

Kind Jugend Familie



Frühe Kindheit

Angebote von der Schwangerschaft
bis in die Schule

2021/2022

aktualisierte Auflage

im Auftrag des Departements
Bildung Gesellschaft Kultur



Stadt Chur

Immer aktuell auf der Website planaterra.ch

> Anbieter unter «Wer bietet was?»

> Kurse und Veranstaltungen unter
«Was läuft?»

Verschiedene Filter erleichtern das Eingrenzen, zum Beispiel nach Kategorie oder Zielgruppe.

Änderungen? Ergänzungen?
E-Mail an infoschalter@planaterra.ch

Gerne publizieren wir jederzeit online aktuelle Angebote und Veranstaltungen.

Vorwort

Vorliegendes «Büächli» mit Angeboten zu verschiedenen Themen rund um Schwangerschaft, Familie und Kinder von der Geburt bis in die Schule wird in der Tradition der *IG Kinder und Familie* fortgesetzt. Das *Familienzentrum Planaterra* führt es im Auftrag der *Stadt Chur* aus.

Es enthält die offiziellen Beratungsstellen, Institutionen und Organisationen sowie private Anbieter und zeigt die breite Vielfalt der Angebote in Chur zu folgenden Stichworten:

- > Information & Beratung
- > Bildung
- > Schwangerschaft & Baby
- > Gesundheit
- > Betreuung
Ganztagesbetreuung, Spielgruppen, Wald-/Naturspielgruppen, Kinderhüte & Entlastungsdienste
- > Begegnung
Eltern-Kind-Gruppen, Musik, Theater, Treffpunkte, Bewegung, Kreatives Arbeiten, Börsen & Spielplätze

Viel Spass beim Stöbern & Entdecken

*Berit Bäni & Irina Domenig, Familienzentrum Planaterra
mit Adelina Mittner, IG Kinder & Familie*

IG Kinder & Familie

Die IG Kinder & Familie

Die IG wurde 1996 gegründet. Ihre Vertreterinnen und Vertreter setzen sich seither ein, Anliegen – wie beispielsweise die gesellschaftliche Anerkennung einer qualitativ guten familienergänzenden Betreuung für Kinder – öffentlich zu machen. Jährlich findet ein Fach- und Vernetzungstreffen statt. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen! Alle Angaben der IG finden Sie auf der Website des Familienzentrums Planaterra.

Broschüre

Im Jahr 2001 erschien die erste Broschüre der IG mit Angeboten unter dem Namen «Angebote in Chur – für Mütter, Väter und Kinder» in einer Auflage von 1600 Stück.

Die Publikation des «Büchli» geht ab der 10. Ausgabe 2021/2022 an das Familienzentrum Planaterra über. Das Familienzentrum beschafft und aktualisiert im Auftrag der Stadt Chur seit 2018 sämtliche Informationen zu Angeboten der Frühen Kindheit und stellt diese auf der Website sowie am Infoschalter Familien und Interessierten zur Verfügung.



Ausgabe 2019 / 2020



Direktlink zur IG Kinder & Familie auf [planaterra.ch](https://www.planaterra.ch)

Inhalt

> Vorwort	3
> Die IG Kinder & Familie	4
> Information & Beratung	6
> Bildung	16
> Schwangerschaft & Baby	18
Geburt Beratung Kurse	18
Doulas	20
Hebammen	20
Bewegung	21
Tragen	23
Stillen	23
> Gesundheit	23
> Betreuung	26
Ganztagesbetreuung	26
Spielgruppen	28
Wald- / Naturspielgruppen	32
Kindergärten	34
Kinderhüte & Entlastungsdienste	36
> Begegnung	38
Eltern-Kind-Gruppen	40
Treffpunkte	40
Musik	40
Theater	42
Bewegung	42
Fitness mit Kinderhüte	45
Spielplätze	45
Kreatives Arbeiten	46
Börsen	47

Engagement der Stadt Chur

Die Stadt Chur setzt sich zum Ziel, allen Kindern in der Stadt einen gelingenden Start ins Leben zu ermöglichen. Dazu beitragen soll das vorliegende «Büchli», worin sich Familien über Angebote rund um die Frühe Kindheit informieren können.



Stadt Chur



Elternberatung Churer Rheintal

Kontakt

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

Adresse

im Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25

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
- Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich

Informationen

- Unterstützung bei Fragen zu
- Entwicklung und Erziehung
 - Stillen, Ernährung, Bewegungsförderung
 - Gesundheitsförderung und Prävention
 - Kinderschutz und Familie

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
aktuelle Öffnungszeiten siehe Website

Beratungsformen

- mit Terminvereinbarung
- offene Beratung (ohne Terminvereinbarung)
- Abendberatung
- Hausbesuche
- Telefon-, E-Mail- & Onlineberatung

Familienzentrum Planaterra

Familienzentrum Planaterra Infoschalter

Kontakt

- www.planaterra.ch
- familienzentrum@planaterra.ch
- 078 235 71 69 zu *Schalteröffnungszeiten*

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



Fachstelle für sexuelle Gesundheit
und Familienplanung Graubünden

Adebar

Kontakt

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

Adresse

Sennensteinstrasse 5

Angebot

- Verhütung und unerfülltem Kinderwunsch
- Wahl und Umgang mit pränataler Diagnostik
- einem Konflikt um eine ungewollte/ungeplante Schwangerschaft
- rechtlichen und finanziellen Fragen im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Mutterschaft und Elternschaft
- allgemeinen Fragen zu Geburt und Mutterschaft
- Schwierigkeiten in der Partnerschaft im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Elternschaft
- einem Schwangerschaftsabbruch (auch Folgeberatung)
- Fragen rund um die Sexualität
- Die Beratenden sind ausgebildete Fachpersonen
- Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig

Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag
08.30 – 11.30 & 14.00 – 16.30 Uhr



find-help GR

Informationen

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

Kontakt

- www.find-help.gr.ch



Paarlando

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 religiöser Sinnfindung
 - Trauerprozessen

Öffnungszeiten

- Montag – Donnerstag
08.00 – 11.00 & 14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 5. OG
Reichsgasse 25



Beratungs- zentrum Graubünden

Angebot

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

Erreichbarkeit

- Montag – Freitag
08.00 – 12.15 Uhr
- Montag – Donnerstag
13.30 – 16.30 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Gürtelstrasse 24



Frauenzentrale 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 – Freitag
08.00 – 12.15 Uhr
- Montag – Donnerstag
13.30 – 16.30 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Gürtelstrasse 24



Regionaler Sozialdienst Chur / Plessur / Imboden

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

Adresse

Loëstrasse 14/16
ab Frühling 2022
Grabenstrasse 8



Caritas Graubünden

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
Scalettastrasse 7



Sozialdienst der Katholischen Kirchgemeinde

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.kathkgchur.ch
- ✉ sozialdienst@kathkgchur.ch
- 👤 Luana Meier
- ✉ luana.meier@kathkgchur.ch
- ☎ 081 286 70 83

Adresse

Tittwiesenstrasse 8

Öffnungszeiten

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



Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur

Angebot

- Beratung und Begleitung für Menschen in Lebensübergängen und besonderen Lebenssituationen
- Finanzielle Unterstützung für reformierte Kirchgemeindeglieder aus Chur

Kontakt

- 📞 www.chur-reformiert.ch
- 👤 Martin Jäger
- ✉ martin.jaeger@chur-reformiert.ch
- ☎ 081 252 27 04

Adresse

Sennensteinstrasse 26

Öffnungszeiten

- Dienstag
09.00 – 11.30 Uhr
- Mittwoch
15.30 – 18.00 Uhr
- Donnerstag
08.00 – 12.00 Uhr

Erreichbarkeit Telefon

- Montag – Freitag
08.00 – 10.00 Uhr

Beratung



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. Anmeldung in der Schwangerschaft bis max. 12 Monate nach der Geburt. Siehe Website.

Kontakt

- www.projunior-gr.ch
- chur@projunior-gr.ch
- 081 252 17 18

Adresse

Regierungsplatz 30

Pro Junior Graubünden



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.bskjt.ch
- info@bskjt.ch
- 081 250 10 90

Adresse

Seilerbahnweg 8

Bündnerische Stiftung für Kinder- und Jugendtherapie



Angebot

Erwachsenenpsychiatrie

- Ambulante, tagesklinische und stationäre Behandlung
- Burnout / Depression (Mutter-Kind-Station bei postnataler Depression für Mutter/Vater und Kind bis zu 5 Jahren)

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
- Sonderschule mit Internat / Externat

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

Psychiatrische Dienste Graubünden

Beratung



Angebot

- Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen im Kanton Graubünden
- Alkoholberatung, kostenlos und vertraulich
- Gruppen und Einzelbegleitung von betroffenen Kindern und Jugendlichen
- Kindergruppe «Elefantahut & Schmetterlingsflügel»
auf Anfrage

Kontakt

- www.blaueskreuz.gr.ch
- beratung@blaueskreuz.gr.ch
- 081 252 43 37

Adresse

Alexanderstrasse 42

Blaues Kreuz



Angebot

- Suchtberatung für direkt Betroffene und Angehörige
- Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich

Kontakt

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

Adresse

Loëstrasse 37

ab Frühling 2022

Grabenstrasse 8

Sozialdienst für Suchtfragen

Erreichbarkeit

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



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

Opferhilfe Graubünden



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
- **24/7 telefonische Erreichbarkeit unter 081 252 38 02**

Kontakt

- www.frauenhaus-graubuenden.ch
- info@frauenhaus-graubuenden.ch
- 081 252 38 02 (24h)

Adresse

anonym
Beratungsraum in Chur

Frauenhaus

Beratung



Angebot

- Beratungsangebot für gewaltausübende Personen mit Telefonberatung, Krisenintervention und Einzelberatung
- Bei Bedarf Vermittlung von therapeutischen Beratungsangeboten
- Unterstützung von gewaltausübende Personen beim Entwickeln eines gewaltfreien Umgangs mit Konflikten
- Die Beratungen sind unentgeltlich. Beraterinnen und Berater unterstehen der Schweigepflicht

Erreichbarkeit

- täglich
07.00 – 22.00 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Gäuggelistrasse 16

Beratungsstelle für gewaltausübende Personen



Angebot

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

Öffnungszeiten

- Dienstag & Donnerstag
08.30 – 11.30 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25

Selbsthilfe Graubünden

pro infirmis

Angebot

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

Öffnungszeiten

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

Kontakt

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

Adresse

Engadinstrasse 2

pro infirmis

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

procap grischun

Beratung



Angebot

- Beratung zum Thema Gesundheit und Krankheit von der Schwangerschaft bis ins hohe Erwachsenenalter

Erreichbarkeit

- Montag – Freitag,
zu Bürozeiten per Mail oder Telefon

Patientenstelle Graubünden



Angebot

- Heilpädagogische Früherziehung für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderung (bis zur Einschulung)
- 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

Heilpädagogischer Dienst Graubünden



Angebot

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

Erreichbarkeit

- Montag
09.00 – 16.00 Uhr

Fachstelle Bilinguale Bildung für Gehörlose/Hörbehinderte Graubünden

Kontakt

- www.grpatientenstelle.ch
- patientenstellegr@gmx.ch
- 079 783 59 77

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus A, 3. OG
Reichsgasse 25

Kontakt

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

Adresse

Aquasanastrasse 12

Kontakt

- www.fsb-gr.ch
- kontakt@fsb-gr.ch
- 079 133 11 78

Adresse

Familienzentrum Planaterra,
2. OG | Haus B
Reichsgasse 25

Beratung



Angebot

- Emotionale Erste Hilfe für Schreibabys und Eltern in akuten Krisen
- Behandlung von Babys mit Schlaf- und anderen Regulationsstörungen
- Primärprävention von Aufmerksamkeits- und Verhaltensstörungen
- Homöopathische Unterstützung der Babys, Kleinkinder und ihren Eltern
- Geburtsvorbereitung
- Kostenpflichtig

Kontakt

www.babyelternzentrum.ch
 info@babyelternzentrum.ch

Dr. med. Eric Thomann
 081 252 18 80

Christina Truninger
 079 393 38 65

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 5. OG
Reichsgasse 25 &
Reichsgasse 69 &
Rätusstrasse 12

Baby Eltern Zentrum



Stadt Chur

Angebot

- Beratung von Eltern und Kindern der Stadtschule Chur mit dem Ziel soziale Probleme und Krisen zu verhindern, aufzufangen 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.avs.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

BrainARC – Chur, Kompetenzzentrum Ostschweiz

Elpos – ADHS-Organisation, Fachstelle und Beratung

Freie Theologen

MentalBalance-Praxis & TrauerKraft



Direktlink zu den weiteren Angeboten auf planaterra.ch

Notfallberatung



147 unterstützt junge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fragen haben.

Wir sind für dich da, rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich. Über Telefon, Chat, SMS-Nachricht oder E-Mail. Auf unserer Website findest du zusätzliche Informationen und Tipps.

147 (kostenlos) www.147.ch



**Pro Juventute Elternberatung.
In allen Situationen da für Eltern.**

Rund um die Uhr, an 356 Tagen, professionell, vertraulich. Über Telefon, Chat oder E-Mail.

058 261 61 61 www.projuventute.ch



24 h Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen. Wir beraten auf deutsch, französisch, englisch und italienisch.

Unsere Beraterinnen und Berater stehen Ihnen rund um die Uhr zur Seite – vertraulich und anonym.

0848 35 45 55 (Festnetzтарif) www.elternnotruf.ch

Gesundheit

Churer Notfalldienst

wenn der Hausarzt nicht erreichbar ist

081 252 36 36

Apotheken-Notfalldienst

081 256 20 89

Sanitätsnotruf

144

Vergiftung

145



Beratungstelefon für Kindernotfälle

0900 25 66 11

(3.23 CHF/Min. ab Beratungsbeginn)

Alternative Nummer für Prepaid-Abrechnung 0900 25 66 12

(3.12 CHF/Min. durchgehend auch während der Wartezeit)

Departement Kinder- und Jugendmedizin



Bildung



Adebar

Angebot

- Sexuaufklärung und Missbrauchsprävention für Kinder und Jugendliche
- Sexualpädagogik für Lehrpersonen und Eltern
- Sexuelle Bildung für Fachpersonen und spezifische Gruppen

Kontakt

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

Adresse

Sennensteinstrasse 5



Kantonsspital Graubünden

Angebot

- Diverse Geburtsvorbereitungskurse
- Geschwisterkurs
- Eltern/Grosselternkurs
- Rückbildungskurs
- Stillvorbereitungskurs
- Babymassagekurs
- Babybadespass

Kontakt

- 🌐 www.ksgr.ch/frauenklinik
- ✉ frauenklinik@ksgr.ch
- ☎ 081 254 81 11

Adresse

Frauenklinik Fontana
Lürlibadstrasse 118



Elternberatung Churer Rheintal

Angebot

- Online-Referate für Eltern zu Themen rund um die frühe Kindheit wie z.B.:
 - sexuelle Entwicklung
 - Umgang mit Wut
 - Generationenbeziehungen
 - Eltern in ihrer Erziehungsrolle stärken
 - Umgang mit Ohnmachtsgefühlen in der Erziehung
 - Umgang mit Medien etc.

Kontakt

- 🌐 www.ksgr.ch/elternberatung
- ✉ elternberatung@ksgr.ch
- ☎ 081 255 70 50

Adresse

online, siehe Website der Elternberatung; Anmeldung erforderlich



Samariterverein Chur

Angebot

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

Kontakt

- 🌐 www.samariter-chur.ch
- ✉ kurswesen@samariter-chur.ch
- 👤 Marlis Derungs
- ☎ 081 250 25 08

Adresse

Kasernenstrasse 36



Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

Angebot

- Verschiedene Kurse für Eltern, wie z.B. Naturheilmittel bei Kleinkindern, Mediennutzung, etc.

Kontakt

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

Adresse

Steinbockstrasse 2



Stadt Chur

Angebot

- Sprachliches Frühförderprogramm im Jahr vor dem Kindergarten
- Richtet sich an Kinder aus fremdsprachigen Familien, die wenig Deutsch sprechen
- Die Kinder besuchen eine Spielgruppe, Kinderkrippe oder Tagesfamilie während zwei Halbtagen pro Woche, die Eltern besuchen Elternbildungsveranstaltungen

Kontakt

- 🌐 www.chur.ch
- ✉ deutschfuerdieschule@chur.ch
- ☎ 081 254 46 24

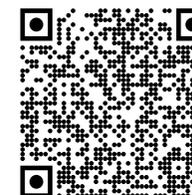
Adresse

Kornplatz 12

Stadt Chur für die Schule

Programmstart

- jeweils per 1. August



Direktlink zu Elternbildungskursen auf planaterra.ch



Kantonsspital Graubünden

Kontakt

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

Adresse

Frauenklinik Fontana
Lürlibadstrasse 118

Angebot

- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Geburtsvorbereitungskurs
- Informationsabende für werdende Eltern
- Akupunktursprechstunde
- Rückbildungsgymnastik
- Stillberatung, Stillvorbereitungskurse
- Babybadespass
- Babymassage ab der 7. Lebenswoche

Beratung



Angebot

- kostenlos und vertraulich
- siehe auch Seite 6

Unterstützung bei Fragen zu

- Entwicklung und Erziehung
- Stillen, Ernährung, Bewegungsförderung
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Kinderschutz und Familie

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
- aktuelle Öffnungszeiten siehe Website

Beratungsformen

- mit Terminvereinbarung
- offene Beratung (ohne Terminvereinbarung)
- Abendberatung
- Hausbesuche
- Telefon-, E-Mail- & Onlineberatung

Elternberatung Churer Rheintal

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25



Geburt



Alma Sana Geburtshaus

Angebot

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

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



Mentale Geburts- vorbereitung

Angebot

- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
- Geburtsverarbeitung
- Kinderwunsch Coaching
- Homöopathie

Kontakt

- www.mentale-geburtsvorbereitung.ch
- Yvonne Zander
- zander.praxis@gmail.com
- 078 666 31 01

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus A | 2. OG
Reichsgasse 25



Geburtsliebe

Angebot

- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
- Schwangerschaftsmassage
- Geburtsverarbeitung
- Begleitung bei frühem Kindesverlust
- Geburtsbegleitung

Kontakt

- www.geburtsliebe.ch
- Janine Hosang-Oetiker
- janine@geburtsliebe.ch
- 0 79 794 36 46

Adresse

Engadinstrasse 8



Baby Eltern Zentrum

Angebot

- Emotionale Erste Hilfe für Schreibabys und Eltern in akuten Krisen
- Behandlung von Babys mit Schlaf- und anderen Regulationsstörungen
- Primärprävention von Aufmerksamkeits- und Verhaltensstörungen
- Homöopathische Unterstützung der Babys, Kleinkinder und ihren Eltern
- Geburtsvorbereitung
- Kostenpflichtig

Kontakt

- www.babyelternzentrum.ch
- info@babyelternzentrum.ch
- Dr. med. Eric Thomann
- 081 252 18 80
- Christina Truninger
- 079 393 38 65

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 5. OG
Reichsgasse 25 &
Reichsgasse 69 &
Rätusstrasse 12

Doulas



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
- Edith Caderas
☎ 079 772 07 31
- Nicole Colonna-Bösch
☎ 079 274 09 69
- Ursina Frigg
☎ 079 699 17 13
- Janine Hosang-Oetiker
☎ 079 794 36 46
- Alexandra Longo
☎ 079 713 07 81
- Margrit Schröttenthaler
☎ 077 495 92 78

Adresse

nach Bedarf

Doulas der Südostschweiz

Hebammen



Frauenarztpraxis Gynäkologikum Chur

Adresse

Bahnhofstrasse 14

Kontakt

- www.xn--gynkologikum-icb.ch
- praxis.sika@hin.ch
- ☎ 081 252 54 54
- Mariella Küng – Hebamme

Hebammenpraxis Birgit Gebhardt & Nina Marchion

Adresse

Bahnhofstrasse 9

Kontakt

- www.frauenarztpraxisgebhardt.ch
- Birgit Gebhardt
☎ 081 252 19 38
- Nina Marchion
☎ 079 930 31 69

Hebamme4you

Hebamme4you

Adresse

Obere Gasse 41

Kontakt

- www.hebamme4you.ch
- Barbara Morini
☎ 076 411 20 71



Hebammen Praxis Hof Masans

Adresse

Praxiszentrum Masans
Haldensteinstrasse 1

Kontakt

- www.hebammen-hofmasans.ch
- info@hebammen-hofmasans.ch



Hebammenpraxis – Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

Adresse

Kantonsspital – Standort Fontana
Lürlibadstrasse 118

Kontakt

- www.ksgr.ch/frauenklinik
- frauenklinik@ksgr.ch
- ☎ 081 254 84 04

Hebammen

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

Hebamme Priska Vetsch-Ludwig

Adresse

Feldstrasse 37 – Zizers

Kontakt

- www.hebamme-gr.ch
- Priska Vetsch-Ludwig
☎ 079 262 38 55



Ostschweizer Hebammen

Kontakt

- www.ostschweizer-hebammen.ch



Parasulina Medic

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

Hinweis:

Das Therapiebad im Kantonsspital wird umgebaut. Ein reduziertes Kursangebot wird bis zur Fertigstellung im Hallenbad Sand angeboten.

Kontakt

- www.babybadespass.ch
- info@babybadespass.ch
- ☎ 081 256 65 62 *Organisation*
- Judith Sulzer *Fachliche Auskunft*
☎ 079 304 15 14

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35
ab Frühling 2022
Therapiebad Kantonsspital
Loëtsrass 170

Babybadespass



Angebot

- Rückbildungskurse
- Beckenbodentraining

Kontakt

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

Kraft von innen nach aussen

Adresse

Giacomettistrasse 121

Bewegung



Michaela Henny-Battaglia

Angebot

- **Gymnastik** während der Schwangerschaft
- **Rückbildung** für danach
- **Time for two**, für Mamis mit Baby
- **Kinderturnen** für Kinder ab 0 bis 4 Jahren

Kontakt

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

Adresse

Wiesentalstrasse 89

klubschule

MIGROS

Klubschule Migros

Angebot

- **Babyturnen** für Kinder von 6 Monaten – 2 Jahren mit Begleitung
- **MuKi/Vaki-Turnen** für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitung

Kontakt

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

Adresse

Gartenstrasse 5

Angebot

- **Krabbeltturnen** für Mamis mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Kontakt

- 👤 Irene Weingart
- ✉ irene.weingart@gmx.ch

Adresse

Turnhalle Haldenstein
Usserdorf 17, Haldenstein

Frauenturnverein Haldenstein



Strapazi

Angebot

- Rückbildungskurse

Kontakt

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

Adresse

Wiesentalstrasse 7



Hebammen Praxis
HOF MASANS

Hebammen Praxis Hof Masans

Angebot

- Schwangerschaftsyoga

Kontakt

- 🌐 www.hebammen-hofmasans.ch
- ✉ info@hebammen-hofmasans.ch

Adresse

Praxiszentrum Masans
Haldensteinstrasse 1



YOGASCHULE
MANDALA

Yogaschule Mandala

Angebot

- **Schwangerschaftsyoga**
- **Rückbildungsyoga für Mama und Kind** ab 4 Wochen nach der Geburt bis circa 6 Monate

Kontakt

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

Adresse

Rätusstrasse 23

Bewegung



Yoga Loft

Angebot

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

Kontakt

- 🌐 www.yogalofttchur.ch
- ✉ info@yogalofttchur.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 der Beraterin

Stillen

Elternberatung Churer Rheintal siehe S. 18

Stillberatung Kantonsspital Graubünden Frauenklinik
Fontana siehe S. 18

La Leche League Schweiz



Gesundheit

Frauenmedizin

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

Frauenmedizin



Frauenarztpraxis Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

Adresse
Kantonsspital – Standort Fontana
Lürlibadstrasse 118

Kontakt
 www.ksgr.ch/frauenklinik
 frauenklinik@ksgr.ch
 081 254 81 53

Frauenarztpraxis Quader

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

Adresse
Quaderstrasse 28

Kontakt
 www.frauenarztpraxis-quader.ch
 infger@hin.ch
 081 257 01 60

Gebhardt Gynäkologie GmbH

DM Mario Gebhard

Adresse
Bahnhofstrasse 9

Kontakt
 www.frauenarztpraxisgebhardt.ch
 081 252 19 38



Gynäkologikum

*Marina Sikkema-Lindenstruth,
Dres. med.
Stefanie Karwat-Freyholdt &
Julia Brantschen*

Adresse
Bahnhofstrasse 14

Kontakt
 www.xn--gynkologikum-icb.ch
 praxis.sika@hin.ch
 081 252 54 54



Medizinisches Zentrum gleis d

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

Adresse
Gürtelstrasse 46

Kontakt
 www.mez-chur.ch
 081 287 70 70



Parasulina Medic

*Dr. med.
Selina Bischoff Grünenfelder*

Adresse
Bahnhofstrasse 14

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

Kinder- und Jugendmedizin



Praxis für Kinder- & Jugendmedizin
Dres. med. N. & W. Krafft-Hügli

Alex8hoch2

Dres. med. N. & W. Krafft-Hügli

Adresse
Alexanderstrasse 8, 2. OG

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



Kinder- und Jugendpraxis Tittwiesen

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

Adresse
Tittwiesenstrasse 61

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



Praxisgemeinschaft Tivoli

*Dres. med.
Walter R. Dorn & David Zach*

Adresse
Tivolistrasse 7

Kontakt
 www.praxis-tivoli.ch
 praxisgemeinschafttivoli@hin.ch
 081 258 44 22



Medizinisches Zentrum gleis d

*Dipl. med. Judith B. Valentin,
Dr. med. Heidi Zinggeler Fuhrer,
Dr. med. Silvia Schmid – mit
Schwerpunkt pädiatrische Endokri-
nologie/Diabetologie*

Adresse
Gürtelstrasse 46

Kontakt
 www.mez-chur.ch
 081 287 70 70

Zahnmedizin



Schulzahnklinik

*Beratung und Behandlung ab dem
2. Lebensjahr*

Adresse
Lindenquai 18

Kontakt
 www.chur.ch/gesund/344
 081 254 45 72

Komplementärmedizin



Der QR-Code führt Sie direkt zu den aufgeführten medizinischen Angeboten. Auch Disziplinen der Komplementärmedizin von der Chiropraktik, über Hypnose-, Kunst- oder Tiertherapie bis zu Osteopathie finden Sie auf unserer Website.

*Direktlink
zu den weiteren Angeboten auf
planaterra.ch*

Betreuung

Ganztagesbetreuung



Angebot
• **Tagesfamilie**
für Kinder ab 3 Monaten bis 16 Jahre
• **Nanny**

Öffnungszeiten
• Montag – Freitag
08.30 – 11.00 Uhr
• Montag, Dienstag & Donnerstag
13.30 – 16.00 Uhr

Kontakt
• www.famur.ch
• info@famur.ch
• 081 300 11 40

Adresse
Familienzentrum Planaterra
Haus B, 4. OG
Reichsgasse 25



**famur
für Familien in
Graubünden**



Angebot
• **Kindertagesstätte**
für Kinder ab 3 Monaten bis zum
Schuleintritt

Betreuungszeiten
• Montag – Freitag
06.15 – 20.00 Uhr

Kontakt
• www.famur.ch
• info@famur.ch
• 081 300 11 50

Adresse
beim Kreuzspital
Loëstrasse 99



fägnäscht KiTa



Angebot
• **Kindertagesstätte**
für Kinder ab 3 Monaten bis zum
Schuleintritt

Betreuungszeiten
• Montag – Freitag
07.00 – 18.30 Uhr

Kontakt
• www.kimikrippen.ch
• chur@kimikrippen.ch

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

Standort West
• churwest@kimikrippen.ch
• 081 284 02 58
Rheinfelsstrasse 39



KiMi Krippe



Angebot
• **Kindertagesstätte**
für Kinder ab 3 Monaten bis zum
Schuleintritt

Betreuungszeiten
• Montag – Freitag
06.30 – 19.00 Uhr

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

Adresse
Wiesentalstrasse 1



**Kinderhaus
St. Josef**

Ganztagesbetreuung



**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



**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
Schuleintritt

Betreuungszeiten
• Montag – Freitag
06.30 – 19.00 Uhr

Kontakt
• www.kitascalaera.ch
• info@kitascalaera.ch
• 081 353 90 37

Adresse
Scalärastrasse 18



**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



**Montessori
Kindergarten
& Kinderbe-
treuung**

Angebot
• **Kindertagesstätte**
für Kinder von 3 Jahren bis
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



Ganztagesbetreuung



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



Praulas Kindertagesstätte



Stadt Chur

Kindertagesstätten der Stadt Chur

Angebot

- **Kinderbetreuung** für Kinder ab Kindergartenentrtritt

Kontakt

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

Spielgruppen



Angebot

- **Spielgruppe** für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag, Mittwoch, Donnerstag
14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt

- www.caritasgr.ch
- Cristina Bondolfi
- c.bondolfi@caritasgr.ch
- 079 773 81 48

Adresse

Restaurant Marsöl, 2. OG
Süsswinkelgasse 25



Spielgruppe cricri



Spielgruppe Fröschli

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

Kontakt

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

Adresse

Nordstrasse 41



Spielgruppen



Angebot

- **Spielgruppe KIDS +** für Kinder von 3 bis 5 Jahren mit Sprachförderung

Betreuungszeiten

- Montag
08.00 – 11.00 Uhr
- Dienstag – Freitag
09.00 – 11.00 Uhr

Angebot

- **Spielgruppe KIDS+ Englisch** für Kinder von 3 bis 5 Jahre

Betreuungszeiten

- Mittwoch & Donnerstag
14.00 – 16.00 Uhr

Spielgruppe KIDS+



Angebot

- **Spielgruppe** für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Dienstag & Donnerstag
08.15 – 11.15 Uhr
- Mittwoch
09.00 – 11.00 Uhr
- Dienstag
14.00 – 16.00 Uhr
- Donnerstag
13.45 – 16.45 Uhr *oder*
14.45 – 16.45 Uhr

Spielgruppe Kunterbunt



Spielgruppe La Rumantscholina

Angebot

- **Rätomanische Spielgruppe** für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Dienstag
09.00 – 11.00 Uhr

Kontakt

- www.kidsplus-chur.ch
- kidsplus@gmx.ch
- Francesca Tranzillo
- 076 740 92 70

Adresse

Gürtelstrasse 65
Eingang hinter Bücherladen
«Präsent»



Kontakt

- www.spielgruppe-kunterbunt.ch
- info@spielgruppe-kunterbunt.ch
- Martina Jordi
- 076 366 59 58

Adresse

Industriestrasse 24



Bisch fit?

Spielgruppen



Angebot

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

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

Adresse

Fortuna Überbauung
Rheinstrasse 105



Spielgruppe Mariposa



Angebot

- **Spielgruppe mit Sprachförderung** für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindergartenentritt

Betreuungszeiten

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

Kontakt

- www.planaterra.ch
- familienzentrum@planaterra.ch
- Heidi Theus
- 079 273 16 11

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus A, 4. OG
Reichsgasse 25



Bisch fit?

Spielgruppe Planaterra



Angebot

- **Spielgruppe** für Kinder von 3 bis 4½ Jahren

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 08.00 – 11.45 Uhr
12.15 – 13.15 Uhr inkl. Ruhezeit
- Montag – Donnerstag 13.15 – 17.30 Uhr

Kontakt

- www.rsp-gr.ch
- info@rsp-gr.ch
- Gabriele Lienemann
- gabriele.lienemann@rsp-gr.ch
- 079 128 27 84

Adresse

Cadonaustrasse 75

Rudolf Steiner Pädagogik Spielgruppe

Spielgruppen



Angebot

- **Spielgruppe mit Sprachförderung** für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentritt

Betreuungszeiten

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

Kontakt

- www.schneggahuesli.ch
- Thea Tanner
- thea.tanner@hispeed.ch
- 081 284 60 28
- 079 721 70 76

Adresse

Storchengasse 6



Bisch fit?

Spielgruppe Schneggahüsli



Angebot

- **Spielgruppe** für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentritt

Betreuungszeiten

- Montag, Mittwoch, Donnerstag & Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Villa Fontana
Lürliadstrasse 118

Spielgruppe Spielsgi Villa Fontana



Angebot

- **Spielgruppe mit Sprachförderung** für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentritt

Betreuungszeiten

- Mittwoch & Donnerstag 08.30 – 11.30 Uhr

Kontakt

- www.tam-bu-rin.ch
- spielgruppetamburin@bluewin.ch
- Julia Gort
- 079 330 89 88

Adresse

Kasernenstrasse 107
Eingang von der Hinterseite des Gebäudes über den Spielplatz

Spielgruppe Tamburin

Angebot

- **Spielmorgen mit Voranmeldung ohne Vertrag** für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentritt

Betreuungszeiten

- Dienstag 08.30 – 11.30 Uhr



Bisch fit?

Spielgruppen



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

Abenteuer-Waldspielgruppe

Bäratatza



Angebot

- **Waldspielgruppe** für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag & Dienstag 08.30 – 11.30 Uhr & 14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt

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

Treffpunkt

Kreisel beim Kleinwaldegg

Abenteuer-Waldspielgruppe Bäratatza



Angebot

- **Bauernhofspielgruppe** für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Dienstag 08.00 – 12.00 Uhr
- Donnerstag 09.00 – 13.00 Uhr mit Mittagessen

Kontakt

- bauernhofspielgruppechur@outlook.com
- Flavia Brüesch
- 079 337 63 63

- Natalie Prevost
- 079 242 88 95

Adresse

5 Minuten oberhalb von Chur
Malixerstrasse 81



Biohof Hilarien Spielgruppe



Angebot

- **Waldspielgruppe** für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag, Dienstag & Mittwoch 09.00 – 11.00 Uhr
- Montag & Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr

Kontakt

- www.blätterwald.ch
- Bettina Jäggi
- bettina.jaeggi@gr1.ch
- 079 352 28 83

Treffpunkt

Eingang Fürstenwald/
Waldhausstall

Waldspielgruppe Blätterwald

Wald- / Naturspielgruppen



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
- familienzentrum@planaterra.ch
- Heidi Theus
- 079 273 16 11

Treffpunkt

Kreuzung Lürlibadstrasse/
Campodelsweg *beim Frauenspital Fontana*



Bisch fit?

Waldspielgruppe Planaterra



Angebot

- **Waldsinggruppe CantaFüxli** für Kinder ab 3 Jahren

Betreuungszeiten

- Dienstag 10.00 – 11.10 Uhr

Kontakt

- www.singschule-chur.ch
- info@singschule-chur.ch
- 081 252 28 92

Treffpunkt

Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2)
Fürstenwaldstrasse 63

Singschule Chur Waldsinggruppen



Angebot

- **Waldspielgruppe mit Sprachförderung** für Kinder ab ca. 2½ bis 5 Jahren

Betreuungszeiten

- Mittwoch 08.30 – 11.30 Uhr
- zusätzlich 1x pro Monat bis 13.30 Uhr

Kontakt

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

Treffpunkt

Parkplatz Landi Chur,
Anfangs Kalkofenweg



Bisch fit?

Waldspielgruppe Suunaschii

Wald- / Naturspielgruppen



Angebot

- **Bauernhofspielgruppe** für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

Betreuungszeiten

- Dienstag
09.00 – 11.00 Uhr

Kontakt

- 📞 www.bodenhof.ch
- 👤 Marianne Brunold
- ✉ brunold@bodenhof.ch
- ☎ 081 253 53 48
- ☎ 079 155 75 83

Adresse

Bodenhof
Im Boden, Maladers

Bauernhofspielgruppe Unsere kleine Farm



Angebot

- **Walderlebnismittage** für Kinder von 5 – 7 Jahren wiederkehrend die lebendige Vielfalt des Waldes auf spielerische und sinnliche Weise entdecken

Treffzeiten

- 10 x pro Schuljahr, Montag
14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt

- 📞 www.erlebnismaturgr.ch
- ✉ walderleben@gmx.ch

Treffpunkt

Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2)
Fürstenwaldstrasse 63

Erlebnis Natur – Walderleben

Kindergärten



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

Kindergärten der Stadt Chur

Private Kindergärten



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 88

Adresse

Masanserstrasse 161

Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung



Angebot

- **Kindergarten** für Kinder von 4½ bis Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
08.00 – 12.15 Uhr
12.15 – 13.15 Uhr inkl. Ruhezeit
- Montag – Donnerstag
13.15 – 17.30 Uhr

Kontakt

- 📞 www.rsp-gr.ch
- ✉ info@rsp-gr.ch
- 👤 Gabriele Lienemann
- ✉ gabriele.lienemann@rsp-gr.ch
- ☎ 079 128 27 84

Adresse

Cadonaustrasse 75

Rudolf Steiner Pädagogik Kindergarten

Tagessonderschule / -kindergarten



Angebot

- **Tagessonderschule / -kindergarten** Institution für Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen und Entwicklungsstörungen, ab 4. Jahren

Internat

Das dazugehörige Internat stellt Plätze für eine bis vier Nächte pro Schulwoche sowie Wochenend- und Ferienbetreuung zur Verfügung.

Kontakt

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

Adresse

Masanserstrasse 205

Stiftung Schulheim Chur

Allgemeine Informationen



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

Bisch fit?

Bisch fit-Spielgruppen legen Wert auf Bewegung und gesunde Ernährung im Spielgruppenalltag.



Stadt Chur
Deutsch für die Schule

Deutsch für die Schule ist ein Programm zur Sprachförderung fremdsprachiger Kinder im Jahr vor dem Kindergarten.

Kinderhüte & Entlastungsdienste



Angebot

• Babysitter

Kostenlose Babysitter-Vermittlungsplattform für suchende Eltern und Babysitter mit Kursausweis

• Kinderbetreuung zu Hause

Kinderbetreuerinnen des SRK springen kurzfristig auf Anfrage ein, wenn Kinder oder Eltern krank sind und die normale Betreuung nicht organisiert werden kann

• Ponte Familien

Geschulte Rotkreuz-Freiwillige unterstützen Familien in schwierigen Situationen (z.B. Krankheit von Kindern oder Überlastung von Eltern) durch Beratung und Vernetzung mit entsprechenden Entlastungsangeboten

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

• **Das Leihnani** bietet stundenweise eine zuverlässige, liebevolle und kostengünstige Kinderbetreuung bei Ihnen zu Hause

Öffnungszeiten

- Montag – Donnerstag
08.15 – 12.15

**Compagna
Graubünden**



Angebot

• **Kinderhütendienst**
für Kinder von 1 bis 10 Jahren

- Stundenweise,
mit Voranmeldung

Betreuungszeiten

- Montag
14.00 – 18.00 Uhr
- Dienstag & Freitag
14.00 – 17.00 Uhr

**Kinderhüte
KIDS+**

Kontakt

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

Adresse

Steinbockstrasse 2

Kontakt

- www.compagna-graubuenden.ch
- info@compagna-graubuenden.ch
- 081 533 23 71

Adresse

Gürtelstrasse 24

Kontakt

- www.kidsplus-chur.ch
- kidsplus@gmx.ch
- Francesca Tranzillo
- 076 740 92 70

Adresse

Gürtelstrasse 65
Eingang hinter Bücherladen
«Präsent»

Entlastungsdienste



Angebot

• Sozialpädagogische Familienbegleitung; professionelles, zeitlich begrenztes Unterstützungsangebot für Familien in belasteten Lebenssituationen

Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag
08.30 – 11.00 Uhr
- Montag, Dienstag & Donnerstag
13.30 – 16.00 Uhr

**famur
für Familien in
Graubünden**

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 4. OG
Reichsgasse 25



Angebot

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

Erreichbarkeit

- Montag und Freitag ganzer Tag
- Donnerstag am Vormittag

**Bündner Entlastungs-
dienst**

Kontakt

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

Adresse

Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3



Angebot

• Kinderspitex mit Pflege und Entlastung

Erreichbarkeit

- Montag, Dienstag, Donnerstag & Freitag
08.00 – 12.00 & 14.00 – 17.00 Uhr
- Mittwoch
08.00 – 12.00 Uhr

Kinderspitex

Kontakt

- www.stiftung-kifa.ch
- Isabelle Nüscheler
- isabelle.nuescheler@stiftung-kifa.ch
- 079 858 98 73

Adresse

Kinderspitex Region GR / GL



Angebot

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

Erreichbarkeit

- Montag – Freitag
08.00 – 11.30 Uhr
& 14.00 – 17.00 Uhr

Spitex Chur

Kontakt

- www.spitex-chur.ch/
- info@spitex-chur.ch
- 081 257 09 57

Adresse

Gartenstrasse 2

Familienzentrum Planaterra

Familienzentrum Planaterra KinderKafi & Krabbelgruppe

Kontakt

- 🌐 www.planaterra.ch
- ✉ familienzentrum@planaterra.ch
- 👤 Heidi Theus *Krabbelgruppe*
- ☎ 079 273 16 11

- 👤 Irina Domenig-Skaanes
- ☎ 078 662 73 44

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

Öffnungszeiten

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

Treffzeiten

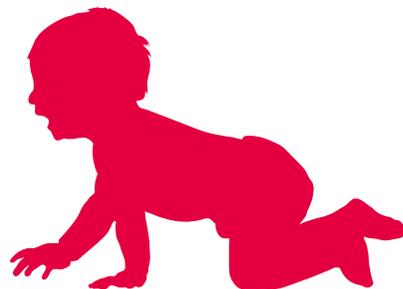
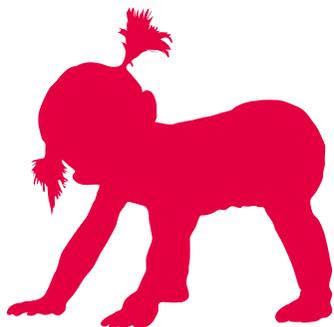
- Montag & Dienstag
09.00 – 11.00 Uhr

KinderKafi & Kleiderbörse

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

Krabbelgruppe

- Ab ca. 8 Monaten bis 3 Jahren
mit Begleitperson
- neue Kontakte für sich und Ihr Kind
- Singen und Spielen



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
- **Rudi Rabe erzählt –
Geschichten in mehreren Sprachen**
parallel zweisprachig:
Deutsch und eine weitere Sprache,
für Kinder von 4 – 7 Jahren
jeden 1. & 3. Mittwoch im Monat
- **Schenk mit eine Geschichte –
Family Literacy**
für Familien mit Kindern von 2 – 6 Jahren

für alle Altersgruppen

- **Aktuelles Medienangebot** in verschiedenen
Sprachen: Bücher, Medien zum Deutsch
lernen, Hörbücher, Zeitschriften, Filme, Mu-
sik-CDs, digitale Medien, Tonies, Spiele und
Fahrzeuge
- **Vielfältige Veranstaltungen**
- **Les- und Spiellounges, Arbeitsplätze**
- Das Spielmaterial des Vereins **Ludothek** ist
seit 2018 in das Sortiment der Stadtbibliothek
integriert. Die Vereinsmitglieder organisieren
oder unterstützen ehrenamtlich Anlässe für
Kinder wie den *Kinderspieltag* auf der Quader-
wiese, *Gespenterspielnacht* in der Bibliothek,
Ferien(s)pass, etc.

Stadtbibliothek Chur

Kontakt

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

Adresse

Grabenstrasse 28

Öffnungszeiten

Bibliothek und Post bedient

- Montag – Freitag
10.00 – 19.00 Uhr
- Samstag
10.00 – 16.00 Uhr

Bibliothek unbedient

Zugang mit Bibliotheksausweis

- Montag – Sonntag
von 06.00 bis 22.00 Uhr



Eltern-Kind-Gruppen

Katholische
Kirchgemeinde
Chur



Angebot

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

Treffzeiten

- jeden 1. & 3. Dienstag im Monat 09.15 – 10.45 Uhr

Kontakt

- www.kathkgchur.ch
- info@kathkgchur.ch
- Silvia Keller
- 081 633 36 71

Adresse

Pfarrsaal Heiligkreuzkirche
Masanserstrasse 161

**Katholische
Kirchgemeinde**



**Rudolf Steiner
Pädagogik
Eltern-Kind-
Gruppe**

Angebot

- **Eltern-Kind-Gruppe** für Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren, jüngere Geschwister sind willkommen

Treffzeiten

- Jeden Freitag 15.30 – 17.00 Uhr (ausser Schulferien)

Kontakt

- www.rsp-gr.ch
- info@rsp-gr.ch
- Gabriele Lienemann
- gabriele.lienemann@rsp-gr.ch
- 079 128 27 84

Adresse

Cadonaustrasse 75

Treffpunkte



Jugendarbeit

Angebot

- **Kinderflohmarkt** von Kindern für Kinder
- **Weltspieltag**
- **Kerzenziehen** in der Adventszeit

Kontakt

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

Adresse

Areal Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10

Musik

**SINGSCHULE
CHUR**

Angebot

- **Känguru-Singen für Babies** ab 3 Monaten mit Bezugsperson
- **Eltern-Kind-Singen und Wald-Eltern-Kind-Singen** für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Bezugsperson
- **Musikalische Rhythmik** für Kinder von 4 – 6 Jahren – 2. Kindergarten
- **Churer Cantalinos I** für Kinder von 4 – 6 Jahren – 2. Kindergarten

Kontakt

- www.singschule-chur.ch
- info@singschule-chur.ch
- 081 252 28 92

Adresse

Diverse in Chur

Singschule Chur

Musik



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

Tanzschule tanzerina, Saal
Rätusstrasse 23



Reformierte
Kirche Chur
Da für Dich

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
- info@chur-reformiert.ch
- 081 252 22 92

Adresse

Comanderkirche Kirchensaal
Sennensteinstrasse 28

**Reformierte
Kirche Chur**

Treffzeiten

- Mittwoch & Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr



Heilsarmee

Angebot

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

Kontakt

- www.heilsarmee-chur.ch
- heilsarmee_chur@heilsarmee.ch
- 081 250 77 40
- Pia Sommer
- 079 437 52 51

Treffzeiten

- Freitags wöchentlich 09.30 – ca. 11.00 Uhr

Adresse

Gäuggelistrasse 63

**kammer
philharmonie**
graubünden
grischun grigioni

**Kammer-
philharmonie**

Angebot

- **Familienkonzerte**, ab 5 Jahren
- **Kinderkonzerte KiKo**, 1 – 5 Jahren und 4 – 7 Jahren

Kontakt

- www.kammerphilharmonie.ch
- info@kammerphilharmonie.ch
- 081 253 09 45

Adresse

Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 14

Theater



Angebot

Ungewöhnliches Theater-Abenteuer zum Mitgestalten:

- Generationen-Nachmittage für Klein und Gross
- Improvisation und Theatertraining für Kinder & Jugendliche & neu Erwachsene
- Zirkus- und Puppenspielprojekte
- Theaterpädagogik Beratungsstelle

Kontakt

📞 www.zapperlot.ch
✉ info@zapperlot.ch
👤 Judith Schnider
☎ 079 662 76 09

👤 Anita Hächler
☎ 079 784 79 44

👤 Mauro Kunfermann
☎ 079 283 26 54

Probelokal

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

Zapperlot

Bewegung



Angebot

- Hallenbad
- Freibäder Obere Au und Sand
- Eisfläche und -halle Obere Au, Eisfläche Quader
- Fitness Obere Au & FitÄria – Groupfitness
- Kinderhort in der Oberen Au für Nutzer 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

Churer Sport- und Eventanlagen



Angebot

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

Hinweis:

Das Therapiebad im Kantonsspital wird umgebaut. Ein reduziertes Kursangebot wird bis zur Fertigstellung im Hallenbad Sand angeboten.

Kontakt

📞 www.babybadespass.ch
✉ info@babybadespass.ch
☎ 081 256 65 62 *Organisation*

👤 Judith Sulzer *Fachliche Auskunft*
☎ 079 304 15 14

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35
ab Frühling 2022
Therapiebad Kantonsspital
Loëstrasse 170

Babybadespass



Angebot

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

Kontakt

👤 Paola Lüttscher
✉ paolaselkischwimmen@gmail.com
☎ 079 768 57 12

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35

Eltern-Kind-Schwimmen mit Paola

Bewegung



Angebot

aQuality-zertifiziert, swimsports-Abzeichen

- **ELKi-Schwimmen** für Kinder von 3 – 5 Jahren mit Begleitung
- **Kinderschwimmen** ab 5 Jahren

Kontakt

📞 www.slrq-chur.ch
✉ kinderschwimmen@slrg-chur.ch
👤 Coletta Marques
☎ 079 370 95 41

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35
Hallenbad Obere Au
Grossbruggerweg 6

SLRG Chur

Rettungsschwimmer



Angebot

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

Kontakt

📞 www.schwimmclubchur.ch
✉ schwimmschule@schwimmclubchur.ch
👤 Anita Pfister
☎ 079 675 18 28

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35
Hallenbad Obere Au
Grossbruggerweg 6

Schwimmclub Chur



Angebot

- **MuKi/Vaki-Turnen** für Kinder von 2 – 4 Jahren mit Begleitung

Kontakt

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

Adresse

Gartenstrasse 5

Klubschule Migros



Angebot

- **Klettern für Eltern mit Kindern** ab Krabbelalter

Kontakt

📞 www.kletterzentrumchur.ch
✉ info@kletterzentrumchur.ch
☎ 081 284 0 284

Adresse

Kletterzentrum Ap'n Daun Chur
Pulvermühlenstrasse 8

Klettern & Krabbeln



Angebot

- **Time for two**, für Mamis mit Baby
- **Kinderturnen** für Kinder ab 0 bis 4 Jahren

Kontakt

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

Adresse

Wiesentalstrasse 89

Michaela Henny-Battaglia

Bewegung

JUGEND btv chur

Angebot

- **MuKi/VaKi-Turnen**
für Kinder von 3 – 5 Jahren mit Begleitung
- **Kinderturnen**
polysportives Sportangebot für Kinder von 5 – 7 Jahren

Kontakt

- www.btv-chur.ch
- **MuKi/VaKi-Turnen**
Sinaida Schlegel
✉ ressort_muki.jugend@btv-chur.ch
☎ 081 252 75 76
- **Kinderturnen**
Isa Rest
✉ isa@rest.ch
☎ 081 284 44 19 / 076 442 55 69

Adresse

Diverse in Chur

Bürgerturn- verein

Angebot

- **MuKi-Turnen**
für Mamis mit Kindern von 3 – 5 Jahren
- **Kinderturnen**
für Kinder von 5 – 7 Jahren

Kontakt

- **MuKi-Turnen**
Jeannine Sigrist
✉ pepino1000@bluewin.ch
- **Kinderturnen**
Nicole Macri
✉ nmacri@bluewin.ch

Adresse

Turnhalle Haldenstein
Usserdorf 17, Haldenstein

Frauenturn- verein Haldenstein



Angebot

- **Kinderyoga**
für Kinder ab 4 Jahren bis 3. Klasse

Kontakt

- Jeanette Jörg & Karin Cadisch
✉ jeanette.joerg@bluewin.ch
☎ 078 740 40 23 & 079 255 86 80

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

Lichtstern



YOGASCHULE
MANDALA

Yogaschule Mandala

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Rätusstrasse 23



Balleo Tanzschule Chur

Angebot

- Tanzmäuse, ab 3 Jahren

Kontakt

- www.tanzschule-balleo.com
✉ info@tanzschule-balleo.com
• Laura Jaeggi
☎ 078 705 48 82

Adresse

Masanserstrasse 19

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
 - › Kids 2, 7 – 9 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



GKB Sport Kids

Angebot

- **Grundlagentraining**
für Kindergartenkinder
- 6 x Schwimmen
- Schnuppertrainings
in 5 – 10 Sportarten

Treffzeiten

- 2 x die Woche, nachmittags

Kontakt

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

Adresse

Turnhalle Barblan
Barblanstrasse 17

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



zu den Spielplätzen

Spielplätze

Altes Stadtpital | Bienenstrasse 5

Fortuna | Fortunastrasse

Fürstenwald
Riesenschaukel | Mittenbergstrasse

Haldenstein | Haldensteinstrasse

Johanna Spyri | Tittwiesenstrasse

Maladers | Schulhausweg 9, Maladers

Oberalp | Oberalpstrasse

Obere Quader | Vis à vis Quader Center

Ringstrasse | Vis à vis Tittwiesen-Coop

Segnes | Segnesweg 1

Süsswinkel | Süsswinkelgasse

Täli | Kupferschmiedeweg 54

Bewegung in der Schwangerschaft und mit Baby



siehe Seite 21 – 23

Kreatives Arbeiten



Angebot

- **Experimentieren und geniessen von Farben** in wertfreier Begleitung für Kinder ab 3 Jahren

Treffzeiten

- jeden 2. Samstag des Monats
09.30 – 11.30 Uhr

Kontakt

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

Atelier

Ottostrasse 25

Altelier Marti



Angebot

- **Malen für Kinder** ab 5 Jahren in altersgemischten Gruppen

Treffzeiten

- Mittwoch, alle 2 Wochen
16.45 – 18.00 Uhr

Kontakt

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

Atelier

Steinbruchstrasse 16

Malatelier Steinbruchstrasse



Angebot

- **MuKi*VaKi-Töpfern**, für Kinder ab 3 Jahren bis Kindergartenentrtritt mit Begleitung

Kontakt

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

Atelier

Steinbruchstrasse 16

Keramik Werkstatt



Angebot

- **Kindertreff Häsch Ziit**
- Basteln, Ausflüge und mehr für Kinder von 3 – 10 Jahren

Treffzeiten

- mehrere Termine über das Jahr verteilt

Kontakt

- www.projunior-gr.ch
- haesch-ziit@projuniorchur.ch
- 081 356 67 37

Adresse

Chur

Pro Junior Graubünden



Angebot

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

Kontakt

- www.citywest-chur.ch/events

Adresse

City West
Commercialstrasse 32|34|36

Kids Events im City West

Börsen

Caritas Center | 5 Tage/Woche geöffnet

Familienzentrum Planaterra | 6 Tage/Woche geöffnet

Connis Spiel- und Kleiderbörse | 3 Tage/Woche geöffnet

Jugendarbeit Stadt Chur | 1 x im Jahr

Katholischer Frauenverein | 2 x im Jahr, Frühling & Herbst

Grischa Baby | 1 x im Jahr im 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 13 Sprachen über Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitsthemen
- > zeigt alle Inhalte und wichtige Informationen in der Bibliothek an
- > informiert über Angebote und Veranstaltungen in Graubünden

Impressum

Gestaltung & Inhalt
Familienzentrum Planaterra
Berit Bani & Irina Domenig

Titelbild © Krabbelgruppe Planaterra
mit freundlicher Genehmigung

Im Auftrag der
Dienststelle Gesellschaft
Abteilung Kind Jugend Familie
2. Auflage, Dezember 2021
Druck Druckerei Landquart AG



Familienzentrum
Planaterra

Infoschalter
persönlich & kostenlos

Reichsgasse 25
7000 Chur
planaterra.ch
☎ 078 235 71 69

- > **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.

im Auftrag der



Stadt Chur