

Kind Jugend Familie

Frühe Kindheit

Angebote
von der Schwangerschaft
bis in die Schule

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*

Beitrag von I. 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 «Büächli». Hier können sich Familien über Angebote rund um die Frühe Kindheit informieren.

Inhalt

> Information & Beratung	3
> Bildung	14
> Schwangerschaft & Baby Geburt Beratung Kurse	16
Hebammen	18
Bewegung	19
Tragen	21
Stillen	21
> Gesundheit	22
> Betreuung	26
Ganztagesbetreuung	26
Spielgruppen	28
Wald- / Naturspielgruppen	31
Kindergärten	33
Kinderhüte & Entlastungsdienste	34
> Begegnung	37
Begegnung	38
Eltern-Kind-Gruppen	39
Treffpunkte	39
Musik	39
Theater	40
Bewegung	41
Spielplätze	45
Kreatives Arbeiten	46
Geschichten	47
Börsen	47

Information & Beratung



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 frühe Kindheit
- Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich

Informationen

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

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
siehe Website

Beratungsformen

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



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



Fachstelle für sexuelle Gesundheit
und Familienplanung Graubünden

Adebar

Kontakt

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

Adresse

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



Informationen

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

Kontakt

• www.find-help.gr.ch

find-help GR



Angebot

Beratung bei

- Kommunikationsschwierigkeiten
- persönlicher oder partnerschaft-
licher Neuorientierung
- Ihrem Wunsch, die Liebe lebendig
zu erhalten
- sexueller Unzufriedenheit
- Krisen und Konflikten in einer
Beziehung oder Familie
- Trennungs- und Scheidungssitua-
tionen
- allgemeinen Lebensfragen und Bio-
grafiarbeit
- Persönlichkeitsentwicklung und
Sinnfindung
- Trauerprozessen

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 5. OG
Reichsgasse 25

Öffnungszeiten

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

Paarlando



Beratungs- zentrum Graubünden

Angebot

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

Erreichbarkeit

- Montag – Donnerstag
08.15 – 12.15 & 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 Gleichberechtigt-
ungsanliegen
- Wissen und Informationen zu
Fragen der Gleichstellung von
Frau und Mann in Graubünden

Erreichbarkeit

- Montag – Donnerstag
08.15 – 12.15 & 13.30 – 16.30 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Gürtelstrasse 24



Regionaler Sozialdienst Chur / Plessur / Imboden

Angebot

- Beratung von Menschen bei per-
sönlichen, familiären oder finan-
ziellen Fragen; beispielsweise
zu den Themen Wohnen, Arbeit,
Ausbildung, Familie etc.
- Unterstützung von Menschen bei
der Erschliessung der wirtschaft-
lichen Sozialhilfe
- Jugendberatung, Flüchtlingsbe-
ratung
- 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

Beratung



Angebot

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

Erreichbarkeit

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

Kontakt

- 📞 www.caritasgr.ch
- ✉ info@caritasgr.ch
- ☎ 081 258 32 58

Adresse

Soziale Kontaktstelle
Tittwiesenstrasse 29

Caritas Graubünden



Angebot

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

Öffnungszeiten

- Dienstag
09.00 – 12.00 Uhr
- Mittwoch
13.30 – 16.30 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Tittwiesenstrasse 8

Sozialdienst der Katholischen Kirchgemeinde

Beratung



Angebot

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

Sprechzeiten

- Dienstag – Donnerstag
09.30 – 11.30 & 14.30 – 16.30 Uhr

Erreichbarkeit Telefon

- Dienstag – Donnerstag
09.30 – 11.30 & 14.30 – 16.30 Uhr

Kontakt

- 📞 www.chur-reformiert.ch
- ✉ info@chur-reformiert.ch
- 👤 Ute Grommes
- ✉ ute.grommes@chur-reformiert.ch
- ☎ 081 252 27 04

Adresse

Sennensteinstrasse 26

Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur



Angebot

- Anlaufstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen, Einzelfallhilfe in Notsituationen
- Unterstützung und Durchführung von Kinder- und Jugendprojekten
- Koordinationsstelle «PAT – Mit Eltern Lernen» Graubünden, Begleitung von Familien in schwierigen Situationen. Anmeldung in der Schwangerschaft bis max. 12 Monate nach der Geburt.

Kontakt

- 📞 www.projunior-gr.ch
- ✉ chur@projunior-gr.ch
- 👤 J. Caviezel-Haussener
- ☎ 081 253 11 68

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



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

Kontakt

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

Adresse

Alexanderstrasse 42



Sozialdienst für Suchtfragen

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Grabenstrasse 8

Erreichbarkeit

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



Opferhilfe Graubünden



Frauenhaus GR



Beratungsstelle für gewaltausübende Personen

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

Angebot

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

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

Kontakt

- 🌐 www.frauenhaus-graubunden.ch
- ✉ info@frauenhaus-graubunden.ch
- ☎ 081 252 38 02

Adresse

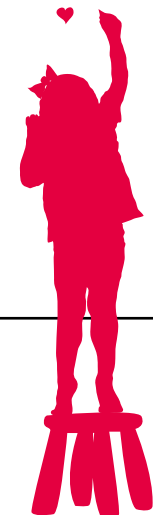
anonym
Beratungsraum in Chur

Kontakt

- 🌐 www.gewaltberatungsstelle.gr.ch
- ✉ gewaltberatungsstelle@gr.ch
- ☎ 079 544 38 63

Adresse

Grabenstrasse 15



Beratung



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



Angebot

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

Erreichbarkeit

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

Kontakt

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

Adresse

Geschäftsstelle Chur
Aquasanastrasse 12

Heilpädagogischer Dienst Graubünden

pro infirmis

Angebot

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

Öffnungszeiten

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

Kontakt

- 📍 www.proinfirmis.ch
- ✉ graubuenden@proinfirmis.ch
- ☎ 058 775 17 17

Adresse

Engadinstrasse 2

pro infirmis



Angebot

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

Erreichbarkeit

- Freitag
09.00 – 12.30 & 13.30 – 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

Fachstelle Bilinguale Bildung für Gehörlose/Hörbehinderte Graubünden

Beratung



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



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

Patientenstelle Graubünden



Stadt Chur

Angebot

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

Kontakt

- 📍 www.stadtschule.chur.ch

Schulsozialarbeit



Angebot

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

Kontakt

- 📍 www.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

Systemische Familientherapie und Beratung



Direktlink zu den weiteren Angeboten auf [planaterra.ch](https://www.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**

Sanitätsnotruf

☎ **144**

Apotheken-Notfalldienst

☎ **081 256 20 89**

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

- 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

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 4. OG
Reichsgasse 25



Elternberatung Churer Rheintal

Angebot

- verschiedene Kursangebote wie online Referate, Themeninputs und Kinaesthik Kurs: bewegend – kennenlernen

Kontakt

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

Adresse

siehe Website der Elternberatung



Samariter Chur

Angebot

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

Kontakt

- 🌐 www.samariter-chur.ch
- ✉ kurswesen@samariter-chur.ch
- 👤 Marlis Derungs
- ☎ 077 520 85 00

Adresse

Kasernenstrasse 36



Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

Angebot

- Kurse rund um das Thema Familie: Säuglingspflege, Erste Hilfe aus der Natur, Neue Lösungsstrategien für die Erziehung etc.

Kontakt

- 🌐 www.srk-gr.ch/bildung
- ✉ bildung-gesundheit@srk-gr.ch
- ☎ 081 258 45 83

Adresse

Steinbockstrasse 2



Stadt Chur
Deutsch für die Schule

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

Kontakt

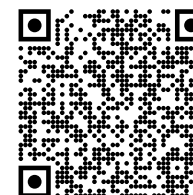
- 🌐 www.chur.ch/dfs
- ✉ dfs@chur.ch
- ☎ 081 254 46 24

Adresse

Klostergasse 11

Programmstart

- jeweils per 1. August



Direktlink zu Elternbildungskursen auf planaterra.ch

Schwangerschaft & Baby

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
- Endometriosesprechstunde
- Hebammensprechstunde
- Akupunktursprechstunde
- Pränatalsprechstunde
- Besichtigung der Gebärdabteilung für werdende Eltern
- Babybadespass
- Stillambulatorium

Beratung



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- & 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



PRAXIS Zander & Zander

Angebot

- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
- Geburtsverarbeitung
- Kinderwunsch Coaching
- Homöopathie

Kontakt

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

Adresse

Kornplatz 12

Praxis Zander & Zander



Geburtsliebe

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Engadinstrasse 8



Doula's Südostschweiz

Angebot

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

Kontakt


- www.doula-suedostschweiz.ch

Kontaktangaben aller Doula's auf der Website

Adresse


nach Bedarf

Hebammen



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

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



Hebammenpraxis Birgit Gebhardt & Nina Marchion & Melanie Weber


Kontakt
 www.frauenarztpraxisgebhardt.ch
 gebhardt-gynaekologie@hin.ch
 Birgit Gebhardt
 081 252 19 38
 Nina Marchion
 079 930 31 69
 Melanie Weber
 079 785 18 44

Adresse
 Bahnhofstrasse 9

Hebamme4you

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

Adresse
 Obere Gasse 41



Hebammen Graubünden

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

Adresse
 Praxisräume in Bonaduz & Ilanz
 Mobil in Chur



Hebammen Praxis Capricorn

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

Adresse
 Familienzentrum Planaterra
 Haus B, 2. OG
 Reichsgasse 25



Hebammenpraxis – Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

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

Adresse
 Kantonsspital – Standort Fontana
 Lürlibadstrasse 118

Hebammen Sprechstunde

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


Adresse
 Medizinisches Zentrum gleis d
 Gürtelstrasse 46

Hebammen

Hebamme Priska Vetsch-Ludwig

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

Adresse
 Feldstrasse 37 – Zizers



Parasulina Medic Integrative Medizin

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

Adresse
 Bahnhofstrasse 14

Bewegung



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
 Loëtsstrasse 170


Babybadespass

Angebot
 • Krabbelturnen für Mamis mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Kontakt
 Irene Weingart
 irene.weingart@gmx.ch

Adresse
 Turnhalle Haldenstein
 Usserdorf 17, Haldenstein

Frauenturnverein Haldenstein




Angebot
 • Tanz- und Bewegungstherapie
 • Fachpädagogik für Psycho-traumatologie
 • Tanzmeditation in Gruppen

Kontakt
 www.tanzerina.ch
 Irina Cannabona
 iricanna@gmail.com
 078 760 19 02

Adresse
 Tanzerina
 Rätusstrasse 23

iricanna Tanztherapie



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

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

Adresse
 Home of Dance
 Kalchbühlstrasse 12

Bewegung



Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Wiesentalstrasse 89

**Michaela
Henny-Battaglia**

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



**MumiFit
Workout**

Angebot

- Schwangerschaftsworkout
- Rückbildung
- Online Rückbildung
- Wochenbettkurse

Kontakt

- 📞 www.mumifit.com
- ✉ support@mumifit.com

Adresse

Rossbodenstrasse 15



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 Pfandler
- ☎ 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



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

Sprechstunde allgemeine Frauenheilkunde inklusive Spezialsprechstunden

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

✉ gebhardt-gynaekologie@hin.ch

☎ 081 252 19 38



Gynäkologikum

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

Adresse

Bahnhofstrasse 14

Kontakt

🌐 www.gyn4you.ch

✉ praxis.sika@hin.ch

☎ 081 252 54 54



Medizinisches Zentrum gleisd

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

Adresse

Gürtelstrasse 46

Kontakt

🌐 www.gleisd.ch

☎ 081 287 70 70

Frauenmedizin



Parasulina Medic

Integrative Medizin

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

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



Praxiogemeinschaft Tivoli

Dres. med.
Walter R. Dorn & David Zach

Adresse

Tivolistrasse 7

Kontakt

🌐 www.praxis-tivoli.ch

✉ praxiogemeinschafttivoli@hin.ch

☎ 081 258 44 22



Medizinisches Zentrum gleisd

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



ChiroCentrumChur

Dr. Rosemary Oman
Dr. Gian Jörger

Adresse

Steinbruchstrasse 12

Kontakt

www.chirocentrumchur.ch
081 250 18 18



Familien-Chiropraktik Montalin

Dr. Johanna Forrer

Adresse

Bahnhofstrasse 8

Kontakt

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

Physiotherapie für Kinder



Physiotherapie Gioia

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

Adresse

Calandastrasse 62A

Kontakt

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

Kinder Apotheke



Kinder Apotheke

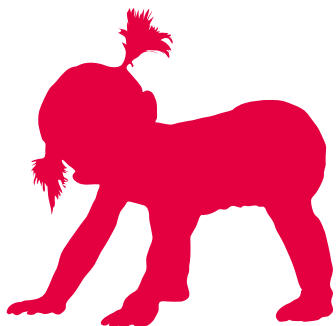
Behandlung von verschiedenen Themen wie Erkältungen, Ernährung und Magen-/ Darmerkrankungen, Kinderhaut, Kinderkrankheiten und Notfällen

Adresse

Apotheke Masans
Praxiszentrum Masans
Haldensteinstrasse 1

Kontakt

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



Zahnmedizin



Schulzahnklinik

Beratung und Behandlung
ab Geburt

Adresse

Lindenquai 18

Kontakt

[www.chur.ch/
abteilungen/26267](http://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 Osteopathie finden Sie auf unserer Website.

Direktlink
zu den weiteren Angeboten auf
planaterra.ch



KulturLegi

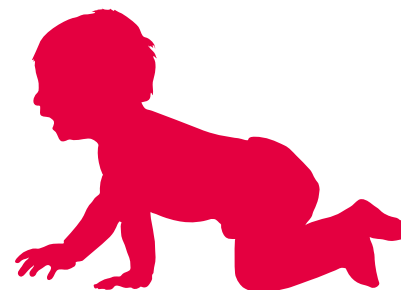
Graubünden
Grischun
Grigioni

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

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

Bezugsquelle

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



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
Casa famur
Loëstrasse 32

famur für Familien in Graubünden



Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 18.30 Uhr

Kontakt

- www.famur.ch
- kita@famur.ch
- 081 300 11 50

Adresse
Casa famur
Loëstrasse 32



KiTa famur



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



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 Cosmaït

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 18.15 Uhr

Kontakt

- www.cosmaït.ch
- info@cosmaït.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 Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 19.00 Uhr

Kontakt

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

Adresse
Cadonastrasse 13



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 & Kinderbetreuung

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder von 3 Jahren bis Schuleintritt

Betreuungszeiten

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

Kontakt

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

Adresse
Masanserstrasse 161



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 Kindergartenbeginn

Kontakt

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

Spielgruppen



Angebot

- Freies Spielen für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenbeginn

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag
08.30 – 11.00 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Kupfergasse 15



Spielgruppe Bergpieper



Spielgruppe Fröschi

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindergartenbeginn

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 für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenbeginn

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

Spielgruppe Kunterbunt



Spielgruppe Rumantscholina

Angebot

- Rätoromanische Spielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenbeginn

Betreuungszeiten

- Dienstag
08.30 – 11.00 Uhr



Spielgruppe Mariposa

Angebot

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

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

Adresse

Industriestrasse 24



Bischof fit?

Kontakt

- www.urcuira.ch
- Francisca Nozzote
- 079 774 97 77

Adresse

Lürliadstrasse 117



Kontakt

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

Adresse

Fortuna Überbauung
Rheinstrasse 105



Spielgruppen

Familienzentrum Planaterra

Angebot

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

Betreuungszeiten

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

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus A, 4. OG
Reichsgasse 25



Bisch fit?

Spielgruppe Planaterra



Spielgruppe Kinderreigen

Angebot

- Rudolf-Steiner-Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

- Mittwoch & Freitag 07.45 – 12.00 / 12.15 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Masanserstrasse 45



Spielgruppe Kinderreigen



Angebot

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

Betreuungszeiten

- Dienstag, Mittwoch & Donnerstag 08.00 – 12.00 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 Schneggahüsi



SPIELSGI VILLA FONTANA

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

Betreuungszeiten

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

Kontakt

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

Adresse

Villa Fontana
Lürliabdrasse 118

Spielgruppe Spielsgi Villa Fontana

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



Angebot

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

Betreuungszeiten

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

Kontakt

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

Adresse

5 Minuten oberhalb von Chur
Malixerstrasse 81

Biohof Hilarien Spielgruppe

Familienzentrum Planaterra

Angebot

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

Betreuungszeiten

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

Kontakt

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

Treffpunkt

Kreuzung Lürliabdrasse/
Campodelsweg beim Frauenspital
Fontana



Bisch fit?

Waldspielgruppe Planaterra

Wald- / Naturspielgruppen



Angebot

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

Betreuungszeiten

- Mittwoch 8.30 – 11.30 / 13.30 Uhr (1x pro Monat mit Mittagessen kochen)

Kontakt

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

Treffpunkt

Parkplatz Landi Chur, Anfangs Kalkofenweg



Bisch fit?

Waldspielgruppe Suunaschii

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



Angebot

- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentritt

Betreuungszeiten

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

Kontakt

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

Treffpunkt

Maladers, Wendeplatz Schwirainweg Zäris 160-74

Bisch fit?

Waldspielgruppe Wurzelzwerg



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 – 16.30 Uhr

Kontakt

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

Treffpunkt

Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2) Fürstenwaldstrasse 63



Erlebnis Natur – Walderleben

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 Spielgruppen-Alltag.



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

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

Privater Kindergarten



Angebot

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

Kontakt

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

Betreuungszeiten

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

Adresse

Masanserstrasse 161

Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

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

Bisch fit?

Stiftung Schulheim Chur

Sprachunterricht



Förderung Heimat-/Fremdsprache

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

Kinderhüte & Entlastungsdienste



Angebot

- **Babysitting**
Kostenlose Babysitter-Vermittlungsplattform für suchende Eltern und Babysitter mit Kursausweis

• Kinderbetreuung zu Hause (KBH)

Kinderbetreuerinnen des SRK Graubünden springen auf Anfrage kurzfristig ein, wenn bei Familien 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

**Schweizerisches
Rotes Kreuz
Graubünden**

Kontakt

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

Adresse

Steinbockstrasse 2



Angebot

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

Betreuungszeiten

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

KIDSPLUS Englisch für Kinder von 3 bis 5 Jahre

Betreuungszeiten

- Mittwoch & Freitag
14.00 – 16.00 Uhr

**Kinder-
betreuung
KIDSPLUS**

Kontakt

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

Adresse

Gürtelstrasse 65
Eingang hinter Bücherladen
«Präsent»

Kinderhüte & 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**



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

focus Child



Angebot

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

Öffnungszeiten

- Montag – Donnerstag
08.15 – 12.15 & 13.30 – 16.30 Uhr

omapa



Angebot

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

Erreichbarkeit

- Montag & Freitag ganzer Tag
- Donnerstag am Vormittag

Bündner Entlastungsdienst

Kontakt

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

Adresse

Casa famur
Loëstrasse 32

Kontakt

- www.focus.ch
- focusChild@focusC.ch

Adresse

Calandastrasse 38

Kontakt

- www.omapa.ch
- info@omapa.ch
- 081 533 23 71

Adresse

Gürtelstrasse 24

Kontakt

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

Adresse

Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3

Entlastungsdienste



KIFA
pflegt & entlastet

Angebot

- Kinderspitex mit Pflege und Entlastungsangeboten

Erreichbarkeit

- Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
07.45 – 12.00 Uhr
- Donnerstag
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

Kinderspitex



Angebot

- Behandlungspflege, Grundpflege, Hauswirtschaft, Betreuung 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

Spitex Chur

Kultur-, Freizeit- und Sportangebote ab Kindergarten

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

Es erscheint einmal jährlich vor den Sommerferien, 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.



Begegnung

Familienzentrum Planaterra

Familienzentrum Planaterra KinderKafi & Krabbelgruppe

Kontakt

- www.planaterra.ch
- familienzentrum@planaterra.ch
- Heidi Theus
- 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

Kontakt

- Lara Weissmann
- lara.weissmann@planaterra.ch

Treffzeiten

- Montag & Dienstag
09.00 – 11.00 Uhr

Spikl-Treff

Spielend kennen – lernen

Spikl-Treff

Kontakt

- www.chur.ch/spikl

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

Begegnung & Information

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

Treffzeiten

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

Begegnung

STADTBIBLIOTHEK
CHUR

BIBLIOTECA DA LA
CITAD DA CUIRA

BIBLIOTECA DELLA
CITTÀ DI COIRA

Stadtbibliothek Chur

Kontakt

- www.biblio.chur.ch
- info@biblio.chur.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



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



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, *Gespenserspielnacht* in der Bibliothek, *Ferien(s)pass*, etc.



Begegnung

Katholische
Kirchgemeinde
Chur



Angebot

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

Treffzeiten

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

Kontakt

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

Adresse

Pfarreisaal Heiligkreuzkirche
Masanserstrasse 161

Katholische Kirchgemeinde

Treffpunkte



Kinder- und Jugendarbeit Chur

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Areal Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10

im Quartier

Musik



Angebot

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

Treffzeiten

- siehe Website

Kontakt

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

Adresse

Gäuggelistrasse 63

Heilsarmee



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

pam pam

Musik für Kinder

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



in Kooperation mit der



Singschule Chur

Angebot

- Känguru Singen für Babies ab 3 Monaten mit Bezugsperson
- Eltern-Kind-Singen für Kinder ab 2 – 4 Jahren mit Bezugsperson
- Musikalische Rhythmik für Kinder von 4 – 6 Jahren – 2. Kindergarten
- Kindersingegruppe Cantalinos, 4 – 6 Jahre
- Einzelunterricht zur Vorbereitung Instrumentalunterricht

Kontakt

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

Adresse

Diverse in Chur

Die Angebote erfolgen in Kooperation mit der Sing- und Sinnstiftung.ch

Theater



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

Angebot

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

Kontakt

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

Probekontakt

Familienzentrum Planaterra
Haus B, 1. UG
Reichsgasse 25

Bewegung



Sport- und Eventanlagen Chur



Babybadespass



Eltern-Kind-Schwimmen mit Paola



SLRG Chur Rettungsschwimmer

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

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

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35
Hallenbad Obere Au
Grossbruggerweg 6

Bewegung



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



JUGEND

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

Bürgerturnverein

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

Frauenturnverein

Haldenstein

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

Klubschule Migros



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



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

GKB Sport Kids



Angebot

- Bewegung und kindgerechte Selbstverteidigung für Kinder ab 4 Jahren

Camomi

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Grossbruggerweg 4



Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Pulvermühlenstrasse 8

Klettern



Angebot

- Klettern und Bouldern für Eltern mit Kindern

Treffzeiten

- Freitag 09.00 – 11.30 Uhr
abwechselnd Ap'n Daun und Quadrel in Domat/Ems

Kontakt

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

Adresse

Kletterzentrum Ap'n Daun Chur
Pulvermühlenstrasse 8

KletterFamilia



Angebot

- Tanzmäuse für Kinder von 3 – 5 Jahren

Kontakt

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

Adresse

Masanserstrasse 19

Balleo Tanzschule Chur

Bewegung



Stellwerk
Tanzschule für
Modernen und Zeit-
genössischen Tanz

Angebot

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

Kontakt

- 🌐 www.stellwerk-tanzschule.ch
- ✉ info@stellwerk-chur.ch
- 👤 Regina Vedana
- ☎ 081 250 64 25

Adresse

Gürtelstrasse 20,
Eingang vom Postautodeck



TanzArt

Angebot

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

Kontakt

- 🌐 www.tanzart-chur.ch
- ✉ info@tanzart-chur.ch
- 👤 Laura Ciervo-Sadiku
- ☎ 078 662 61 36

Trainingsort

Wiesentalstrasse 105



Tanzerina
Schule für modernen
Tanz und Ballett
(RAD®)

Angebot

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

Kontakt

- 🌐 www.tanzerina.ch
- ✉ info@tanzerina.ch
- 👤 Irina & Valentina Cannabona
- ☎ 078 760 19 02 *Irina*

Trainingsort

Rätusstrasse 23



**Yogaschule
Mandala**

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Rätusstrasse 23



**Jungwacht
Blauring Chur**

Angebot

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

Kontakt

- 🌐 www.jubla-chur.ch
- 👤 Lea Tonidandel
- ✉ lea@tonidandel.ch
- ☎ 079 255 83 29

Adresse

Titthof Tittwiesenstrasse 8



**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



Bewegung in der Schwanger- schaft & mit Baby

S. 19 – 20

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

Spielplätze

Altes Stadtpital	Bienenstrasse 5
Fortuna	Fortunastrasse
Fürstenwald Riesen- schaukel	Mittenbergstrasse
Haldenstein	Haldensteinstrasse
Johanna Spyri	Tittwiesenstrasse
Maladers	Schulhausweg 9, Mal- aders
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



zu den Spielplätzen

Kreatives Arbeiten



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

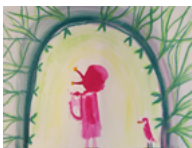
- www.artemarti.com
- Annette Marti
- m_art.i@bluewin.ch
- 079 253 79 12

Atelier

Ottostrasse 25



Atelier Marti



Angebot

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

Treffzeiten

- Mittwoch, alle 2 Wochen
16.45 – 18.00 Uhr
- Donnerstag, alle 2 Wochen
17.00 – 18.15 Uhr

Kontakt

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

Atelier

Steinbruchstrasse 16



Malatelier Malwege



Angebot

- Offene Keramikwerkstatt für Kinder mit Begleitung

Treffzeiten

- Samstag,
09.15 – 11.15 oder 11.15 – 13.15 Uhr

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/kidsevents

Adresse

City West
Commercialstrasse 32|34|36

Kids Events im City West

Geschichten



Angebot

- Erzählzeit in der Buchhandlung Orell Füssli im EKZ City West
- Jeweils am ersten Mittwoch im Monat, 15.00 – 15.30 Uhr
- Ohne Anmeldung
- 1x im Jahr kommt Finki zu Besuch, das Maskottchen des Kinderclubs

Kontakt

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

Adresse

Orell Füssli Thalia AG
Einkaufszentrum City West
Raschärenstrasse 35

Erzählzeit im Orell Füssli

Börsen

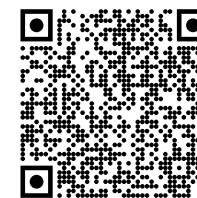
Caritas Center | 5 Tage/Woche geöffnet

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



Die App für informierte Eltern

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



Impressum

Gestaltung & Inhalt
Familienzentrum Planaterra
Berit Bani und Irina Domenig

Druck Casutt, Chur

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

4. Auflage, Februar 2024



Unsere Themen

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

Infoschalter

Unsere Themen

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

Wir beraten Sie gerne und kostenlos!

Öffnungszeiten Infoschalter

persönlich & telefonisch

Dienstag 09.00 - 11.00 Uhr

Donnerstag 09.00 - 11.00 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

in der Bibliothek der Stadtbibliothek

im Auftrag der Stadt Chur

Was bietet uns?

Wir bieten...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

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.