

*Kind Jugend Familie*



# Frühe Kindheit

Angebote von der Schwangerschaft  
bis in die Schule

2021/2022

Immer aktuell auf der Website [planaterra.ch](http://planaterra.ch)

> Anbieter unter «Wer bietet was?»

> Kurse und Veranstaltungen unter  
«Was läuft?»

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

---

**Änderungen? Ergänzungen?**  
**E-Mail an [infoschalter@planaterra.ch](mailto:infoschalter@planaterra.ch)**

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

## Vorwort

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

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

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

Viel Spass beim Stöbern & Entdecken

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

# IG Kinder & Familie

## Die IG Kinder & Familie

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

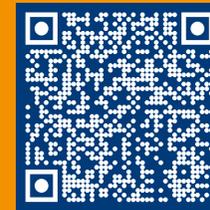
### Broschüre

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

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



Ausgabe 2019 / 2020



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

## Inhalt

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

## Engagement der Stadt Chur

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



Stadt Chur



## Elternberatung Churer Rheintal

### Kontakt

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

### Adresse

im Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 1. OG  
Reichsgasse 25

### Angebot

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

### Informationen

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

### Öffnungszeiten

mit Terminvereinbarung

- Montag 14.00 – 17.00 Uhr
- Dienstag 08.30 – 11.30 Uhr  
Abendberatung 17.00 – 20.00 Uhr
- Donnerstag 08.30 – 11.30 Uhr
- Freitag 08.30 – 11.30 Uhr & 14.00 – 17.00 Uhr

Offene Beratung, ohne Terminvereinbarung

- Dienstag & Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

## Familienzentrum Planaterra

## Familienzentrum Planaterra

### Kontakt

- www.planaterra.ch
- familienzentrum@planaterra.ch
- Heidi Theus | Irina Domenig-Skaanes
- 079 273 16 11 | 078 662 73 44

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Reichsgasse 25

### Angebot

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

### Informationen

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

### Öffnungszeiten

bedienter Infoschalter

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

jederzeit online

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



Fachstelle für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung Graubünden

## Adebar

### Kontakt

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

### Adresse

Sennensteinstrasse 5

### Angebot

- Familienplanung; Verhütung und Kinderwunsch
- Sexualität; eigene Sexualität und Paarsexualität
- Schwangerschaft; Allgemeines, Finanzen/Recht und Pränataldiagnostik
- Geburt und Mutterschaft
- Eltern- und Partnerschaft
- Schwangerschaftskonflikt

- Beratung vor und nach einem Schwangerschaftsabbruch
- Die Beratenden sind ausgebildete Fachpersonen
- Beratungen sind freiwillig, kostenlos und vertraulich

### Öffnungszeiten

mit Terminvereinbarung

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



## find-help GR

### Informationen

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

### Kontakt

- www.find-help.gr.ch



## Paarlando

### Angebot

Beratung bei

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

### Öffnungszeiten

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

### Kontakt

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

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 5. OG  
Reichsgasse 25

Beratung



**Angebot**

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

**Kontakt**

- [www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)
- [info@beratungszentrum-gr.ch](mailto:info@beratungszentrum-gr.ch)
- 081 284 80 77

**Adresse**

Gürtelstrasse 24

**Erreichbarkeit**

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

**Beratungszentrum Graubünden**



**Angebot**

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

**Kontakt**

- [www.frauen-graubuenden.ch](http://www.frauen-graubuenden.ch)
- [info@frauen-gr.ch](mailto:info@frauen-gr.ch)
- 081 284 80 75

**Adresse**

Gürtelstrasse 24

**Erreichbarkeit**

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

**Frauenzentrale Graubünden**



**Angebot**

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

**Kontakt**

- [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)
- [rsd.chur@soa.gr.ch](mailto:rsd.chur@soa.gr.ch)
- 081 257 26 67

**Adresse**

Loëstrasse 14/16

**Regionaler Sozialdienst Chur / Plessur / Imboden**

**Erreichbarkeit**

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



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

**Kontakt**

- [www.caritasgr.ch](http://www.caritasgr.ch)
- [info@caritasgr.ch](mailto:info@caritasgr.ch)
- 081 258 32 58

**Adresse**

Soziale Kontaktstelle Scalettastrasse 7

**Caritas Graubünden**



**Angebot**

- Sozialberatung in persönlichen, sozialen und finanziellen Notlagen
- Unterstützung in schwierigen Lebenslagen und in der Bewältigung von Krisensituationen
- Unterstützung bei Spannungen in Beruf und Familie
- Informationen über soziale, medizinische und juristische Fachstellen
- Für Mitglieder der Katholischen Kirchgemeinde Chur unentgeltlich – mit Schweigepflicht

**Kontakt**

- [www.kathkgchur.ch](http://www.kathkgchur.ch)
- [sozialdienst@kathkgchur.ch](mailto:sozialdienst@kathkgchur.ch)
- Luana Meier
- [luana.meier@kathkgchur.ch](mailto:luana.meier@kathkgchur.ch)
- 081 286 70 83

**Adresse**

Tittwiesenstrasse 8

**Sozialdienst der Katholischen Kirchgemeinde**

**Öffnungszeiten**

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



**Angebot**

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

**Kontakt**

- [www.chur-reformiert.ch](http://www.chur-reformiert.ch)
- Martin Jäger
- [martin.jaeger@chur-reformiert.ch](mailto:martin.jaeger@chur-reformiert.ch)
- 081 252 27 04

**Adresse**

Sennensteinstrasse 26

**Öffnungszeiten**

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

**Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur**

**Erreichbarkeit Telefon**

- Montag – Freitag 08.00 – 10.00 Uhr

## Beratung



### Angebot

- Anlaufstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen, Einzelfallhilfe in Notsituationen
- Unterstützung und Durchführung von Kinder- und Jugendprojekten

### Kontakt

- [www.projunior-gr.ch](http://www.projunior-gr.ch)
- [chur@projunior-gr.ch](mailto:chur@projunior-gr.ch)
- 081 252 17 18

### Adresse

Chur

### Erreichbarkeit

- Dienstag & Donnerstag  
08.00 – 11.00 Uhr

## Pro Junior Graubünden



## 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](http://www.bskjt.ch)
- [info@bskjt.ch](mailto: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
- Sonderschule mit Internat / Externat

### Allgemein

#### Kontakt

- [www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)
- [info@pdgr.ch](mailto:info@pdgr.ch)

#### Erwachsenenpsychiatrie

- 058 225 25 25 (24h)

#### Kinder- und Jugendpsychiatrie

- 058 225 19 19

### Adresse

verschiedene Standorte, siehe

- [www.pdgr.ch/standorte](http://www.pdgr.ch/standorte)

## Beratung



### Angebot

- Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen im Kanton Graubünden
- Alkoholberatung, kostenlos und vertraulich
- Gruppen und Einzelbegleitung von betroffenen Kindern und Jugendlichen
- Kindergruppe «Elefantahut & Schmetterlingsflügel» jeden 2. Mittwoch von 14 – 16 Uhr

### Kontakt

- [www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)
- [beratung@blaueskreuz.gr.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.gr.ch)
- 081 252 43 37

### Adresse

Alexanderstrasse 42

## Blaues Kreuz



### Angebot

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

### Kontakt

- [www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)
- [sd.suchtfragen@soa.gr.ch](mailto:sd.suchtfragen@soa.gr.ch)
- 081 257 26 99

### Adresse

Loëstrasse 37

## Sozialdienst für Suchtfragen

### Erreichbarkeit

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



## 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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)
- [opferhilfe@soa.gr.ch](mailto: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](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)
- [info@frauenhaus-graubuenden.ch](mailto:info@frauenhaus-graubuenden.ch)
- 081 252 38 02 (24h)

### Adresse

anonym  
Beratungsraum in Chur

## Beratung



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

- täglich  
07.00 – 22.00 Uhr

### Kontakt

- [www.gewaltberatungsstelle.gr.ch](http://www.gewaltberatungsstelle.gr.ch)
- [gewaltberatungsstelle@gr.ch](mailto:gewaltberatungsstelle@gr.ch)
- 079 544 38 63

### Adresse

Gäuggelistrasse 16

## Beratungsstelle für gewaltausübende Personen



### Angebot

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

### Öffnungszeiten

- Dienstag & Donnerstag  
08.30 – 11.30 Uhr

### Kontakt

- [www.selbsthilfegraubuenden.ch](http://www.selbsthilfegraubuenden.ch)
- [kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch](mailto:kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch)
- 081 353 65 15

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 1. OG  
Reichsgasse 25

## Selbsthilfe Graubünden

## pro infirmis

### Angebot

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

### Öffnungszeiten

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

### Kontakt

- [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)
- [graubuenden@proinfirmis.ch](mailto:graubuenden@proinfirmis.ch)
- 058 775 17 17

### Adresse

Engadinstrasse 2

## pro infirmis

## procap grischun

### Angebot

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

### Öffnungszeiten

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

### Kontakt

- [www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch)
- [info@procapgrischun.ch](mailto:info@procapgrischun.ch)
- 081 253 07 07

### Adresse

Alexanderstrasse 8

## procap grischun

## Beratung



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

- Montag – Freitag,  
zu Bürozeiten per Mail oder Telefon

## Patientenstelle Graubünden



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

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

## Heilpädagogischer Dienst Graubünden



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

- Montag  
09.00 – 16.00 Uhr

## Fachstelle Bilinguale Bildung für Gehörlose/Hörbehinderte Graubünden

### Kontakt

- [www.grpatientenstelle.ch](http://www.grpatientenstelle.ch)
- [patientenstellegr@gmx.ch](mailto:patientenstellegr@gmx.ch)
- 079 783 59 77

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus A, 3. OG  
Reichsgasse 25

### Kontakt

- [www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)
- [info@hpd-gr.ch](mailto:info@hpd-gr.ch)
- 081 257 02 80

### Adresse

Aquasanastrasse 12

### Kontakt

- [www.fsb-gr.ch](http://www.fsb-gr.ch)
- [kontakt@fsb-gr.ch](mailto:kontakt@fsb-gr.ch)
- 079 133 11 78

### Adresse

Familienzentrum Planaterra,  
2. OG | Haus B  
Reichsgasse 25

## Beratung



### Angebot

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

### Kontakt

- 🌐 [www.babyelternzentrum.ch](http://www.babyelternzentrum.ch)
- ✉ [info@babyelternzentrum.ch](mailto:info@babyelternzentrum.ch)
- ☎ 081 252 18 80

### Adresse

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

## Baby Eltern Zentrum



### Stadt Chur

### Angebot

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

### Kontakt

- 🌐 [www.stadtschule.chur.ch](http://www.stadtschule.chur.ch)

## Schulsozialarbeit



### Angebot

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

### Kontakt

- 🌐 [www.av.sr.ch](http://www.av.sr.ch)
- ☎ 081 257 27 42

### Adresse

Standort Chur  
Quaderstrasse 15

## Schulpsychologischer Dienst Graubünden

### Öffnungszeiten

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

## Weitere Angebote

BrainARC – Chur, Kompetenzzentrum Ostschweiz

Elpos – ADHS-Organisation, Fachstelle und Beratung

Freie Theologen

MentalBalance-Praxis & TrauerKraft



Direktlink zu den weiteren Angeboten auf [planaterra.ch](http://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](http://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.elternberatung.projuventute.ch](http://www.elternberatung.projuventute.ch)



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

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

☎ 0848 35 45 55 (Festnetzтарif) 🌐 [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

## ☎ Gesundheit

### Churer Notfalldienst

wenn der Hausarzt nicht erreichbar ist

☎ 081 252 36 36

### Apotheken-Notfalldienst

☎ 081 256 20 89

### Sanitätsnotruf

☎ 144

### Vergiftung

☎ 145



## Beratungstelefon für Kindernotfälle

0900 25 66 11

(3.23 CHF/Min. ab Beratungsbeginn)

Alternative Nummer für Prepaid-Abrechnung 0900 25 66 12

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

Departement Kinder- und Jugendmedizin



# Bildung



Fachstelle für sexuelle Gesundheit  
und Familienplanung Graubünden

## 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](http://www.adebar-gr.ch)
- ✉ [beratung@adebar-gr.ch](mailto:beratung@adebar-gr.ch)
- ☎ 081 250 34 38

### Adresse

Sennensteinstrasse 5



## Kantonsspital Graubünden

### Angebot

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

### Kontakt

- 🌐 [www.ksgr.ch/frauenklinik](http://www.ksgr.ch/frauenklinik)
- ✉ [frauenklinik@ksgr.ch](mailto:frauenklinik@ksgr.ch)
- ☎ 081 254 81 11

### Adresse

Frauenklinik Fontana  
Lürlibadstrasse 118



## Samariterverein Chur

### Angebot

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

### Kontakt

- 🌐 [www.samariter-chur.ch](http://www.samariter-chur.ch)
- ✉ [kurswesen@samariter-chur.ch](mailto:kurswesen@samariter-chur.ch)
- 👤 Marlis Derungs
- ☎ 081 250 25 08

### Adresse

Segantinistrasse 12



## Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

### Angebot

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

### Kontakt

- 🌐 [www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)
- ✉ [info@srk-gr.ch](mailto:info@srk-gr.ch)
- ☎ 081 258 45 84

### Adresse

Steinbockstrasse 2



## Stadt Chur

### Angebot

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

### Kontakt

- 🌐 [www.chur.ch](http://www.chur.ch)
- ✉ [deutschfuerdieschule@chur.ch](mailto:deutschfuerdieschule@chur.ch)
- ☎ 081 254 46 24

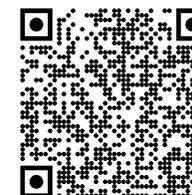
### Adresse

Kornplatz 12

## Stadt Chur für die Schule

### Programmstart

- jeweils per 1. August



Direktlink  
zu **Elternbildungskursen**  
auf [planaterra.ch](http://planaterra.ch)



### Kantonsspital Graubünden

#### Kontakt

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

#### Adresse

Frauenklinik Fontana  
Lürlibadstrasse 118

#### Angebot

- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Geburtsvorbereitungskurs für Frauen mit einem Partnerabend
- Geburtsvorbereitungskurs für Paare am Wochenende
- Geburtsvorbereitende Gymnastik
- Informationsabende für werdende Eltern
- Geschwisterkurse, Eltern- / Grosselternkurse
- Rückbildungsgymnastik
- Stillberatung, Stillvorbereitungskurse
- Babybadespass
- Babymassage ab der 7. Lebenswoche

## Beratung



#### Angebot

- kostenlos und vertraulich
- siehe auch Seite 6

#### Unterstützung bei Fragen zu

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

#### Öffnungszeiten

##### mit Terminvereinbarung

- Montag  
14.00 – 17.00 Uhr
- Dienstag  
08.30 – 11.30 Uhr  
Abendberatung 17.00 – 20.00 Uhr
- Donnerstag  
08.30 – 11.30 Uhr
- Freitag  
08.30 – 11.30 Uhr  
& 14.00 – 17.00 Uhr

#### Offene Beratung, ohne Terminvereinbarung

- Dienstag & Donnerstag  
14.00 – 17.00 Uhr

**Elternberatung  
Churer Rheintal**



## Geburt



### Alma Sana Geburtshaus

#### Angebot

- Geburtshaus

#### Kontakt

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

#### Adresse

Oberer Winkel 4  
7204 Untervaz

## Beratung



### Mentale Geburts- vorbereitung

#### Angebot

- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
- Geburtsverarbeitung
- Kinderwunsch Coaching

#### Kontakt

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

#### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus A | 2. OG  
Reichsgasse 25



### 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
- 081 252 18 80

#### Adresse

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

## Doulas



### Angebot

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

### Kontakt

- 📞 [www.doula-suedostschweiz.ch](http://www.doula-suedostschweiz.ch)
- 📞 Edith Caderas  
079 772 07 31
- 📞 Nicole Colonna-Bösch  
079 274 09 69
- 📞 Ursina Frigg  
079 699 17 13
- 📞 Janine Hosang-Oetiker  
079 794 36 46
- 📞 Alexandra Longo  
079 713 07 81
- 📞 Margrit Schröttenthaler  
077 495 92 78

### Adresse

nach Bedarf

## Doulas der Südostschweiz

## Hebammen



### Frauenarztpraxis Gynäkologikum Chur

#### Adresse

Bahnhofstrasse 14

### Kontakt

- 📞 [www.xn--gynkologikum-icb.ch](http://www.xn--gynkologikum-icb.ch)
- ✉ [praxis.sika@hin.ch](mailto:praxis.sika@hin.ch)
- 📞 081 252 54 54
- 📞 Mariella Küng – Hebamme

### Hebammenpraxis Birgit Gebhardt & Nina Marchion

#### Adresse

Bahnhofstrasse 9

### Kontakt

- 📞 [www.frauenarztpraxisgebhardt.ch](http://www.frauenarztpraxisgebhardt.ch)
- 📞 Birgit Gebhardt  
081 252 19 38
- 📞 Nina Marchion  
079 930 31 69

### Hebamme4you

### Hebamme4you

#### Adresse

Obere Gasse 41

### Kontakt

- 📞 [www.hebamme4you.ch](http://www.hebamme4you.ch)
- 📞 Barbara Morini  
076 411 20 71



### Hebammen Praxis Hof Masans

#### Adresse

Praxiszentrum Masans  
Haldensteinstrasse 1

### Kontakt

- 📞 [www.hebammen-hofmasans.ch](http://www.hebammen-hofmasans.ch)
- ✉ [info@hebammen-hofmasans.ch](mailto:info@hebammen-hofmasans.ch)



### Hebammenpraxis – Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

#### Adresse

Kantonsspital – Standort Fontana  
Lürlibadstrasse 118

### Kontakt

- 📞 [www.ksgr.ch/frauenklinik](http://www.ksgr.ch/frauenklinik)
- ✉ [frauenklinik@ksgr.ch](mailto:frauenklinik@ksgr.ch)
- 📞 081 254 84 04

## Hebammen

### Hebammen Sprechstunde

#### Adresse

Medizinisches Zentrum gleis d  
Gürtelstrasse 46

### Kontakt

- 📞 [www.hebamme-chur.ch](http://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](http://www.hebamme-gr.ch)
- 📞 Priska Vetsch-Ludwig  
079 262 38 55



### Ostschweizer Hebammen

### Kontakt

- 📞 [www.ostschweizer-hebammen.ch](http://www.ostschweizer-hebammen.ch)



### Parasulina Medic

#### Adresse

Bahnhofstrasse 14

### Kontakt

- 📞 [www.parasulina-medic.ch](http://www.parasulina-medic.ch)
- ✉ [praxis@parasulina-medic.ch](mailto:praxis@parasulina-medic.ch)
- 📞 081 515 17 14
- 📞 Eva Mattli

## Bewegung



### Angebot

- **Sanfte Wassergewöhnung** mit Spiel und Spass von 1.5 – 5 Jahren mit Begleitung
- *ab Frühling 2022*
- **Sanfte Wassergewöhnung** mit Spiel und Spass für das Baby und Kleinkind, ab 4 Monaten – 5 Jahren mit Begleitung

#### Hinweis:

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

### Kontakt

- 📞 [www.babybadespass.ch](http://www.babybadespass.ch)
- ✉ [info@babybadespass.ch](mailto:info@babybadespass.ch)
- 📞 081 256 65 62 *Organisation*
- 📞 Judith Sulzer *Fachliche Auskunft*
- 📞 079 304 15 14

### Adresse

Hallenbad Sand  
Sandstrasse 35  
*ab Frühling 2022*  
Therapiebad Kantonsspital  
Loëststrasse 170

## Babybadespass



### Angebot

- Rückbildungskurse
- Beckenbodentraining

### Kontakt

- 📞 [www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch](http://www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch)
- ✉ [mail@kravina.ch](mailto:mail@kravina.ch)
- 📞 Nadia Burkhardt-Comini  
076 470 85 98

## Kraft von innen nach aussen

### Adresse

Giacomettistrasse 121

## Bewegung



### Michaela Henny-Battaglia

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.michaela-hennybattaglia.ch](http://www.michaela-hennybattaglia.ch)
- [michaela-hennybattaglia@gmx.ch](mailto:michaela-hennybattaglia@gmx.ch)
- Michaela Henny-Battaglia
- 081 250 49 79

#### Adresse

Wiesentalstrasse 89

#### klubschule

MIGROS

### Klubschule Migros

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.klubschule.ch/Standorte/Ostschweiz/Chur](http://www.klubschule.ch/Standorte/Ostschweiz/Chur)
- 058 712 44 40

#### Adresse

Gartenstrasse 5

#### Angebot

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

#### Kontakt

- Irene Weingart
- [irene.weingart@gmx.ch](mailto:irene.weingart@gmx.ch)

#### Adresse

Turnhalle Haldenstein  
Usserdorf 17, Haldenstein

### Frauenturnverein Haldenstein



### Strapazi

#### Angebot

- Rückbildungskurse

#### Kontakt

- [www.strapazi.ch](http://www.strapazi.ch)
- [info@strapazi.ch](mailto:info@strapazi.ch)
- 081 356 06 06

#### Adresse

Wiesentalstrasse 7



Hebammen Praxis  
HOF MASANS

### Hebammen Praxis Hof Masans

#### Angebot

- Schwangerschaftsyoga

#### Kontakt

- [www.hebammen-hofmasans.ch](http://www.hebammen-hofmasans.ch)
- [info@hebammen-hofmasans.ch](mailto:info@hebammen-hofmasans.ch)

#### Adresse

Praxiszentrum Masans  
Haldensteinstrasse 1



YOGASCHULE  
MANDALA

### Yogaschule Mandala

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.yogaschule-mandala.ch](http://www.yogaschule-mandala.ch)
- [info@yogaschule-mandala.ch](mailto:info@yogaschule-mandala.ch)
- Nadja Pfandler
- 079 660 19 28

#### Adresse

Rätusstrasse 23

## Bewegung



### Yoga Loft

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.yogaloftchur.ch](http://www.yogaloftchur.ch)
- [info@yogaloftchur.ch](mailto:info@yogaloftchur.ch)
- 076 731 58 15

#### Adresse

Gürtelstrasse 72

## Tragen



### Tragelfen

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.tragelfen.ch](http://www.tragelfen.ch)
- [marina@tragelfen.ch](mailto:marina@tragelfen.ch)
- Marina Schick-Riedl

#### Adresse

Bei Ihnen zu Hause oder der Beraterin

## Stillen

Elternberatung Churer Rheintal siehe S. 18

Stillberatung Kantonsspital Graubünden Frauenklinik  
Fontana siehe S. 18

La Leche League Schweiz



## Gesundheit

### Frauenmedizin

#### Ärztin Xenia Bischof

Frauenmedizin & Geburtshilfe

#### Kontakt

- 081 252 10 08

#### Adresse

Engadinstr. 52



#### Dr. med. Andrea Remo Bleisch

Frauenarzt & Geburtshilfe

#### Kontakt

- [www.frauenarzt-bleisch.ch](http://www.frauenarzt-bleisch.ch)
- [praxis@frauenarzt-bleisch.ch](mailto:praxis@frauenarzt-bleisch.ch)
- 081 253 72 72

#### Adresse

Obere Gasse 51

## Frauenmedizin



### Frau Dr. med. Nahid Cremer

Frauenarztpraxis

#### Adresse

Quaderstrasse 5

#### Kontakt

[www.frauenaerztin-cremer.ch](http://www.frauenaerztin-cremer.ch)  
[info@frauenaerztin-cremer.ch](mailto:info@frauenaerztin-cremer.ch)  
081 253 62 62



### Frauenarztpraxis Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

#### Adresse

Kantonsspital – Standort Fontana  
Lürlibadstrasse 118

#### Kontakt

[www.ksgr.ch/frauenklinik](http://www.ksgr.ch/frauenklinik)  
[frauenklinik@ksgr.ch](mailto: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](http://www.frauenarztpraxis-quader.ch)  
[infger@hin.ch](mailto:infger@hin.ch)  
081 257 01 60

### Gebhardt Gynäkologie GmbH

DM Mario Gebhard

#### Adresse

Bahnhofstrasse 9

#### Kontakt

[www.frauenarztpraxisgebhardt.ch](http://www.frauenarztpraxisgebhardt.ch)  
081 252 19 38



### Gynäkologikum

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

#### Adresse

Bahnhofstrasse 14

#### Kontakt

[www.xn--gynkologikum-icb.ch](http://www.xn--gynkologikum-icb.ch)  
[praxis.sika@hin.ch](mailto:praxis.sika@hin.ch)  
081 252 54 54



### Medizinisches Zentrum gleis d

Dipl. med. Niklaus Dechslin &  
Dipl. med. Daniela Söchting

#### Adresse

Gürtelstrasse 46

#### Kontakt

[www.mez-chur.ch](http://www.mez-chur.ch)  
081 287 70 70



### Parasulina Medic

Dr. med.  
Selina Bischoff Grünenfelder

#### Adresse

Bahnhofstrasse 14

#### Kontakt

[www.parasulina-medic.ch](http://www.parasulina-medic.ch)  
[praxis@parasulina-medic.ch](mailto:praxis@parasulina-medic.ch)  
081 515 17 14

## Kinder- und Jugendmedizin



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

### Alex8hoch2

Dres. med. N. & W. Krafft-Hügli

#### Adresse

Alexanderstrasse 8, 2. OG

#### Kontakt

[www.alex8hoch2.ch](http://www.alex8hoch2.ch)  
[praxis@alex8hoch2.ch](mailto:praxis@alex8hoch2.ch)  
081 286 07 07

### Kinder- und Jugendpraxis Tittwiesen

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

#### Adresse

Tittwiesenstr. 61

#### Kontakt

081 284 43 33



### Praxisgemeinschaft Tivoli

Dres. med.  
Walter R. Dorn & David Zach

#### Adresse

Tivolistrasse 7

#### Kontakt

[www.praxis-tivoli.ch](http://www.praxis-tivoli.ch)  
[praxisgemeinschafttivoli@hin.ch](mailto:praxisgemeinschafttivoli@hin.ch)  
081 258 44 22



### Medizinisches Zentrum gleis d

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

#### Adresse

Gürtelstrasse 46

#### Kontakt

[www.mez-chur.ch](http://www.mez-chur.ch)  
081 287 70 70

## Zahnmedizin



### Schulzahnklinik

Beratung und Behandlung ab dem  
2. Lebensjahr

#### Adresse

Lindenquai 18

#### Kontakt

[www.chur.ch/gesund/344](http://www.chur.ch/gesund/344)  
081 254 45 72

## Komplementärmedizin



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

Direktlink  
zu den weiteren Angeboten auf  
[planaterra.ch](http://planaterra.ch)

# Betreuung

## Ganztagesbetreuung



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

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

**Kontakt**  
📞 [www.famur.ch](http://www.famur.ch)  
✉ [info@famur.ch](mailto:info@famur.ch)  
☎ 081 300 11 40

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



**famur**  
für Familien in  
Graubünden



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

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

**Kontakt**  
📞 [www.famur.ch](http://www.famur.ch)  
✉ [info@famur.ch](mailto:info@famur.ch)  
☎ 081 300 11 50

**Adresse**  
*beim Kreuzspital*  
Loëstrasse 99



**fägnäscht KiTa**



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

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

**Kontakt**  
📞 [www.kimikrippen.ch](http://www.kimikrippen.ch)  
✉ [chur@kimikrippen.ch](mailto:chur@kimikrippen.ch)

**Adresse**  
*Standort Daleu*  
✉ [chur@kimikrippen.ch](mailto:chur@kimikrippen.ch)  
☎ 081 250 64 26  
Daleustrasse 26

*Standort West*  
✉ [churwest@kimikrippen.ch](mailto:churwest@kimikrippen.ch)  
☎ 081 284 02 58  
Rheinfelsstrasse 39



**KiMi Krippe**



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

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

**Kontakt**  
📞 [www.kinderhaus-chur.ch](http://www.kinderhaus-chur.ch)  
✉ [info@kinderhaus-chur.ch](mailto:info@kinderhaus-chur.ch)  
☎ 081 353 21 71

**Adresse**  
Wiesentalstrasse 1



**Kinderhaus**  
St. Josef

## Ganztagesbetreuung



**Kinderkrippe**

**Kinderkrippe**  
Cosmaït

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

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

**Kontakt**  
📞 [www.cosmaït.ch](http://www.cosmaït.ch)  
✉ [info@cosmaït.ch](mailto: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](http://www.wigwam-chur.ch)  
✉ [info@wigwam-chur.ch](mailto:info@wigwam-chur.ch)  
☎ 081 356 05 00

**Adresse**  
Jüstliweg 5

**Kita**  
Scalära



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

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

**Kontakt**  
📞 [www.kitascalaera.ch](http://www.kitascalaera.ch)  
✉ [info@kitascalaera.ch](mailto:info@kitascalaera.ch)  
☎ 081 353 90 37

**Adresse**  
Scalärastrasse 18



**Kita**  
Scalära



**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](http://www.kunterbunt-kita.ch)  
✉ [info@kunterbunt-kita.ch](mailto:info@kunterbunt-kita.ch)  
☎ 081 250 37 51

**Adresse**  
Segantinistrasse 12



**Montessori**  
Kindergarten  
& Kinderbe-  
treuung

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

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

**Kontakt**  
📞 [www.montessori-chur.ch](http://www.montessori-chur.ch)  
✉ [info@montessori-chur.ch](mailto:info@montessori-chur.ch)  
☎ 081 252 53 38

**Adresse**  
Masanserstrasse 161



## Ganztagesbetreuung



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Montag – Freitag  
06.30 – 18.30 Uhr

### Kontakt

- [www.praulas.ch](http://www.praulas.ch)
- [chur@praulas.ch](mailto:chur@praulas.ch)
- 081 250 23 23

### Adresse

Pulvermühlestrasse 42



## Praulas Kindertagesstätte



Stadt Chur

## Kindertagesstätten der Stadt Chur

### Angebot

- **Kinderbetreuung** für Kinder ab Kindergartenentrtritt

### Kontakt

- [www.stadtschule.chur.ch](http://www.stadtschule.chur.ch)
- 081 254 51 73

## Spielgruppen



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Montag, Mittwoch, Donnerstag  
14.00 – 16.00 Uhr

### Kontakt

- [www.caritasgr.ch](http://www.caritasgr.ch)
- Cristina Bondolfi
- [c.bondolfi@caritasgr.ch](mailto:c.bondolfi@caritasgr.ch)
- 079 773 81 48

### Adresse

Restaurant Marsöl, 2. OG  
Süsswinkelgasse 25



## Spielgruppe cricri



## Spielgruppe Fröschli

### Angebot

- **Spielgruppe** für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.froeschli-chur.ch](http://www.froeschli-chur.ch)
- Barbara Schmerler
- [b.s7@gmx.ch](mailto:b.s7@gmx.ch)
- 078 850 11 29

### Adresse

Nordstrasse 41



## Spielgruppen



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Mittwoch & Donnerstag  
14.00 – 16.00 Uhr

## Spielgruppe KIDS+



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

## Spielgruppe Kunterbunt



## Spielgruppe La Rumantscholina

### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Dienstag  
09.00 – 11.00 Uhr

### Kontakt

- [www.kidsplus-chur.ch](http://www.kidsplus-chur.ch)
- [kidsplus@gmx.ch](mailto:kidsplus@gmx.ch)
- Francesca Tranzillo
- 076 740 92 70

### Adresse

Gürtelstrasse 65  
Eingang hinter Bücherladen  
«Präsent»



### Kontakt

- [www.spielgruppe-kunterbunt.ch](http://www.spielgruppe-kunterbunt.ch)
- [info@spielgruppe-kunterbunt.ch](mailto:info@spielgruppe-kunterbunt.ch)
- Martina Jordi
- 076 366 59 58

### Adresse

Industriestrasse 24



**Bisch fit?**

## Spielgruppen



### Angebot

- **Spielgruppe mit Garten und Sprachförderung** für Kinder ab 2½ Jahren bis zum 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](http://www.spielgruppe-mariposa.ch)
- [info@spielgruppe-mariposa.ch](mailto:info@spielgruppe-mariposa.ch)
- Corina Ackermann
- 079 532 52 12

### Adresse

Fortuna Überbauung  
Rheinstrasse 105



## Spielgruppe Mariposa



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.planaterra.ch](http://www.planaterra.ch)
- [familienzentrum@planaterra.ch](mailto:familienzentrum@planaterra.ch)
- Heidi Theus
- 079 273 16 11

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus A, 4. OG  
Reichsgasse 25



**Bisch fit?**

## Spielgruppe Planaterra



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.rsp-gr.ch](http://www.rsp-gr.ch)
- [info@rsp-gr.ch](mailto:info@rsp-gr.ch)
- Gabriele Lienemann
- [gabriele.lienemann@rsp-gr.ch](mailto:gabriele.lienemann@rsp-gr.ch)
- 079 128 27 84

### Adresse

Fürstenwaldstrasse 61

## Rudolf Steiner Pädagogik Spielgruppe

## Spielgruppen



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.schneggahuesli.ch](http://www.schneggahuesli.ch)
- Thea Tanner
- [thea.tanner@hispeed.ch](mailto:thea.tanner@hispeed.ch)
- 081 284 60 28
- 079 721 70 76

### Adresse

Storchengasse 6



**Bisch fit?**

## Spielgruppe Schneggahüsi



SPIELSGI VILLA FONTANA

## 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](mailto:spielgruppenchur@bluewin.ch)
- 079 221 32 48

### Adresse

Villa Fontana  
Lürliadstrasse 118



11 SPIELGRUPPE TAMBURIN  
DIE SPIELGRUPPE IM KURZQUARTER QUARTIER

## Spielgruppe Tamburin

### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Mittwoch – Freitag 08.30 – 11.30 Uhr
- Dienstag 13.45 – 16.45 Uhr

### Kontakt

- [www.tam-bu-rin.ch](http://www.tam-bu-rin.ch)
- [spielgruppetamburin@bluewin.ch](mailto:spielgruppetamburin@bluewin.ch)
- Julia Gort
- 079 330 89 88

### Adresse

Kasernenstrasse 107  
Eingang von der Hinterseite des Gebäudes über den Spielplatz



**Bisch fit?**



Die Spielgruppe mit Garten

## Spielgruppe Tartaruga

### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Montag & Freitag 08.30 – 11.30 Uhr
- Mittwoch 08.00 – 12.00 Uhr
- Montag 13.30 – 16.30 Uhr

### Kontakt

- [www.spielgruppe-tartaruga.ch](http://www.spielgruppe-tartaruga.ch)
- [info@spielgruppe-tartaruga.ch](mailto:info@spielgruppe-tartaruga.ch)
- Doris Schmid
- 077 464 99 57

### Adresse

Sportplatzweg 1

## Spielgruppen



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Donnerstag 13.45 – 16.30 Uhr

### Kontakt

- [www.kathfvchur.ch](http://www.kathfvchur.ch)
- [info@kathfvchur.ch](mailto:info@kathfvchur.ch)
- Rosina Plebani
- 079 569 91 35

### Adresse

Pfarreilokal der Erlöserkirche  
Tödistrasse 10

## Spielgruppe Zwergli

## Wald- / Naturspielgruppen

### Abenteuer-Waldspielgruppe

#### Bäratatza



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- Sabina Conrad
- [spielgruppenchur@bluewin.ch](mailto:spielgruppenchur@bluewin.ch)
- 079 221 32 48

### Treffpunkt

Kreisel beim Kleinwaldegg

## Abenteuer-Waldspielgruppe Bäratatza



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [bauernhofspielgruppechur@outlook.com](mailto:bauernhofspielgruppechur@outlook.com)
- Flavia Brüesch
- 079 337 63 63

- Natalie Prevost
- 079 242 88 95

### Adresse

5 Minuten oberhalb von Chur  
Malixerstrasse 81



## Biohof Hilarien Spielgruppe



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.blätterwald.ch](http://www.blätterwald.ch)
- Bettina Jäggi
- [bettina.jaeggi@gr1.ch](mailto:bettina.jaeggi@gr1.ch)
- 079 352 28 83

### Treffpunkt

Eingang Fürstenwald/  
Waldhausstall

## Waldspielgruppe Blätterwald

## Wald- / Naturspielgruppen



### Angebot

- **Waldspielgruppe mit Sprachförderung** für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.planaterra.ch](http://www.planaterra.ch)
- [familienzentrum@planaterra.ch](mailto:familienzentrum@planaterra.ch)
- Heidi Theus
- 079 273 16 11

### Treffpunkt

Kreuzung Lürlibadstrasse/  
Campodelsweg *beim Frauenspital Fontana*



Bisch fit?

## Waldspielgruppe Planaterra



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Dienstag 10.00 – 11.10 Uhr

### Kontakt

- [www.singschule-chur.ch](http://www.singschule-chur.ch)
- [info@singschule-chur.ch](mailto:info@singschule-chur.ch)
- 081 252 28 92

### Treffpunkt

*Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2)*  
Fürstenwaldstrasse 63

## Singschule Chur Waldsinggruppen



### Angebot

- **Waldspielgruppe mit Sprachförderung** für Kinder ab ca. 2 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.sunnaschii.ch](http://www.sunnaschii.ch)
- [info@sunnaschii.ch](mailto:info@sunnaschii.ch)
- Ursina Hegner Fleischmann
- 079 250 39 07

### Treffpunkt

*Parkplatz der Fischer Transporte (gegenüber Hotel Sommerau)*



Bisch fit?

## Waldspielgruppe Suunaschii

## Wald- / Naturspielgruppen



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Dienstag  
09.00 – 11.00 Uhr

### Kontakt

- [www.bodenhof.ch](http://www.bodenhof.ch)
- Marianne Brunold  
[brunold@bodenhof.ch](mailto:brunold@bodenhof.ch)
- 081 253 53 48
- 079 155 75 83

### Adresse

Bodenhof  
Im Boden, Maladers

## Bauernhofspiel- gruppe Unsere kleine Farm



### Angebot

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

### Treffzeiten

- 10 x pro Schuljahr, Montag  
14.00 – 17.00 Uhr

### Kontakt

- [www.erlebnismaturgr.ch](http://www.erlebnismaturgr.ch)
- [walderleben@gmx.ch](mailto:walderleben@gmx.ch)

### Treffpunkt

Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2)  
Fürstenwaldstrasse 63

## Erlebnis Natur – Walderleben

## Kindergärten



Stadt Chur

### Angebot

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

### Kontakt

- [www.stadtschule.chur.ch](http://www.stadtschule.chur.ch)
- 081 254 44 13

## Kindergärten der Stadt Chur

## Private Kindergärten



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.montessori-chur.ch](http://www.montessori-chur.ch)
- [info@montessori-chur.ch](mailto:info@montessori-chur.ch)
- 081 252 53 38

### Adresse

Masanserstrasse 161

## Montessori Kindergarten & Kinder- betreuung



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.rsp-gr.ch](http://www.rsp-gr.ch)
- [info@rsp-gr.ch](mailto:info@rsp-gr.ch)
- Gabriele Lienemann
- [gabriele.lienemann@rsp-gr.ch](mailto:gabriele.lienemann@rsp-gr.ch)
- 079 128 27 84

### Adresse

Fürstenwaldstrasse 61

## Rudolf Steiner Pädagogik Kindergarten

## Tagessonderschule / -kindergarten



### Angebot

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

### Internat

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

### Kontakt

- [www.schulheim-chur.ch](http://www.schulheim-chur.ch)
- 081 354 92 50

### Adresse

Masanserstrasse 205

## Stiftung Schulheim Chur

## Allgemeine Informationen



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

### Bisch fit?

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



Stadt Chur  
Deutsch für die Schule

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

## Kinderhüte & Entlastungsdienste



### Angebot

#### • Babysitter

Kostenlose Babysitter-Vermittlungsplattform für suchende Eltern und Babysitter mit Kursausweis

#### • Kinderbetreuung zu Hause

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

#### • Ponte Familien

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

### Öffnungszeiten

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

**Schweizerisches  
Rotes Kreuz  
Graubünden**



### Angebot

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

### Öffnungszeiten

- Montag – Donnerstag  
08.15 – 12.15

**Compagna  
Graubünden**



### Angebot

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

- Stundenweise, mit Voranmeldung

### Betreuungszeiten

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

**Kinderhüte  
KIDS+**

### Kontakt

- [www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)
- [info@srk-gr.ch](mailto:info@srk-gr.ch)
- [babysitting@srk-gr.ch](mailto:babysitting@srk-gr.ch)
- 081 258 45 84

### Adresse

Steinbockstrasse 2

## Entlastungsdienste



### Angebot

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

### Öffnungszeiten

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

**famur  
für Familien in  
Graubünden**

### Kontakt

- [www.famur.ch](http://www.famur.ch)
- [info@famur.ch](mailto:info@famur.ch)
- 081 300 11 40

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 4. OG  
Reichsgasse 25



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

- Montag und Freitag ganzer Tag
- Donnerstag am Vormittag

**Bündner Entlastungs-  
dienst**

### Kontakt

- [www.insieme-cerebral-gr.ch](http://www.insieme-cerebral-gr.ch)
- [info@insieme-cerebral-gr.ch](mailto:info@insieme-cerebral-gr.ch)
- 081 250 40 38

### Adresse

Geschäftsstelle  
Bahnhofstrasse 3



### Angebot

• Kinderspitex mit Pflege und Entlastung

### Erreichbarkeit

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

**Kinderspitex**

### Kontakt

- [www.stiftung-kifa.ch](http://www.stiftung-kifa.ch)
- Isabelle Nüscheler
- [isabelle.nuescheler@stiftung-kifa.ch](mailto:isabelle.nuescheler@stiftung-kifa.ch)
- 079 858 98 73

### Adresse

Kinderspitex Region GR / GL



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

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

**Spitex Chur**

### Kontakt

- [www.spitex-chur.ch/](http://www.spitex-chur.ch/)
- [info@spitex-chur.ch](mailto:info@spitex-chur.ch)
- 081 257 09 57

### Adresse

Gartenstrasse 2

## Familienzentrum Planaterra

### Familienzentrum Planaterra KinderKafi & Krabbelgruppe

#### Kontakt

- www.planaterra.ch
- familienzentrum@planaterra.ch
- Heidi Theus Irina Domenig-Skaanes
- 079 273 16 11 078 662 73 44

#### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Reichsgasse 25

#### KinderKafi & Kleiderbörse

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

#### Öffnungszeiten

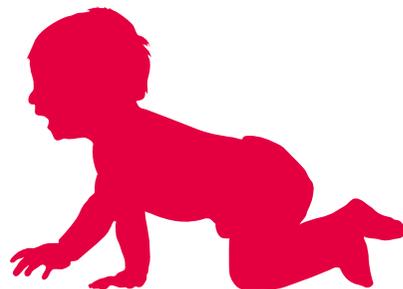
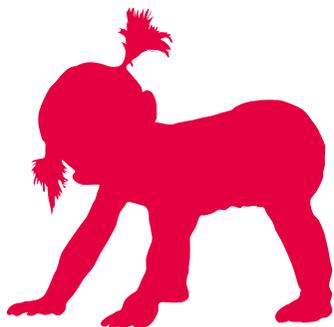
- Montag – Freitag  
09.00 – 11.30 Uhr & 14.00 – 18.00 Uhr
- Samstag  
*Sommerhalbjahr* 09.30 – 13.00 Uhr  
*Winterhalbjahr* 09.30 – 15.30 Uhr

#### Krabbelgruppe

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

#### Treffzeiten

- Dienstag  
09.30 – 11.30 Uhr oder 15.00 – 17.00 Uhr



### 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

#### 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

*Veranstaltungen für kleine Kinder*

- **Buchstart**  
für Kinder von 0 – 3 Jahren  
jeden Dienstag und Donnerstag
- **Spielstart**  
für Kinder von 0 – 3 Jahren  
jeden Dienstag
- **Geschichten – Cuentos – Stories**  
parallel zweisprachig:  
Deutsch und eine weitere Sprache  
für Kinder von 4 – 7 Jahre  
jeden 1. & 3. Dienstag im Monat
- **Schenk mir eine Geschichte**  
für Kinder von 4 – 7 Jahren

*für alle Altersgruppen*

- **Aktuelles Medienangebot** in verschiedenen  
Sprachen: Bücher, Medien zum Deutsch  
lernen, Hörbücher, Zeitschriften, Filme, Mu-  
sik-CDs, digitale Medien, Tonies, Spiele und  
Fahrzeuge
- **Vielfältige Veranstaltungen**
- **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 Quader-  
wiese, *Gespenserspielnacht* in der Bibliothek,  
*Ferien(s)pass*, etc.



## Eltern-Kind-Gruppen

Katholische  
Kirchgemeinde  
Chur



### Angebot

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

### Treffzeiten

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

### Kontakt

- [www.kathkgchur.ch](http://www.kathkgchur.ch)
- [info@kathkgchur.ch](mailto:info@kathkgchur.ch)
- Silvia Keller
- 081 633 36 71

### Adresse

Pfarrsaal Heiligkreuzkirche  
Masanserstrasse 161

## Katholische Kirchgemeinde



## Rudolf Steiner Pädagogik Eltern-Kind- Gruppe

### Angebot

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

### Treffzeiten

- Jeden Freitag 15.30 – 17.00 Uhr (ausser Schulferien)

### Kontakt

- [www.rsp-gr.ch](http://www.rsp-gr.ch)
- [info@rsp-gr.ch](mailto:info@rsp-gr.ch)
- Gabriele Lienemann
- [gabriele.lienemann@rsp-gr.ch](mailto:gabriele.lienemann@rsp-gr.ch)
- 079 128 27 84

### Adresse

Fürstenwaldstrasse 61

## Treffpunkte



## Jugendarbeit

### Angebot

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

### Kontakt

- [www.jugendarbeitchur.ch](http://www.jugendarbeitchur.ch)
- [jugendarbeit@chur.ch](mailto:jugendarbeit@chur.ch)
- 081 254 56 01

### Adresse

Areal Stadtbaumgarten  
Gäuggelistrasse 10

## Musik



### Angebot

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

### Kontakt

- [www.singschule-chur.ch](http://www.singschule-chur.ch)
- [info@singschule-chur.ch](mailto:info@singschule-chur.ch)
- 081 252 28 92

### Adresse

Diverse in Chur

## Singschule Chur

## Musik



## pam pam

Musik für Kinder

### Angebot

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

### Kontakt

- Alexa Deplazes
- [alexadeplazes@gmx.net](mailto:alexadeplazes@gmx.net)
- 076 520 81 01

### Adresse

Tanzschule tanzerina, Saal  
Rätusstrasse 23



## Reformierte Kirche Chur

### Angebot

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

### Kontakt

- [www.chur-reformiert.ch](http://www.chur-reformiert.ch)
- [info@chur-reformiert.ch](mailto:info@chur-reformiert.ch)
- 081 252 22 92

### Adresse

Comanderkirche Kirchensaal  
Sennensteinstrasse 28

### Treffzeiten

- Mittwoch & Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr



## Heilsarmee

### Angebot

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

### Kontakt

- [www.heilsarmee-chur.ch](http://www.heilsarmee-chur.ch)
- [heilsarmee\\_chur@heilsarmee.ch](mailto:heilsarmee_chur@heilsarmee.ch)
- 081 250 77 40
- Pia Sommer
- 079 437 52 51

### Adresse

Gäuggelistrasse 63

### Treffzeiten

- Freitags wöchentlich 09.30 – ca. 11.00 Uhr



## Kammer- philharmonie

### Angebot

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

### Kontakt

- [www.kammerphilharmonie.ch](http://www.kammerphilharmonie.ch)
- [info@kammerphilharmonie.ch](mailto:info@kammerphilharmonie.ch)
- 081 253 09 45

### Adresse

Geschäftsstelle  
Bahnhofstrasse 14

## Theater



### Angebot

- Ungewöhnliches Theater-Abenteuer zum Mitgestalten
- Generationen-Theaternachmittage, Improvisation & Improsport, Kinder & Jugendliche
- Zirkus- und Puppenspielprojekte

### Kontakt

- 📞 [www.zapperlot.ch](http://www.zapperlot.ch)
- ✉ [info@zapperlot.ch](mailto:info@zapperlot.ch)
- 👤 Judith Schnider
- ☎ 079 662 76 09
- 👤 Anita Hächler
- ☎ 079 784 79 44
- 👤 Mauro Kunfermann
- ☎ 079 283 26 54

### Probelokal Chur

## Zapperlot

## Bewegung



### Angebot

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

### Kontakt

- 📞 [www.sportanlagenchur.ch](http://www.sportanlagenchur.ch)
- ✉ [sportanlagen@chur.ch](mailto:sportanlagen@chur.ch)

### Kontakt

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

- Freibad Sand*
- St. Luzistrasse 7
- ☎ 081 254 42 99

- Eisfeld Quader*
- Masanserstrasse 22
- ☎ 081 254 42 99

## Churer Sport- und Eventanlagen



### Angebot

- **Sanfte Wassergewöhnung** mit Spiel und Spass von 1.5 – 5 Jahren mit Begleitung
- *ab Frühling 2022*
- **Sanfte Wassergewöhnung** mit Spiel und Spass für das Baby und Kleinkind, ab 4 Monaten – 5 Jahren mit Begleitung

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

### Kontakt

- 📞 [www.babybadespass.ch](http://www.babybadespass.ch)
- ✉ [info@babybadespass.ch](mailto:info@babybadespass.ch)
- ☎ 081 256 65 62 *Organisation*
- 👤 Judith Sulzer *Fachliche Auskunft*
- ☎ 079 304 15 14

### Adresse

- Hallenbad Sand*
- Sandstrasse 35
- ab Frühling 2022*
- Therapiebad Kantonsspital*
- Loëstrasse 170

## Babybadespass

## Bewegung



### Angebot

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

### Kontakt

- 📞 Paola Lütcher
- ✉ [paolaselkischwimmen@gmail.com](mailto:paolaselkischwimmen@gmail.com)
- ☎ 079 768 57 12

### Adresse

- Hallenbad Sand*
- Sandstrasse 35

## Eltern-Kind- Schwimmen mit Paola



### Angebot

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

### Kontakt

- 📞 [www.slrgrg-chur.ch](http://www.slrgrg-chur.ch)
- ✉ [kinderschwimmen@slrg-chur.ch](mailto:kinderschwimmen@slrg-chur.ch)
- 👤 Coletta Marques
- ☎ 079 370 95 41

### Adresse

- Hallenbad Sand*
- Sandstrasse 35
- Hallenbad Obere Au*
- Grossbruggerweg 6

## SLRG Chur

*Rettungsschwimmer*



### Angebot

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

### Kontakt

- 📞 [www.schwimmclubchur.ch](http://www.schwimmclubchur.ch)
- ✉ [schwimmschule@schwimmclubchur.ch](mailto:schwimmschule@schwimmclubchur.ch)
- 👤 Anita Pfister
- ☎ 079 675 18 28

### Adresse

- Hallenbad Sand*
- Sandstrasse 35
- Hallenbad Obere Au*
- Grossbruggerweg 6

## Schwimmclub Chur



### Angebot

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

### Kontakt

- 📞 [www.klubschule.ch/Standorte/Ostschweiz/Chur](http://www.klubschule.ch/Standorte/Ostschweiz/Chur)
- ☎ 058 712 44 40

### Adresse

- Gartenstrasse 5

## Klubschule Migros



### Angebot

- **Klettern für Eltern mit Kindern** ab Krabbelalter bis 4 Jahren

### Treffzeiten

- Donnerstag
- 09.00 – 12.00 Uhr

### Kontakt

- 📞 [www.klettern-und-krabbeln.jimdofree.com](http://www.klettern-und-krabbeln.jimdofree.com)
- 👤 Susann

### Adresse

- Kletterzentrum Ap'n Daun Chur*
- Pulvermühlenstrasse 8

## Klettern & Krabbeln

## Bewegung



### Angebot

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

### Kontakt

📍 [www.btv-chur.ch](http://www.btv-chur.ch)  
**MuKi/VaKi-Turnen**  
📧 Sinaida Schlegel  
✉ [ressort\\_muki.jugend@btv-chur.ch](mailto:ressort_muki.jugend@btv-chur.ch)  
☎ 081 252 75 76

### Kinderturnen

📍 Isa Rest  
✉ [isa@rest.ch](mailto: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

**MuKi-Turnen**  
📍 Jeannine Sigrist  
✉ [pepino1000@bluewin.ch](mailto:pepino1000@bluewin.ch)  
**Kinderturnen**  
📍 Nicole Macri  
✉ [nmacri@bluewin.ch](mailto:nmacri@bluewin.ch)

### Adresse

Turnhalle Haldenstein  
Usserdorf 17, Haldenstein

## Frauenturnverein Haldenstein



YOGASCHULE  
MANDALA

## Yogaschule Mandala

### Angebot

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

### Kontakt

📍 [www.yogaschule-mandala.ch](http://www.yogaschule-mandala.ch)  
✉ [info@yogaschule-mandala.ch](mailto:info@yogaschule-mandala.ch)  
📍 Nadja Pfandler  
☎ 079 660 19 28

### Adresse

Rätusstrasse 23



## Balleo Tanzschule Chur

### Angebot

- **Tanzmäuse**, ab 3 Jahren

### Kontakt

📍 [www.tanzschule-balleo.com](http://www.tanzschule-balleo.com)  
✉ [info@tanzschule-balleo.com](mailto:info@tanzschule-balleo.com)  
📍 Laura Jaeggi  
☎ 078 705 48 82

### Adresse

Masanserstrasse 19



## GKB Sport Kids

### Angebot

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

### Kontakt

📍 [www.gkb-sportkids.ch](http://www.gkb-sportkids.ch)  
✉ [chur@gkb-sportkids.ch](mailto:chur@gkb-sportkids.ch)  
📍 Brigitte Erb  
☎ 076 331 86 83

### Adresse

Turnhalle Barblan  
Barblanstrasse 17

### Treffzeiten

- 2 x die Woche, nachmittags

## Bewegung in der Schwangerschaft und mit Baby



siehe Seite 21 – 23

## Fitness mit Kinderhüte

ActivFitness

Fitness Kraftwerk

Fitness Tower | *Kinderhüte auch für Externe verfügbar*

Sportanlagen Obere Au

Update Fitness

VIP-Ladyfit



Direktlink  
zu den weiteren  
Angeboten auf  
[planaterra.ch](http://planaterra.ch)

## Spielplätze

Altes Stadtspital | Bienenstrasse 5

Fortuna | Fortunastrasse

Fürstenwald  
Riesenschaukel | Mittenbergstrasse

Haldenstein | Haldensteinstrasse

Johanna Spyri | Tittwiesenstrasse

Maladers | Schulhausweg 9, Maladers

Oberalp | Oberalpstrasse

Obere Quader | Vis à vis Quader Center

Ringstrasse | Vis à vis Tittwiesen-Coop

Segnes | Segnesweg 1

Süsswinkel | Süsswinkelgasse

Täli | Kupferschmiedeweg 54



Direktlink zu den Spielplätzen auf [planaterra.ch](http://planaterra.ch)

## Kreatives Arbeiten



### Angebot

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

### Treffzeiten

- jeden 2. Samstag des Monats  
09.30– 11.30 Uhr

### Kontakt

- [www.artemarti.com](http://www.artemarti.com)
- Annette Marti
- [m\\_art.i@bluewin.ch](mailto:m_art.i@bluewin.ch)
- 079 253 79 12

### Atelier

Ottostrasse 25

## Altelier Marti



### Angebot

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

### Treffzeiten

- Mittwoch oder Freitag  
alle 2 Wochen  
16.45 – 18.00 Uhr

### Kontakt

- [www.mal-atelier.ch](http://www.mal-atelier.ch)
- 081 252 88 66
- Ruth-Nunzia Preisig
- [preisig@mal-atelier.ch](mailto:preisig@mal-atelier.ch)

### Kontakt

- [www.mal-wege.ch](http://www.mal-wege.ch)
- Sara Adzayi-Nussio
- 077 423 51 82
- [info@mal-wege.ch](mailto:info@mal-wege.ch)

### Atelier

Steinbruchstrasse 16

## Malatelier



### Angebot

- **MuKi\*VaKi-Töpfern**,  
für Kinder ab 3 Jahren bis Kindergarten-  
eintritt mit Begleitung

### Kontakt

- [www.keramik-kunst-therapie.ch](http://www.keramik-kunst-therapie.ch)
- [keramikwerkstatt@bluewin.ch](mailto: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

### Kontakt

- [www.projunior-gr.ch](http://www.projunior-gr.ch)
- [haesch-ziit@projuniorchur.ch](mailto:haesch-ziit@projuniorchur.ch)
- 081 356 67 37

### Adresse

Chur

## Pro Junior Graubünden

### Treffzeiten

- mehrere Termine über das Jahr  
verteilt



### Angebot

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

### Kontakt

- [www.citywest-chur.ch/kids-  
events](http://www.citywest-chur.ch/kids-events)

### Adresse

City West  
Commercialstrasse 32|34|36

## Kids Events im City West

## Börsen

Caritas Center | 5 Tage/Woche geöffnet

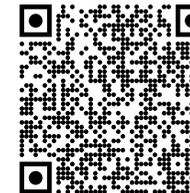
Familienzentrum Planaterra | 6 Tage/Woche geöffnet

Connis Spiel- und Kleiderbörse | 3 Tage/Woche geöffnet

Jugendarbeit Stadt Chur | 1 x im Jahr

Katholischer Frauenverein | 2 x im Jahr, Frühling & Herbst

Grischa Baby | 1 x im Jahr im Herbst



Direktlink zu den  
Börsen und weite-  
ren Angeboten auf  
[planaterra.ch](http://planaterra.ch)



## Die App für informierte Eltern



- > informiert Eltern mit Kindern zwischen 0 und 16 Jahren
- > sendet regelmässig an das Alter der Kinder angepasste kurze Texte, Bilder, Filme und Audiofiles
- > informiert in 13 Sprachen über Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitsthemen
- > zeigt alle Inhalte und wichtige Informationen in der Bibliothek an
- > informiert über Angebote und Veranstaltungen in Graubünden

### Impressum

Gestaltung & Inhalt  
Familienzentrum Planaterra  
Berit Bani & Irina Domenig

Titelbild © Krabbelgruppe Planaterra  
mit freundlicher Genehmigung

Im Auftrag der  
Dienststelle Gesellschaft  
Abteilung Kind Jugend Familie  
März 2021  
Auflage 2000  
Druck Druckerei Landquart AG



Familienzentrum  
Planaterra

## Infoschalter

Reichsgasse 25  
7000 Chur  
[planaterra.ch](http://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**