



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

Feuerwehr

📞 117

📞 118

Medizinisches Beratungstelephone

Kindernotfälle

medgate_Kids Line

📞 058 387 78 84

Über das Beratungstelephone 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 Büachli sind sowohl städtische als auch private Angebote aufgelistet.

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 «Büachli». Hier können sich Familien über Angebote rund um die Schwangerschaft und die ersten Kinderjahre informieren.



Stadt Chur

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 Gesundheitstangebote	46
Börsen	47

Begegnung

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

Seniorenenzentrum 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
CHUR**

**BIBLIOTECA DA LA
CITAD DA CUIRA**

**BIBLIOTECA DELLA
CITTÀ DI COIRA**

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.

BiblioSuntig, Schweizer Vorlesetag, Gespenster-Spielnacht, Samiklaus, Lesetandem, Lesespass, Schreibwerkstatt, Literatur Labor, Manga Workshop ...

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



Katholische
Kirchengemeinde
Chur



Katholische Kirchengemeinde



Erzählzeit im Orell Füssli



Heilsarmee



pam pam

Musik für Kinder



Reformierte Kirche Chur

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

Angebot

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

Angebot

- Babysong
Singen ab 0 Jahren bis Kinder-
gartenalter mit Begleitung

Treffzeiten

- siehe Website

Angebot

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

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

Treffzeiten

- Mittwoch & Donnerstag
9.30 – 10.30 Uhr

Kontakt

- www.kathkgchur.ch
- info@kathkgchur.ch
- Nicole Tschumi

Adresse

Pfarreisaal Heiligkreuzkirche
Masanserstrasse 161

Kontakt

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

Adresse

Orell Füssli Thalia AG
Einkaufszentrum City West
Raschärenstrasse 35

Kontakt

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

Adresse

Gäuggelistrasse 63

Kontakt

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

Adresse

Diverse in Chur

Kontakt

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

Adresse

Comanderkirche Kirchensaal
Sennensteinstrasse 28

Kinder- und Jugendarbeit Chur

Kontakt

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

Adresse

Areal Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10
im Quartier



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: www.singschule-chur.ch
 E-MAIL: info@singschule-chur.ch
 TELEFON: 078 824 63 85

Adresse

Diverse in Chur

WWW: www.singstiftung.ch

**Angebot**

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

Kontakt

- WWW: www.singvoegel.ch
 E-MAIL: info@sing-voegel.ch
 PERSON: Sandro Dietrich
 TELEFON: 079 303 89 24

Probelokal

Diverse im Raum Chur

Singvögel

**Angebot**

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

Kontakt

- WWW: www.zapperlot.ch
 E-MAIL: info@zapperlot.ch
 PERSON: Judith Schnider
 TELEFON: 079 662 76 09
 PERSON: Leena Parantainen
 E-MAIL: sekretariat@zapperlot.ch

Probelokal

Familienzentrum Planaterra
 Haus B, 1. UG
 Reichsgasse 25

Zapperlot

Bewegung

**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: www.sportanlagenchur.ch
 E-MAIL: sportanlagen@chur.ch

Kontakt

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

Freibad Sand

- St. Luzistrasse 7
 TELEFON: 081 254 42 99

Eisfeld Quader

Masanserstrasse 22

- TELEFON: 081 254 42 99

Sport- und Eventanlagen Chur

Bewegung

**Angebot**

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

Babybadespass

**Angebot**

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

Kontakt

- WWW: www.ksgr.ch/babybadespass
 E-MAIL: babybadespass@ksgr.ch
 TELEFON: 081 256 65 60 Organisation

Adresse

Therapiebad Kantonsspital
 Loëstsrasse 170

Eltern-Kind-Schwimmen mit Paola

**Angebot**

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

Kontakt

- WWW: www.slrg-chur.ch
 E-MAIL: kinderschwimmen@slrg-chur.ch
 PERSON: Coletta Marques
 TELEFON: 079 370 95 41

Adresse

Hallenbäder
 Sand Obere Au
 Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6

SLRG Chur Rettungsschwimmer

**Angebot**

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

Kontakt

- WWW: www.schwimmclubchur.ch
 E-MAIL: schwimmsschule@schwimmclubchur.ch
 PERSON: Ildiko Bundics

Adresse

Hallenbäder
 Sand Obere Au
 Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6

Schwimmclub Chur

**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: www.bergpieper.ch
 PERSON: Michaela Franco
 E-MAIL: info@michaelafranco.ch
 TELEFON: 078 632 14 01

Adresse

Kupfergasse 15

Bergpieper

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

Bürgerturn-verein**Angebot**

- Krabbelturnen 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

**GKB SPORTKIDS****Angebot**

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

**Treffzeiten**

- 2 x die Woche, nachmittags

**Klubschule Migros****Angebot**

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

**Leoland****Angebot**

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

Öffnungszeiten

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

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

Bewegung

**Angebot**

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

Michaela Henny-Battaglia**Angebot**

- Bewegung und kindgerechte Selbstverteidigung für Kinder ab 4 Jahren

Camomi**Kletterzentrum Ap'n Daun Chur****Angebot**

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

Klettern**Angebot**

- Klettern und Bouldern für Eltern mit Kindern

KletterFamilia**Angebot**

- Tanzmäuse für Kinder von 3 – 5 Jahren

Balleo Tanzschule Chur**TANZSCHULE BOUNCE-PLIÉ****Angebot**

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

Bounce-Plié**Kontakt**

🌐 www.michaela-hennybattaglia.ch
✉ michaela-hennybattaglia@gmx.ch
👤 Michaela Henny-Battaglia
📞 081 250 49 79

Adresse
Wiesentalstrasse 89

Kontakt
🌐 www.camomi.ch
✉ kontakt@camomi.ch
👤 Uwe Päper
📞 081 422 55 44

Adresse
Grossbruggerweg 4

Kontakt
🌐 www.kletterzentrumchur.ch
✉ info@kletterzentrumchur.ch
📞 081 284 0 284

Adresse
Pulvermühlenstrasse 8

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

Kontakt
🌐 www.tanzschule-balleo.com
✉ info@tanzschule-balleo.com
👤 Filipe Portugal
📞 076 576 36 78

Adresse
Masanserstrasse 19

Kontakt
🌐 www.bounce-plie.ch
✉ tanzschule@bounce-plie.ch
👤 Mayra Pally
📞 076 737 27 13

Trainingsort
Ringstrasse 92

Bewegung



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

Stellwerk

Tanzschule für
Modernen und Zeit-
genössischen Tanz



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

TanzArt



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

Rätsustrasse 23

Tanzerina

Schule für modernen
Tanz und Ballett
(RAD®)



Angebot

- Kinderyoga für Kinder ab dem Kindergartenalter bis 4. Klasse
- Familienyoga

Kontakt

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

Adresse

Rätsustrasse 23

Yogaschule Mandala



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

Jungwacht Blauring Chur



Bewegung | Kreatives Arbeiten



Phönix Pfadi Phoenix Chur

Angebot

- Pfadiprogramm, Mädchen und Buben, ab 4 Jahren



Atelier Marti

Angebot

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



Treffzeiten

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

MALWEGE

Intuitives Malen und Maltherapie in Chur

Angebot

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



Malatelier Malwege

Treffzeiten

- Donnerstag, alle 2 Wochen 17.00 – 18.15 Uhr



Keramik Werkstatt

Angebot

- Offene Keramikwerkstatt für Kinder mit Begleitung

Treffzeiten

- Samstag, 09.15 – 11.15 oder 11.15 – 13.15 Uhr

Pro Junior Graubünden

Graubünden Graubünden Graubünden

Angebot

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

Treffzeiten

- mehrere Termine über das Jahr verteilt



Kids Events im City West

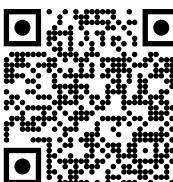
Angebot

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

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

Spielplätze

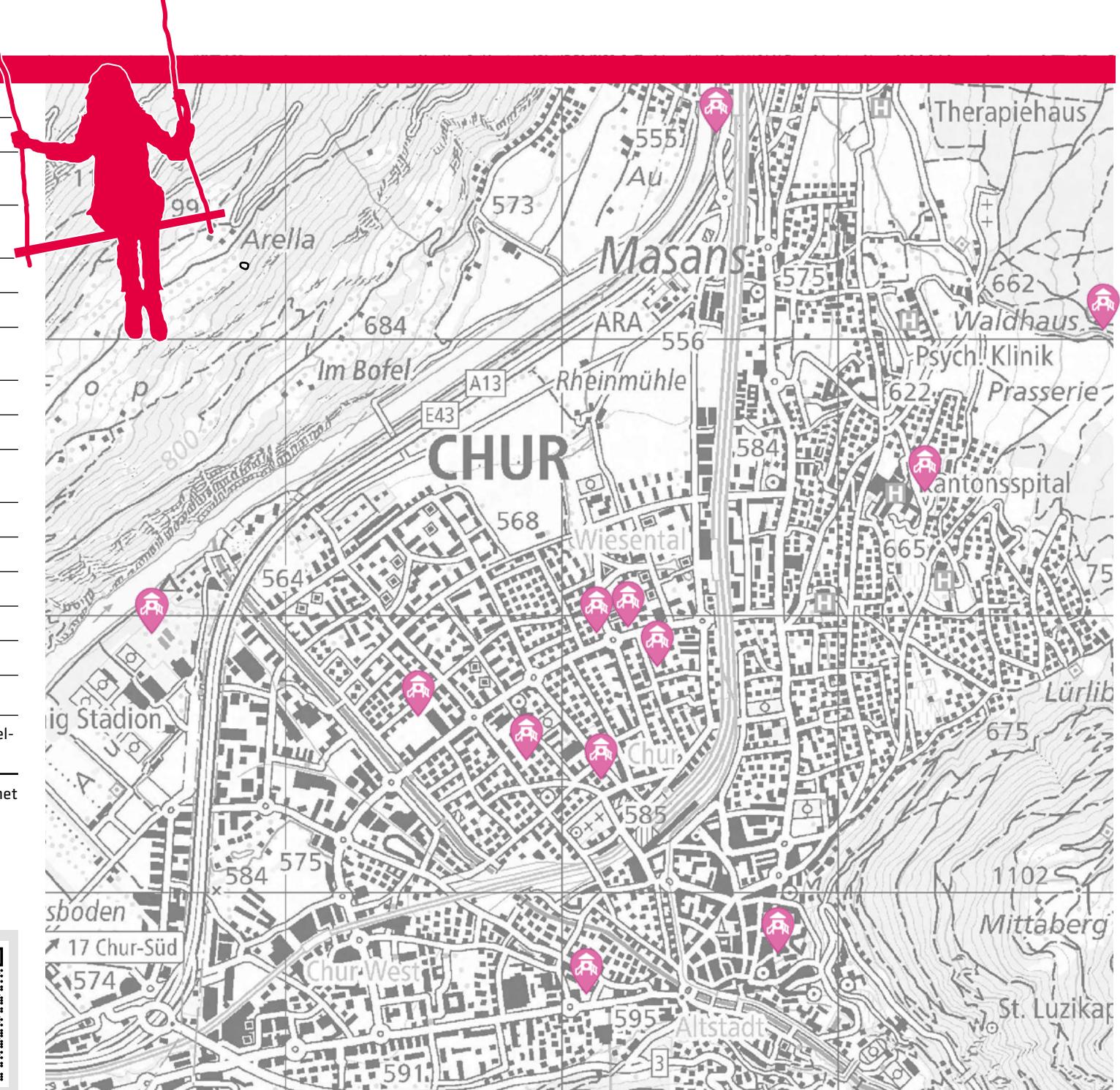
Altes Stadtspital	Bienenstrasse 5
Fortuna	Fortunastrasse
Fürstenwald Gleichgewichtsweg*	wenige Hundert Meter nach dem Waldhausstall
Fürstenwald Riesen- schaukel	Mittenbergstrasse
Haldenstein	Haldensteinstrasse
Johanna Spyri	Tittwiesenstrasse
Loë	zwischen Ruchenberg- und Arlionstrasse
Maladers*	Schulhausweg 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



*nicht eingezeichnet

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

Stadt Chur Deutsch für die Schule

KiTa famur



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

Standort West
✉️ churwest@kimikrippen.ch
📞 081 284 02 58
Rheinfelsstrasse 98

Stadt Chur Deutsch für die Schule

KiMi Krippen



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

Stadt Chur Deutsch für die Schule

Kinderhaus St. Josef

Ganztagesbetreuung



Angebot
• Kindertagesstätte
für Kinder ab 3 Monaten bis zum
Schuleintritt

Kontakt
🌐 www.cosmait.ch
✉️ info@cosmait.ch
📞 081 252 11 66

Adresse
Aquasanastrasse 16

Stadt Chur Deutsch für die Schule



Angebot
• Kindertagesstätte
für Kinder ab 3 Monaten bis zum
Schuleintritt

Kontakt
🌐 www.wigwam-chur.ch
✉️ info@wigwam-chur.ch
📞 081 356 05 00

Adresse
Jüstliweg 5



Angebot
• Kindertagesstätte
für Kinder ab 3 Monaten bis zum
Kindergarteneneintritt

Kontakt
🌐 www.kitascalaera.ch
✉️ info@kitascalaera.ch
📞 081 353 90 37

Adresse
Cadonaustrasse 13

Stadt Chur Deutsch für die Schule



Angebot
• Kindertagesstätte
für Kinder ab 3 Monaten bis zum
Schuleintritt

Kontakt
🌐 www.kunterbunt-kita.ch
✉️ info@kunterbunt-kita.ch
📞 081 250 37 51

Adresse
Segantinstrasse 12

Stadt Chur Deutsch für die Schule

Ganztagesbetreuung



Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

PRAULAS

KINDERTAGESSÄTTE CHUR

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



Deutsch für die Schule

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



Deutsch für die Schule

Schulergänzende Tagesbetreuung

Stadt Chur

Angebot

- Kinderbetreuung für Kinder ab Kindertageneintritt

Kontakt

- www.stadtschule.chur.ch
 081 254 5173

Kindertagesstätten der Stadt Chur

Spielgruppen

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

BERGPIEPER

BERGPIEPER

Angebot

- Freies Spielen für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindertageneintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 08.30 – 11.00 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Kupfergasse 15



Deutsch für die Schule

Spielgruppe Bergpieper

Spielgruppen

Spielgruppe GäuggeliGarten



Spielgruppe Fröschli



Spielgruppe Mariposa

Angebot

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

Betreuungszeiten

- Freitag 09.00 – 11.30 Uhr

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindertageneintritt

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 Kindertageneintritt

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



Deutsch für die Schule

Betreuung

Spielgruppen



Angebot

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

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



Deutsch für die Schule

Spielgruppe Planaterra



Angebot

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

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



Deutsch für die Schule

Spielgruppe Schneggahüsli



SPIELSGI VILLA FONTANA

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt

Kontakt

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

Adresse

Villa Fontana
Lürlibadstrasse 118

Spielgruppe Spielsg Villa Fontana



Betreuungszeiten

- Mittwoch, Donnerstag & Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Adresse

Villa Fontana
Lürlibadstrasse 118

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

Kontakt

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

Betreuungszeiten

- Donnerstag 13.45 – 16.30 Uhr

Adresse

Pfarreilokal der Erlöserkirche
Tödistrasse 10

Spielgruppe Zwerigli

Wald- / Naturspielgruppen



Angebot

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

Betreuungszeiten

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

Biohof Hilarien Spielgruppe

Kontakt

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

Adresse

5 Minuten oberhalb von Chur
Malixerstrasse 81



Deutsch für die Schule



Waldspielgruppe Fürstenwald

Angebot

- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

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 Kindergarteneintritt

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 Lürlibadstrasse/
Campodelsweg beim Frauenspital
Fontana

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Deutsch für die Schule

Waldspielgruppe Planaterra

Wald- / Naturspielgruppen



Angebot

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

Betreuungszeiten

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

Waldspielgruppe Sunnaschii



Angebot

- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenbeginn

Betreuungszeiten

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

Waldspielgruppe Wurzelzwerge



Angebot

- Walderlebnisnachmittage 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

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

Angebot

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

Kindergärten der Stadt Chur

Kontakt

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

Privater Kindergarten



Angebot

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

Kontakt

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

Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

Betreuungszeiten

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

Adresse

- Masanserstrasse 161
Stadt Chur Deutsch für die Schule

Tagessonderschule / -kindergarten



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

Stiftung Schulheim Chur

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



Stadt Chur

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

Kinderhüte & Entlastungsdienste



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 Betreuungspässe 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

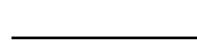
**Schweizerisches
Rotes Kreuz
Graubünden**



Angebot

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

**Kinder-
betreuung
KIDSPLUS**



Kontakt

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

Adresse

Steinbockstrasse 2

Kinderhüte & Entlastungsdienste



JJ Kinderhüte



Bündner Entlastungsdienst
für Kinder und Jugendliche mit Behinderung

Angebot

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

Öffnungszeiten

- Donnerstag
14.00 – 17.00 Uhr

Bündner Entlas- tungsdienst



KIFA
pflegt & entlastet

Angebot

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

Erreichbarkeit

- Montag & Freitag ganzer Tag
- Donnerstag am Vormittag

Kinderspitex



Angebot

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

Spitex Chur

Erreichbarkeit

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

Kontakt

- Irmgard Scharegg
- schareggirma@gmail.com
- 078 779 56 72

Adresse

Nordstrasse 41

Kontakt

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

Adresse

Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3

Betreuung

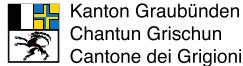
Beratung & Kurse



Cumpass Fachberatung Kinderschutz

Kontakt

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



Angebot

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

Informationen

- Umfassendes Informationsmaterial auf der Website verfügbar

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
08.30 – 17.00 Uhr



Kultur-, Freizeit- und Sportangebote ab Kindergarten

Einen guten Überblick über Kultur-, Freizeit- und Sportangebote für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche bietet das «Büachli» 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 Graubünden

Elternberatung Churer Rheintal

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra Schulhaus Giocometti
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 Dienstagmittag)
- 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

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
 - Schwangenschaftsabbruch
 - Kindsverlust
 - Sexuelle Gewalt

Kurse zu

- Sexualaufklärung 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

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 Biografiearbeit
- 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, Konkubinat, 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

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

Beratung



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

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

Sozialdienst der Katholischen Kirchgemeinde

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

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



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

Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur



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



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)

Kontakt

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

Adresse

Sennensteinstrasse 26

Beratung

**Angebot**

- 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

Psychiatrische Dienste Graubünden**Angebot**

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

Blaues Kreuz**Angebot**

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

Sozialdienst für Suchtfragen**Erreichbarkeit**

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

Allgemein**Kontakt**

🌐 www.pdgr.ch
✉ info@pdgr.ch

Erwachsenenpsychiatrie

📞 058 225 25 25 (24h)

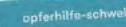
Kinder- und Jugendpsychiatrie

📞 058 225 19 19

Adresse

verschiedene Standorte, siehe
🌐 www.pdgr.ch/standorte

Beratung

**Angebot**

- Die Opferhilfe Graubünden berät und unterstützt gewaltbe troffene 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

Opferhilfe Graubünden**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

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

Gebenstrasse 15

Beratung



Angebot

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

Selbsthilfe Graubünden

Öffnungszeiten

- Montag & Donnerstag
08.00 – 12.00 Uhr



Angebot

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

Heilpädagogischer Dienst Graubünden

Erreichbarkeit

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

pro infirmis

Angebot

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

pro infirmis

Öffnungszeiten

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

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25

Beratung



Angebot

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

Fachstelle Bilinguale Bildung für Gehörlose/Hörbehinderte Graubünden

Erreichbarkeit

- auf Anfrage per E-Mail

procap grischun

Angebot

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

procap grischun

Öffnungszeiten

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

samariter

Angebot

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

Samariter Chur

Kursangebot!

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra,
2. OG | Haus B
Reichsgasse 25

Kontakt

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

Adresse

Alexanderstrasse 8

Kontakt

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

Adresse

Kasernenstrasse 36

Beratung**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

**Schulsozial-
arbeit****Angebot**

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

Kontakt

www.avsgr.ch
 081 257 27 42

Adresse

Standort Chur
Quaderstrasse 15

**Schulpsycho-
logischer 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****Kontakt**

www.ksgr.ch/frauenklinik
 frauenklinik@ksgr.ch
 081 254 8111

Adresse

Frauenklinik Fontana
Lürlibadstrasse 118

Angebot

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

- Besichtigung der Gebärabteilung für werdende Eltern
- Babybadespass
- Stillambulatorium

Beratung**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

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

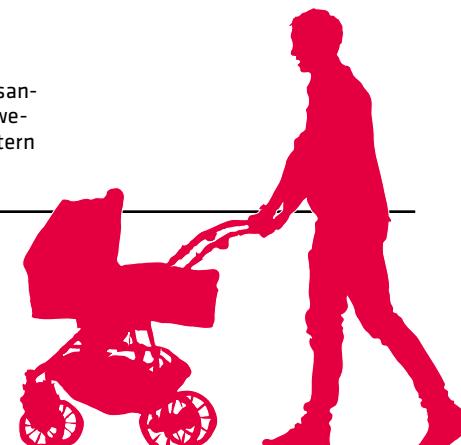
Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25

Giacometti Schulhaus
Pavillon
nur mit Termin
Tittwiesenstrasse 120

**Elternberatung
Churer Rheintal****Kurse**

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



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



Fachstelle für sexuelle Gesundheit
und Familiengründung Graubünden

Angebot

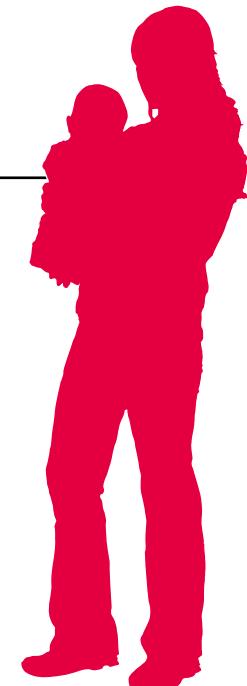
- Beratungen zu
- Sexualität
 - Gesundheit
 - Schwangerschaft
 - Elternschaft
 - Geburt
 - Kinderwunsch
 - Schwangerechtsabbruch
 - Kindsverlust
 - Sexuelle Gewalt

Die Beratungen sind vertraulich,
kostenlos und freiwillig

Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag
siehe Website

Adebar



Beratung



Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Engadinstrasse 8

Geburtsliebe



Familienherz



PRAXIS
Zander & Zander

Angebot

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

Kontakt

- ✉ www.familienherz.ch
👤 Nadja Pfaundler
✉ info@familienherz.ch
📞 079 660 19 28

Adresse

Jochstrasse 5

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

Praxis
Zander & Zander



Doula's
Südostschweiz

Angebot

- Begleitung während der Schwangerschaft, Geburt und Familieneinzeit
- 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



Hebammenpraxis Birgit Gebhardt & Nina Marchion & Melanie Weber

Adresse
Bahnhofstrasse 9

Kontakt

✉ www.ostschweizer-hebammen.ch/elternbereich/hebamme-finden/

Kursangebot!



Hebammen Praxis Capricorn

Adresse
Familienzentrum Planaterra
Haus B, EG
Reichsgasse 25

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

Kontakt

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

Kursangebot!



Hebammenpraxis - Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

Adresse
Kantonsspital – Standort Fontana
Lürlibadstrasse 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



Kantonsspital Graubünden

Angebot

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

Babybadespass



Angebot

- Krabbelturnen für Mamis/Papis mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Frauenturnverein Haldenstein



Kraft von innen nach aussen



Michaela Henny-Battaglia



Klubschule Migros

Angebot

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

Angebot

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

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Therapiebad Kantonsspital
Loëstsrasse 170

Kontakt

👤 Irene Weingart
✉ ftv-haldenstein@gmx.ch

Adresse

Turnhalle Haldenstein
Usserdorf 17, Haldenstein

Kontakt

✉ www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch
✉ mail@kravina.ch
👤 Nadia Burkhart-Comini
📞 076 470 85 98

Adresse

Home of Dance
Kalchbühlstrasse 12

Kontakt

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

Adresse

Wiesentalstrasse 89

Kontakt

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

Adresse

Gartenstrasse 5

Bewegung



Angebot
• Rückbildungskurse

Kontakt
www.strapazi.ch
info@strapazi.ch
 081 356 06 06

Adresse
Wiesentalstrasse 7

Strapazi



**YOGASCHULE
MANDALA**

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
Rätsustrasse 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.



Gesundheit

Frauenmedizin • Gynäkologie

Ärztin Xenia Bischof
Frauenmedizin & Geburtshilfe

Adresse
Engadinstr. 52

Kontakt
081 252 10 08



Frau Dr. med. Nahid Cremer
Frauenarztpraxis

Adresse
Quaderstrasse 5

Kontakt
www.frauenaerztin-cremer.ch
info@frauenaerztin-cremer.ch
081 253 62 62



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](http://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
Lülibadstrasse 118



Gebhardt Gynäkologie GmbH
DM Mario Gebhard

Adresse
Bahnhofstrasse 9

Kontakt
www.frauenarztpraxisgebhardt.ch
gehardt-gynaekologie@hin.ch
081 252 19 38



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

Adresse
Bahnhofstrasse 14

Kontakt
www.gyn4you.ch
praxis.sika@hin.ch
081 252 54 54

Frauenmedizin • Gynäkologie

■ Medizinisches Zentrum
gleis d

Medizinisches Zentrum
gleis d
Dipl. med. Niklaus Oechslin &
Dipl. med. Daniela Söchting

Kontakt
www.gleisd.ch
081 287 70 70



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

Kinder- und Jugendmedizin • Pädiatrie



Alex8hoch2
Dres. med. N. & W. Krafft-Hügli
Dr. med. Rezia Kienz Ziolek
Dr. med. Simone Schmidhauser
Dr. med. Brigitte Scharrer
Dr. med Katharina Peng-Janach

Kontakt
www.alex8hoch2.ch
praxis@alex8hoch2.ch
081 286 07 07



Kinder- und Jugendpraxis
Tittwiesen
Dres. med.
Iris Ataya-Bühler &
Renata Baggenstos-Clement

Kontakt
www.kinderpraxis-tittwiesen.ch
praxis.tittwiesen@hin.ch
081 284 43 33



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

■ Medizinisches Zentrum
gleis d

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

Chiropraktik



ChiroCentrumChur
Dr. Rosemary Oman
Dr. Gian Jörger

Adresse
Steinbruchstrasse 12

Kontakt

www.chirocentrumchur.ch
081 250 18 18



**Familien-Chiropraktik
Montalin**
Dr. Johanna Forrer

Adresse
Bahnhofstrasse 8

Kontakt

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

Physiotherapie für Kinder



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

Adresse
Calandastrasse 62A

Kontakt

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

Kinder Apotheke



Kinder Apotheke

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

Adresse
Apotheke Masans
Haldensteinstrasse 1

Kontakt

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

Zahnmedizin



Schulzahnklinik

Beratung und Behandlung ab Geburt bis 16 Jahre

Adresse
Lindenquai 18

Kontakt

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

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

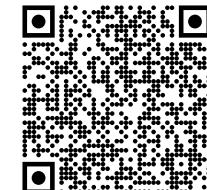
Caritas Center | 5 Tage/Woche geöffnet

Familienzentrum Planaterra | 5 Tage/Woche geöffnet

Connis Spiel- und Kleiderbörse | 3 Tage/Woche geöffnet

Kinder- und Jugendarbeit Stadt Chur | 1x im Jahr

Katholischer Frauenverein | 2x 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 Bäni

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



**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.