems

KletterFamilia



Angebot

- Tanzmäuse für Kinder von 3 – 5 Jahren

Kontakt

- www.tanzschule-balleo.com
- info@tanzschule-balleo.com
- Filipe Portugal
- 076 576 36 78

Adresse

Masanserstrasse 19

Balleo Tanzschule Chur



Angebot

- Kindertanz, 3 – 4 Jahre
- Hip Hop, Kindi-Kids, 5 – 6 Jahre
- Jazz, Kindi-Kids, 5 – 6 Jahre

Kontakt

- www.bounce-plie.ch
- tanzschule@bounce-plie.ch
- Mayra Pally
- 076 737 27 13

Trainingsort

Ringstrasse 92

Bounce-Plié

Bewegung



Stellwerk
Tanzschule für
Modernen und Zeit-
genössischen Tanz

Angebot

- Moderner Kindertanz
 - › Stufe 1, 4 – 5 Jahre
 - › Stufe 2, 6 – 7 Jahre
- Modern Dance
 - › Kids 1, 6 – 7 Jahre
- Klassisches Ballett
 - › Kids 1, 4 – 6 Jahre
- Breaking
 - › Vorstufe, 5 – 7 Jahre

Kontakt

- www.stellwerk-tanzschule.ch
- info@stellwerk-chur.ch
- Regina Vedana
- 081 250 64 25

Adresse

Gürtelstrasse 20,
Eingang vom Postautodeck



TanzArt

Angebot

- Move & Groove ab 2 Jahren
(EL-KI Angebot)
- Kindertanz, 3 – 4 Jahre
- Jazz Minis, 5 – 6 Jahre
- Hip Hop Minis, 5 – 6 Jahre

Kontakt

- www.tanzart-chur.ch
- info@tanzart-chur.ch
- Laura Ciervo-Sadiku
- 078 662 61 36

Trainingsort

Wiesentalstrasse 105



Tanzerina
Schule für modernen
Tanz und Ballett
(RAD®)

Angebot

- Ballett Baby-Class, ab 3 Jahren
- Ballett, ab 5 Jahren
- Modern Dance Picconlini, ab 6 Jahren

Kontakt

- www.tanzerina.ch
- info@tanzerina.ch
- Irina & Valentina Cannabona
- 078 760 19 02 Irina

Trainingsort

Rätusstrasse 23



**Yogaschule
Mandala**

Angebot

- Kinderyoga
für Kinder ab dem Kindergarten-
alter bis 4. Klasse
- Familienyoga

Kontakt

- www.yogaschule-mandala.ch
- info@yogaschule-mandala.ch
- Nadja Pfaundler
- 079 660 19 28

Adresse

Rätusstrasse 23



**Jungwacht
Blauring Chur**

Angebot

- Kinder- und Jugendverband
- Gruppenstunden, ab 5 Jahren
- Spannende Scharanlässe für
Gross & Klein

Kontakt

- www.jubla-chur.ch
- Lea Tonidandel
- lea@tonidandel.ch
- 079 255 83 29

Adresse

Titthof Tittwiesenstrasse 8



Bewegung | Kreatives Arbeiten



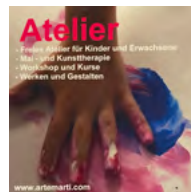
**Pfadi Phoenix
Chur**

Angebot

- Pfadiprogramm, Mädchen und
Buben, ab 4 Jahren

Kontakt

- www.pfadi-phoenix-chur.ch
- Lea Bühler v/o Amariba
- amariba@pfadi-phoenix-chur.ch
- 079 762 88 24



Atelier Marti

Angebot

- Experimentieren und geniessen
von Farben in wertfreier
Begleitung für Kinder ab 6 Jahren

Kontakt

- www.artemarti.com
- Annette Marti
- m_art.i@bluewin.ch
- 079 253 79 12



Treffzeiten

- mittwochs & samstags,
Daten siehe Website
14.00 – 16.00 Uhr

Atelier

Ottostrasse 25



**Malatelier
Malwege**

Angebot

- Malen für Kinder
ab 6 Jahren in altersgemischten
Gruppen
- Malen für Familien

Kontakt

- www.mal-wege.ch
- Sara Adzayi-Nussio
- 077 423 51 82
- info@mal-wege.ch



Treffzeiten

- Donnerstag, alle 2 Wochen
17.00 – 18.15 Uhr

Atelier

Steinbruchstrasse 16



**Keramik
Werkstatt**

Angebot

- Offene Keramikwerkstatt für
Kinder mit Begleitung

Kontakt

- www.keramik-kunst-therapie.ch
- keramikwerkstatt@bluewin.ch
- Karin Rügsegger
- 079 545 49 90

Treffzeiten

- Samstag,
09.15 – 11.15 oder 11.15 – 13.15 Uhr

Atelier

Steinbruchstrasse 16



**Pro Junior
Graubünden**

Angebot

- Kindertreff Häsch Ziit
- Basteln, Ausflüge und mehr für
Kinder von 4 – 10 Jahren

Kontakt

- www.projunior-gr.ch
- haesch-ziit@projuniorchur.ch

Adresse

Regierungsplatz 30

Treffzeiten

- mehrere Termine über das Jahr
verteilt



**Kids Events im
City West**

Angebot

- Kinderbasteln (ohne Betreuung),
ab 4 Jahren
- Einmal im Monat, mittwochs
14.00 – 18.00 Uhr

Kontakt

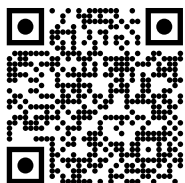
- www.citywest-chur.ch/kidsevents

Adresse

City West
Commercialstrasse 32|34|36

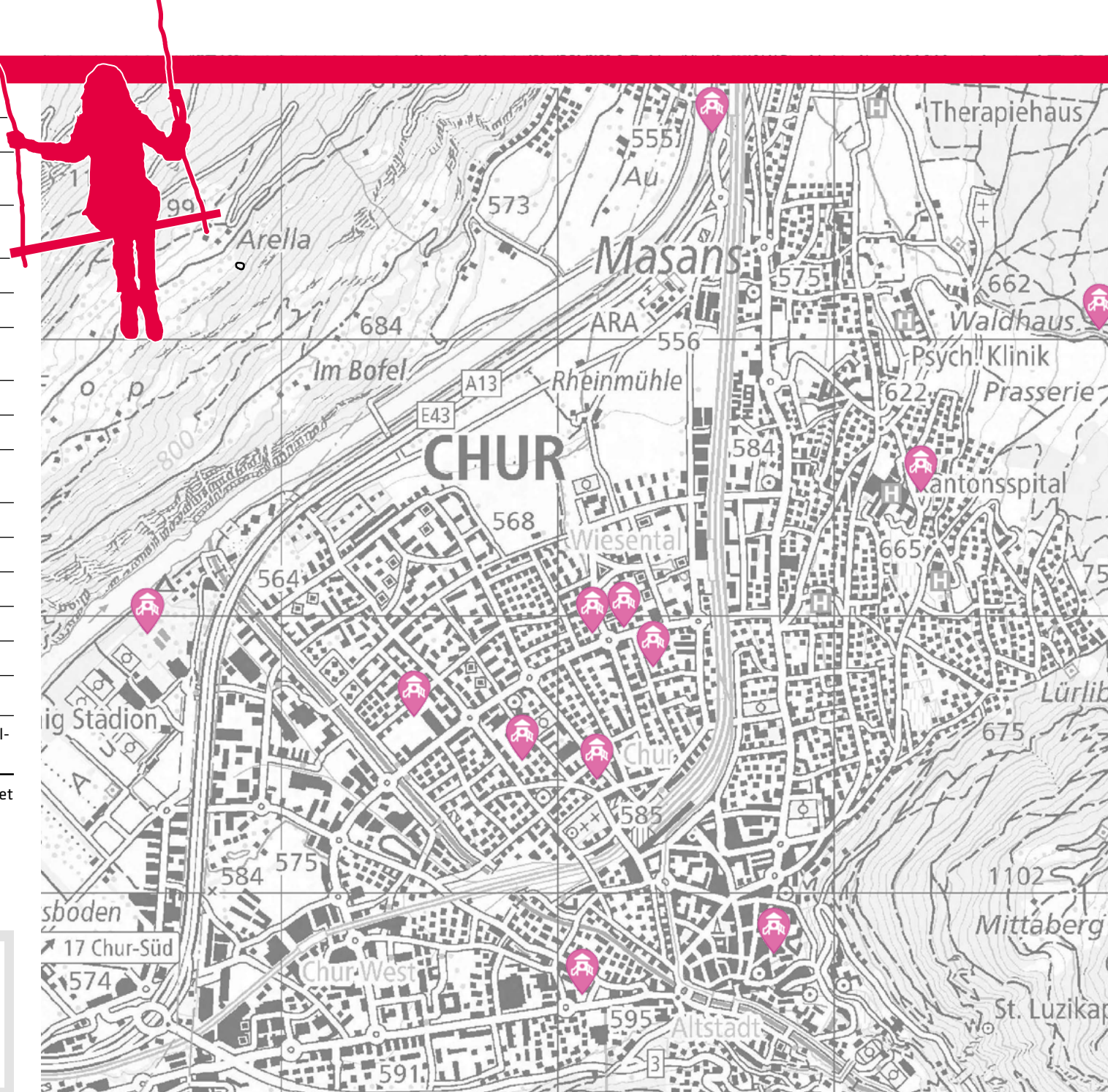
Spielplätze

Altes Stadtspital	Bienenstrasse 5
Fortuna	Fortunastrasse
Fürstenwald Gleichgewichtsweg*	wenige Hundert Meter nach dem Waldhausstall
Fürstenwald Riesenschaukel	Mittenbergstrasse
Haldenstein	Haldensteinstrasse
Johanna Spyri	Tittwiesenstrasse
Loë	zwischen Ruchenberg- und Arlibonstrasse
Maladers*	Schulhausweg 9, Maladers
Oberalp	Oberalpstrasse
Piratenspielplatz Freibad Obere Au	Grossbruggerweg 6
Obere Quader	Vis à vis Quader Center
Ringstrasse	Vis à vis Tittwiesen-Coop
Segnes	Segnesweg 1
Süsswinkel	Süsswinkelgasse
Täli*	Kupferschmiedeweg 54
Tschiertschen-Praden*	beim Schulhaus Praden
Tschiertschen*	Curdinätsch, Nähe Talstation Sessel- lift, Tschiertschen



zu den Spielplätzen
auf der Website der
Stadt Chur

Freizeitangebote
in Tschiertschen-Praden:
• Baumhaus Waldtafel
• Indoor-Spielplatz Erlebnisstall



Betreuung

Ganztagesbetreuung



Angebot

- Tagesfamilie für Kinder ab 3 Monaten bis 16 Jahre
- Nanny
- Sozialpädagogische Familienbegleitung

Kontakt

- www.famur.ch
- info@famur.ch
- 081 300 11 40

Adresse

Casa famur
Loëstrasse 32

famur
für Familien in
Graubünden

Öffnungszeiten Geschäftsstelle

- Montag – Freitag
08.30 – 11.30 & 13.30 – 17.00 Uhr



Stadt Chur

Deutsch für die Schule



Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Kontakt

- www.famur.ch
- kita@famur.ch
- 081 300 11 53

Adresse

Casa famur
Loëstrasse 32

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
06.30 – 18.30 Uhr

KiTa famur



Stadt Chur

Deutsch für die Schule



Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Kontakt

- www.kimikrippen.ch

Adresse

Standort Daleu
chur@kimikrippen.ch
081 250 64 26
Daleustrasse 26

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
07.00 – 18.30 Uhr

Standort West

churwest@kimikrippen.ch
081 284 02 58
Rheinfelsstrasse 98

KiMi Krippen



Stadt Chur

Deutsch für die Schule



Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Kontakt

- www.kinderhaus-chur.ch
- info@kinderhaus-chur.ch
- 081 353 21 71

Adresse

Wiesentalstrasse 1

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
06.30 – 19.00 Uhr



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Kinderhaus
St. Josef

Ganztagesbetreuung



Kinderkrippe

Kinderkrippe
Cosmait

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
06.30 – 18.15 Uhr

Kontakt

- www.cosmait.ch
- info@cosmait.ch
- 081 252 11 66

Adresse

Aquasanastrasse 16



Stadt Chur

Deutsch für die Schule



Kinderkrippe
Wigwam

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
06.30 – 18.30 Uhr

Kontakt

- www.wigwam-chur.ch
- info@wigwam-chur.ch
- 081 356 05 00

Adresse

Jüstliweg 5



Kita Scalära

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
06.30 – 19.00 Uhr

Kontakt

- www.kitascalaera.ch
- info@kitascalaera.ch
- 081 353 90 37

Adresse

Cadonaustrasse 13



Stadt Chur

Deutsch für die Schule



Kita
Villa Kunterbunt

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
06.30 – 19.00 Uhr

Kontakt

- www.kunterbunt-kita.ch
- info@kunterbunt-kita.ch
- 081 250 37 51

Adresse

Segantinistrasse 12



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Ganztagesbetreuung



Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder von 3 Jahren bis Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 07.15 – 18.00 Uhr (ausser mittwochs 07.15 – 12.15 Uhr)
- *Mittagstisch* 12.00 – 14.00 Uhr

Kontakt

- www.montessori-chur.ch
- info@montessori-chur.ch
- 079 583 32 00

Adresse

Masanserstrasse 161



Stadt Chur

Deutsch für die Schule



Praulas Kindertagesstätte

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 18.30 Uhr

Kontakt

- www.praulas.ch
- chur@praulas.ch
- 081 250 23 23

Adresse

Pulvermühlestrasse 42



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Schulergänzende Tagesbetreuung



Stadt Chur

Angebot

- Kinderbetreuung für Kinder ab Kindergartenentrtritt

Kontakt

- www.stadtschule.chur.ch
- 081 254 51 73

Kindertagesstätten der Stadt Chur

Spielgruppen

Während der Schulferien der Stadt Chur findet in den Spiel-/Wald-/Naturspielgruppen in der Regel keine Betreuung statt.



Spielgruppe Bergpieper

Angebot

- Freies Spielen für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 08.30 – 11.00 Uhr

Kontakt

- www.bergpieper.ch
- Michaela Franco
- info@michaelafranco.ch
- 078 632 14 01

Adresse

Kupfergasse 15



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Spielgruppen



Spielgruppe GäuggeliGarten



Spielgruppe Fröschli



Spielgruppe Mariposa

Angebot

- Freies Spielen Drinnen und Draussen für Kinder ab 2,5 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Freitag 09.00 – 11.30 Uhr

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 08.30 – 11.30 Uhr
- Montag, Dienstag & Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

Angebot

- Spielgruppe mit Garten und Sprachförderung für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag & Donnerstag 08.30 – 11.30 Uhr & 13.45 – 16.45 Uhr
- Dienstag 08.00 – 12.00 Uhr & 13.45 – 16.45 Uhr
- Mittwoch 08.00 – 12.00 Uhr *oder* 08.30 – 11.30 Uhr
- Freitag 08.00 – 12.00 Uhr

Kontakt

- www.chur.heilsarmee.ch
- Sibylle Bächler
- sibylle.baechler@gmx.ch
- 076 403 44 33

Adresse

Gäuggelistrasse 63

Kontakt

- www.froeschli-chur.ch
- Barbara Schmerler
- b.s7@gmx.ch
- 078 850 11 29

Adresse

Nordstrasse 41



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Kontakt

- www.spielgruppe-mariposa.ch
- info@spielgruppe-mariposa.ch
- Corina Ackermann
- 079 532 52 12

Adresse

Fortuna Überbauung
Rheinstrasse 105



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Spielgruppen



Angebot

- Spielgruppe mit Sprachförderung für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 07.45 – 12.00 Uhr
- Montag, Dienstag & Donnerstag 13.45 – 18.00 Uhr

Kontakt

- www.planaterra.ch
- Lara Weissmann
- lara.weissmann@planaterra.ch
- Heidi Theus
- 079 273 16 11

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus A, 4. OG
Reichsgasse 25

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Spielgruppe Planaterra



Angebot

- Spielgruppe mit Sprachförderung für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Dienstag 08.00 – 12.00 & 14.00 – 17.00 Uhr
- Mittwoch & Donnerstag 08.00 – 12.00 Uhr

Kontakt

- www.schneggahuesli.ch
- Thea Tanner
- thea.tanner@hispeed.ch
- 079 721 70 76

Adresse

Storchengasse 6

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Spielgruppe Schneggahüsli



Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Mittwoch, Donnerstag & Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Kontakt

- Sabina Conrad
- spielgruppenchur@bluewin.ch
- 079 221 32 48

Adresse

Villa Fontana
Lürliabdrasse 118

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Spielgruppe Spielsgi Villa Fontana



Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Donnerstag 13.45 – 16.30 Uhr

Kontakt

- www.kathfvchur.ch
- info@kathfvchur.ch
- Rosina Plebani
- 079 569 91 35

Adresse

Pfarreilokal der Erlöserkirche
Tödistrasse 10

Spielgruppe Zwergli

Wald- / Naturspielgruppen



Angebot

- Bauernhofspielgruppe mit Sprachförderung für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Dienstag 09.00 – 13.00 Uhr mit Mittagessen
- Donnerstag 09.00 – 11.00 Uhr

Kontakt

- bauernhofspielgruppechur@outlook.com
- Flavia Brüesch
- 079 337 63 63
- Natalie Prevost
- 079 242 88 95

Adresse

5 Minuten oberhalb von Chur
Malixerstrasse 81



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Biohof Hilarien Spielgruppe



Waldspielgruppe Fürstenwald

Angebot

- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag 09.00 – 11.15 Uhr
- 14.00 – 16.15 Uhr

Kontakt

- www.waldspielgruppe-fuerstenwald.ch
- info@waldspielgruppe-fuerstenwald.ch
- Rebekka Reber
- 078 812 54 59

Adresse

Fürstenwald Start VitaParcours



Familienzentrum Planaterra

Angebot

- Waldspielgruppe mit Sprachförderung für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Mittwoch 09.00 – 11.30 Uhr (Sommer)
- 09.00 – 11.00 Uhr (Winter)

Kontakt

- www.planaterra.ch
- Lara Weissmann
- lara.weissmann@planaterra.ch
- Heidi Theus
- 079 273 16 11

Treffpunkt

Kreuzung Lürliabdrasse/
Campodelsweg beim Frauenspital
Fontana

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Waldspielgruppe Planaterra

Wald- / Naturspielgruppen



Angebot

- Waldspielgruppe mit Sprachförderung für Kinder ab ca. 2½ bis zum Kindergartenentritt

Betreuungszeiten

- Mittwoch 08.30 – 11.30 Uhr zusätzlich 6x pro Spielgruppenjahr bis 13.30 Uhr
- Donnerstag 08.45 – 11.15 Uhr

Kontakt

- www.sunnaschii.ch
- info@sunnaschii.ch
- Ursina Hegner Fleischmann
- 079 250 39 07

Treffpunkt

Parkplatz Landi Chur, Anfangs Kalkofenweg

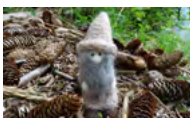
Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Waldspielgruppe Suunaschii



Angebot

- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentritt

Betreuungszeiten

- Dienstag 09.00 – 11.15 Uhr (Sommer)
- 09.00 – 11.00 Uhr (Winter)

Kontakt

- www.wurzel-zwerg.ch
- Fabienne Raschle
- 079 250 39 07

Treffpunkt

Maladers, Wendeplatz
Schwirrainweg Zäris 160-74

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung

Waldspielgruppe Wurzelzwerg



Angebot

- Walderlebnismittage für Kinder von 4 – 7 Jahren wiederkehrend die lebendige Vielfalt des Waldes auf spielerische und sinnliche Weise entdecken

Treffzeiten

- 8 – 10 x pro Schuljahr, Freitag 14.00 – 16.30 Uhr

Kontakt

- www.erlebnismittage.ch
- walderleben@erlebnismittage.ch

Treffpunkt

Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2)
Fürstenwaldstrasse 63

Erlebnis Natur – Walderleben



Sprachunterricht



Förderung Heimat-/Fremdsprache

- Anbieter in und um Chur auf unserer Website
- Anbieter Heimatlicher Sprache und Kultur (HSK) im Kanton

Kindergärten



Stadt Chur

Kindergärten der Stadt Chur

Angebot

- Kindergarten für Kinder, die im Kalenderjahr 5 Jahre alt werden
- ein- und zweisprachige Kindergärten (deutsch/italienisch und deutsch/romanisch)

Kontakt

- www.stadtschule.chur.ch
- 081 254 44 13

Privater Kindergarten



Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

Angebot

- Kindergarten und -tagesstätte für Kinder von 3 Jahren bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 07.30 – 18.15 Uhr (ausser mittwochs 07.30 – 12.15 Uhr)
- Mittagstisch 12.00 – 14.00 Uhr

Kontakt

- www.montessori-chur.ch
- info@montessori-chur.ch
- 081 252 53 38

Adresse

Masanserstrasse 161



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

Tagessonderschule / -kindergarten



Stiftung Schulheim Chur

Angebot

- Tagessonderschule / -kindergarten Institution für Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen und Entwicklungsstörungen, ab 4 Jahren
- Internat Das dazugehörige Internat bietet Plätze für eine bis vier Nächte pro Schulwoche sowie Wochenend- und Ferienbetreuung

Kontakt

- www.schulheim-chur.ch
- 081 354 92 50

Adresse

Masanserstrasse 205

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung

Deutsch für die Schule

Angebot

- Sprachliches Frühförderprogramm vor dem Kindergarten
- Richtet sich an Kinder aus fremdsprachigen Familien, die wenig Deutsch sprechen
- Die Kinder besuchen eine Spielgruppe, Kinderkrippe oder Tagesfamilie, die Eltern besuchen Elternbildungsveranstaltungen

Kontakt

- www.chur.ch/dfs
- dfs@chur.ch
- 081 254 46 24

Adresse

Klostergasse 11

Programmstart

- jeweils im August

Spielgruppen und Krippen, die beim Programm «Deutsch für die Schule» teilnehmen, sind mit dem Logo der Stadt gekennzeichnet.



Stadt Chur

Kinderhüte & Entlastungsdienste

Crusch Cotschna Svizra
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera
Grächen Graubünden Grigions



Angebot

• Babysitting

Kostenlose Babysitter-Vermittlungsplattform für suchende Eltern und Babysitter mit Kursausweis

• Kinderbetreuung zu Hause (KBH)

Kinderbetreuerinnen des SRK Graubünden springen auf Anfrage kurzfristig ein, wenn bei Familien Betreuungsempässe aufgrund von Krankheit, Unfall oder Überlastung entstehen

• Ponte für Familien

Geschulte Rotkreuz-Freiwillige unterstützen Familien in schwierigen Lebenssituationen oder wenn sie im Alltag an ihre Grenzen stossen durch Beratung und Vernetzung mit entsprechenden Unterstützungsangeboten

Öffnungszeiten

- Montag – Donnerstag
08.00 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr
- Freitag
08.00 – 12.00 / 13.30 – 16.00 Uhr

Kontakt

- www.srk-gr.ch
- info@srk-gr.ch
- 081 258 45 84

Adresse

Steinbockstrasse 2

**Schweizerisches
Rotes Kreuz
Graubünden**

KIDSPRUS
Kinderbetreuung

Angebot

- Kinderhütendienst für Kinder von 1 bis 10 Jahren
- Stundenweise, mit Voranmeldung

Betreuungszeiten

- Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag
08.00 – 12.00 Uhr &
14.00 – 18.00 Uhr
- Montag und Freitag Vormittag nach Bedarf

Kontakt

- www.kidsplus.fun
- kidspluskinderbetreuung@gmail.com
- 077 447 56 43

Adresse

Gürtelstrasse 65
Eingang hinter Bücherladen
«Präsent»



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

**Kinder-
betreuung
KIDSPRUS**

Kinderhüte & Entlastungsdienste



JJ Kinderhüte

Angebot

- Kinderhüte für Kinder von 1 ½ – 8 Jahren
- 10 CHF pro Stunde, mit und ohne Anmeldung

Öffnungszeiten

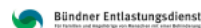
- Donnerstag
14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt

- [Irmgard Scharegg](mailto:Irmgard.Scharegg@gmail.com)
schareggirma@gmail.com
- 078 779 56 72

Adresse

Nordstrasse 41



Bündner Entlastungsdienst

Angebot

- Unterstützung von Familien und Angehörigen von Menschen mit Behinderung durch Übernahme individueller und flexibler Betreuungsaufgaben

Erreichbarkeit

- Montag & Freitag ganzer Tag
- Donnerstag am Vormittag

Kontakt

- www.insieme-cerebral-gr.ch
- info@insieme-cerebral-gr.ch
- 081 250 40 38

Adresse

Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3



Kinderspitex

Angebot

- Kinderspitex mit Pflege und Entlastungsangeboten

Erreichbarkeit

- Montag & Donnerstag
13.30 – 17.30 Uhr
- Dienstag
08.00 – 12.00 & 13.30 – 17.30 Uhr
- Mittwoch
08.00 – 12.00 Uhr

Kontakt

- www.stiftung-kifa.ch
- Ursula Wachter
Regionalleitung GR/GL
- ursula.wachter@stiftung-kifa.ch
- 079 938 51 45



Spitex Chur

Angebot

- Behandlungspflege, Grundpflege, Hauswirtschaft, Betreuung und Begleitung, Entlastung und Unterstützung

Erreichbarkeit

- Montag – Freitag
08.00 – 11.30 Uhr
& 13.30 – 17.00 Uhr

Kontakt

- www.spitex-chur.ch
- info@spitex-chur.ch
- 081 257 09 57
- 076 695 12 11

Adresse

Gartenstrasse 2



Cumpass Fachberatung Kinderschutz

Kontakt

www.gr.ch/cumpass
cumpass@gr.ch
081 257 65 91



Kanton Graubünden
Chantun Grischun
Cantone dei Grigioni

Angebot

- Berät Bezugs- und Fachpersonen zu Fragen im Kinderschutz bei ungutem Gefühl oder Verdacht auf Kindeswohlgefährdung.

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
08.30 – 17.00 Uhr

Informationen

- Umfassendes Informationsmaterial auf der Website verfügbar

Kultur-, Freizeit- und Sportangebote ab Kindergarten

Einen guten Überblick über Kultur-, Freizeit- und Sportangebote für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche bietet das «Büchli» der Kulturfachstelle und der Abteilung Sport der Stadt Chur.

Es erscheint einmal jährlich vor den Sommerferien und kann unter anderem in der Infothek im Familienzentrum bezogen werden.

Die PDF-Version und alle Anbieter finden Sie auf unserer Website über diesen QR-Code.



Elternberatung Churer Rheintal

Kontakt

www.ksgr.ch/elternberatung
elternberatung@ksgr.ch
081 255 70 50

Adresse

Familienzentrum Planaterra Schulhaus Giacometti
Haus B | 1. OG nur mit Termin
Reichsgasse 25 Tittwiesenstrasse 120

Angebot

- Familienunterstützendes Angebot und die erste Anlaufstelle für Fragen aller Art im Bereich der frühen Förderung, von Geburt bis fünf Jahre
- Beraterinnen sind ausgebildete Fachpersonen frühe Kindheit
- Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich

Informationen

- Beratung zu Stillen, Ernährung, Entwicklung, Erziehung, Elternsein

Kurse

- verschiedene, kostenlose Kursangebote, z.B. 1x im Monat «Bewegendes Kennenlernen», für Eltern mit Babys von 0 – 4 Monaten

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
siehe Website

Beratungsformen

- mit Terminvereinbarung
- offene Beratung (ohne Terminvereinbarung Dienstagnachmittag)
- Abendberatung
- Hausbesuche
- Telefonberatung
Montag – Freitag: 08.00 – 11.30 Uhr
Dienstag & Donnerstag: 14.00 – 16.30 Uhr
- E-Mail- & Onlineberatung
- WhatsApp-Info-Kanal

Kursangebot!



Familienzentrum Planaterra Infoschalter

Kontakt

www.planaterra.ch
familienzentrum@planaterra.ch

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

Angebot

Bedienter Infoschalter, öffentlich zugängliche Infothek, Website mit Veranstaltungskalender «Was läuft?» und Anbieter-Verzeichnis «Wer bietet was?»

Informationen

Zu den Themen Begegnung, Beratung, Betreuung, Bildung, Integration, Schwangerschaft & Baby, Gesundheit, Kultur, Sport & Freizeit

Öffnungszeiten

bedienter Infoschalter

- Dienstag
09.00 – 11.00 Uhr
- Donnerstag
09.00 – 11.00 Uhr & 14.00 – 16.00 Uhr

jederzeit online

- Was läuft? und Wer bietet was? auf planaterra.ch

Beratung



Angebot

Beratungen zu

- Sexualität
- Gesundheit
- Schwangerschaft
- Elternschaft
- Geburt
- Kinderwunsch
- Schwangerschaftsabbruch
- Kindsverlust
- Sexuelle Gewalt

Kurse zu

- Sexuaufklärung und Missbrauchsprävention für Kinder und Jugendliche
 - Sexualpädagogik für Lehrpersonen und Eltern
 - Sexuelle Bildung für Fachpersonen und spezifische Gruppen
- Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig

Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag
siehe Website

Kontakt

- www.adebar-gr.ch
- beratung@adebar-gr.ch
- 081 250 34 38

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 4. OG
Reichsgasse 25

Kursangebot!

Adebar



Angebot

Beratung bei

- Kommunikationsschwierigkeiten
- persönlicher oder partnerschaftlicher Neuorientierung
- Ihrem Wunsch, die Liebe lebendig zu erhalten
- sexueller Unzufriedenheit
- Krisen und Konflikten in einer Beziehung oder Familie
- Trennungs- und Scheidungssituationen
- allgemeinen Lebensfragen und Bio-graphiearbeit
- Persönlichkeitsentwicklung und Sinnfindung
- Trauerprozessen

Öffnungszeiten

- Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
09.00 – 11.00
- Dienstag und Donnerstag
14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt

- www.paarlando.ch
- info@paarlando.ch
- 081 252 33 77

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 5. OG
Reichsgasse 25

Kursangebot!

Paarlando

Beratung



Angebot

- Beratung zu Arbeit und Beruf, Familien- und allgemeinem Recht, Finanzen und Budget, Konkubinats, Alimenten
- Kostengünstige Beratungstarife

Erreichbarkeit

- Montag & Dienstag
09.00 – 11.45 Uhr &
13.30 – 16.30 Uhr
- Mittwoch & Donnerstag
09.00 – 11.45 Uhr

Beratungs- zentrum Graubünden



Angebot

- Auskunft zu Beratungs- und Selbsthilfe-Angeboten für Frauen- und Gleichberechtigungsanliegen
- Wissen und Informationen zu Fragen der Gleichstellung von Frau und Mann in Graubünden

Erreichbarkeit

- Montag & Dienstag
09.00 – 11.45 Uhr &
13.30 – 16.30 Uhr
- Mittwoch & Donnerstag
09.00 – 11.45 Uhr

Frauenzentrale Graubünden



Angebot

- Beratung von Menschen bei persönlichen, familiären oder finanziellen Fragen; beispielsweise zu den Themen Wohnen, Arbeit, Ausbildung, Familie etc.
- Unterstützung von Menschen bei der Erschliessung der wirtschaftlichen Sozialhilfe
- Jugendberatung, Flüchtlingsberatung
- Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich

Erreichbarkeit

- Montag – Freitag
09.00 – 11.30 & 13.30 – 16.30 Uhr

Regionaler Sozialdienst Chur / Plessur / Imboden

Kontakt

- www.beratungszentrum-gr.ch
- info@beratungszentrum-gr.ch
- 081 284 80 77

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 2. OG
Reichsgasse 25

Kontakt

- www.frauen-graubuenden.ch
- info@frauen-gr.ch
- 081 284 80 75

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 2. OG
Reichsgasse 25

Kontakt

- www.soa.gr.ch
- rsd.chur@soa.gr.ch
- 081 257 26 67

Adresse

Grabenstrasse 8

Beratung

CARITAS Graubünden
Grischun
Grigioni

Angebot

- Beratung und Hilfe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen
- KulturLegi: Familien und Einzelpersonen mit kleinem Budget erhalten Rabatte auf Freizeitangebote aus den Bereichen Sport, Kultur, Bildung und Unterhaltung

Kontakt

- www.caritasgr.ch
- info@caritasgr.ch
- 081 258 32 58

Adresse

Soziale Kontaktstelle
Tittwiesenstrasse 29

Erreichbarkeit

- Montag, Dienstag, Mittwoch & Freitag
09.00 – 12.00 Uhr
- Donnerstag
14.00 – 18.00 Uhr

**Caritas
Graubünden**



Angebot

- Sozialberatung in persönlichen, sozialen und finanziellen Notlagen
- Unterstützung in speziellen Lebensabschnitten und Lebensübergängen
- Informationen und Vermittlung von medizinischen und sozialen Fachstellen
- Für Mitglieder der Katholischen Kirchgemeinde Chur unentgeltlich

Kontakt

- www.kathkgkchur.ch
- sozialdienst@kathkgkchur.ch
- Luana Meier
- luana.meier@kathkgkchur.ch
- 081 286 70 83

Adresse

Tittwiesenstrasse 8

Öffnungszeiten

- Dienstag
14.00 – 16.00 Uhr
- Mittwoch
09.00 – 11.00 Uhr

**Sozialdienst der
Katholischen
Kirchgemeinde**

Die KulturLegi ist ein persönlicher, kostenloser Ausweis für Erwachsene und Kinder ab fünf Jahren mit kleinem Budget. Mit diesem erhalten Sie bis zu 70% Rabatt auf über 4200 Angebote aus den Bereichen Kultur, Sport und Bildung in der ganzen Schweiz.



KulturLegi

Graubünden
Grischun
Grigioni

Im Caritas Markt (günstige, qualitativ hochwertige Lebensmittel und Non-Food-Produkte), im Caritas Center (günstige, hochwertige Kleidungen, Sport- und Haushaltsprodukte) und in den beiden, dazugehörigen Cafés erhält man mit der KulturLegi Rabatt. In den Cafés und im Secondhand-Shop sind alle willkommen.

Bezugsquelle

- Online kulturlegi.ch/graubuenden
- Per Mail kulturlegi@caritasgr.ch
- Persönlich Caritas Graubünden Tittwiesenstrasse 29 in Chur

Beratung



Reformierte
Kirche Chur
Da für Dich

Angebot

- Soziale Beratung und Begleitung in den verschiedensten Lebenssituationen und für alle Altersgruppen
- Informationen über Sozialversicherungen, soziale Institutionen und Ämter, sowie Unterstützung im Umgang damit
- Abklären und Beantragen von finanziellen Unterstützungen für Personen, welche am Existenzminimum leben

Erreichbarkeit

- Montag & Dienstag
08.30 – 11.30 & 13.30 – 16.30 Uhr
- Sprechstunden
nach Vereinbarung

**Sozialdienst der
Reformierten
Kirche Chur**



Pro Junior
Graubünden Grischun Grigione

Angebot

- Anlaufstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen, Einzelfallhilfe in Notsituationen
- Unterstützung und Durchführung von Kinder- und Jugendprojekten
- Koordinationsstelle «PAT – Mit Eltern Lernen Graubünden», Begleitung von Familien in schwierigen Situationen

**Pro Junior
Graubünden
Bezirk Chur**



Bündnerische
Stiftung
für Kinder- und
Jugendtherapie

Angebot

- Finanzielle Unterstützung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen von 0 – 18 Jahren mit besonderen Bedürfnissen durch therapeutische Angebote (Physio- / Ergotherapie, Logopädie, Dyskalkulie, Legasthenie sowie weitere Therapieformen)

**Bündnerische
Stiftung für
Kinder- und
Jugendtherapie**

Kontakt

- www.chur-reformiert.ch
- info@chur-reformiert.ch
- Thomas Rüthemann
- thomas.ruethemann@chur-reformiert.ch
- 081 252 27 04

Adresse

Sennensteinstrasse 26

Kontakt

- www.projunior-gr.ch
- chur@projunior-gr.ch
- 081 253 11 68

Adresse

Regierungsplatz 30

Kontakt

- www.bskjt.ch
- info@bskjt.ch
- 081 250 10 68

Adresse

Seilerbahnweg 8

Beratung



Psychiatrische Dienste Graubünden

Angebot

Erwachsenenpsychiatrie

- Ambulante, tagesklinische und stationäre Behandlung
- Burnout / Depression (Mutter-Kind-Station bei postnataler Depression für Mutter/Vater und Kind bis zu 5 Jahren)
- Ambulanter Notfall ohne Anmeldung (Klinik Waldhaus Chur)

Kinder- und Jugendpsychiatrie

- Ambulante und stationäre Behandlung
- Abklärungen ab Geburt bis zum jungen Erwachsenen
- Einzel- und Familientherapie für Kinder und Jugendliche sowie deren Familien
- Spezialsprechstunden und -trainings

Allgemein

Kontakt

- www.pdgr.ch
- info@pdgr.ch

Erwachsenenpsychiatrie

- 058 225 25 25 (24h)

Kinder- und Jugendpsychiatrie

- 058 225 19 19

Adresse

verschiedene Standorte, siehe

- www.pdgr.ch/standorte



Blaues Kreuz

Angebot

- Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen im Kanton Graubünden
- Alkoholberatung, kostenlos und vertraulich
- Gruppen und Einzelbegleitung von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Kontakt

- www.blaueskreuz.gr.ch
- info@blaueskreuz-gr.ch
- 081 252 43 41

Adresse

Alexanderstrasse 42



Sozialdienst für Suchtfragen

Angebot

- Suchtberatung für direkt Betroffene und Angehörige
- Unterstützung bei der Erschliessung der wirtschaftlichen Sozialhilfe
- Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich

Kontakt

- www.soa.gr.ch
- sd.suchtfragen@soa.gr.ch
- 081 257 26 99

Adresse

Grabenstrasse 8

Erreichbarkeit

- Montag – Freitag
09.00 – 11.30 & 13.30 – 16.30 Uhr

Beratung



Opferhilfe Graubünden

Angebot

- Die Opferhilfe Graubünden berät und unterstützt gewaltbetroffene Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche
- Die Beratungen sind kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym
- Beratungen auch möglich, wenn keine Strafanzeige vorliegt oder die Straftat bereits verjährt ist

Kontakt

- www.opferhilfe-schweiz.ch
- opferhilfe@soa.gr.ch
- 081 257 31 50



Frauenhaus GR

Angebot

- Schutz und Unterkunft für Frauen und ihre Kinder sowie für weibliche Jugendliche ab 16 Jahren
- Kostenloses Beratungsangebot telefonisch, per Mail oder direkt, auch anonym möglich
- Für Selbstbetroffene und Drittpersonen
- **24 Stunden telefonische Erreichbarkeit unter 081 252 38 02**

Kontakt

- www.frauenhaus-graubuenden.ch
- info@frauenhaus-graubuenden.ch
- 081 252 38 02

Adresse

anonym
Beratungsraum in Chur



Beratungsstelle für gewaltausübende Personen

Angebot

- Beratungsangebot für gewaltausübende Personen mit Telefonberatung, Krisenintervention und Einzelberatung
- Bei Bedarf Vermittlung von therapeutischen Beratungsangeboten
- Unterstützung von gewaltausübenden Personen beim Entwickeln eines gewaltfreien Umgangs mit Konflikten
- Beratende sind ausgebildete Fachpersonen
- Die Beratung ist kostenlos und vertraulich

Kontakt

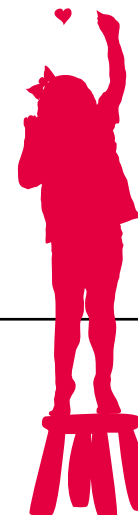
- www.gewaltberatungsstelle.gr.ch
- gewaltberatungsstelle@gr.ch
- 079 544 38 63

Adresse

Grabenstrasse 15

Erreichbarkeit

- täglich
07.00 – 22.00 Uhr



Beratung



Selbsthilfe Graubünden

Angebot

- Koordinationsstelle für alle Selbsthilfegruppen und fachgeleiteten Gruppen im Kanton Graubünden
- Beratung, Auskunft, Vermittlung und Aufbau von neuen Gruppen

Öffnungszeiten

- Montag & Donnerstag
08.00 – 12.00 Uhr

Kontakt

- www.selbsthilfegraubuenden.ch
- kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch
- 081 353 65 15

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25



Heilpädagogischer Dienst Graubünden

Angebot

- Heilpädagogische Früherziehung für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderung (bis Eintritt 1. Primarklasse)
- Logopädie im Frühbereich (bis Kindergartenentritt)
- Psychomotorik-Therapie (ab Kindergarten)
- Fachbereich Audiopädagogik und Massnahmen bei Sehschädigung (ab Geburt bis zum 20. Lebensjahr)

Erreichbarkeit

- Montag – Donnerstag
08.00 – 12.00 & 13.30 – 17.00 Uhr
- Freitag
08.00 – 12.00 & 13.30 – 16.00 Uhr

Kontakt

- www.hpd-gr.ch
- info@hpd-gr.ch
- info-hpd-gr@hin.ch
- 081 257 02 80

Adresse

Geschäftsstelle Chur
Aquasanastrasse 12

pro infirmis

pro infirmis

Angebot

- Beratung für Menschen mit Behinderung, für deren Angehörige und Bezugspersonen

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
08.00 – 12.00 & 14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt

- www.proinfirmis.ch
- graubuenden@proinfirmis.ch
- 058 775 17 17

Adresse

Engadinstrasse 2

Beratung



Fachstelle Bilinguale Bildung für Gehörlose/Hörbehinderte Graubünden

Angebot

- Beratung, Begleitung und Bildung in den Bereichen Gehörlosigkeit und Hörbehinderung. In enger Zusammenarbeit mit dem Heilpädagogischen Dienst Graubünden

Erreichbarkeit

- auf Anfrage per E-Mail

Kontakt

- www.fsb-gr.ch
- kontakt@fsb-gr.ch

Adresse

Familienzentrum Planaterra,
2. OG | Haus B
Reichsgasse 25

procap grischun

procap grischun

Angebot

- *für Menschen mit Behinderung*
- Beratung
- Rechtsdienst
- Kurse
- Sport
- Besuchsdienst

Öffnungszeiten

- Montag – Donnerstag
08.00 – 11.30 & 13.30 – 17.00 Uhr

Kontakt

- www.procapgrischun.ch
- info@procapgrischun.ch
- 081 253 07 07

Adresse

Alexanderstrasse 8



Samariter Chur

Angebot

- Kurse zum Thema Notfälle bei Kleinkindern/Kindern für Eltern, Grosseltern, Gotti und Götti so wie Interessierte

Kursangebot!

Kontakt

- www.samariter-chur.ch
- kurswesen@samariter-chur.ch
- Marlis Derungs
- 077 520 85 00

Adresse

Kasernenstrasse 36

Beratung



Stadt Chur

Angebot

- Beratung von Eltern, Kindern und Jugendlichen ab Kindergarten-eintritt bei der Stadtschule Chur mit dem Ziel soziale Fragen, Probleme in der Schule oder Familie zu verhindern, zu unterstützen und zu lösen

Kontakt

www.stadtschule.chur.ch

Schulsozialarbeit



Angebot

- Abklärung und Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrpersonen und Behörden zu Fragen der allgemeinen Entwicklung, des Verhaltens und des Lernens

Kontakt

www.av.s.gr.ch
 081 257 27 42

Adresse

Standort Chur
Quaderstrasse 15

Schulpsychologischer Dienst Graubünden

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
08.00 – 12.00 & 13.30 – 17.00 Uhr

Weitere Angebote

ADHS Superheld • Coaching

Beratung Platz

BrainARC – Chur, Kompetenzzentrum Ostschweiz

Elpos – ADHS-Organisation, Fachstelle und Beratung

Fachstelle für Krisen- und Trauerbegleitung

InMente

innside • Imke Marggraf

Sozialpädagogische Familiengleitung

Systemische Familientherapie und Beratung



Direktlink zu den weiteren Angeboten auf planaterra.ch

Schwangerschaft & Baby

Geburt | Beratung



Kantonsspital
Graubünden

Kantonsspital Graubünden

Kontakt

www.ksgr.ch/frauenklinik
 frauenklinik@ksgr.ch
 081 254 81 11

Adresse

Frauenklinik Fontana
Lürliadstrasse 118

Angebot

- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Endometriosesprechstunde
- Hebammensprechstunde
- Akupunktursprechstunde
- Pränatalsprechstunde

- Besichtigung der Gebärdabteilung für werdende Eltern
- Babybadespass
- Stillambulatorium

Beratung



Elternberatung
Graubünden

Angebot

- Familienunterstützendes Angebot und die erste Anlaufstelle für Fragen aller Art im Bereich der frühen Förderung, von Geburt bis fünf Jahre
- Beraterinnen sind ausgebildete Fachpersonen frühe Kindheit
- Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich

Informationen

- Beratung zu Stillen, Ernährung, Entwicklung, Erziehung, Elternsein

Kurse

- verschiedene, kostenlose Kursangebote, z.B. 1x im Monat «Bewegendes Kennenlernen», für Eltern mit Babys von 0 – 4 Monaten

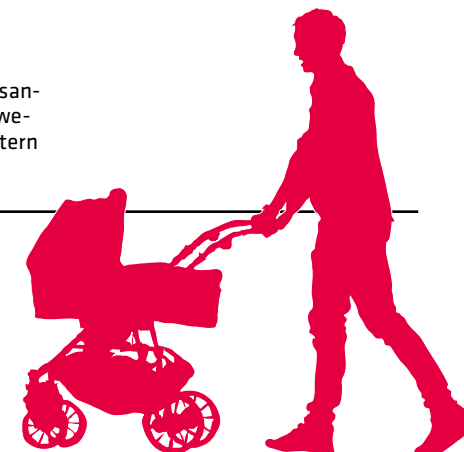
www.ksgr.ch/elternberatung
 elternberatung@ksgr.ch
 081 255 70 50

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25

Giacometti Schulhaus
Pavillon
nur mit Termin
Tittwiesenstrasse 120

Elternberatung Churer Rheintal



Geburt



Alma Sana Geburtshaus

Angebot

- Geburtshaus
- Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Geburtsvorbereitung
- Geburtshilfliche Akupunktur

Kursangebot!

Kontakt

- www.almasana.gr
- hebamme@almasana.gr
- 078 637 84 27
- Graziella Montalta, Regula Russi & Tamara Müller Langenegger

Adresse

Oberer Winkel 4
7204 Untervaz

Beratung



Angebot

Beratungen zu

- Sexualität
- Gesundheit
- Schwangerschaft
- Elternschaft
- Geburt
- Kinderwunsch
- Schwangerschaftsabbruch
- Kindsverlust
- Sexuelle Gewalt

Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig

Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag
siehe Website

Adebar

Kontakt

- www.adebar-gr.ch
- beratung@adebar-gr.ch
- 081 250 34 38

Adresse

Familienzentrum Planterra
Haus B | 4. OG
Reichsgasse 25



Beratung



Geburtsliebe

Angebot

- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
- Schwangerschaftsmassage
- Doula Geburtsbegleitung
- Geburtsverarbeitung
- Begleitung bei frühem Kindsverlust
- Human Design

Kontakt

- www.geburtsliebe.ch
- Janine Hosang-Oetiker
- janine@geburtsliebe.ch
- 079 794 36 46

Adresse

Engadinstrasse 8



Familienherz

Angebot

- Schwangerschaftsyoga
- Rückbildungsyoga
- Doula Geburtsbegleitung
- Mentale Geburtsvorbereitung
- Ayurvedische Massage
- Blessing Way
- Geschwisterkurs & Elternabend

Kontakt

- www.familienherz.ch
- Nadja Pfandler
- info@familienherz.ch
- 079 660 19 28

Adresse

Jochstrasse 5



Praxis Zander & Zander

Angebot

- Mentale Geburtsvorbereitung (ähnlich Hypnobirthing)
- Geburtsverarbeitung
- Kinderwunsch Coaching
- Hello Nappy • windelfrei
- Homöopathie

Kontakt

- www.praxiszander.ch
- Yvonne Zander
- info@praxiszander.ch
- 079 638 88 90

Adresse

Kornplatz 12



Doula's Südostschweiz

Angebot

- Begleitung während der Schwangerschaft, Geburt und Familienzeit
- Beratung und Unterstützung auf emotionaler, persönlicher sowie auf der informativen Ebene
- optimale Ergänzung zur Hebamme
- Begleitung am Geburtsort nach Wahl

Kontakt

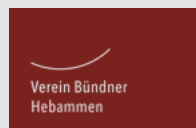
- www.doula-suedostschweiz.ch

Kontaktangaben aller Doula's auf der Website

Adresse

nach Bedarf

Hebammen



Verein Bündner Hebammen

Vollständiges Verzeichnis aller in Graubünden tätiger Hebammen, siehe Website > Hebammensuche

Kontakt

www.ostschweizer-hebammen.ch/alternbereich/hebamme-finden/

Kursangebot!



Hebammenpraxis Birgit Gebhardt & Nina Marchion & Melanie Weber

Adresse
Bahnhofstrasse 9

Kontakt

www.frauenarztpraxisgebhardt.ch
gebhardt-gynaekologie@hin.ch
Birgit Gebhardt
081 252 19 38

Nina Marchion
079 930 31 69

Melanie Weber
079 785 18 44



Hebammen Praxis Capricorn

Adresse
Familienzentrum Planaterra
Haus B, EG
Reichsgasse 25

Kontakt

www.hebammen-capricorn.ch
info@hebammen-capricorn.ch

Kursangebot!



Hebammenpraxis – Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

Adresse
Kantonsspital – Standort Fontana
Lürliadstrasse 118

Kontakt

www.ksgr.ch/frauenklinik
frauenklinik@ksgr.ch
081 254 84 00

Hebammen Sprechstunde

Adresse
Medizinisches Zentrum gleis d
Gürtelstrasse 46

Kontakt

www.hebamme-chur.ch
Alessandra Tschopp-Donnicola
alessandra@hebammen-sprechstunde.ch
079 729 23 12



Parasulina Medic Integrative Medizin

Adresse
Bahnhofstrasse 14

Kontakt

www.parasulina-medic.ch
praxis@parasulina-medic.ch
081 515 17 14
Eva Mattli

Bewegung



Angebot

• Sanfte Wassergewöhnung mit Spiel und Spass für das Baby und Kleinkind, ab 4 Monaten – 5 Jahren mit Begleitung

Kontakt

www.ksgr.ch/babybadespass
babybadespass@ksgr.ch
081 256 65 60 Organisation

Adresse

Therapiebad Kantonsspital
Loëstrasse 170

Babybadespass

Angebot

• Krabbeltunten für Mamis/Papis mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Kontakt

Irene Weingart
ftv-haldenstein@gmx.ch

Adresse

Turnhalle Haldenstein
Usserdorf 17, Haldenstein

Frauenturnverein Haldenstein



Angebot

• Rückbildungskurse
• Rückbildung mit Baby
• Antara mit Beckenbodentraining
• diverse Beckenbodenworkshops
• Sexualpädagogik
• Sexualberatung

Kontakt

www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch
mail@kravina.ch
Nadia Burkhardt-Comini
076 470 85 98

Adresse

Home of Dance
Kalchbühlstrasse 12

Kraft von innen nach aussen



Angebot

• Schwangerschaftsgymnastik plus
• Rückbildungsgymnastik ohne Baby
• time4two nach der Rückbildung für Mami und Baby
• «bewegte kinder» für Kinder 0 bis und mit 4 jährig

Kontakt

www.michaela-hennybattaglia.ch
michaela-hennybattaglia@gmx.ch
Michaela Henny-Battaglia
081 250 49 79

Adresse

Wiesentalstrasse 89

Michaela Henny-Battaglia



Angebot

• MuKi/Vaki-Turnen mit Baby und Kleinkind (2 – 4 Jahre)

Kontakt

www.klubschule.ch/Standorte/Ostschweiz/Chur
058 712 44 40

Adresse

Gartenstrasse 5

Klubschule Migros

Bewegung



Angebot

- Rückbildungskurse

Kontakt

🌐 www.strapazi.ch
✉ info@strapazi.ch
☎ 081 356 06 06

Adresse

Wiesentalstrasse 7

Strapazi



Yogaschule Mandala

Angebot

- Schwangerschaftsyoga und Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsyoga für Mama und Kind ab 4 Wochen nach der Geburt bis circa 6 Monate
- Rückbildungsyoga für Mama
- Familienyoga (Baby/ Kind mit erwachsener Person)

Kontakt

🌐 www.yogaschule-mandala.ch
✉ info@yogaschule-mandala.ch
👤 Nadja Pfaundler
☎ 079 660 19 28

Adresse

Rätusstrasse 23



Yoga Loft

Angebot

- Birthlight Schwangerschaftsyoga
- Birthlight Rückbildung mit Baby ab Geburt
- Birthlight Baby Yoga ab Geburt bis Krabbelalter

Kontakt

🌐 www.yogaloftchur.ch
✉ info@yogaloftchur.ch
☎ 076 731 58 15

Adresse

Gürtelstrasse 72

Tragen



Tragelfen

Trageberatungen für Babys und Kleinkinder

Angebot

- Trageberatung
- Tragevorbereitung in der Schwangerschaft
- Rücken entlasten während der Schwangerschaft

Kontakt

🌐 www.tragelfen.ch
✉ info@tragelfen.ch

Adresse

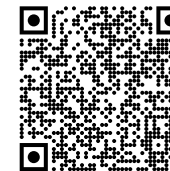
Bei Ihnen zu Hause oder bei der Beraterin

Stillen

Elternberatung Churer Rheintal siehe S.37

Stillambulatorium Kantonsspital Graubünden
Frauenklinik Fontana siehe S.37

La Leche League Schweiz



Fitness mit Kinderhüte

ActivFitness

Fitness Kraftwerk

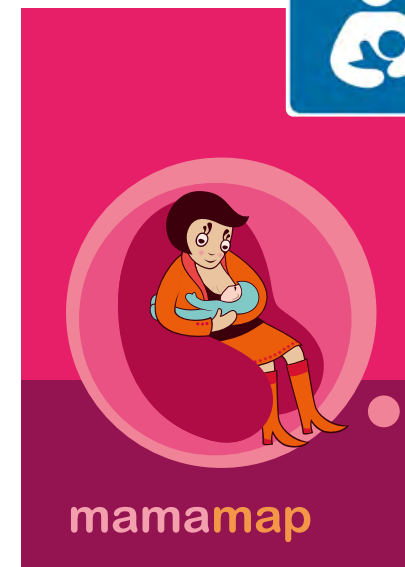
Fitness Tower | Kinderhüte auch für Externe verfügbar

Sportanlagen Obere Au

Update Fitness

Direktlink auf planaterra.ch

zu den weiteren Angeboten



Wo stille ich in Ruhe mein Kind? Die mamamap gibt einen Überblick über die Stillorte der Schweiz.



Frauenmedizin • Gynäkologie

Ärztin Xenia Bischof

Frauenmedizin & Geburtshilfe

Kontakt

☎ 081 252 10 08

Adresse

Engadinstr. 52



Frau Dr. med. Nahid Cremer

Frauenarztpraxis

Kontakt

☎ www.frauenaerztin-cremer.ch

✉ info@frauenaerztin-cremer.ch

☎ 081 253 62 62

Adresse

Quaderstrasse 5



Frauenarztpraxis Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

Sprechstunde allgemeine Frauenheilkunde inklusive Spezialsprechstunden

Kontakt

☎ www.ksgr.ch/frauenklinik

✉ frauenklinik@ksgr.ch

☎ 081 254 81 53

Klinische Fachspezialistin Endometriose EndoNurse

Termine nach Vereinbarung

Kontakt

☎ www.ksgr.ch/endometriosezentrum

✉ endonurse.frauenklinik@ksgr.ch

☎ 081 254 84 84 Hotline

Montag 08.00 – 09.00 Uhr &

Freitag 12.30 – 13.30 Uhr

Adresse

Kantonsspital – Standort Fontana
Lürliadstrasse 118

Frauenarztpraxis Quader

Dres. med. Bigna Infanger-Damur
& Caroline Gerber-Zahnd

Kontakt

☎ www.frauenarztpraxis-quader.ch

✉ infger@hin.ch

☎ 081 257 01 60

Adresse

Quaderstrasse 28



Gebhardt Gynäkologie GmbH

DM Mario Gebhardt

Kontakt

☎ www.frauenarztpraxisgebhardt.ch

✉ gebhardt-gynaekologie@hin.ch

☎ 081 252 19 38

Adresse

Bahnhofstrasse 9



Gynäkologikum

Marina Sikkema-Lindenstruth,
Dres. med.
Stefanie Karwat-Freyholdt
Julia Brantschen
Anna-Mengia Padel-Juon

Kontakt

☎ www.gyn4you.ch

✉ praxis.sika@hin.ch

☎ 081 252 54 54

Adresse

Bahnhofstrasse 14

Frauenmedizin • Gynäkologie



Medizinisches Zentrum gleis d

Dipl. med. Niklaus Oechslin &
Dipl. med. Daniela Söchting

Kontakt

☎ www.gleisd.ch

☎ 081 287 70 70

Adresse

Gürtelstrasse 46



Parasulina Medic Integrative Medizin

Dr. med.
Selina Bischoff Grünenfelder
Dr. med. Nina S. Michael

Kontakt

☎ www.parasulina-medic.ch

✉ praxis@parasulina-medic.ch

☎ 081 515 17 14

Adresse

Bahnhofstrasse 14

Kinder- und Jugendmedizin • Pädiatrie



Alex8hoch2

Dres. med. N. & W. Krafft-Hügli
Dr. med. Rezia Kienz Ziolek
Dr. med. Simone Schmidhauser
Dr. med. Brigitte Scharer
Dr. med. Katharina Peng-Janach

Kontakt

☎ www.alex8hoch2.ch

✉ praxis@alex8hoch2.ch

☎ 081 286 07 07

Adresse

Alexanderstrasse 8, 2. OG



Kinder- und Jugendpraxis Tittwiesen

Dres. med.
Iris Ataia-Bühler &
Renata Baggenstos-Clement

Kontakt

☎ www.kinderpraxis-tittwiesen.ch

✉ praxis.tittwiesen@hin.ch

☎ 081 284 43 33

Adresse

Tittwiesenstrasse 61



Praxisgemeinschaft Tivoli

Dipl. med. Christina Nather-Schatz
Dr. med. Martina Spescha-Fässler
Dr. med. David Zach

Kontakt

☎ www.praxis-tivoli.ch

✉ praxisgemeinschafttivoli@hin.ch

☎ 081 258 44 22

Adresse

Tivolistrasse 7



Medizinisches Zentrum gleis d

Dr. med. Silvia Schmid –
mit Schwerpunkt pädiatrische
Endokrinologie/Diabetologie
Dipl. med. Judith B. Valentin,
Dr. med. Heidi Zinggeler Fuhrer

Kontakt

☎ www.gleisd.ch

☎ 081 287 70 70

Adresse

Gürtelstrasse 46

Chiropraktik



ChiroCentrumChur

Dr. Rosemary Oman
Dr. Gian Jörger

Kontakt

www.chirocentrumchur.ch
081 250 18 18

Adresse

Steinbruchstrasse 12



Familien-Chiropraktik Montalin

Dr. Johanna Forrer

Kontakt

www.chiropraktikmontalin.ch
info@chiropraktikmontalin.ch
081 252 05 05

Adresse

Bahnhofstrasse 8

Physiotherapie für Kinder



Physiotherapie Gioia

Beratung zu Bewegung, Wahrnehmung, Entwicklung, Verhalten, Emotionen und Traumapädagogik

Kontakt

www.physio-gioia.ch
info@physio-gioia.ch
081 284 08 84

Adresse

Calandastrasse 62A

Kinder Apotheke



Kinder Apotheke

Behandlung von verschiedenen Themen wie Erkältungen, Ernährung und Magen-/ Darmerkrankungen, Kinderhaut, Kinderkrankheiten und Notfällen

Kontakt

www.kinder-apotheke.ch
team@apotheke-masans.ch
081 250 08 04

Adresse

Apotheke Masans
Haldensteinstrasse 1



Zahnmedizin



Schulzahnklinik

Beratung und Behandlung ab Geburt bis 16 Jahre

Kontakt

www.chur.ch/abteilungen/26267
schulzahnklinik@chur.ch
081 254 45 72

Adresse

Lindenquai 18

Komplementärmedizin



Der QR-Code führt Sie zu weiteren Angeboten der Gesundheit, wie Kunsttherapie, Hypnosetherapie, Osteopathie, Tanz- und Bewegungstherapie, Tiertherapie oder Traumatherapie ...

Direktlink zu den weiteren Angeboten auf planaterra.ch

Börsen

Caritas Center | 5 Tage/Woche geöffnet

Familienzentrum Planaterra | 5 Tage/Woche geöffnet

Connis Spiel- und Kleiderbörse | 3 Tage/Woche geöffnet

Kinder- und Jugendarbeit Stadt Chur | 1 x im Jahr

Katholischer Frauenverein | 2 x im Jahr, Frühling & Herbst



Direktlink zu den Börsen und weiteren Angeboten auf planaterra.ch



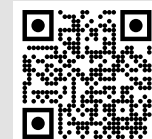
Die App für informierte Eltern

- > informiert Eltern mit Kindern zwischen 0 und 16 Jahren
- > sendet regelmässig an das Alter der Kinder angepasste kurze Texte, Bilder, Filme und Audiofiles
- > informiert in 15 Sprachen über Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitsthemen
- > zeigt alle Inhalte und wichtige Informationen in der Bibliothek an
- > informiert über Angebote und Veranstaltungen in Graubünden



Die ChurCard ist Ihre persönliche Einheimischenkarte. Alle Personen, die ihren gesetzlichen Wohnsitz fest in Chur haben, profitieren bei einigen städtischen und externen Anbietern von einem reduzierten Tarif.

Mehr Infos unter www.chur.ch/churcard



Impressum

Gestaltung & Inhalt
Familienzentrum Planaterra
Berit Bani

Titelbild © Stadt Chur • Dienststelle Gesellschaft, mit freundlicher Genehmigung

Druck CDC Druck AG, Chur

Im Auftrag der
Stadt Chur • Dienststelle Gesellschaft
Abteilung Kind Jugend Familie

6. Auflage, Februar 2026

Alle Anbieter online unter «Wer bietet was?» auf planaterra.ch

Seite 47



Unsere Themen

- > Begegnung
- > Beratung
- > Betreuung
- > Bildung
- > Integration
- > Schwangerschaft & Baby
- > Gesundheit
- > Kultur
- > Sport
- > Freizeit

**Kommen Sie vorbei!
Wir beraten Sie gerne
und kostenlos.**

Öffnungszeiten Infoschalter

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 11.00 Uhr
14.00 – 16.00 Uhr

Keine Sprechzeiten während der Schulferien.

