



Familienzentrum
Planaterra

Kind Jugend Familie

Frühe Kindheit

Angebote von der Schwangerschaft
bis in die Schule

2026



im Auftrag des Departements
Bildung Gesellschaft Kultur



Stadt Chur

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

Feuerwehr

📞 117

📞 118



Beratung für Eltern und weitere Bezugspersonen sowie Fachpersonen in Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch. Per Telefon und Mail (an 365 Tagen) und per Chat, gemäss Website. Vertraulich und auf Wunsch anonym. Nicht nur im Notfall.

📞 0848 35 45 55 (Festnetztarif)

✉ 24h@elternnotruf.ch | 🌐 www.elternnotruf.ch

Pro Juventute Elternberatung frühe Kindheit

Wir beraten Eltern bei Fragen rund um den Familienalltag, Entwicklung und Erziehung – professionell und vertraulich.

Montag - Freitag 19.00 -22.00 Uhr und

Samstag 09.00 -11.00 Uhr

per Telefon, WhatsApp oder Chat

Schriftlich auch in allen Muttersprachen möglich.

📞 044 256 77 99 🌐 www.projuventute.ch



Online Verzeichnis

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

🌐 www.findhelp.gr.ch



Graubünden
Grischun | Grigioni

Immer aktuell auf
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

In diesem Büachli sind sowohl städtische als auch private Angebote aufgelistet.

Inhalt

> Im Notfall	2
> Begegnung	4
Kultur	6
Bewegung	8
Kreatives Arbeiten	13
Spielplätze	14
> Betreuung	16
Ganztagesbetreuung	16
Spielgruppen	18
Wald- / Naturspielgruppen	21
Kindergärten	23
Kinderhüte & Entlastungsdienste	24
> Beratung & Kurse	26
> Schwangerschaft & Baby	37
Geburt Beratung	37
Hebammen	40
Bewegung	41
Tragen	42
Stillen	43
> Gesundheit	44
Frauenmedizin • Gynäkologie	44
Kinder- und Jugendmedizin	
• Pädiatrie	45
Weitere Gesundheitstangebote	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 «Büachli». Hier können sich Familien über Angebote rund um die Schwangerschaft und die ersten Kinderjahre informieren.



Stadt Chur

Begegnung

Familienzentrum Planaterra

Familienzentrum Planaterra KinderKafi & Kinderkleiderbörse

Kontakt

- 🌐 www.planaterra.ch
- ✉ familienzentrum@planaterra.ch
- 👤 Heidi Theus
- 👤 Irina Domenig-Skaanes

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

Spielend kennen – lernen

Spikl-Treff

Kontakt

- 🌐 www.chur.ch/spikl

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

Begegnung & Information

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

Treffzeiten

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

Begegnung

Spielend kennen – lernen

Splera-Treff von Pro Junior

Kontakt

- 🌐 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

Elternberatung Graubünden

SpiCool Interkulturell

Kontakt

- 🌐 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

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, anschliessend Bastel- und Spielwerkstatt,
für Kinder von 4 – 8 Jahren
Mittwochnachmittag

• Weitere Angebote

Grosses Angebot an Bilderbüchern, Kinder- und Jugendmedien, Spielen und Fahrzeugen
BiblioSuntig, Schweizer Vorlesetag, Gespens-
ter-Spielnacht, Samiklaus, Lesetandem, Lesespass,
Schreibwerkstatt, Literatur Labor, Manga Workshop ...

Stadtbibliothek Chur

Kontakt

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

Adresse

Grabenstrasse 28

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
- jugendarbeit@chur.ch
- 081 254 56 01

Adresse

Areal Stadtbaumgarten
Gäuggelistrasse 10
im Quartier

Katholische
Kirchgemeinde
ChurKatholische
KirchgemeindeErzählzeit im
Orell Füssli

Heilsarmee

pam pam
Musik für KinderReformierte
Kirche Chur

Angebot

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

Treffzeiten

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

Angebot

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

Angebot

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

Treffzeiten

- siehe Website

Angebot

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

Angebot

- Singa mit da Klinia
für Kinder ab Geburt bis zum
Kindergarten mit Eltern im Kir-
chensaal der Comanderkirche
- Die Teilnahme ist offen für alle
und kostenlos

Treffzeiten

- Mittwoch & Donnerstag
9.30 – 10.30 Uhr

Kontakt

- www.kathkgchur.ch
- info@kathkgchur.ch
- Nicole Tschumi

Adresse

Pfarreisaal Heiligkreuzkirche
Masanserstrasse 161

Kontakt

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

Adresse

Orell Füssli Thalia AG
Einkaufszentrum City West
Raschärenstrasse 35

Kontakt

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

Adresse

Gäuggelistrasse 63

Kontakt

- Alexa Deplazes
- alexadeplazes@gmx.net
- 076 520 81 01

Adresse

Diverse in Chur

Kontakt

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

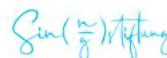
Adresse

Comanderkirche Kirchensaal
Sennensteinstrasse 28

Kultur



in Kooperation mit der



Singschule Chur



- Angebot**
- Eltern-Kind-Singen für Kinder ab 2 – 4 Jahren mit Bezugsperson
 - Kindersinggruppe, 3 – 5 Jahre und 5 – 7 Jahre



Kontakt

- 🌐 www.singschule-chur.ch
- ✉️ info@singschule-chur.ch
- 📞 078 824 63 85

Adresse

Diverse in Chur

🌐 www.singstiftung.ch

Singvögel



- Angebot**
- Kleinkind-Singen, 2 – 4 Jahre
 - Jungvögel I, 1. – 2. Kindergarten

- Kontakt**
- 🌐 www.singvögel.ch
 - ✉️ info@sing-voegel.ch
 - 👤 Sandro Dietrich
 - 📞 081 250 40 00

Probelokal

Lukmaniergasse 8



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

Zapperlot



Bewegung



- 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



Sport- und Eventanlagen Chur

- Kontakt**
- 🌐 www.sportanlagenchur.ch
 - ✉️ sportanlagen@chur.ch

Kontakt

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

Freibad Sand

- St. Luzistrasse 7
📞 081 254 42 99

Eisfeld Quader

- Masanserstrasse 22
📞 081 254 42 99

Bewegung



Angebot

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

Babybadespass



Angebot

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

Eltern-Kind-Schwimmen mit Paola



Angebot

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

SLRG Chur

Rettungsschwimmer



Angebot

- Schwimmsschule Level 1 – 6 des Schweizerischen Schwimmverbandes, ab 4 Jahren
- Ferienintensivschwimmkurse

Schwimmclub Chur



Angebot

- Bewegungswelten/Turnen – Bergpieper SPORT von 3 – 5 Jahren
- Bewegungswelten – Leoland, für Kinder von 3 – 6 Jahren
- Kinderyoga, für Kinder von 4 – 8 Jahren

Bergpieper

Beggegnung

- Kontakt**
- 🌐 www.ksgr.ch/babybadespass
 - ✉️ babybadespass@ksgr.ch
 - 📞 081 256 65 60 Organisation

Adresse

Therapiebad Kantonsspital
Loëstsrasse 170

Kontakt

- 👤 Paola Lütscher
- ✉️ paolaselkischwimmen@gmail.com
- 📞 079 768 57 12

Adresse

Hallenbad Sand
Sandstrasse 35

Kontakt

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

Adresse

Hallenbäder
Sand Obere Au
Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6

Kontakt

- 🌐 www.schwimmclubchur.ch
- ✉️ schwimmschule@schwimmclubchur.ch
- 👤 Ildiko Bundics

Adresse

Hallenbäder
Sand Obere Au
Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6

Kontakt

- 🌐 www.bergpieper.ch
- 👤 Michaela Franco
- ✉️ info@michaelafranco.ch
- 📞 078 632 14 01

Adresse

Kupfergasse 15

Bewegung



Angebot

- Zwerglitturnen 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

Bürgerturn-verein



Angebot

- Grundlagentraining für Kindergartenkinder
- inkl. Schwimmblock
- Schnuppertrainings in 5–10 Sportarten



GKB SPORTKIDS



Angebot

- Krabbelturnen für Kinder bis 3 Jahre mit Begleitung
- ElKi-Turnen für Mamis/Papis mit Kindern von 3 – 5 Jahren
- Kinderturnen für Kinder von 5 – 7 Jahren



Haldensteiner Sportkids



Angebot

- ElKi-Turnen Mutter oder Vater mit Kleinkind (2 – 4 Jahre) und Baby



Klubschule Migros



Angebot

- Bewegungsraum für Kinder ab Krabbelalter bis 8 Jahre mit Begleitung
- Krabbel-, Kleinkinder- & Kletterbereich, Funpark mit Trampolin und Rutsche, Kaffeecke

Öffnungszeiten

- Mittwoch & Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
- Montag – Freitag 13.30 – 18.00 Uhr
- Samstag 10.00 – 18.00 Uhr

Leoland

Kontakt

🌐 www.btvchurpolysport.ch
MuKi/VaKi-Turnen & Zwergl-Turnen

👤 Sinaida Schlegel
✉ mukivaki@btvchurpolysport.ch
📞 081 252 75 76
📞 076 515 68 69

Kinderturnen

👤 Isa Rest
✉ polysport@btvchurpolysport.ch
📞 076 442 55 69

Adresse

Diverse in Chur

Bewegung



Angebot

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

Michaela Henny-Battaglia



Angebot

- Bewegung und kindgerechte Selbstverteidigung für Kinder ab 4 Jahren

Camomi

Kletterzentrum Ap'n Daun Chur

Angebot

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



Klettern



Angebot

- Klettern und Bouldern für Eltern mit Kindern

KletterFamilia



Angebot

- Tanzmäuse für Kinder von 3 – 5 Jahren

Balleo Tanzschule Chur

TANZSCHULE BOUNCE-PLIÉ

Angebot

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

Bounce-Plié



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

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

TanzArt



Angebot

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

Tanzerina
Schule für modernen
Tanz und Ballett
(RAD®)



**Yogaschule
Mandala**

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse
Gürtelstrasse 20,
Eingang vom Postautodeck

Kontakt

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

Trainingsort
Wiesentalstrasse 105

Kontakt

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

Trainingsort
Rätsustrasse 23

Kontakt

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

Adresse
Rätsustrasse 23



**Jungwacht
Blauring Chur**



Angebot

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

Kontakt

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

Adresse
Titthof Tittwiesenstrasse 8



**Pfadi Phoenix
Chur**



Atelier Marti

MALWEGE
Intuitives Malen und Maltherapie in Chur

**Malatelier
Malwege**

Pro Junior
Graubünden Graubünden Graubünden

**Kids Events im
City West**

Angebot

- Pfadiprogramm, Mädchen und Buben, ab 4 Jahren



Angebot

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

Treffzeiten

- mittwochs & samstags, *Daten siehe Website*
14.00 – 16.00 Uhr

Angebot

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

Treffzeiten

- Donnerstag, alle 2 Wochen 17.00 – 18.15 Uhr

Angebot

- Offene Keramikwerkstatt für Kinder mit Begleitung

Treffzeiten

- Samstag, 09.15 – 11.15 oder 11.15 – 13.15 Uhr

Angebot

- Kindertreff Häsch Ziit
- Basteln, Ausflüge und mehr für Kinder von 4 – 10 Jahren

Treffzeiten

- mehrere Termine über das Jahr verteilt

Angebot

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

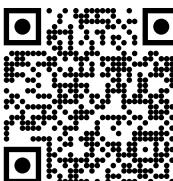
Kontakt

- 🌐 www.citywest-chur.ch/kidsevents

Adresse
City West
Commercialstrasse 32|34|36

Spielplätze

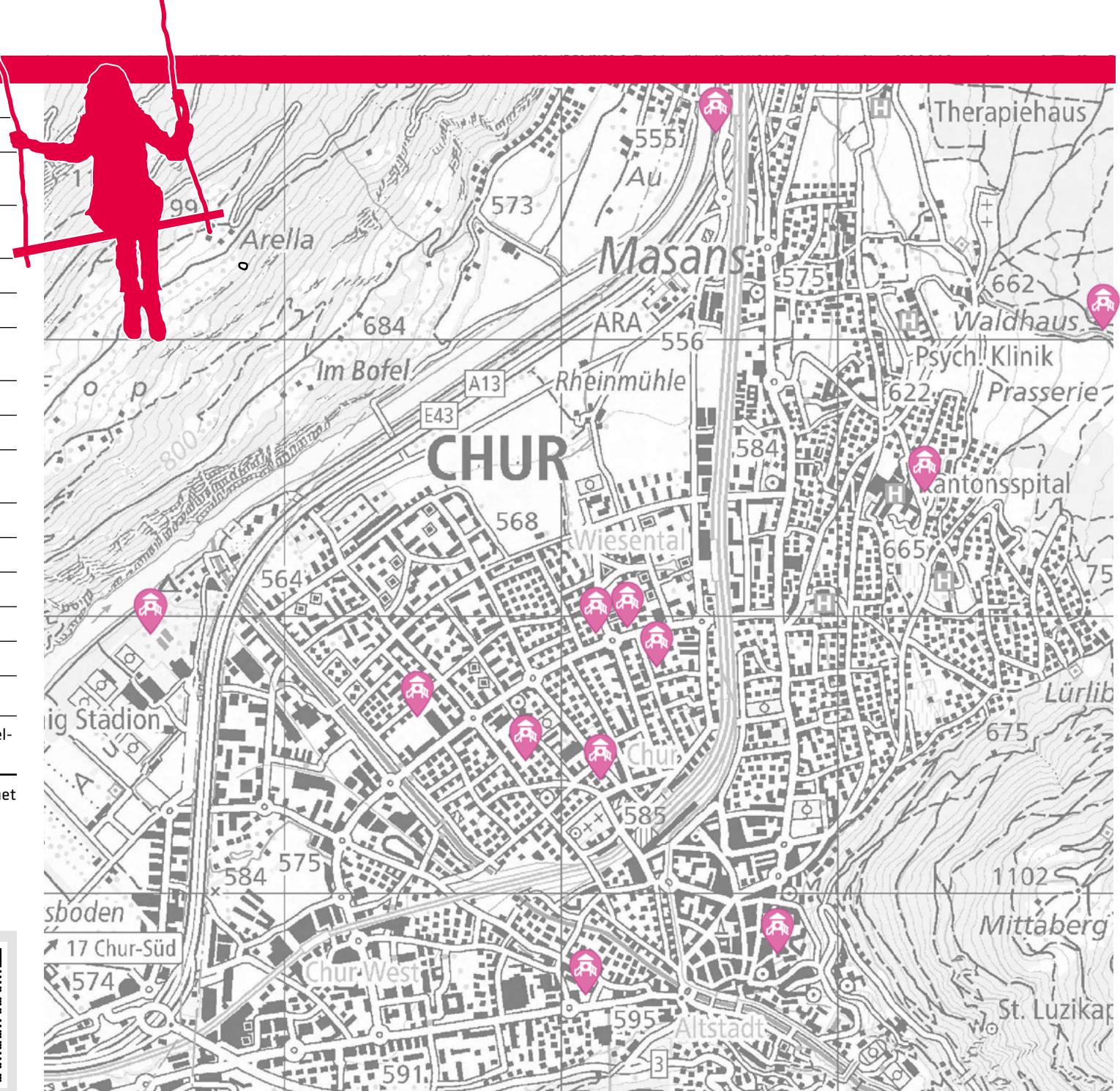
Altes Stadtspital	Bienenstrasse 5
Fortuna	Fortunastrasse
Fürstenwald	wenige Hundert Meter nach dem
Gleichgewichtsweg*	Waldhausstall
Fürstenwald Riesen-	Mittenbergstrasse
schaukel	
Haldenstein	Haldensteinstrasse
Johanna Spyri	Tittwiesenstrasse
Loë	zwischen Ruchenberg- und Arlionstrasse
Maladers*	Schulhausweg 9, Maladers
Oberalp	Oberalpstrasse
Piratenspielplatz	Grossbruggerweg 6
Freibad Obere Au	
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



© swisstopo & © GIS Chur - Tiefbaudienste und Geoinformatik

Betreuung

Ganztagesbetreuung



Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt
- Tagesfamilie für Kinder ab 3 Monaten bis 16 Jahre
- Nanny

Kontakt

- 🌐 www.famur.ch
- ✉ info@famur.ch
- 📞 081300 11 40

Adresse
Casa famur
Loëstrasse 32

famur für Familien in Graubünden

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 18.30 Uhr



Deutsch für die Schule



Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 07.00 – 18.30 Uhr

Kontakt

- 🌐 www.kimikrippen.ch

Adresse
Standort Daleu
✉ chur@kimikrippen.ch
📞 081250 64 26
Daleustrasse 26

Standort West
✉ churwest@kimikrippen.ch
📞 081284 02 58
Rheinfelsstrasse 98

KiMi Krippen



Deutsch für die Schule

Kinderhaus St. Josef

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 19.00 Uhr

Kontakt

- 🌐 www.kinderhaus-chur.ch
- ✉ info@kinderhaus-chur.ch
- 📞 081353 21 71

Adresse
Wiesentalstrasse 1



Deutsch für die Schule

Ganztagesbetreuung

COSMAIT



Kinderkrippe

Kinderkrippe Cosmail

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 18.15 Uhr

Kontakt

- 🌐 www.cosmail.ch
- ✉ info@cosmail.ch
- 📞 081252 11 66

Adresse
Aquasanastrasse 16



Deutsch für die Schule



Verein Kinderkrippe Wigwam

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Kinderkrippe Wigwam

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 18.30 Uhr

Kontakt

- 🌐 www.wigwam-chur.ch
- ✉ info@wigwam-chur.ch
- 📞 081356 05 00

Adresse
Jüstliweg 5



Kita Scalära

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Kindergarteneneintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 06.30 – 19.00 Uhr

Kontakt

- 🌐 www.kitascalaera.ch
- ✉ info@kitascalaera.ch
- 📞 081353 90 37

Adresse
Cadonastrasse 13



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
- ✉ info@kunterbunt-kita.ch
- 📞 081250 37 51

Adresse
Segantinistrasse 12



Deutsch für die Schule

Ganztagesbetreuung



Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

PRAULAS

KINDERTAGESSTÄTTE CHUR

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder von 3 Jahren bis Schuleintritt

Betreuungszeiten

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

Kontakt

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

Adresse

Masanserstrasse 161



Deutsch für die Schule

Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

Kontakt

- www.praulas.ch
chur@praulas.ch
 081 250 23 23

Adresse

Pulvermühlestrasse 42



Deutsch für die Schule

Schulergänzende Tagesbetreuung

Stadt Chur

Kindertagesstätten der Stadt Chur

Spielgruppen

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

BERGPIEPER

Spielgruppe Bergpieper

Angebot

- Freies Spielen für Kinder ab 2,5 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 08.30 – 11.00 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Kupfergasse 15



Deutsch für die Schule

Spielgruppen

Spielgruppe GäuggelGarten

Spielgruppe GäuggeliGarten



Spielgruppe Fröschli



Spielgruppe JJ mit Kinderhüte



Spielgruppe Mariposa

Angebot

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

Betreuungszeiten

- Freitag 09.00 – 11.30 Uhr

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt
- Kinderhüte ab 1½ Jahre bis 8 – 10 Jahren

Öffnungszeiten

- Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

Angebot

- Spielgruppe mit Garten 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.chur.heilsarmee.ch
 Sibylle Bächler
sibylle.baechler@gmx.ch
 076 403 44 33

Adresse

Gäuggelistrasse 63

Kontakt

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

Adresse

Nordstrasse 41

Kontakt

- Irmgard Scharegg
schareggirma@gmail.com
 078 779 56 72
www.froeschli-chur.ch

Adresse

Nordstrasse 41

Kontakt

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

Adresse

Fortuna Überbauung
Rheinstrasse 105

Kontakt

- Stadt Chur
[Deutsch.für.die.Schule@chur.ch](mailto:Deutsch.fuer.die.Schule@chur.ch)

Spielgruppen

Familienzentrum Planaterra

Angebot

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

Betreuungszeiten

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

Kontakt

-  www.planaterra.ch
 Lara Weissmann
 lara.weissmann@planaterra.ch
 081 250 09 84 • Administration

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus A, 4. OG
Reichsgasse 25

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Deutsch für die Schule

Spielgruppe Planaterra

**Angebot**

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

Betreuungszeiten

- Dienstag, Mittwoch & Donnerstag 08.00 – 12.00

Kontakt

-  www.schneggahuesli.ch
 Thea Tanner
 thea.tanner@hispeed.ch
 079 721 70 76

Adresse

Storchengasse 6

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Deutsch für die Schule

Spielgruppe Schneggahüsli



SPIELSGI VILLA FONTANA

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt

Kontakt

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

Adresse

Villa Fontana
Lürlibadstrasse 118

Spielgruppe Spielsgli Villa Fontana



Spielgruppe Zwerigli

Betreuungszeiten

- Mittwoch, Donnerstag & Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

Betreuungszeiten

- Donnerstag 13.45 – 16.30 Uhr

Kontakt

-  www.kathfvchur.ch
 info@kathfvchur.ch
 Rosina Plebani
 079 569 91 35

Adresse

Pfarreilokal der Erlöserkirche
Tödistrasse 10

Wald- / Naturspielgruppen

**Angebot**

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

Betreuungszeiten

- Für Infos zu den Betreuungszeiten kontaktieren Sie bitte Flavia Brüesch oder Natalie Prevost.

Biohof Hilarien Spielgruppe

Kontakt

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

Adresse

5 Minuten oberhalb von Chur
Malixerstrasse 81



Deutsch für die Schule

**Angebot**

- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

Betreuungszeiten

- Montag 09.00 – 11.15 Uhr
14.00 – 16.15 Uhr

Waldspielgruppe Fürstenwald

Kontakt

-  www.waldspielgruppe-fuerstenwald.ch
 info@waldspielgruppe-fuerstenwald.ch
 Rebekka Reber
 078 812 54 59

Adresse

Fürstenwald Start VitaParcours

**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)

Waldspielgruppe Planaterra

Kontakt

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

Treffpunkt

Kreuzung Lürlibadstrasse/
Campodelsweg *beim Frauenspital*
Fontana

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Deutsch für die Schule

Wald- / Naturspielgruppen



Angebot

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

Betreuungszeiten

- Mittwoch 08.30 – 11.30 Uhr zusätzlich 6x pro Spielgruppenjahr bis 13.30 Uhr
- Donnerstag 08.45 – 11.15 Uhr

Waldspielgruppe Sunnaschii



Angebot

- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneneintritt

Betreuungszeiten

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

Waldspielgruppe Wurzelzwerge



Angebot

- Walderlebnisnachmittage für Kinder von 4 – 7 Jahren wiederkehrend die lebendige Vielfalt des Waldes auf spielerische und sinnliche Weise entdecken

Treffzeiten

- 8 – 10 x pro Schuljahr, Freitag 14.00 – 16.30 Uhr

Erlebnis Natur – Walderleben



Sprachunterricht



Förderung Heimat-/Fremdsprache

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

Kindergarten



Stadt Chur

Angebot

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

Kontakt

- www.stadtschule.chur.ch
- 081 254 44 13

Kindergarten der Stadt Chur

Privater Kindergarten



Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Masanserstrasse 161



Deutsch für die Schule

Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

Betreuungszeiten

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

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
- 081 354 92 50

Adresse

Masanserstrasse 205

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
- dfs@chur.ch
- 081 254 46 24

Adresse

Klostergasse 11



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 Betreuungspässe 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

**Schweizerisches
Rotes Kreuz
Graubünden**



Angebot

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

Betreuungszeiten

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

**Kinder-
betreuung
KIDSPLUS**

Kontakt

- www.srk-gr.ch
- info@srk-gr.ch
- [081 258 45 84](tel:0812584584)

Adresse

Steinbockstrasse 2

Kinderhüte & Entlastungsdienste



Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergarteneneintritt
- Kinderhüte ab 1½ Jahre bis 8 – 10 Jahren

Spielgruppe JJ mit Kinderhüte



Bündner Entlastungsdienst
Für Familien und Angehörige von Menschen mit einer Behinderung

Angebot

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

Bündner Entlastungsdienst



KIFA
pflegt & entlastet

Erreichbarkeit

- Montag & Freitag ganzer Tag
- Donnerstag am Vormittag

Kontakt

- www.insieme-cerebral-gr.ch
- info@insieme-cerebral-gr.ch
- [081 250 40 38](tel:0812504038)

Adresse

Nordstrasse 41

Kontakt

- www.stiftung-kifa.ch
- Ursula Wachter
- [Regionalleitung GR](mailto:Regionalleitung.GR@stiftung-kifa.ch)
- ursula.wachter@stiftung-kifa.ch
- [079 938 51 45](tel:0799385145)

Adresse

Geschäftsstelle
Bahnhofstrasse 3

Angebot

- Kinderspitex mit Pflege und Entlastungsangeboten

Erreichbarkeit

- Montag & Donnerstag 13.30 – 17.30 Uhr
- Dienstag 08.00 – 12.00 & 13.30 – 17.30 Uhr
- Mittwoch 08.00 – 12.00 Uhr

Kinderspitex



Überall für alle
SPITEX
Chur

Angebot

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

Kontakt

- www.spitex-chur.ch
- info@spitex-chur.ch
- [081 257 09 57](tel:0812570957)
- [076 695 12 11](tel:0766951211)

Adresse

Gartenstrasse 2

Spitex Chur



Deutsch für die Schule

Erreichbarkeit

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



Cumpass Fachberatung Kinderschutz

Kontakt

• www.gr.ch/cumpass
• cumpass@gr.ch
• 081 257 65 91

Angebot

- Die Fachberatung Kinderschutz berät Fach- und Bezugspersonen zu Fragen im Kinderschutz bei ungutem Gefühl oder Verdacht auf Kindewohlfahrtgefährdung.
- Cumpass ist ein Arbeitsinstrument, dass dabei hilft ein Bauchgefühl einzuordnen. Damit lässt sich eine Situation eigenständig einschätzen.

Erreichbarkeit

- Montag – Freitag
08.30 – 17.00 Uhr

Elternberatung Graubünden

Elternberatung Churer Rheintal

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25

Angebot

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

Informationen

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

Kurse

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

Kursangebot!

Öffnungszeiten

- Montag – Freitag
siehe Website mit online Anmeldung

Beratungsformen

- mit Terminvereinbarung
- offene Beratung (ohne Terminvereinbarung Dienstagnachmittag)
- Abendberatung
- Hausbesuche
- Telefonberatung
Montag – Freitag: 08.00 – 11.30 Uhr
Dienstag & Donnerstag: 14.00 – 16.30 Uhr
- E-Mail- & Onlineberatung
- WhatsApp-Info-Kanal

Kursangebot!

Familienzentrum Planaterra

Familienzentrum Planaterra Infoschalter

Kontakt

• www.planaterra.ch
• familienzentrum@planaterra.ch
• 081 250 09 84 • Administration

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Reichsgasse 25

Öffnungszeiten

bedienter Infoschalter

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

Informationen

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

jederzeit online

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

adebar

Fachstelle für sexuelle Gesundheit
und Familienplanung Graubünden

Angebot

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

Kurse zu

- Informiert schwanger
- Eltern werden & sein – gemeinsam als Paar
- Sexualaufklärung und Missbrauchsprävention für Kinder und Jugendliche
- Sexualpädagogik für Lehrpersonen und Eltern
- Sexuelle Bildung für Fachpersonen und spezifische Gruppen

Kursangebot!

adebar

Die Beratungen sind vertraulich,
kostenlos und freiwillig.

Beratung



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

Erreichbarkeit

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

Paarlando



Angebot

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

Erreichbarkeit

- Montag – Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr

Beratungszentrum Graubünden



Angebot

- Sozialpädagogische Familienbegleitung
- Familiencoaching

- Öffnungszeiten Geschäftsstelle**
• Montag – Freitag 08.30 – 11.30 & 13.30 – 17.00 Uhr

famur für Familien in Graubünden



Kontakt

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

Adresse

- Casa famur
Loëstrasse 32

Kontakt

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

Adresse

- Familienzentrum Planaterra
Haus B | 5. OG
Reichsgasse 25

Beratung



Angebot

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

Frauenzentrale Graubünden



Erreichbarkeit

- Montag – Donnerstag 09.00 – 12.00 Uhr

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

Regionaler Sozialdienst Chur / Plessur / Imboden

CARITAS

Graubünden Grischun Grigioni

Erreichbarkeit

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

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

Caritas Graubünden

Erreichbarkeit

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

Kontakt

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

Adresse

- Familienzentrum Planaterra
Haus B | 2. OG
Reichsgasse 25

Kontakt

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

Adresse

- Gebenstrasse 8

Beratung



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

Sozialdienst der Katholischen Kirchgemeinde

Öffnungszeiten

- Montag - Donnerstag 09.00 - 11.30 Uhr
- Dienstag & Mittwoch 14.00 - 16.30 Uhr

Kontakt

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

Adresse

Tittwiesenstrasse 8

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

Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur

- Erreichbarkeit**
- Montag & Dienstag 08.30 - 11.30 & 13.30 - 16.30 Uhr
 - Sprechstunden nach Vereinbarung



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
info@chur-reformiert.ch
 Thomas Rüthemann
thomas.ruethemann@chur-reformiert.ch
 081 252 27 04

Adresse

Sennensteinstrasse 26



Bündnerische Stiftung für Kinder- und Jugendtherapie

Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Seilerbahnweg 8

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

Beratung



Angebot

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

Psychiatrische Dienste Graubünden



Angebot

- Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen im Kanton Graubünden
- Alkoholberatung, kostenlos und vertraulich
- Gruppen und Einzelbegleitung von betroffenen Kindern und Jugendlichen

Blaues Kreuz



Angebot

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

Sozialdienst für Suchtfragen

Erreichbarkeit

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

Allgemein

Kontakt

- 🌐 www.pdgr.ch
✉ info@pdgr.ch

Erwachsenenpsychiatrie

- 📞 058 225 25 25 (24h)

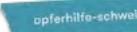
Kinder- und Jugendpsychiatrie

- 📞 058 225 19 19

Adresse

- verschiedene Standorte, siehe
🌐 www.pdgr.ch/standorte

Beratung



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

Opferhilfe Graubünden



Frauenhaus GR



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

Kontakt

- 🌐 www.frauenhaus-graubuenden.ch
✉ info@frauenhaus-graubuenden.ch
📞 081 252 38 02

Adresse

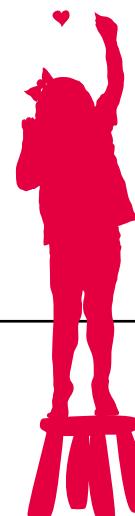
- anonym
Beratungsraum in Chur

Kontakt

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

Adresse

- Gebenstrasse 15



Beratung



Angebot

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

Selbsthilfe Graubünden

Öffnungszeiten

- Montag & Donnerstag 08.00 - 12.00 Uhr



Angebot

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

Heilpädagogischer Dienst Graubünden

Erreichbarkeit

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

pro infirmis

Angebot

- Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderungen sowie deren Familien und Bezugspersonen
- Unterstützung bei Fragen zu Sozialversicherungen, Förderung, Entlastung und Lebensgestaltung
- Beratung von der frühen Kindheit bis ins AHV-Alter

pro infirmis

Öffnungszeiten

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

Kontakt

- 🌐 www.selbsthilfegraubuenden.ch
✉ kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch
📞 081 353 65 15

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25

Beratung



Angebot

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

Fachstelle Bilinguale Bildung für Gehörlose/Hörbehinderte Graubünden

- auf Anfrage per E-Mail

procap grischun

Angebot

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

procap grischun

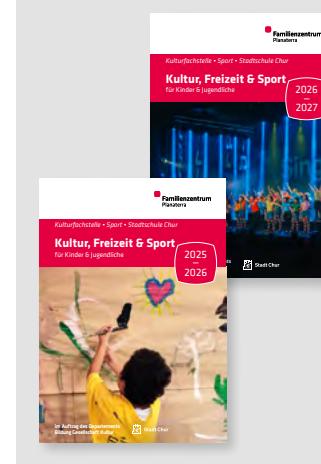


Angebot

- Kurse zum Thema Notfälle bei Kleinkindern/Kindern für Eltern, Grosseltern, Gotti und Götti sowie Interessierte

Samariter Chur

Kursangebot!



Kultur-, Freizeit- und Sportangebote ab Kindergarten

Einen guten Überblick über Kultur-, Freizeit- und Sportangebote für Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche bietet das «Bücheli» 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.



Beratung**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

**Schulsozial-
arbeit****Angebot**

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

Kontakt

• www.avsg.ch
• 081 257 27 42

Adresse

• Standort Chur
Quaderstrasse 15

**Schulpsycho-
logischer Dienst
Graubünden****Öffnungszeiten**

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

Weitere Angebote

ADHS Superheld • Coaching

Beratung Platz

BrainARC – Chur, Kompetenzzentrum Ostschweiz

Elpos – ADHS-Organisation, Fachstelle und Beratung

Fachstelle für Krisen- und Trauerbegleitung

InMente

innside • Imke Marggraf

Sozialpädagogische Familiengleitung

Systemische Familietherapie und Beratung



Direktlink zu den weiteren
Angeboten auf planaterra.ch

Schwangerschaft & Baby**Geburt | Beratung****Kantonsspital Graubünden****Kontakt**

• www.ksgr.ch/frauenklinik
• frauenklinik@ksgr.ch
• 081 254 8111

Adresse

• Frauenklinik Fontana
Lürlibadstrasse 118

Angebot

- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Endometriosesprechstunde
- Hebammensprechstunde
- Pränatalsprechstunde

- Besichtigung der Gebärabteilung 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

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

Adresse

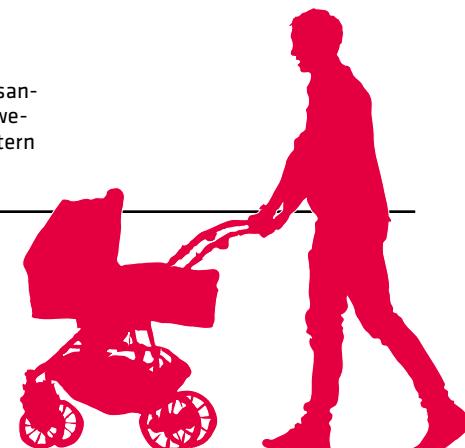
• Familienzentrum Planaterra
Haus B | 1. OG
Reichsgasse 25

**Elternberatung
Churer Rheintal****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



Geburt



Alma Sana Geburtshaus

Angebot

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

Kursangebot!

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



Beratung



Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familiengründung Graubünden

Angebot

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

Kurse zu

- Informiert schwanger
- Eltern werden & sein – gemeinsam als Paar

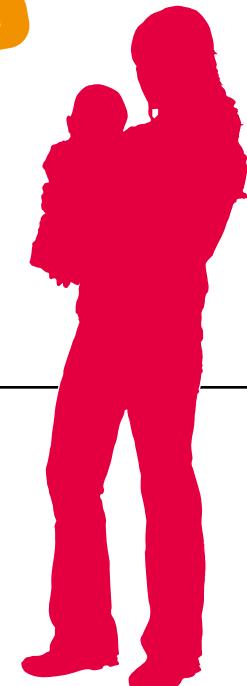
Kursangebot!

Kontakt

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

Adresse

Familienzentrum Planaterra
Haus B | 4. OG
Reichsgasse 25



adebar

Öffnungszeiten

- Montag – Donnerstag
08.30 bis 11.30 Uhr &
14.00 bis 17.00 Uhr
- Freitag
08.30 bis 11.30 Uhr

Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig.

Beratung



Geburtsliebe

Angebot

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

Kontakt

- www.geburtsliebe.ch
 Janine Hosang-Oetiker
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
 Nadja Pfaundler
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
 Yvonne Zander
info@praxiszander.ch
 079 638 88 90

Adresse

Kornplatz 12

Praxis

Zander & Zander



Doula's Südostschweiz

Angebot

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

Kontakt

www.doula-suedostschweiz.ch

Kontaktangaben aller Doula's auf der Website

Adresse

nach Bedarf

Hebammen



Verein Bündner Hebammen

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



Hebammenpraxis Birgit Gebhardt & Nina Marchion & Melanie Weber

Adresse
Bahnhofstrasse 9

Kontakt

www.ostschweizer-hebammen.ch/elternbereich/hebamme-finden/

Kursangebot!



Hebammen Praxis Capricorn

Adresse
Familienzentrum Planaterra
Haus B, EG
Reichsgasse 25

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

Kontakt

www.hebammen-capricorn.ch
info@hebammen-capricorn.ch
076 483 37 80

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



Parasulina Medic Integrative Medizin

Adresse
Bahnhofstrasse 14

Kontakt

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

Bewegung



Kantonsspital Graubünden

Angebot

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

Babybadespass



Angebot

- Krabbelturnen für Kinder bis 3 Jahre mit Begleitung
- ElKi-Turnen für Mamis/Papis mit Kindern von 3 – 5 Jahren
- Kinderturnen für Kinder von 5 – 7 Jahren

Kontakt

www.ksgr.ch/babybadespass
babybadespass@ksgr.ch
081 256 65 60 Organisation

Adresse

Therapiebad Kantonsspital
Loëstsrasse 170

Haldensteiner Sportkids



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

Kraft von innen nach aussen



Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Wiesentalstrasse 89

Michaela Henny-Battaglia



Angebot

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

Kontakt

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

Adresse

Gartenstrasse 5

Klubschule Migros

Bewegung



- Angebot**
- Rückbildungskurse

Strapazi



Yogaschule Mandala



Yoga Loft

Tragen



Tragelfen

Trageberatungen für
Babys und Kleinkinder

Kontakt

🌐 www.strapazi.ch
✉ info@strapazi.ch
📞 081 356 06 06

Adresse

Wiesentalstrasse 7

Angebot

- Schwangerschaftsyoga 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
✉ info@yogaschule-mandala.ch
👤 Nadja Pfaundler
📞 079 660 19 28

Adresse

Rätsustrasse 23

Angebot

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

Kontakt

🌐 www.yogaloftchur.ch
✉ info@yogaloftchur.ch
📞 076 731 58 15

Adresse

Gürtelstrasse 72

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

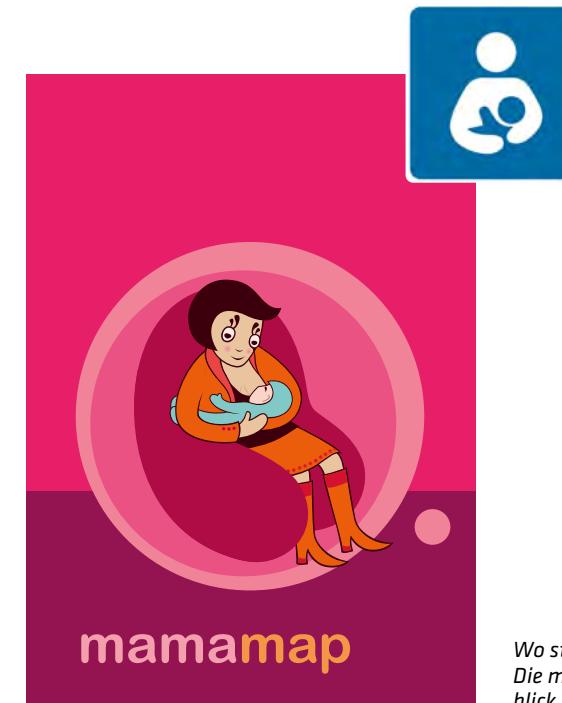
Sportanlagen Obere Au

Update Fitness



Direktlink auf
planaterra.ch

zu den
weiteren
Angeboten



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



Gesundheit

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

Kantonsspital
Graubünden

Frauenarztpraxis
Kantonsspital Graubünden
Frauenklinik Fontana

Sprechstunde allgemeine Frauenheilkunde 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
Lülibadstrasse 118

Gebhardt
Gynäkologen / Hebammen

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

Gynäkologikum
CHUR

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
Anna-Mengia Padel-Juon

Adresse
Bahnhofstrasse 14

Kontakt
www.gyn4you.ch
praxis.sika@hin.ch
081 252 54 54

Frauenmedizin • Gynäkologie

■ Medizinisches Zentrum
gleis d

Medizinisches Zentrum
gleis d
Dipl. med. Niklaus Oechslin &
Dipl. med. Daniela Söchting

Adresse
Gürtelstrasse 46



Kontakt
www.gleisd.ch
081 287 70 70

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

Parasulina Medic
Integrative Medizin
Dr. med.
Selina Bischoff Grünenfelder
Dr. med. Nina S. Michael

Adresse
Bahnhofstrasse 14

Kinder- und Jugendmedizin • Pädiatrie



Alex8hoch2
Dres. med. N. & W. Krafft-Hügli
Dr. med. Rezia Kienz Ziolek
Dr. med. Simone Schmidhauser
Dr. med. Brigitte Scharrer
Dr. med. Katharina Peng-Janach

Adresse
Alexanderstrasse 8, 2. OG



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

Adresse
Tittwiesenstrasse 61



Praxisgemeinschaft Tivoli
Dipl. med. Christina Nather-Schatz
Dr. med. Martina Spescha-Fässler
Dr. med. David Zach

Adresse
Tivolistrasse 7

■ Medizinisches Zentrum
gleis d

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

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

Kontakt
www.gleisd.ch
081 287 70 70

Chiropraktik



ChiroCentrumChur

Dr. Rosemary Oman
Dr. Gian Jörger

Adresse
Steinbruchstrasse 12

Kontakt

www.chirocentrumchur.ch
081 250 18 18



Familien-Chiropraktik Montalin

Dr. Johanna Forrer

Adresse
Bahnhofstrasse 8

Kontakt

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

Physiotherapie für Kinder



Physiotherapie Gioia

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

Adresse
Calandastrasse 62A

Kontakt

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

Kinder Apotheke



Kinder Apotheke

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

Adresse
Apotheke Masans
Haldensteinstrasse 1

Kontakt

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

Zahnmedizin



Schulzahnklinik

Beratung und Behandlung ab Geburt bis 16 Jahre

Adresse
Lindenquai 18

Kontakt

www.chur.ch/abteilungen/26267
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

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



Die App für informierte Eltern

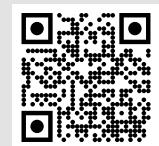


- > informiert Eltern mit Kindern zwischen 0 und 16 Jahren
- > sendet regelmässig an das Alter der Kinder angepasste kurze Texte, Bilder, Filme und Audiofiles
- > informiert in 15 Sprachen über Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitsthemen
- > zeigt alle Inhalte und wichtige Informationen in der Bibliothek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



Impressum

Gestaltung & Inhalt

Familienzentrum Planaterra

Berit Bäni

Titelbild © Stadt Chur • Dienststelle Gesellschaftschaft, mit freundlicher Genehmigung

Druck CDC Druck AG, Chur

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

6. Auflage, Februar 2026



Unsere Themen

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

**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.