Familienzentrum
Planaterra

*Kind Jugend Familie*



# Frühe Kindheit

Angebote
von der Schwangerschaft
bis in die Schule

2023 / 2024

im Auftrag des Departements
Bildung Gesellschaft Kultur

Stadt Chur

Immer aktuell auf der Website planaterra.ch

> Kurse und Veranstaltungen unter «Was läuft?»

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

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

Viel Spass beim Stöbern & Entdecken
*Euer Team vom Familienzentrum Planaterra*

Beat Bauer | Domenig

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

*Gerne publizieren wir jederzeit online aktuelle Angebote und Veranstaltungen.*

**Stadt Chur**

**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 «Büachli», worin sich Familien über Angebote rund um die Frühe Kindheit informieren können.

## Inhalt


> Information & Beratung 3
> Bildung 14
> Schwangerschaft & Baby 16
Geburt | Beratung | Kurse 16
Hebammen 19
Bewegung 21
Tragen 22
Stillen 23
> Gesundheit 23
> Betreuung 26
Ganztagesbetreuung 26
Spielgruppen 28
Wald- / Naturspielgruppen 31
Kindergärten 33
Kinderhüte & Entlastungsdienste 34
> Begegnung 37
Eltern-Kind-Gruppen 39
Treffpunkte 39
Musik 39
Theater 40
Bewegung 41
Spielplätze 45
Kreatives Arbeiten 46
Börsen 47


# Information & Beratung

Elternberatung Graubünden

### Elternberatung Churer Rheintal

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

**Adresse**
*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
*siehe Website*

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

Elternberatung Graubünden

### Väterberatung

**Kontakt**
www.san.gr.ch/vaeterberatung
vaeterberatung@san.gr.ch
Nicolas Zogg
078 204 60 13

**Adresse**
*mobil im ganzen Kanton*

**Beratungsthemen**
- Meine Rolle als Vater
- Beziehung zum Kind
- Veränderungen in der Paarbeziehung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Familienmanagement
- Umgang mit schwierigen Situationen und Trennung

Die Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich und wird vom Gesundheitsamt Graubünden unterstützt.

**Erreichbarkeit**
- nach Vereinbarung

**Beratungsformen**
- Per Telefon, Mail, SMS
- Video-Call
- Treffen im Praxisraum, im Café oder beim Spaziergang

## Familienzentrum Planaterra

Familienzentrum
Planaterra

### *Infoschalter*

**Kontakt**
www.planaterra.ch
familienzentrum@planaterra.ch

**Adresse**
*Familienzentrum Planaterra*
Reichsgasse 25

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

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

**Öffnungszeiten**
*bedienter Infoschalter*
- Dienstag
  09.00 – 11.00 Uhr
- Donnerstag
  09.00 – 11.00 Uhr & 14.00 – 16.00 Uhr

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

## Adebar

adebar
Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Graubünden

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

**Adresse**
Sennensteinstrasse 5

*ab 1. November 2023*
*Familienzentrum Planaterra*
*Haus B | 4. OG*
Reichsgasse 25

**Angebot**
*Beratungen zu*
- Sexualität
- Gesundheit
- Schwangerschaft
- Elternschaft
- Geburt
- Kinderwunsch
- Schwangeschaftsabbruch
- Kindsverlust
- Sexuelle Gewalt

Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig

**Öffnungszeiten**
- Montag bis Freitag
  *siehe Website*





## find-help GR

find-help GR
schnell und einfach
Beratungs- und Unterstützungsangebote finden

**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

Paarlando
PAAR- UND LEBENSBERATUNG GRAUBÜNDEN

**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 und Freitag
  09.00 – 11.00
- Dienstag und Donnerstag
  09.00 – 11.00 & 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

## Beratungszentrum Graubünden

lösa macht happy

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

**Erreichbarkeit**
- Montag – Freitag
  08.15 – 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 08.15 – 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**
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*
Tittwiesenstrasse 29

---





## 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

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

**Kontakt**
www.kathkgchur.ch
sozialdienst@kathkgchur.ch
Luana Meier
luana.meier@kathkgchur.ch
081 286 70 83

**Adresse**
Tittwiesenstrasse 8

---

## Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur

**Angebot**
- Beratung und Begleitung für Menschen in Lebensübergängen und besonderen Lebenssituationen
- Finanzielle Unterstützung für reformierte Kirchgemeindemitglieder aus Chur
- Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung

**Erreichbarkeit Telefon**
- Dienstag – Donnerstag 08.30 – 11.30 Uhr & 14.00 – 17.00 Uhr

**Kontakt**
www.chur-reformiert.ch
info@chur-reformiert.ch
081 252 27 04

**Adresse**
Sennensteinstrasse 26

---

## Pro Junior Graubünden

**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

## Bündnerische Stiftung für Kinder- und Jugendtherapie

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

**Kontakt**
www.bskjt.ch
info@bskjt.ch
081 250 10 90

**Adresse**
Seilerbahnweg 8

## Psychiatrische Dienste Graubünden

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

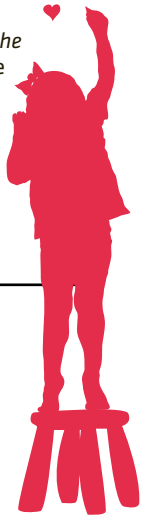
*Kinder- und Jugendpsychiatrie*
- Ambulante und stationäre Behandlung
- Abklärungen ab Geburt bis zum jungen Erwachsenen
- Einzel- und Familientherapie für Kinder und Jugendliche sowie deren Familien
- Spezialsprechstunden und -trainings

**Allgemein**
**Kontakt**
www.pdgr.ch
info@pdgr.ch

**Erwachsenenpsychiatrie**
058 225 25 25 (24h)

**Kinder- und Jugendpsychiatrie**
058 225 19 19

**Adresse**
*verschiedene Standorte, siehe*
www.pdgr.ch/standorte







## Blaues Kreuz

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

**Kontakt**
www.blaueskreuz.gr.ch
beratung@blaueskreuz.gr.ch
081 252 43 37

**Adresse**
Alexanderstrasse 42

## Sozialdienst für Suchtfragen

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

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

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

**Adresse**
Grabenstrasse 8

## Opferhilfe Graubünden

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

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

## Frauenhaus

**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

## Beratungsstelle für gewaltausübende Personen

**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
- Beratende sind ausgebildete Fachpersonen
- Die Beratung ist kostenlos und vertraulich

**Erreichbarkeit**
- täglich
  07.00 – 22.00 Uhr

**Kontakt**
www.gewaltberatungsstelle.gr.ch
gewaltberatungsstelle@gr.ch
079 544 38 63

**Adresse**
Grabenstrasse 15

## Selbsthilfe Graubünden

**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

## 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

## 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





## Patientenstelle Graubünden

**Angebot**
- Beratung zum Thema Gesundheit und Krankheit von der Schwangerschaft bis ins hohe Erwachsenenalter
- Elterntreff 0816

**Erreichbarkeit**
- Montag – Freitag,
  zu Bürozeiten per Mail oder Telefon

**Kontakt**
www.grpatientenstelle.ch
patientenstellegr@hin.ch
079 783 59 77

**Adresse**
*Familienzentrum Planaterra*
*Haus A, 3. OG*
Reichsgasse 25

## Heilpädagogischer Dienst Graubünden

**Angebot**
- Heilpädagogische Früherziehung für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder Behinderung (bis zur Einschulung)
- Logopädie im Frühbereich (bis Kindergarteneintritt)
- Psychomotorik-Therapie (ab Kindergarten)
- Fachbereich Audiopädagogik und Massnahmen bei Sehschädigung (ab Geburt bis zum 20. Lebensjahr)

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

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

**Adresse**
Aquasanastrasse 12

## Fachstelle Bilinguale Bildung für Gehörlose/Hörbehinderte Graubünden

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

**Erreichbarkeit**
- Donnerstag
  09.00 – 12.00 & 13.00 – 16.30 Uhr

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

**Adresse**
*Familienzentrum Planaterra,*
*2. OG | Haus B*
Reichsgasse 25

## Beratung

### 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

---

### Stadt Chur
### Schulsozialarbeit

**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

---

### Schulpsychologischer Dienst Graubünden

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

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

**Kontakt**
www.avs.gr.ch
081 257 27 42

**Adresse**
*Standort Chur*
Quaderstrasse 15

---

## Weitere Angebote

BrainARC – Chur, Kompetenzzentrum Ostschweiz

Elpos – ADHS-Organisation, Fachstelle und Beratung

Freie Theologen

MentalBalance-Praxis & TrauerKraft

Systemische Familientherapie und Beratung

*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 (Festnetztarif)** **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**

medgate_
Kids Line
Medizinischer Notfall?
Wir sind für Sie und Ihr Kind rund um die Uhr erreichbar.
Kantonsspital Graubünden
Sie erreichen uns per Telefon
0900 25 66 11
Anrufe kosten CHF 3.23/Min.
Prepaid 0900 25 66 12
Anrufe kosten CHF 3.23/Min.
In lebensbedrohlichen Notfällen wählen Sie die Nummer 144

# Bildung

## Adebar

**Angebot**
- Sexualaufklärung 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

*ab 1. November*
*Familienzentrum Planaterra*
*Haus B | 4. OG*
Reichsgasse 25

## 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**
- Kurse für Eltern zu verschiedenen Themen: Anwendung natürlicher Haus- und Heilmittel, Konflikte in der Familie, Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen etc.

**Kontakt**
www.srk-gr.ch
bildung-gesundheit@srk-gr.ch
081 258 45 83

**Adresse**
Steinbockstrasse 2

## Stadt Chur Deutsch für die Schule

**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

**Programmstart**
- jeweils per 1. August

**Kontakt**
www.chur.ch
dfs@chur.ch
081 254 46 24

**Adresse**
Klostergasse 11

*Direktlink*
*zu* **Elternbildungskursen**
*auf* **planaterra.ch**

**Geburt | Beratung | Kurse**

## Kantonsspital Graubünden

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

**Adresse**
*Frauenklinik Fontana*
Lürlibadstrasse 118

**Angebot**
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Hebammensprechstunde
- Akupunktursprechstunde
- Stillambulatorium
- Besichtigung der Gebärabteilung für werdende Eltern
- Rückbildungsgymnastik
- Babybadespass

**Beratung**

## Elternberatung Churer Rheintal

**Angebot**
- kostenlos und vertraulich

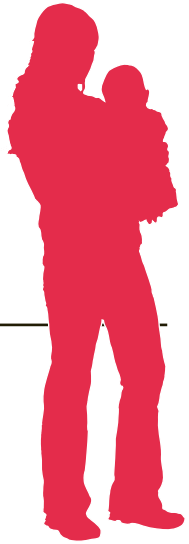
*Unterstützung bei Fragen zu*
- Entwicklung und Erziehung
- Stillen, Ernährung, Bewegungsförderung
- Gesundheitsförderung und Prävention
- Kinderschutz und Familie

**Öffnungszeiten**
- Montag – Freitag
  *siehe Website*

**Beratungsformen**
- mit Terminvereinbarung
- offene Beratung (ohne Terminvereinbarung)
- Abendberatung
- Hausbesuche
- Telefon-, E-Mail- & Online-beratung

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

**Adresse**
*Familienzentrum Planaterra*
*Haus B | 1. OG*
Reichsgasse 25





**Beratung**

## Väterberatung

**Beratungsthemen**
- Meine Rolle als Vater
- Beziehung zum Kind
- Veränderungen in der Paarbeziehung
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Familienmanagement
- Umgang mit schwierigen Situationen und Trennung

**Erreichbarkeit**
- nach Vereinbarung

**Beratungsformen**
- Per Telefon, Mail, SMS
- Video-Call
- Treffen im Praxisraum, im Café oder beim Spaziergang

*Die Väterberatung ist ein Angebot der Elternberatung Graubünden für Väter von Kindern im Vorschulalter. Die Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich und wird vom Gesundheitsamt Graubünden unterstützt.*

**Kontakt**
www.san.gr.ch/vaeterberatung
vaeterberatung@san.gr.ch
Nicolas Zogg
078 204 60 13

**Adresse**
*mobil im ganzen Kanton*



## 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 Geburtsvorbreitung

**Angebot**
- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
- Geburtsverarbeitung
- Kinderwunsch Coaching
- Homöopathie

**Kontakt**
www.mentale-geburtsvorbereitung.ch
www.homöopathie-chur.ch
Yvonne Zander
info@praxiszander.ch
079 638 88 90

**Adresse**
Kornplatz 12

### Geburtsliebe

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

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

**Adresse**
Engadinstrasse 8

### 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

## Beratung

### Doula's Südostschweiz

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

**Kontakt**
www.doula-suedostschweiz.ch

Edith Caderas
079 772 07 31

Nicole Colonna-Bösch
079 274 09 69

Alexandra Longo
079 713 07 81

Yudum Morim
079 878 07 08

Margrit Schröttenthaler
077 495 92 78

Katrin Thomann
079 506 68 84

**Adresse**
*nach Bedarf*

## Hebammen

### Verein Bündner Hebammen

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

**Kontakt**
www.buendner-hebammen.ch/eltern/hebammensuche/

### Frauenarztpraxis Gynäkologikum Chur

**Adresse**
Bahnhofstrasse 14

**Kontakt**
www.gyn4you.ch
praxis.sika@hin.ch
081 252 54 54 (*Bahnhofstrasse*)
Mareike Labstädter – Hebamme

### Hebammenpraxis Birgit Gebhardt & Nina Marchion & Melanie Weber

**Adresse**
Bahnhofstrasse 9

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

Nina Marchion
079 930 31 69

Melanie Weber
???

### Hebamme4you

**Adresse**
Obere Gasse 41

**Kontakt**
www.hebamme4you.ch
Barbara Morini
076 411 20 71

## Hebammen

### Hebammen Graubünden

**Adresse**
*Praxisräume in Bonaduz & Ilanz*
Mobil in Chur

**Kontakt**
www.hebammen-graubuenden.ch
hebammen-graubuenden@hin.ch
081 511 05 14

---

### 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 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

---

### Parasulina Medic

**Adresse**
Bahnhofstrasse 14

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



## Bewegung

### Babybadespass

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

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

**Adresse**
*Therapiebad Kantonsspital*
Loëstsrasse 170

---

### Frauenturnverein *Haldenstein*

**Angebot**
- Krabbelturnen für Mamis mit Kindern von 0 – 3 Jahren

**Kontakt**
Irene Weingart
irene.weingart@gmx.ch

**Adresse**
*Turnhalle Haldenstein*
Usserdorf 17, Haldenstein

---

### Kraft von innen nach aussen

**Angebot**
- Rückbildungskurse
- Beckenbodentraining
- Schwangerschafts-Yoga
- Rückbildungs-Yoga mit Baby

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

**Adresse**
*Home of Dance*
Kalchbühlstrasse 12

---

### Michaela Henny-Battaglia

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

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

**Adresse**
Wiesentalstrasse 89

---

### 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

## Bewegung

### MumiFit Workout

**Angebot**
- Schwangerschaftsworkout
- Rückbildung
- Online Rückbildung
- Wochenbettkurse

**Kontakt**
www.mumifit.com
marinadevonshire@gmail.com
Marina Devonshire-Pedrett
078 764 92 99

**Adresse**
Rossbodenstrasse 15

### Hebammen Praxis Hof Masans

**Angebot**
- Schwangerschaftsyoga

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

**Adresse**
*Praxiszentrum Masans*
Haldensteinstrasse 1

### Strapazi

**Angebot**
- Rückbildungskurse

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

**Adresse**
Wiesentalstrasse 7

### Yogaschule Mandala

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

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

**Adresse**
Rätusstrasse 23

### Yoga Loft

**Angebot**
- Birthlight Schwangerschafts-yoga
- 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 der Beraterin



## Stillen

**Elternberatung Churer Rheintal** siehe S.16

**Stillambulatorium Kantonsspital Graubünden**
**Frauenklinik Fontana** siehe S. 16

**La Leche League Schweiz**

# Gesundheit

## Frauenmedizin

### 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

**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**
Quaderstasse 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
gebhardt-gynaekologie@hin.ch
081 252 19 38

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

**Adresse**
Bahnhofstrasse 14
Obere Gasse 51

**Kontakt**
www.gyn4you.ch
praxis.sika@hin.ch

Standort Bahnhofstrasse
081 252 54 54

Standort Obere Gasse
081 253 72 72

## Frauenmedizin

### Medizinisches Zentrum gleis d

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

**Adresse**
Gürtelstrasse 46

**Kontakt**
www.gleisd.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

### Alex8hoch2

*Dres. med. N. & W. Krafft-Hügli*
*Dr. med. Rezia Kienz Ziolek*
*Dr. med. Simone Schmidhauser*

**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

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

**Adresse**
Gürtelstrasse 46

**Kontakt**
www.gleisd.ch
081 287 70 70

## Chiropraktik

### 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*

**Adresse**
Calandastrasse 62A

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

## Kinder Apotheke

### Kinder Apotheke

*Beratung zu verschiedenen Themen wie Erkältungen, Ernährung und Magen-/ Darmerkrankungen, Kinderhaut, Kinderkrankheiten und Notfällen*

**Adresse**
*Praxiszentrum Masans*
*toppharm Apotheke Masans*
Haldensteinstrasse 1

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

## Zahnmedizin




### Schulzahnklinik

*Beratung und Behandlung ab dem 2. Lebensjahr*

**Adresse**
Lindenquai 18

**Kontakt**
www.chur.ch/abteilungen/26267
schulzahnklinik@chur.ch
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 Ostepathie finden Sie auf unserer Website.

*Direktlink zu den weiteren Angeboten auf* **planaterra.ch**

# Betreuung

## Ganztagesbetreuung

### famur für Familien in Graubünden

**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

*ab Ende 2023*
Loëstrasse 32

---

### fägnäscht KiTa

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

**Betreuungszeiten**
- Montag – Freitag
  06.15 – 20.00 Uhr

**Kontakt**
www.famur.ch
patricia.marthy@famur.ch
elena.mainetti@famur.ch
081 300 11 50

**Adresse**
*beim Kreuzspital*
Loëstrasse 99

Stadt Chur Deutsch für die Schule
Bisch fit?

---

### rudiala KiTa

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

**Betreuungszeiten**
- Montag – Freitag
  06.30 – 18.30 Uhr

**Kontakt**
www.famur.ch
kitarudiala@famur.ch
081 300 11 55

**Adresse**
Loëstrasse 37A

Stadt Chur Deutsch für die Schule

---

### KiMi Krippe

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

**Betreuungszeiten**
- Montag – Freitag
  07.00 – 18.30 Uhr

**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
Bisch fit?



## Ganztagesbetreuung

### Kinderhaus St. Josef

**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

Stadt Chur Deutsch für die Schule
Bisch fit?

---

### Kinderkrippe Cosmait

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

**Betreuungszeiten**
- Montag – Freitag
  06.30 – 18.15 Uhr

**Kontakt**
www.cosmait.ch
info@cosmait.ch
081 252 11 66

**Adresse**
Aquasanastrasse 16

Stadt Chur Deutsch für die Schule
Bisch fit?

---

### 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

Bisch fit?

---

### Kita Scalära

**Angebot**
- Kindertagesstätte
  für Kinder ab 3 Monaten bis zum Kindergarteneintritt

**Betreuungszeiten**
- Montag – Freitag
  06.30 – 19.00 Uhr

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

**Adresse**
Scalärastrasse 18

Stadt Chur Deutsch für die Schule
Bisch fit?

## Ganztagesbetreuung

### Kita Villa Kunterbunt

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

**Betreuungszeiten**
- Montag – Freitag 06.30 – 19.00 Uhr

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

**Adresse**
Segantinistrasse 12

Stadt Chur Deutsch für die Schule · Bisch fit?

---

### Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

**Angebot**
- Kindertagesstätte für Kinder von 3 Jahren bis Schuleintritt

**Betreuungszeiten**
- Montag – Freitag 07.15 – 18.15 Uhr (ausser mittwochs 07.15 – 12.15 Uhr)
- *Mittagstisch* 12.00 – 14.00 Uhr

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

**Adresse**
Masanserstrasse 161

Stadt Chur Deutsch für die Schule

---

### Praulas Kindertagesstätte

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

**Betreuungszeiten**
- Montag – Freitag 06.30 – 18.30 Uhr

**Kontakt**
www.praulas.ch
chur@praulas.ch
081 250 23 23

**Adresse**
Pulvermühlestrasse 42

Stadt Chur Deutsch für die Schule · Bisch fit?

---

### Kindertagesstätten der Stadt Chur

**Angebot**
- Kinderbetreuung für Kinder ab Kindergarteneintritt

**Kontakt**
www.stadtschule.chur.ch
081 254 51 73

## Spielgruppen



### Spielgruppe Fröschli

**Angebot**
- Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

**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

Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Spielgruppen

### Spielgruppe Kunterbunt

**Angebot**
- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt

**Betreuungszeiten**
- Dienstag & Donnerstag 08.15 – 11.15 Uhr
- Mittwoch 08.15 – 11.15 Uhr *oder* 09.15 – 11.15 Uhr
- Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr
- Donnerstag 13.45 – 16.45 Uhr *oder* 14.45 – 16.45 Uhr

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

**Adresse**
Industriestrasse 24

Stadt Chur Deutsch für die Schule · Bisch fit?

---

### Spielgruppe La Rumantscholina

**Angebot**
- Rätoromanische Spielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

**Betreuungszeiten**
- Dienstag 08.30 – 11.00 Uhr

**Kontakt**
www.urcoira.ch
Eliane Candinas
elianesomaini@hotmail.com
076 584 14 80

**Adresse**
Lürlibadstrasse 117

---

### Spielgruppe Mariposa

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

**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

Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Spielgruppen

### Spielgruppe Planaterra

Familienzentrum Planaterra

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

**Adresse**
*Familienzentrum Planaterra*
*Haus A, 4. OG*
Reichsgasse 25

Stadt Chur Deutsch für die Schule
Bisch fit?

---

### Spielgruppe Kinderreigen




**Angebot**
- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt

**Betreuungszeiten**
- Mittwoch, Donnerstag & Freitag 07.45 – 12.15 Uhr

**Eltern-Kind-Gruppe**
*auf Anfrage*

**Kontakt**
Gabriele Lienemann
gabriele.lienemann@outlook.de
079 128 27 84

**Adresse**
Masanserstrasse 45

Stadt Chur Deutsch für die Schule

---

### Spielgruppe Schneggahüsli



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

**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

Stadt Chur Deutsch für die Schule
Bisch fit?

---

### Spielgruppe Spielsgi Villa Fontana




**Angebot**
- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt

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

**Kontakt**
Sabina Conrad
spielgruppenchur@bluewin.ch
079 221 32 48

**Adresse**
*Villa Fontana*
Lürlibadstrasse 118



## Spielgruppen

### Spielgruppe Tamburin




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

**Betreuungszeiten**
- Mittwoch & Donnerstag 08.15 – 11.15 Uhr
- Dienstag 14.00 – 16.00 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*

Stadt Chur Deutsch für die Schule
Bisch fit?

---

### Spielgruppe Zwergli




**Angebot**
- Spielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

**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

## Wald- / Naturspielgruppen

### Biohof Hilarien Spielgruppe




**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

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

**Adresse**
*5 Minuten oberhalb von Chur*
Malixerstrasse 81

Stadt Chur Deutsch für die Schule

---

### Waldspielgruppe Blätterwald




**Angebot**
- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

**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*

## Wald- / Naturspielgruppen

### Waldspielgruppe Planaterra

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
familienzentrum@planaterra.ch
Heidi Theus
079 273 16 11

**Treffpunkt**
Kreuzung Lürlibadstrasse/ Campodelsweg *beim Frauenspital Fontana*

Stadt Chur Deutsch für die Schule · Bisch fit?

---

### Waldspielgruppe Suunaschii

**Angebot**
- Waldspielgruppe mit Sprachförderung für Kinder ab ca. 2½ bis zum Kindergarteneintritt

**Betreuungszeiten**
- Mittwoch
  08.30 – 11.30 Uhr
  zusätzlich 6x pro Spielgruppenjahr bis 13.30 Uhr

**Eltern-Kind-Angebote** für Familien mit Kleinkindern ab ca. 8 Monate/ Laufalter bis 3 Jahre *siehe Website*

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

**Treffpunkt**
*Parkplatz Landi Chur, Anfangs Kalkofenweg*

Stadt Chur Deutsch für die Schule · Bisch fit?

---



### Waldspielgruppe Wurzelzwerg

**Angebot**
- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

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

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

**Treffpunkt**
*Maladers, Wendeplatz Schwirainweg Zäris 160-74*

Bisch fit?

---

### Erlebnis Natur – Walderleben

erlebnis NATUR

**Angebot**
- Walderlebnisnachmittage 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 – 16.30 Uhr

**Kontakt**
www.erlebnisnaturgr.ch
walderleben@erlebnisnaturgr.ch

**Treffpunkt**
*Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2)*
Fürstenwaldstrasse 63



## Kindergärten

### Kindergärten der Stadt Chur

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

## Private Kindergärten

### Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

MONTESSORI KINDERGARTEN

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

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

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

**Adresse**
Masanserstrasse 161

## 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 und KiTas legen Wert auf Bewegung und gesunde Ernährung im Spielgruppen-/KiTa-Alltag.

Stadt Chur Deutsch für die Schule

Deutsch für die Schule ist ein Programm zur Sprachförderung fremdsprachiger Kinder im Jahr vor dem Kindergarten. Siehe Seite 15.

## Tagessonderschule / -kindergarten

### Stiftung Schulheim Chur

**Angebot**

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

*Bisch fit?*

## Kinderhüte & Entlastungsdienste

### Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

**Angebot**

- **Babysitter**
  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 Betreuungs-Engpässe 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 Entlastungsangeboten

**Öffnungszeiten**

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

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

**Adresse**
Steinbockstrasse 2



## Kinderhüte & Entlastungsdienste

### Compagna Graubünden

**Angebot**

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

**Öffnungszeiten**

- Montag – Donnerstag
  08.15 – 12.15

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

**Adresse**
Gürtelstrasse 24

### Kinderbetreuung KIDSPLUS

**Angebot**

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

**Betreuungszeiten**

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

**KIDSPLUS Englisch für Kinder von 3 bis 5 Jahre**
**Betreuungszeiten**

- Mittwoch & Freitag
  14.00 – 16.00 Uhr

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

**Adresse**
Gürtelstrasse 65
*Eingang hinter Bücherladen «Präsent»*

### famur für Familien in Graubünden

**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

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

**Adresse**
*Familienzentrum Planaterra*
*Haus B | 4. OG*
Reichsgasse 25

*ab Ende 2023*
Loëstrasse 32

### focus Child




**Angebot**

- Kinderhüte für Kinder von 2 – 5 Jahren
- 30 CHF pro halber Tag

**Betreuungszeiten**

- Donnerstag
  08.00 – 11.30 Uhr &
  13.30 – 17.30 Uhr

**Kontakt**
www.focusc.ch
focusChild@focusC.ch

**Adresse**
Calandastrasse 38

## Entlastungsdienste

### Bündner Entlastungsdienst

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

**Erreichbarkeit**
- Montag & Freitag ganzer Tag
- Donnerstag am Vormittag

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

**Adresse**
*Geschäftsstelle*
Bahnhofstrasse 3

### Kinderspitex

**Angebot**
- Kinderspitex mit Pflege und Entlastungsangeboten

**Erreichbarkeit**
- Montag & Mittwoch
  08.00 – 11.30 Uhr
- Dienstag & Freitag
  08.00 – 11.30 & 13.30 – 17.00 Uhr

**Kontakt**
www.stiftung-kifa.ch
Edith Putzi
edith.putzi@stiftung-kifa.ch
079 530 51 82

**Adresse**
*Kinderspitex Region GR / GL*

### Spitex Chur

**Angebot**
- Behandlungspflege, Grundpflege, Hauswirtschaft, Betreeung und Begleitung, Entlastung und Unterstützung

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

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

**Adresse**
Gartenstrasse 2



# Begegnung

## 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

**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

**VaKi-Krabbelgruppe** *auf Anfrage*

**Treffzeiten**
- Montag & Dienstag
  09.00 – 11.00 Uhr

### Spikl-Treff

Spikl-Treff

Spielend kennen – lernen

**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, Kinder- und Jugendarbeit Chur

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

## Begegnung

STADTBIBLIOTHEK CHUR
BIBLIOTECA DA LA CITAD DA CUIRA
BIBLIOTECA DELLA CITTÀ DI COIRA

### Stadtbibliothek Chur

**Kontakt**
www.bibliochur.ch
info@bibliochur.ch
081 254 50 10

**Adresse**
Grabenstrasse 28

*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

*für alle Altersgruppen*

- **Aktuelles Medienangebot** in verschiedenen Sprachen: Bücher, Medien zum Deutsch lernen, Hörbücher, Zeitschriften, Filme, Musik-CDs, digitale Medien, Tonies, Spiele und Fahrzeuge
- **Vielfältige Veranstaltungen**
  für Kinder und Familien
- **Lese- 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 Quaderwiese, *Gespensterspielnacht* in der Bibliothek, *Ferien(s)pass*, etc.

**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



### Katholische Kirchgemeinde

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

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

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

**Adresse**
*Pfarreisaal Heiligkreuzkirche*
Masanserstrasse 161

## Treffpunkte

### Kinder- und Jugendarbeit Chur

**Angebot**
- Spiila im Quartier Bauwagatour & Winterspass
- Weltspieltag
- Kinderflohmarkt von Kindern für Kinder
- Kerzenziehen in der Adventszeit

**Kontakt**
www.jugendarbeitchur.ch
jugendarbeit@chur.ch
081 254 56 01

**Adresse**
*Areal Stadtbaumgarten*
Gäuggelistrasse 10

*im Quartier*

## Musik

SINGSCHULE CHUR

### Singschule Chur

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

### 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

## Musik



### Reformierte Kirche Chur

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

**Treffzeiten**
- Mittwoch & Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr

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

**Adresse**
*Comanderkirche Kirchensaal*
Sennensteinstrasse 28

---

kammerphilharmonie graubünden grischun grigioni

### Kammerphilarmonie

**Angebot**
- Familienkonzerte, ab 5 Jahren

**Kontakt**
www.kammerphilharmonie.ch
info@kammerphilharmonie.ch
081 253 09 45

**Adresse**
*Geschäftsstelle*
Bahnhofstrasse 14

## Theater

THEATER CHUR

### Theater Chur

**Angebot**
- Theaterzmorga für die ganze Familie mit Kinderbegleitprogramm vom Familienzentrum Planaterra
- Vorstellungen für Familien

**Kontakt**
www.theaterchur.ch
kasse@theaterchur.ch
081 252 66 44

**Adresse**
Theaterplatz

---

ZAPPERLOT KINDER- UND JUGENDTHEATER

### Zapperlot

**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

Mauro Kunfermann
079 283 26 54

**Probelokal**
*Familienzentrum Planaterra*
Reichsgasse 25



## Bewegung

Sport- und Eventanlagen Chur

### Sport- und Eventanlagen Chur

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

---



### Babybadespass

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

**Kontakt**
www.babybadespass.ch
info@babybadespass.ch
081 256 65 62 *Organisation*

Judith Sulzer *Fachliche Auskunft*
079 304 15 14

**Adresse**
*Therapiebad Kantonsspital*
Loëstsrasse 170

---




### Eltern-Kind-Schwimmen mit Paola

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

**Kontakt**
Paola Lütscher
paolaselkischwimmen@gmail.com
079 768 57 12

**Adresse**
*Hallenbad Sand*
Sandstrasse 35

---




### SLRG Chur
*Rettungsschwimmer*

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

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

**Adresse**
*Hallenbad Sand*
Sandstrasse 35

*Hallenbad Obere Au*
Grossbruggerweg 6

## Schwimmclub Chur

**Angebot**
- ElKi-Schwimmen
  für Kinder ab 2 Jahren mit Begleitung
- Schwimmschule Level 1 – 6
  des Schweizerischen Schwimmverbandes, ab 4 Jahren

**Kontakt**
www.schwimmclubchur.ch
schwimmschule@schwimmclubchur.ch
Anita Pfister
079 675 18 28

Danja Aalders • *ElKi*
079 236 35 83

**Adresse**
*Hallenbad Sand*
Sandstrasse 35

*Hallenbad Obere Au*
Grossbruggerweg 6

## Klubschule Migros

**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

## Klettern

**Angebot**
- Klettern für Eltern mit Kindern
  ab 4 Jahren
- Koala und Eichnhörnchen
  für Kinder von 5 – 7 Jahren

**Kontakt**
www.kletterzentrumchur.ch
info@kletterzentrumchur.ch
081 284 0 284

**Adresse**
Pulvermühlenstrasse 8

## KletterFamilia

**Angebot**
- Klettern für Eltern mit Kindern

**Treffzeiten**
- Freitag
  09.00 – 11.30 Uhr

**Kontakt**
www.kletterfamilia.clubdesk.com
info@kletterfamilia.clubdesk.com

**Adresse**
*Kletterzentrum Ap'n Daun Chur*
Pulvermühlenstrasse 8

## Michaela Henny-Battaglia

**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





## Bürgerturnverein

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

**Kontakt**
www.btv-chur.ch

*MuKi/VaKi-Turnen & Zwergli-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*

## Frauenturnverein *Haldenstein*

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

**Kontakt**
Jeannine Sigrist
pepino1000@bluewin.ch

**Adresse**
*Turnhalle Haldenstein*
Usserdorf 17, Haldenstein

## Lichtstern

**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**
*Auf Anfrage*

## 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 4 Jahren

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

**Adresse**
Masanserstrasse 19

## Bewegung

### Stellwerk
*Tanzschule für Modernen und Zeitgenössischen Tanz*

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

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

**Adresse**
Gürtelstrasse 20,
*Eingang vom Postautodeck*

### TanzArt

**Angebot**
- Kindertanz, 3 – 4 Jahre
- Jazz Minis, 5 – 6 Jahre
- Hip Hop Minis, 5 – 6 Jahre

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

**Trainingsort**
Wiesentalstrasse 105

### Tanzerina
*Schule für modernen Tanz und Ballett (RAD®)*

**Angebot**
- Ballett Baby-Class, ab 3 Jahren
- Tänzerische & sprachliche Früherziehung in die italienische Sprache, ab 3 Jahren
- Ballett, ab 5 Jahren
- Modern Dance, ab 5 Jahren
- Hip Hop, ab 5 Jahren

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

**Trainingsort**
Rätusstrasse 23

### 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

### Jungwacht Blauring Chur

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

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

**Adresse**
*Titthof* Tittwiesenstrasse 8

### Pfadi Phoenix Chur

**Angebot**
- Pfadiprogramm, Mädchen und Buben, ab 4 Jahren

**Kontakt**
www.pfadi-phoenix-chur.ch
Enola Durisch v/o Yoshki
yoshki@pfadi-phoenix-chur.ch
079 762 88 24

## 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 Stadtspital* | Bienenstrasse 5 |
| *Fortuna* | Fortunastrasse |
| *Fürstenwald Riesenschaukel* | Mittenbergstrasse |
| *Haldenstein* | Haldensteinstrasse |
| *Johanna Spyri* | Tittwiesenstrasse |
| *Maladers* | Schulhausweg 9, Maladers |
| *Oberalp* | Oberalpstrasse |
| *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 |

## Bewegung in der Schwangerschaft und mit Baby

**siehe Seite 21 – 22**




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

Es erscheint einmal jährlich vor den Sommerferien, wird an die Klassen 1 – 3 der Stadtschule verteilt und liegt an vielen Orten in der Stadt, z.B. in unserer Infothek, auf.

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

## Kreatives Arbeiten




### Altelier Marti

**Angebot**
- Experimentieren und geniessen von Farben in wertfreier Begleitung für Kinder ab 5 Jahren

**Treffzeiten**
- jeden 2. Samstag des Monats 09.30 – 11.30 & 14.00 – 16.00 Uhr

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

**Atelier**
Ottostrasse 25

---



### Malatelier Steinbruchstrasse

**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

---



### Keramik Werkstatt

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

**Kontakt**
www.keramik-kunst-therapie.ch
keramikwerkstatt@bluewin.ch
Karin Rüegsegger
079 545 49 90

**Atelier**
Steinbruchstrasse 16

---

Pro Junior
Graubünden Grischun Grigioni

### Pro Junior Graubünden

**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

---




### Kids Events im City West

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

**Kontakt**
www.citywest-chur.ch/kidsevents

**Adresse**
*City West*
Commercialstrasse 32|34|36

## Börsen

Caritas Center | *5 Tage/Woche geöffnet*

Familienzentrum Planaterra | *5 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*

*Direktlink zu den Börsen und weiteren Angeboten auf* **planaterra.ch**

KulturLegi
Graubünden
Grischun
Grigioni

Persönlicher, kostenloser Ausweis für Erwachsene und Kinder ab fünf Jahren mit kleinem Budget. Mit diesem erhalten Sie bis zu 70% Rabatt auf über 3600 Angebote aus den Bereichen Kultur, Sport und Bildung in der ganzen Schweiz.

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

parentu

**Die App für informierte Eltern**

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

> 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

**Impressum**
*Gestaltung & Inhalt*
Familienzentrum Planaterra
Berit Bäni & Irina Domenig

*Titelbild* © Krabbelgruppe Planaterra
mit freundlicher Genehmigung

Im Auftrag der
*Dienststelle Gesellschaft*
*Abteilung Kind Jugend Familie*
*3. Auflage, Februar 2023*
*Druck* chur@work



**Familienzentrum**
Planaterra

# Infoschalter
persönlich & kostenlos

Reichsgasse 25
7000 Chur
planaterra.ch

- > 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**