

*Kind Jugend Familie*

# Frühe Kindheit

Angebote von der Schwangerschaft  
bis in die Schule

2025



# Im Notfall

## Churer Notfalldienst

wenn der Hausarzt nicht erreichbar ist

☎ 081 252 36 36

## Sanitätsnotruf

☎ 144

## Apotheken-Notfalldienst

☎ 081 256 20 89

## Vergiftung

☎ 145

## Polizei

☎ 117

## Feuerwehr

☎ 118

## Beratungstelefon Kindernotfälle

medgate\_Kids Line

☎ 058 387 78 84



**Beratung für Eltern und weitere Bezugspersonen rund um die Uhr**, in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch, vertraulich und auf Wunsch anonym. Über Telefon, Chat, E-Mail oder persönlich.

☎ 0848 35 45 55 (Festnetztarif)

🌐 [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)



**Pro Juventute Elternberatung, 24/7**  
**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](http://www.projuventute.ch)



## Online Verzeichnis

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

🌐 [www.findhelp.gr.ch](http://www.findhelp.gr.ch)

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

> Kurse und Veranstaltungen unter  
«Was läuft?»

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

Viel Spass beim Stöbern & Entdecken

*Euer Team vom  
Familienzentrum  
Planaterra*

# Inhalt

> Im Notfall	2
> Begegnung	4
Kultur	6
Bewegung	9
Kreatives Arbeiten	13
Spielplätze	14
> Betreuung	16
Ganztagesbetreuung	16
Spielgruppen	18
Wald- / Naturspielgruppen	21
Kindergärten	23
Kinderhüte & Entlastungsdienste	24
> Beratung & Kurse	27
> Schwangerschaft & Baby	37
Geburt	37
Beratung	37
Hebammen	40
Bewegung	41
Tragen & Stillen	43
> Gesundheit	44
Frauenmedizin • Gynäkologie	44
Kinder- und Jugendmedizin	45
• Pädiatrie	45
Weitere Gesundheitsangebote	46
> Börsen	47

## Engagement der Stadt Chur

Die Stadt Chur setzt sich zum Ziel, allen Kindern einen gelingenden Start ins Leben zu ermöglichen. Dazu beitragen soll das vorliegende «Büchli». Hier können sich Familien über Angebote rund um die Schwangerschaft und die ersten Kinderjahre informieren.



Stadt Chur

## Familienzentrum Planaterra

### Familienzentrum Planaterra KinderKafi & Kinderkleiderbörse

#### Kontakt

- 🌐 [www.planaterra.ch](http://www.planaterra.ch)
- ✉ [familienzentrum@planaterra.ch](mailto: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

## Spielend kennen - lernen

### Spikl-Treff

#### Kontakt

- 🌐 [www.chur.ch/spikl](http://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**

## Spielend kennen - lernen

### Splera-Treff von Pro Junior

#### Kontakt

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

#### Adresse

Kindertagesstätte Rheinau  
Arellastrasse 11

#### Begegnung & Information

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

#### Treffzeiten

- jeden 1. Dienstag im Monat  
09.00 – 11.00 Uhr,  
**freies Kommen und Gehen, gratis**



### SpiCool Interkulturell

#### Kontakt

- 🌐 [www.ksgr.ch/elternberatung](http://www.ksgr.ch/elternberatung)

#### Adresse

Seniorenzentrum Rigahaus  
Mehrzweckraum  
Gürtelstrasse 90

#### Begegnung & Information

- Im Eltern-Kind-Treff (fachlich begleitet) wird gespielt, gehüpft, ausgetauscht, gelacht und vieles mehr. Es ist ein ungezwungenes Zusammenkommen.

#### Treffzeiten

- jeden 2. Montag  
13.30 – 16.30 Uhr,  
**freies Kommen und Gehen, gratis**

STADTBIBLIOTHEK  
CHURBIBLIOTECA DA LA  
CITAD DA CUIRABIBLIOTECA DELLA  
CITTÀ DI COIRA

## Stadtbibliothek Chur

## Kontakt

- [www.biblio.chur.ch](http://www.biblio.chur.ch)
- [info@biblio.chur.ch](mailto: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• **Biblixi**Geschichtenstunde: Geschichten werden in  
Deutsch, Italienisch, Romanisch oder Deutsch  
und einer anderen Sprache gelesen, anschlie-  
ssend Bastel- und Spielwerkstatt,  
für Kinder von 4 – 8 Jahren  
Mittwoch Nachmittag• **Gamen für Kids**für Kinder ab 6 Jahren  
jeden 2. und letzten Dienstag des Monats• **Weitere Angebote**Grosses Angebot an Bilderbüchern, Kinder-  
und Jugendmedien, Spielen und Fahrzeugen.  
BiblioSunntig, Schweizer Vorlesetag,  
Gespenster-Spielnacht, Samiklaus, Lese-  
tandem, Lesespass, Schreibwerkstatt, Lite-  
ratur Labor, Manga Workshop ...

## Öffnungszeiten

Bibliothek und Post

- Montag – Freitag  
10.00 – 18.00 Uhr
- Samstag  
10.00 – 16.00 Uhr

## Open Library

- Montag bis Freitag  
06.00 – 10.00 / 18.00 – 22.00 Uhr
- Samstag  
06.00 – 10.00 / 18.00 – 22.00 Uhr
- Sonn- und Feiertage  
06.00 – 22.00 Uhr

Kinder- und  
Jugendarbeit  
Chur

## Angebot

- Spiila im Quartier Bauwagatour & Winterspass
- Weltspieltag
- Kinderflohmarkt von Kindern für Kinder
- Kerzenziehen in der Adventszeit
- immer aktuell auf der Website

## Kontakt

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

## Adresse

Areal Stadtbaumgarten  
Gäuggelistrasse 10  
im QuartierKatholische  
Kirchgemeinde  
ChurKatholische  
Kirchgemeinde

## Angebot

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

## Treffzeiten

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

## Kontakt

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

## Adresse

Pfarreisaal Heiligkreuzkirche  
Masanserstrasse 161Erzählzeit im  
Orell Füssli

## Angebot

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

## Kontakt

- [www.orellfuessli.ch/  
buchhandlung/](http://www.orellfuessli.ch/buchhandlung/)  
1016#veranstaltungen
- [chur@orellfuessli.ch](mailto:chur@orellfuessli.ch)

## Adresse

Orell Füssli Thalia AG  
Einkaufszentrum City West  
Raschärenstrasse 35

## Heilsarmee

## Angebot

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

## Treffzeiten

- siehe Website

## Kontakt

- [www.chur.heilsarmee.ch](http://www.chur.heilsarmee.ch)
- [chur.heilsarmee@heilsarmee.ch](mailto:chur.heilsarmee@heilsarmee.ch)
- 081 250 77 40

## Adresse

Gäuggelistrasse 63



## 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

Diverse in Chur



## 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 und Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr

### Kontakt

- [www.chur-reformiert.ch](http://www.chur-reformiert.ch)
- 081 252 22 92
- Silvia Maillard
- [silvia.maillard@chur-reformiert.ch](mailto: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
- Kindersinggruppe Cantalinos, 4 – 6 Jahre
- Einzelunterricht zur Vorbereitung Instrumentalunterricht

### 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

- [www.singstiftung.ch](http://www.singstiftung.ch)



## Singvögel

### Angebot

- Kleinkind-Singen, ab 2 Jahren
- gemeinsames Komponieren und Singen
- Studioaufnahmen im professionellen Musikstudio
- LIVE-Auftritte auf diversen Konzertbühnen

### Kontakt

- [www.singvoegel.ch](http://www.singvoegel.ch)
- [info@sing-voegel.ch](mailto:info@sing-voegel.ch)
- Sandro Dietrich
- 079 303 89 24

### Probelokal

Diverse im Raum Chur



## Zapperlot

### Angebot

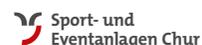
- Ungewöhnliches Theater-Abenteuer zum Mitgestalten:
- Generationentheater-Nachmittage in Chur und Kanton Graubünden
- Improvisation und Theatertraining mit und ohne Aufführungen
- Musiktheater Projekt
- Bewegungspädagogik
- und weitere

### Kontakt

- [www.zapperlot.ch](http://www.zapperlot.ch)
- [info@zapperlot.ch](mailto:info@zapperlot.ch)
- Judith Schnider
- 079 662 76 09
- Leena Parantainen
- [sekretariat@zapperlot.ch](mailto:sekretariat@zapperlot.ch)

### Probelokal

Familienzentrum Planaterra  
Haus B, 1. UG  
Reichsgasse 25



## 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 Nutzende 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

### Angebot

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

### 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

Therapiebad Kantonsspital  
Loëststrasse 170

### 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

### Angebot

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

### Kontakt

- [www.slrgr-chur.ch](http://www.slrgr-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

## Bewegung



### 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 Obere Au  
Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6

## Schwimmclub Chur



### Angebot

- Choreografie, Tanz & Bewegungsspiele, für Kinder von 4 – 6 Jahren
- Bewegungswelten – Leoland, für Kinder von 3 – 6 Jahren
- Kinderyoga, für Kinder von 4 – Jahren
- Musikalische Frühförderung, für Kinder von 4 – 5 Jahren

### Kontakt

- [www.bergpieper.ch](http://www.bergpieper.ch)
- Michaela Franco
- [info@michaelafranco.ch](mailto:info@michaelafranco.ch)
- 078 632 14 01

### Adresse

Kupfergasse 15

## Bergpieper



### 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
- Kinderyoga für Kinder von 5 – 8 Jahren

### Kontakt

- [www.btv-chur.ch](http://www.btv-chur.ch)
- MuKi/VaKi-Turnen & Zwergli-Turnen
- Sinaida Schlegel
- [ressort\\_muki.jugend@btv-chur.ch](mailto:ressort_muki.jugend@btv-chur.ch)
- 081 252 75 76
- Kinderturnen & Kinderyoga
- Isa Rest
- [ressort\\_polysport.jugend@btv-chur.ch](mailto:ressort_polysport.jugend@btv-chur.ch)
- 076 442 55 69

### Adresse

Diverse in Chur

## Bürgerturnverein

### Angebot

- MuVaKi-Turnen für Mamis/Papis mit Kindern von 3 – 5 Jahren
- Kinderturnen für Kinder von 5 – 7 Jahren

### Kontakt

- Irene Weingart
- [ftv-haldenstein@gmx.ch](mailto:ftv-haldenstein@gmx.ch)

### Adresse

Turnhalle Haldenstein  
Usserdorf 17, Haldenstein

## Frauenturnverein Haldenstein



### Angebot

- Grundlagentraining für Kindergartenkinder
- inkl. Schwimmblock
- 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

## GKB SPORTKIDS

### Treffzeiten

- 2 x die Woche, nachmittags

## Bewegung



### Angebot

- ElKi-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

- Bewegungsraum für Kinder ab Krabbelalter bis 6 Jahre mit Begleitung
- Krabbelbereich, Kleinkinderbereich, Kletterbereich

### Kontakt

- [www.leolandchur.ch](http://www.leolandchur.ch)
- [hallo@leolandchur.ch](mailto:hallo@leolandchur.ch)
- 078 312 29 97

### Adresse

Sommeraustrasse 30

## Leoland



### Angebot

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

### 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

## Michaela Henny-Battaglia



### Angebot

- Bewegung und kindgerechte Selbstverteidigung für Kinder ab 4 Jahren

### Kontakt

- [www.camomi.ch](http://www.camomi.ch)
- [kontakt@camomi.ch](mailto:kontakt@camomi.ch)
- Uwe Päper
- 081 422 55 44

### Adresse

Grossbruggerweg 4

## Camomi



### Angebot

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

### Kontakt

- [www.kletterzentrumchur.ch](http://www.kletterzentrumchur.ch)
- [info@kletterzentrumchur.ch](mailto:info@kletterzentrumchur.ch)
- 081 284 0 284

### Adresse

Pulvermühlenstrasse 8

## Klettern



### Angebot

- Klettern und Bouldern für Eltern mit Kindern

### Kontakt

- [www.kletterfamilia.clubdesk.com](http://www.kletterfamilia.clubdesk.com)
- [info@kletterfamilia.clubdesk.com](mailto:info@kletterfamilia.clubdesk.com)

### Adresse

Kletterzentrum Ap'n Daun Chur  
Pulvermühlenstrasse 8  
abwechselnd Ap'n Daun  
und Quadrel in Domat/Ems

## KletterFamilia

### Treffzeiten

- Freitag  
09.00 – 11.30 Uhr

**Angebot**

- Tanzmäuse für Kinder von 3 – 5 Jahren

**Kontakt**

- [www.tanzschule-balleo.com](http://www.tanzschule-balleo.com)
- [info@tanzschule-balleo.com](mailto:info@tanzschule-balleo.com)
- Filipe Portugal
- 076 576 36 78

**Adresse**

Masanserstrasse 19

## Balleo Tanzschule Chur

**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](http://www.stellwerk-tanzschule.ch)
- [info@stellwerk-chur.ch](mailto:info@stellwerk-chur.ch)
- Regina Vedana
- 081 250 64 25

**Adresse**

Gürtelstrasse 20,  
Eingang vom Postautodeck

## Stellwerk

Tanzschule für  
Modernen und Zeit-  
genössischen Tanz

**Angebot**

- Move & Groove ab 2 Jahren  
(EL-KI Angebot)
- Kindertanz, 3 – 4 Jahre
- Jazz Minis, 5 – 6 Jahre
- Hip Hop Minis, 5 – 6 Jahre

**Kontakt**

- [www.tanzart-chur.ch](http://www.tanzart-chur.ch)
- [info@tanzart-chur.ch](mailto:info@tanzart-chur.ch)
- Laura Ciervo-Sadiku
- 078 662 61 36

**Trainingsort**

Wiesentalstrasse 105

## TanzArt

**Angebot**

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

**Kontakt**

- [www.tanzerina.ch](http://www.tanzerina.ch)
- [info@tanzerina.ch](mailto:info@tanzerina.ch)
- Irina & Valentina Cannabona
- 078 760 19 02 *Irina*

**Trainingsort**

Rätusstrasse 23

## Tanzerina

Schule für modernen  
Tanz und Ballett  
(RAD®)

**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

## Yogaschule Mandala

**Angebot**

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

**Kontakt**

- [www.jubla-chur.ch](http://www.jubla-chur.ch)
- Lea Tonidandel
- [lea@tonidandel.ch](mailto:lea@tonidandel.ch)
- 079 255 83 29

**Adresse**

Titthof Tittwiesenstrasse 8

## Jungwacht Blauring Chur

**Angebot**

- Pfadiprogramm, Mädchen und Buben, ab 4 Jahren

**Kontakt**

- [www.pfadi-phoenix-chur.ch](http://www.pfadi-phoenix-chur.ch)
- Enola Durisch v/o Yoshki
- [yoshki@pfadi-phoenix-chur.ch](mailto:yoshki@pfadi-phoenix-chur.ch)
- 079 762 88 24

## Pfadi Phoenix Chur

**Angebot**

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

**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

**Treffzeiten**

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

## Atelier Marti

**Angebot**

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

**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)

**Treffzeiten**

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

## Malatelier Malwege

**Angebot**

- Offene Keramikwerkstatt für Kinder 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

**Treffzeiten**

- Samstag,  
09.15 – 11.15 oder 11.15 – 13.15 Uhr

## Keramik Werkstatt

**Angebot**

- Kindertreff *Häschi 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)

**Treffzeiten**

- mehrere Termine über das Jahr verteilt

## 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](http://www.citywest-chur.ch/kidsevents)

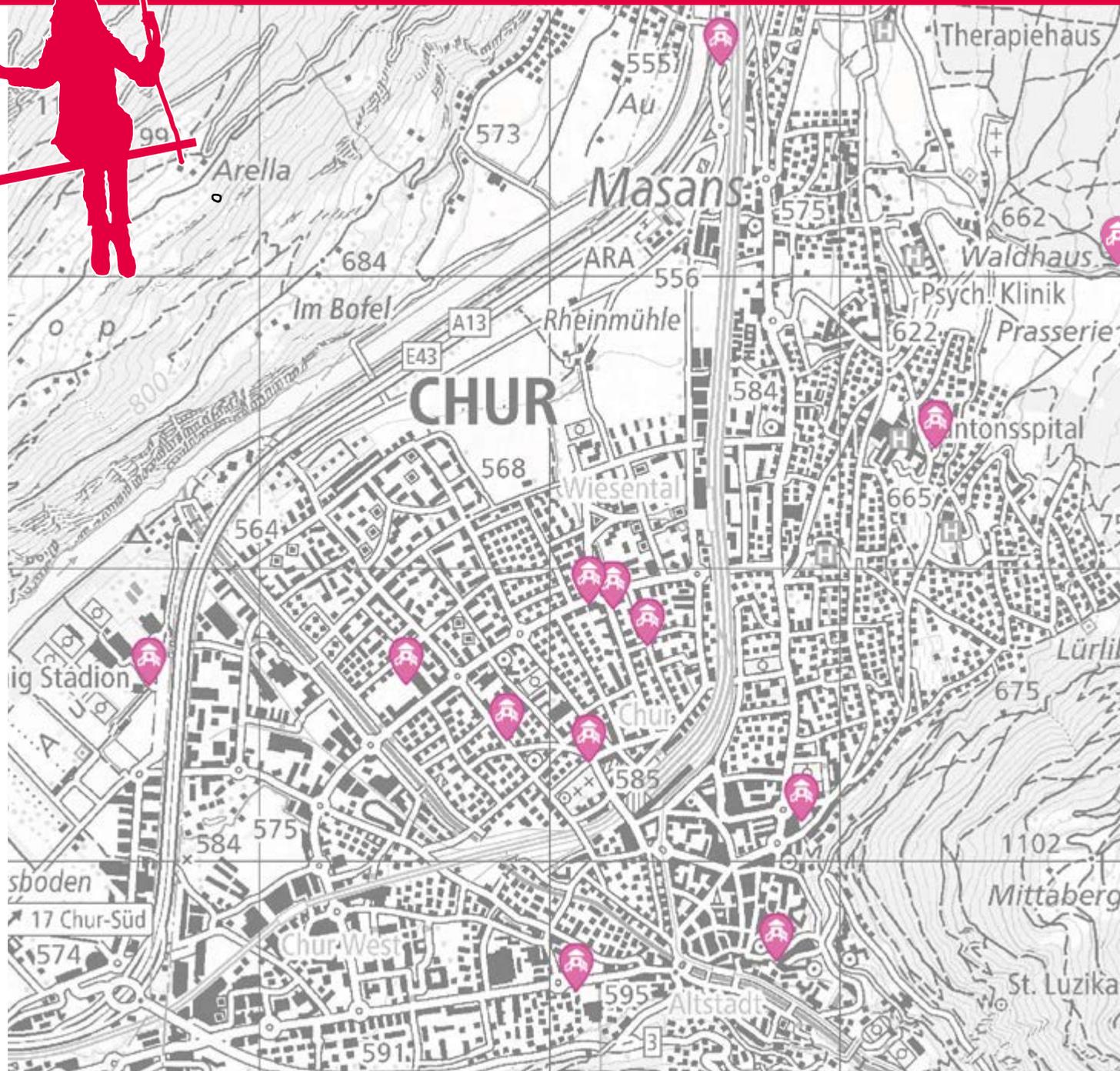
**Adresse**

City West  
Commercialstrasse 32|34|36

## Kids Events im City West

**Spielplätze**

Altes Stadtspital	Bienenstrasse 5
Fortuna	Fortunastrasse
Fürstenwald Gleichgewichtsweg*	wenige Hundert Meter nach dem Waldhausstall
Fürstenwald Riesenschaukel	Mittenbergstrasse
Haldenstein	Haldensteinstrasse
Johanna Spyri	Tittwiesenstrasse
Loë	zwischen Ruchenberg- und Arlibonstrasse
Maladers*	Schulhausweg 9, Maladers
Oberalp	Oberalpstrasse
Piratenspielplatz Freibad Obere Au	Grossbruggerweg 6
Obere Quader	Vis à vis Quader Center
Ringstrasse	Vis à vis Tittwiesen-Coop
Segnes	Segnesweg 1
Süsswinkel	Süsswinkelgasse
Täli*	Kupferschmiedeweg 54
Tschiertschen-Praden*	beim Schulhaus Praden
Tschiertschen*	Curdinätsch, Nähe Talstation Sessel- lift, Tschiertschen



\*nicht eingezeichnet

zu den Spielplätzen auf der Website der Stadt Chur

Freizeitangebote in Tschiertschen-Praden:

- Baumhaus Waldtafel
- Indoor-Spielplatz Erlebnisstall



# Betreuung

## Ganztagesbetreuung



- Angebot**
- Tagesfamilie für Kinder ab 3 Monaten bis 16 Jahre
  - Nanny
  - Sozialpädagogische Familienbegleitung

**Kontakt**

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

**Adresse**  
*Casa famur*  
Loëstrasse 32

Stadt Chur Deutsch für die Schule

### famur für Familien in Graubünden

**Öffnungszeiten Geschäftsstelle**

- Montag – Freitag 08.30 – 11.30 & 13.30 – 17.00 Uhr



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

**Kontakt**

- [www.famur.ch](http://www.famur.ch)
- [kita@famur.ch](mailto:kita@famur.ch)
- 081 300 11 53

**Adresse**  
*Casa famur*  
Loëstrasse 32

Stadt Chur Deutsch für die Schule

### KiTa famur

**Betreuungszeiten**

- Montag – Freitag 06.30 – 18.30 Uhr



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

**Kontakt**

- [www.kimikrippen.ch](http://www.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 98

Stadt Chur Deutsch für die Schule

### KiMi Krippen



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

**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

Stadt Chur Deutsch für die Schule

### Kinderhaus St. Josef

**Betreuungszeiten**

- Montag – Freitag 06.30 – 19.00 Uhr

## 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](http://www.cosmaït.ch)
- [info@cosmaït.ch](mailto:info@cosmaït.ch)
- 081 252 11 66

**Adresse**  
Aquasanastrasse 16

Stadt Chur Deutsch für die Schule



### 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 Kindergartenentrtritt

**Betreuungszeiten**

- Montag – Freitag 06.30 – 19.00 Uhr

**Kontakt**

- [www.kitascalära.ch](http://www.kitascalära.ch)
- [info@kitascalära.ch](mailto:info@kitascalära.ch)
- 081 353 90 37

**Adresse**  
Cadonastrasse 13

Stadt Chur Deutsch für die Schule



### 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

Stadt Chur Deutsch für die Schule



### 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](http://www.montessori-chur.ch)
- [info@montessori-chur.ch](mailto:info@montessori-chur.ch)
- 079 583 32 00

**Adresse**  
Masanserstrasse 161

Stadt Chur Deutsch für die Schule

## 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



Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Praulas Kinder- tagesstätte

## Schulergänzende Tagesbetreuung



### Stadt Chur

### Angebot

- Kinderbetreuung für Kinder ab Kindergartenentrtritt

### Kontakt

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

## Kindertages- stätten der Stadt Chur

## Spielgruppen



### BERGPIEPER

### Angebot

- Freies Spielen für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

### Betreuungszeiten

- Montag – Freitag  
08.30 – 11.00 Uhr

### Kontakt

- [www.bergpieper.ch](http://www.bergpieper.ch)
- Michaela Franco
- [info@michaelafranco.ch](mailto:info@michaelafranco.ch)
- 078 632 14 01

### Adresse

Kupfergasse 15



Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Spielgruppe Bergpieper



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

- Freitag  
09.00 – 11.30 Uhr

### Kontakt

- [www.chur.heilsarmee.ch](http://www.chur.heilsarmee.ch)
- Sibylle Bächler
- [sibylle.baechler@gmx.ch](mailto:sibylle.baechler@gmx.ch)
- 076 403 44 33

### Adresse

Gäuggelistrasse 63

## Spielgruppe GäuggelGarten



### 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



Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Spielgruppe Fröschli

## Spielgruppen



### Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

### 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

### 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

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur Deutsch für die Schule



### Angebot

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

### 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

## Spielgruppe Mariposa

### 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



Stadt Chur Deutsch für die Schule



### Angebot

- Rätoromanische Spielgruppe für Kinder ab 2,5 Jahren bis zum Kindergartenentrtritt

### Betreuungszeiten

- Dienstag  
08.30 – 11.00 Uhr

## Spielgruppe Rumantscholina

### Kontakt

- [www.urcuira.ch](http://www.urcuira.ch)
- Francisca Nozzote-Poltera
- 079 774 97 77

### Adresse

Villa Fontana  
Lürliadstrasse 118

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

## 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](http://www.planaterra.ch)
- Lara Weissmann
- [lara.weissmann@planaterra.ch](mailto:lara.weissmann@planaterra.ch)
- Heidi Theus
- 079 273 16 11

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

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung

 Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Spielgruppe Planaterra



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

**Adresse**  
Storchengasse 6

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung

 Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Spielgruppe Schneggahüeli



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

**Adresse**  
Villa Fontana  
Lürliabstrasse 118

 Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Spielgruppe Spielsgi Villa Fontana



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

- 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



- 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

## Biohof Hilarien Spielgruppe



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

- Betreuungszeiten**
- Montag 09.00 – 11.15 Uhr
  - 14.00 – 16.15 Uhr

## Waldspielgruppe Fürstenwald

- 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)

## Waldspielgruppe Planaterra

- 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

 Stadt Chur Deutsch für die Schule

- Kontakt**
- [www.waldspielgruppe-fuerstenwald.ch](http://www.waldspielgruppe-fuerstenwald.ch)
  - [info@waldspielgruppe-fuerstenwald.ch](mailto:info@waldspielgruppe-fuerstenwald.ch)
  - Rebekka Reber
  - 078 812 54 59

**Adresse**  
Fürstenwald Start VitaParcours

- Kontakt**
- [www.planaterra.ch](http://www.planaterra.ch)
  - Lara Weissmann
  - [lara.weissmann@planaterra.ch](mailto:lara.weissmann@planaterra.ch)
  - Heidi Theus
  - 079 273 16 11

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

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung

 Stadt Chur Deutsch für die Schule

## Wald- / Naturspielgruppen



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

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

### Kontakt

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

### Treffpunkt

Parkplatz Landi Chur,  
Anfangs Kalkofenweg

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

## Waldspielgruppe Suunaschii



### 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](http://www.wurzel-zwerg.ch)
- Fabienne Raschle
- 079 250 39 07

### Treffpunkt

Maladers, Wendeplatz  
Schwirrainweg Zäris 160-74

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung

## 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.erlebnisinaturgr.ch](http://www.erlebnisinaturgr.ch)
- [walderleben@erlebnisinaturgr.ch](mailto:walderleben@erlebnisinaturgr.ch)

### Treffpunkt

Bushaltestelle Fürstenwald (Linie 2)  
Fürstenwaldstrasse 63

## Erlebnis Natur – Walderleben



## Sprachunterricht



### Förderung Heimat-/Fremdsprache

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

## Kindergärten



### Stadt Chur

### Angebot

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

### Kontakt

- [www.stadtschule.chur.ch](http://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](http://www.montessori-chur.ch)
- [info@montessori-chur.ch](mailto: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



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

## 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 bietet Plätze für eine bis vier Nächte pro Schulwoche sowie Wochenend- und Ferienbetreuung

### Kontakt

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

### Adresse

Masanserstrasse 205

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung

## Stiftung Schulheim Chur

## Deutsch für die Schule

### Angebot

- Sprachliches Frühförderprogramm vor dem Kindergarten
- Richtet sich an Kinder aus fremdsprachigen Familien, die wenig Deutsch sprechen
- Die Kinder besuchen eine Spielgruppe, Kinderkrippe oder Tagesfamilie, die Eltern besuchen Elternbildungsveranstaltungen

### Kontakt

- [www.chur.ch/dfs](http://www.chur.ch/dfs)
- [dfs@chur.ch](mailto:dfs@chur.ch)
- 081 254 46 24

### Adresse

Klostergasse 11

### Programmstart

- jeweils im August



Stadt Chur

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

## Kinderhüte & Entlastungsdienste



### Angebot

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

### • Kinderbetreuung zu Hause (KBH)

Kinderbetreuerinnen des SRK Graubünden springen auf Anfrage kurzfristig ein, wenn bei Familien Betreuungsgpässe aufgrund von Krankheit, Unfall oder Überlastung entstehen

### • Ponte für Familien

Geschulte Rotkreuz-Freiwillige unterstützen Familien in schwierigen Lebenssituationen oder wenn sie im Alltag an ihre Grenzen stossen durch Beratung und Vernetzung mit entsprechenden Unterstützungsangeboten

### Öffnungszeiten

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

### 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

## Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden



### 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*

### Kontakt

- [www.kidsplus.fun](http://www.kidsplus.fun)
- [kidspluskinderbetreuung@gmail.com](mailto:kidspluskinderbetreuung@gmail.com)
- 077 447 56 43

### Adresse

Gürtelstrasse 65  
Eingang hinter Bücherladen  
«Präsent»



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

## Kinderbetreuung KIDSPUS

## Kinderhüte & Entlastungsdienste



### 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

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

### Öffnungszeiten

- Donnerstag  
14.00 – 17.00 Uhr

## JJ Kinderhüte



### Angebot

- omapa bietet stundenweise eine zuverlässige, liebevolle und kostengünstige Kinderbetreuung durch ältere Personen bei der Familie zu Hause. Das Angebot fördert eine wertvolle Verbindung zwischen den Generationen

### Erreichbarkeit

- 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.focusc.ch](http://www.focusc.ch)
- [focusChild@focusC.ch](mailto:focusChild@focusC.ch)

### Adresse

Calandastrasse 38

### Kontakt

- [Irmgard Scharegg](mailto:Irmgard.Scharegg@schareggirma@gmail.com)
- [schareggirma@gmail.com](mailto:schareggirma@gmail.com)
- 078 779 56 72

### Adresse

Nordstrasse 41

### Kontakt

- [www.omapa.ch](http://www.omapa.ch)
- [info@omapa.ch](mailto:info@omapa.ch)
- 081 533 23 71

## Entlastungsdienste



**KIFA**  
pflegt & entlastet

### Angebot

- Kinderspitex mit Pflege und Entlastungsangeboten

### Erreichbarkeit

- Montag bis Freitag  
08.00 – 12.00 Uhr

### Kontakt

- [www.stiftung-kifa.ch](http://www.stiftung-kifa.ch)
- Ursula Wachter  
Regionalleitung GR/GL
- [ursula.wachter@stiftung-kifa.ch](mailto:ursula.wachter@stiftung-kifa.ch)
- 079 938 51 45

## Kinderspitex



Überall für alle  
**SPITEX**  
Chur

### 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](http://www.spitex-chur.ch)
- [info@spitex-chur.ch](mailto: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 «Büächli» der Kulturfachstelle und der Abteilung Sport der Stadt Chur.

Es erscheint einmal jährlich vor den Sommerferien und kann unter anderem in der Infothek im Familienzentrum bezogen werden.

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



Titelbild folgt

## Beratung & Kurse



## Elternberatung Churer Rheintal

### Kontakt

- [www.ksgr.ch/elternberatung](http://www.ksgr.ch/elternberatung)
- [elternberatung@ksgr.ch](mailto:elternberatung@ksgr.ch)
- 081 255 70 50

### Adresse

Familienzentrum Planaterra Schulhaus Giacometti  
Haus B | 1. OG nur mit Termin  
Reichsgasse 25 Tittwiesenstrasse 120

### Angebot

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

### Informationen

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

### Kurse

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

### Öffnungszeiten

- Montag – Freitag  
siehe Website

### Beratungsformen

- mit Terminvereinbarung
- offene Beratung (ohne Terminvereinbarung Dienstagnachmittag)
- Abendberatung
- Hausbesuche
- Telefonberatung 08.00 – 11.30 Uhr
- E-Mail- & Onlineberatung

Kursangebot!

## Familienzentrum Planaterra

## Familienzentrum Planaterra Infoschalter

### Kontakt

- [www.planaterra.ch](http://www.planaterra.ch)
- [familienzentrum@planaterra.ch](mailto:familienzentrum@planaterra.ch)

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Reichsgasse 25

### Angebot

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

### Informationen

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

### Öffnungszeiten

bedienter Infoschalter

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

jederzeit online

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

## Beratung



### Angebot

Beratungen zu

- Sexualität
- Gesundheit
- Schwangerschaft
- Elternschaft
- Geburt
- Kinderwunsch
- Schwangeschaftsabbruch
- Kindsverlust
- Sexuelle Gewalt

Kurse zu

- Sexuaufklärung und Missbrauchsprävention für Kinder und Jugendliche
  - Sexualpädagogik für Lehrpersonen und Eltern
  - Sexuelle Bildung für Fachpersonen und spezifische Gruppen
- Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig

### Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag  
siehe Website

Kursangebot!

### Kontakt

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

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 4. OG  
Reichsgasse 25

## Adebar



### Angebot

Beratung bei

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

### Öffnungszeiten

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

Kursangebot!

### Kontakt

- 🌐 [www.paarlando.ch](http://www.paarlando.ch)
- ✉ [info@paarlando.ch](mailto:info@paarlando.ch)
- ☎ 081 252 33 77

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 5. OG  
Reichsgasse 25

## Paarlando

## Beratung



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

- Montag & Dienstag  
09.00 – 11.45 Uhr &  
13.30 – 16.30 Uhr
- Mittwoch & Donnerstag  
09.00 – 11.45 Uhr

## Beratungs- zentrum Graubünden



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

- Montag & Dienstag  
09.00 – 11.45 Uhr &  
13.30 – 16.30 Uhr
- Mittwoch & Donnerstag  
09.00 – 11.45 Uhr

## Frauenzentrale Graubünden



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

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

## Regionaler Sozialdienst Chur / Plessur / Imboden

### 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

### 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

### 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

Grabenstrasse 8

## Beratung

**CARITAS** Graubünden  
Grischun  
Grigioni

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

### 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  
08.30 – 11.30 & 13.30 – 16.30 Uhr

Die KulturLegi ist ein persönlicher, kostenloser Ausweis für Erwachsene und Kinder ab fünf Jahren mit kleinem Budget. Mit diesem erhalten Sie bis zu 70% Rabatt auf über 4200 Angebote aus den Bereichen Kultur, Sport und Bildung in der ganzen Schweiz.



**KulturLegi**

Graubünden  
Grischun  
Grigioni

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

### Bezugsquelle

- *Online* [kulturlegi.ch/graubuenden](http://kulturlegi.ch/graubuenden)
- *Per Mail* [kulturlegi@caritasgr.ch](mailto:kulturlegi@caritasgr.ch)
- *Persönlich* Caritas Graubünden Tittwiesenstrasse 29 in Chur

## Beratung



Reformierte  
Kirche Chur  
Da für Dich

### Angebot

- Soziale Beratung und Begleitung in den verschiedensten Lebenssituationen und für alle Altersgruppen
- Informationen über Sozialversicherungen, soziale Institutionen und Ämter, sowie Unterstützung im Umgang damit
- Abklären und Beantragen von finanziellen Unterstützungen für Personen, welche am Existenzminimum leben

### Erreichbarkeit

- Montag & Dienstag  
08.15 – 11.45 und 13.30 – 16.15 Uhr
- Sprechstunden  
nach Vereinbarung

## Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur



## Pro Junior Graubünden Bezirk 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

### Kontakt

- [www.chur-reformiert.ch](http://www.chur-reformiert.ch)
- [info@chur-reformiert.ch](mailto:info@chur-reformiert.ch)
- Thomas Rüthemann
- [thomas.ruethemann@chur-reformiert.ch](mailto:thomas.ruethemann@chur-reformiert.ch)
- 081 252 27 04

### Adresse

Sennensteinstrasse 26

### 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

## Bündnerische Stiftung für Kinder- und Jugendtherapie



**Angebot****Erwachsenenpsychiatrie**

- Ambulante, tagesklinische und stationäre Behandlung
- Burnout / Depression (Mutter-Kind-Station bei postnataler Depression für Mutter/Vater und Kind bis zu 5 Jahren)
- Ambulanter Notfall ohne Anmeldung (Klinik Waldhaus Chur)

**Kinder- und Jugendpsychiatrie**

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

**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)

**Psychiatrische Dienste Graubünden****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](http://www.blaueskreuz.gr.ch)
- ✉ [info@blaueskreuz-gr.ch](mailto:info@blaueskreuz-gr.ch)
- ☎ 081 252 43 41

**Adresse**

Alexanderstrasse 42

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

**Adresse**

Grabenstrasse 8

**Sozialdienst für Suchtfragen****Erreichbarkeit**

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

**Angebot**

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

**Kontakt**

- 🌐 [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)
- ✉ [opferhilfe@soa.gr.ch](mailto:opferhilfe@soa.gr.ch)
- ☎ 081 257 31 50

**Opferhilfe Graubünden****Angebot**

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

**Kontakt**

- 🌐 [www.frauenhaus-graubunden.ch](http://www.frauenhaus-graubunden.ch)
- ✉ [info@frauenhaus-graubunden.ch](mailto:info@frauenhaus-graubunden.ch)
- ☎ 081 252 38 02

**Adresse**

anonym  
Beratungsraum in Chur

**Frauenhaus GR****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

**Kontakt**

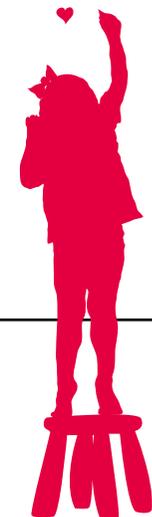
- 🌐 [www.gewaltberatungsstelle.gr.ch](http://www.gewaltberatungsstelle.gr.ch)
- ✉ [gewaltberatungsstelle@gr.ch](mailto:gewaltberatungsstelle@gr.ch)
- ☎ 079 544 38 63

**Adresse**

Grabenstrasse 15

**Beratungsstelle für gewaltausübende Personen****Erreichbarkeit**

- täglich  
07.00 - 22.00 Uhr



## Beratung



### Angebot

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

### Öffnungszeiten

- Montag & Donnerstag  
08.00 – 12.00 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



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

### Adresse

Geschäftsstelle Chur  
Aquanastasse 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](http://www.proinfirmis.ch)
- [graubuenden@proinfirmis.ch](mailto: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

- auf Anfrage per E-Mail

### 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

## 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

## procap grischun



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

- per Onlineformular oder Telefon (Anrufbeantworter, Sie werden zurück gerufen)

## Patientenstelle Graubünden



### Angebot

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

### Kontakt

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

### Adresse

Alexanderstrasse 8

### Kontakt

- [www.grpatientenstelle.ch](http://www.grpatientenstelle.ch)
- [patientenstellegr@hin.ch](mailto:patientenstellegr@hin.ch)
- 044 361 92 56

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus A, 3. OG  
Reichsgasse 25

### Kontakt

- [www.samariter-chur.ch](http://www.samariter-chur.ch)
- [kurswesen@samariter-chur.ch](mailto:kurswesen@samariter-chur.ch)
- Marlis Derungs
- 077 520 85 00

### Adresse

Kasernenstrasse 36

Kursangebot!

## Samariter Chur

## Beratung



Stadt Chur

### Angebot

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

### Kontakt

[www.stadtschule.chur.ch](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.avs.gr.ch](http://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

Elternbildung Schweiz

Freie Theologen

InMente

MentalBalance-Praxis & TrauerKraft

Sozialpädagogische Familiengleitung

Systemische Familientherapie und Beratung



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

## Schwangerschaft & Baby

## Geburt | Beratung



## Kantonsspital Graubünden

### 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

### Angebot

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

- Besichtigung der Gebärdabteilung für werdende Eltern
- Babybadespass
- Stillambulatorium

## Beratung



### Angebot

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

### Informationen

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

### Kurse

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

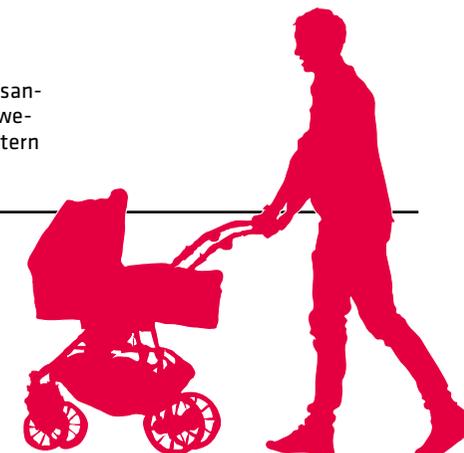
[www.ksgr.ch/elternberatung](http://www.ksgr.ch/elternberatung)  
 [elternberatung@ksgr.ch](mailto:elternberatung@ksgr.ch)  
 081 255 70 50

### Adresse

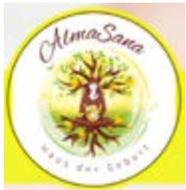
Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 1. OG  
Reichsgasse 25

Giacometti Schulhaus  
Pavillon  
nur mit Termin  
Tittwiesenstrasse 120

## Elternberatung Churer Rheintal



## Geburt



### Alma Sana Geburtshaus

#### Angebot

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

Kursangebot!

#### Kontakt

- [www.almasana.gr](http://www.almasana.gr)
- [hebamme@almasana.gr](mailto:hebamme@almasana.gr)
- 078 637 84 27
- Graziella Montalta, Regula Russi & Tamara Müller Langenegger

#### Adresse

Oberer Winkel 4  
7204 Untervaz

## Beratung



### Adebar

#### Angebot

Beratungen zu

- Sexualität
- Gesundheit
- Schwangerschaft
- Elternschaft
- Geburt
- Kinderwunsch
- Schwangerschaftsabbruch
- Kindsverlust
- Sexuelle Gewalt

Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig

#### Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag  
*siehe Website*

#### Kontakt

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

#### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 4. OG  
Reichsgasse 25



## Beratung



### Geburtsliebe

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.geburtsliebe.ch](http://www.geburtsliebe.ch)
- Janine Hosang-Oetiker
- [janine@geburtsliebe.ch](mailto:janine@geburtsliebe.ch)
- 079 794 36 46

#### Adresse

Engadinstrasse 8



### Familienherz

#### Angebot

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

#### Kontakt

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

#### Adresse

Jochstrasse 5



### Praxis Zander & Zander

#### Angebot

- Mentale Geburtsvorbereitung (ähnlich Hypnobirthing)
- Geburtsverarbeitung
- Kinderwunsch Coaching
- Hello Nappy • windelfrei
- Homöopathie

#### Kontakt

- [www.praxiszander.ch](http://www.praxiszander.ch)
- Yvonne Zander
- [info@praxiszander.ch](mailto:info@praxiszander.ch)
- 079 638 88 90

#### Adresse

Kornplatz 12



### 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](http://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/

**Kursangebot!**



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

**Adresse**  
Bahnhofstrasse 9

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



**Hebamme4you**

**Adresse**  
Obere Gasse 41

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

**Kursangebot!**



**Hebammen Graubünden**

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

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



**Hebammen Praxis Capricorn**

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

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

**Kursangebot!**



**Hebammenpraxis – Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana**

**Adresse**  
Kantonsspital – Standort Fontana  
Lürlibadstrasse 118

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

**Hebammen Sprechstunde**

**Adresse**  
Medizinisches Zentrum gleis d  
Gürtelstrasse 46

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

## Hebammen

**Hebamme Priska Vetsch-Ludwig**

**Adresse**  
Feldstrasse 37 – Zizers

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



**Parasulina Medic Integrative Medizin**

**Adresse**  
Bahnhofstrasse 14

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

## Bewegung



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

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

## Babybadespass

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

**Kontakt**  
Irene Weingart  
ftv-haldenstein@gmx.ch

**Adresse**  
Turnhalle Haldenstein  
Usserdorf 17, Haldenstein



**Kraft von innen nach aussen**

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

**Kontakt**  
www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch  
mail@kravina.ch  
Nadia Burkhardt-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](http://www.michaela-hennybattaglia.ch)
- ✉ [michaela-hennybattaglia@gmx.ch](mailto:michaela-hennybattaglia@gmx.ch)
- 📞 Michaela Henny-Battaglia
- ☎ 081 250 49 79

### Adresse

Wiesentalstrasse 89

**Michaela Henny-Battaglia**

## klubschule

MIGROS

**Klubschule Migros**

### Angebot

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

### Kontakt

- 📍 [www.klubschule.ch/Standorte/Ostschweiz/Chur](http://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](http://www.mumifit.com)
- ✉ [support@mumifit.com](mailto:support@mumifit.com)

### Adresse

Rossbodenstrasse 15



**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



**Yogaschule Mandala**

### Angebot

- Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsyoga für Mama und Kind ab 4 Wochen nach der Geburt bis circa 6 Monate
- Rückbildungsyoga für Mama
- Familienyoga (Baby/ Kind mit erwachsener Person)

### Kontakt

- 📍 [www.yogaschule-mandala.ch](http://www.yogaschule-mandala.ch)
- ✉ [info@yogaschule-mandala.ch](mailto: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](http://www.yogaloftchur.ch)
- ✉ [info@yogaloftchur.ch](mailto:info@yogaloftchur.ch)
- ☎ 076 731 58 15

### Adresse

Gürtelstrasse 72

## Tragen



### Angebot

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

### Kontakt

- 📍 [www.tragelfen.ch](http://www.tragelfen.ch)
- ✉ [info@tragelfen.ch](mailto:info@tragelfen.ch)

### Adresse

Bei Ihnen zu Hause oder bei der Beraterin

## Tragelfen

Trageberatungen für Babys und Kleinkinder

## Stillen

Elternberatung Churer Rheintal siehe S.37

Stillambulatorium Kantonsspital Graubünden  
Frauenklinik Fontana siehe S.37

La Leche League Schweiz



## Fitness mit Kinderhüte

ActivFitness

Fitness Kraftwerk

Fitness Tower | Kinderhüte auch für Externe verfügbar

Sportanlagen Obere Au

Update Fitness

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



zu den weiteren Angeboten



Schwangerschaft & Baby



Wo stille ich in Ruhe mein Kind? Die mamamap gibt einen Überblick über die Stillorte der Schweiz.



## Frauenmedizin • Gynäkologie

**Ärztin Xenia Bischof**  
Frauenmedizin & Geburtshilfe

**Adresse**  
Engadinstr. 52

**Kontakt**  
☎ 081 252 10 08



**Frau Dr. med. Nahid Cremer**  
Frauenarztpraxis

**Adresse**  
Quaderstrasse 5

**Kontakt**  
🌐 www.frauenaerztin-cremer.ch  
✉ info@frauenaerztin-cremer.ch  
☎ 081 253 62 62



**Frauenarztpraxis  
Kantonsspital Graubünden  
Frauenklinik Fontana**

*Sprechstunde allgemeine Frauenheil-  
kunde inklusive Spezialsprechstunden*

**Kontakt**  
🌐 www.ksgr.ch/frauenklinik  
✉ frauenklinik@ksgr.ch  
☎ 081 254 81 53

**Klinische Fachspezialistin  
Endometriose  
EndoNurse**

*Termine nach Vereinbarung*

**Kontakt**  
🌐 www.ksgr.ch/  
endometriosezentrum  
✉ endonurse.frauenklinik@ksgr.ch  
☎ 081 254 84 84 *Hotline*  
Montag 08.00 – 09.00 Uhr &  
Freitag 12.30 – 13.30 Uhr

**Adresse**  
Kantonsspital – Standort Fontana  
Lürlibadstrasse 118

**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

## Frauenmedizin • Gynäkologie



**Medizinisches Zentrum  
gleis d**  
Dipl. med. Niklaus Dechslin &  
Dipl. med. Daniela Söchting

**Adresse**  
Gürtelstrasse 46

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



**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 • Pädiatrie



**Alex8hoch2**  
Dres. med. N. & W. Krafft-Hügli  
Dr. med. Rezia Kienz Ziolk  
Dr. med. Simone Schmidhauser

**Adresse**  
Alexanderstrasse 8, 2. OG

**Kontakt**  
🌐 www.alex8hoch2.ch  
✉ praxis@alex8hoch2.ch  
☎ 081 286 07 07



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

**Adresse**  
Tittwiesenstrasse 61

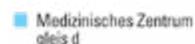
**Kontakt**  
🌐 www.kinderpraxis-tittwiesen.ch  
✉ praxis.tittwiesen@hin.ch  
☎ 081 284 43 33



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

**Adresse**  
Tivolistrasse 7

**Kontakt**  
🌐 www.praxis-tivoli.ch  
✉ praxisgemeinschafttivoli@hin.ch  
☎ 081 258 44 22



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

**Adresse**  
Gürtelstrasse 46

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

## Chiropraktik



### ChiroCentrumChur

Dr. Rosemary Oman  
Dr. Gian Jörger

#### Adresse

Steinbruchstrasse 12

#### Kontakt

[www.chirocentrumchur.ch](http://www.chirocentrumchur.ch)  
081 250 18 18



### Familien-Chiropraktik Montalin

Dr. Johanna Forrer

#### Adresse

Bahnhofstrasse 8

#### Kontakt

[www.chiropraktikmontalin.ch](http://www.chiropraktikmontalin.ch)  
[info@chiropraktikmontalin.ch](mailto: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](http://www.physio-gioia.ch)  
[info@physio-gioia.ch](mailto:info@physio-gioia.ch)  
081 284 08 84

## Kinder Apotheke



### Kinder Apotheke

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

#### Adresse

Apotheke Masans  
Haldensteinstrasse 1

#### Kontakt

[www.kinder-apotheke.ch](http://www.kinder-apotheke.ch)  
[team@apotheke-masans.ch](mailto: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](mailto:schulzahnklinik@chur.ch)  
081 254 45 72

## Komplementärmedizin



Der QR-Code führt Sie zu weiteren Angeboten der Gesundheit, wie Kunsttherapie, Hypnosetherapie, Osteopathie, Tanz- und Bewegungstherapie, Tiertherapie oder Traumatherapie ...

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

## Börsen

Caritas Center | 5 Tage/Woche geöffnet

Familienzentrum Planaterra | 5 Tage/Woche geöffnet

Connis Spiel- und Kleiderbörse | 3 Tage/Woche geöffnet

Kinder- und Jugendarbeit Stadt Chur | 1 x im Jahr

Katholischer Frauenverein | 2 x im Jahr, Frühling & Herbst



Direktlink zu den Börsen und weiteren 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 15 Sprachen über Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitsthemen
- > zeigt alle Inhalte und wichtige Informationen in der Bibliothek an
- > informiert über Angebote und Veranstaltungen in Graubünden



Die ChurCard ist Ihre persönliche Einheimischenkarte. Alle Personen, die ihren gesetzlichen Wohnsitz fest in Chur haben, profitieren bei einigen städtischen und externen Anbietern von einem reduzierten Tarif.

Mehr Infos unter [www.chur.ch/churcard](http://www.chur.ch/churcard)



## Impressum

Gestaltung & Inhalt  
Familienzentrum Planaterra  
Berit Bani und Irina Domenig

Druck Visio Print AG, Chur

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

5. Auflage, Februar 2025



## Unsere Themen

- > Begegnung
- > Beratung
- > Betreuung
- > Bildung
- > Integration
- > Schwangerschaft  
e- 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.*