



**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

☎ 117

## Feuerwehr

☎ 118

## Medizinisches Beratungstelefon Kindernotfälle

Medgate Kids Line

☎ 058 387 78 84

Über das Beratungstelefon werden Sie durch pädiatrische Pflegefachpersonen oder Ärztinnen und Ärzte von Medgate beraten. Die Kosten werden direkt über die Krankenversicherung abgerechnet.

Es steht auch eine App zur Verfügung.  
Weitere Infos unter  
[www.medgate.ch/de-ch/services/kids-line-anrufen](http://www.medgate.ch/de-ch/services/kids-line-anrufen)

medgate\_



**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](mailto:24h@elternnotruf.ch) | 🌐 [www.elternnotruf.ch](http://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](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

In diesem Büächli 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	45
• Pädiatrie	45
Weitere Gesundheitangebote	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 «Büächli». Hier können sich Familien über Angebote rund um die Schwangerschaft und die ersten Kinderjahre informieren.



Stadt Chur

Begegnung

Betreuung

Beratung & Kurse

Schwangerschaft & Baby

Gesundheit

Börsen

## 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, Bekannntschaften 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, Bekannntschaften 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

## 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

## 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



## 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 Quartier



## Veranstaltungen für kleine Kinder

## • Buchstart

für Kinder von 0 – 3 Jahren  
jeden Dienstag und Donnerstag

## • Spielstart

für Kinder von 0 – 3 Jahren  
jeden Dienstag

## • Biblxi

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  
BiblioSonntag, Schweizer Vorlesestag, Gesspenter-Spielnacht, Samiklaus, Lesetandem, Lesespass, Schreibwerkstatt, Literatur Labor, Manga Workshop ...

Buchstart  
Né pour lire  
Nati per leggere

Kinder- und  
Jugendarbeit  
Chur

## Angebot

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

Katholische  
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.kathkg.chur.ch](http://www.kathkg.chur.ch)
- [info@kathkg.chur.ch](mailto:info@kathkg.chur.ch)
- Nicole Tschumi

## Adresse

Pfarreisaal Heiligkreuzkirche  
Masanserstrasse 161

Erzählzeit 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)
- [heilsarmee.chur@heilsarmee.ch](mailto:heilsarmee.chur@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 Kir-  
chensaal der Comanderkirche
- Die Teilnahme ist offen für alle  
und kostenlos

## Treffzeiten

- Mittwoch & 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



## 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](http://www.singschule-chur.ch)
- [info@singschule-chur.ch](mailto:info@singschule-chur.ch)
- 078 824 63 85

#### Adresse

Diverse in Chur

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



### Singvögel

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.singvoegel.ch](http://www.singvoegel.ch)
- [info@sing-voegel.ch](mailto:info@sing-voegel.ch)
- Sandro Dietrich
- 081 250 40 00

#### Probelokal

Lukmaniergasse 8



### Zapperlot

#### Angebot

Ungewöhnliches Theater-Abenteuer zum Mitgestalten:

- Generationentheater-Nachmittage in Chur
- 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



## Bewegung



### Sport- und Eventanlagen Chur

#### Angebot

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



## Bewegung



### Babybadespass

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.ksgr.ch/babybadespass](http://www.ksgr.ch/babybadespass)
- [babybadespass@ksgr.ch](mailto:babybadespass@ksgr.ch)
- 081 256 65 60 Organisation

#### Adresse

Therapiebad Kantonsspital  
Loëstrasse 170



### Eltern-Kind-Schwimmen mit Paola

#### 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



### SLRG Chur

Rettungsschwimmer

#### Angebot

aQuality-zertifiziert, swimports-Abzeichen

- ElKi-Schwimmen für Kinder von 3 – 5 Jahren mit Begleitung
- Kinderschwimmen ab 5 Jahren

#### Kontakt

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

#### Adresse

Hallenbäder  
Sand Obere Au  
Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6



### Schwimmclub Chur

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.schwimmclubchur.ch](http://www.schwimmclubchur.ch)
- [schwimmschule@schwimmclubchur.ch](mailto:schwimmschule@schwimmclubchur.ch)
- Ildiko Bundics

#### Adresse

Hallenbäder  
Sand Obere Au  
Sandstr. 35 Grossbruggerweg 6



### Bergpieper

#### Angebot

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

## Bewegung

### POLYSPORT btv chur

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.btvchurpolysport.ch](http://www.btvchurpolysport.ch)
- MuKi/VaKi-Turnen & Zwergli-Turnen
- Sinaida Schlegel
- [mukivaki@btvchurpolysport.ch](mailto:mukivaki@btvchurpolysport.ch)
- 081 252 75 76
- 076 515 68 69

#### Kinderturnen

- Isa Rest
- [polysport@btvchurpolysport.ch](mailto:polysport@btvchurpolysport.ch)
- 076 442 55 69

#### Adresse

Diverse in Chur

### Bürgerturn-verein



### GKB SPORTKIDS

#### Angebot

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



#### Treffzeiten

- 2 x die Woche, nachmittags

#### 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

Diverse in Chur



### Haldensteiner Sportkids

#### Angebot

- Krabbeltturnen 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

- Flavia Martins
- [haldensteinersportkids@gmail.com](mailto:haldensteinersportkids@gmail.com)

#### Adresse

Turnhalle Haldenstein  
Usserdorf 17, Haldenstein



### Klubschule Migros

#### Angebot

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



#### Kontakt

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

#### Adresse

Gartenstrasse 5



### Leoland

#### Angebot

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

#### Kontakt

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

#### Adresse

Sommerraustrasse 30

#### Öffnungszeiten

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

## Bewegung



### Michaela Henny-Battaglia

#### 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



### Camomi

#### 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



### Klettern

#### 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



### KletterFamilia

#### Angebot

- Klettern und Bouldern für Eltern mit Kindern

#### Kontakt

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

#### Adresse

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



### Balleo Tanzschule Chur

#### 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



### Bounce-Plié

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.bounce-plie.ch](http://www.bounce-plie.ch)
- [tanzschule@bounce-plie.ch](mailto:tanzschule@bounce-plie.ch)
- Mayra Pally
- 076 737 27 13

#### Trainingsort

Ringstrasse 92

## Bewegung



**Stellwerk**  
Tanzschule für  
Modernen und Zeit-  
genössischen Tanz

### Angebot

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

### Kontakt

- [www.stellwerk-tanzschule.ch](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



**TanzArt**

### 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



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

### Angebot

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

### Kontakt

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

### Trainingsort

Rätusstrasse 23



**Yogaschule  
Mandala**

### Angebot

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

### 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



**Jungwacht  
Blauring Chur**

### 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



## Bewegung | Kreatives Arbeiten



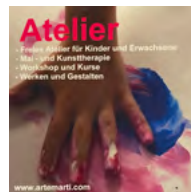
**Pfadi Phoenix  
Chur**

### Angebot

- Pfadiprogramm, Mädchen und  
Buben, ab 4 Jahren

### Kontakt

- [www.pfadi-phoenix-chur.ch](http://www.pfadi-phoenix-chur.ch)
- Lea Bühler v/o Amariba
- [amariba@pfadi-phoenix-chur.ch](mailto:amariba@pfadi-phoenix-chur.ch)
- 079 762 88 24



**Atelier Marti**

### 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

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

### Atelier

Ottostrasse 25



**Malatelier  
Malwege**

### 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

- Donnerstag, alle 2 Wochen  
17.00 – 18.15 Uhr

### Atelier

Steinbruchstrasse 16



**Keramik  
Werkstatt**

### 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

### Atelier

Steinbruchstrasse 16



**Pro Junior  
Graubünden**

### Angebot

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

### Kontakt

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

### Adresse

Regierungsplatz 30

### Treffzeiten

- mehrere Termine über das Jahr  
verteilt



**Kids Events im  
City West**

### Angebot

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

### Kontakt

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

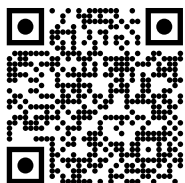
### Adresse

City West  
Commercialstrasse 32|34|36



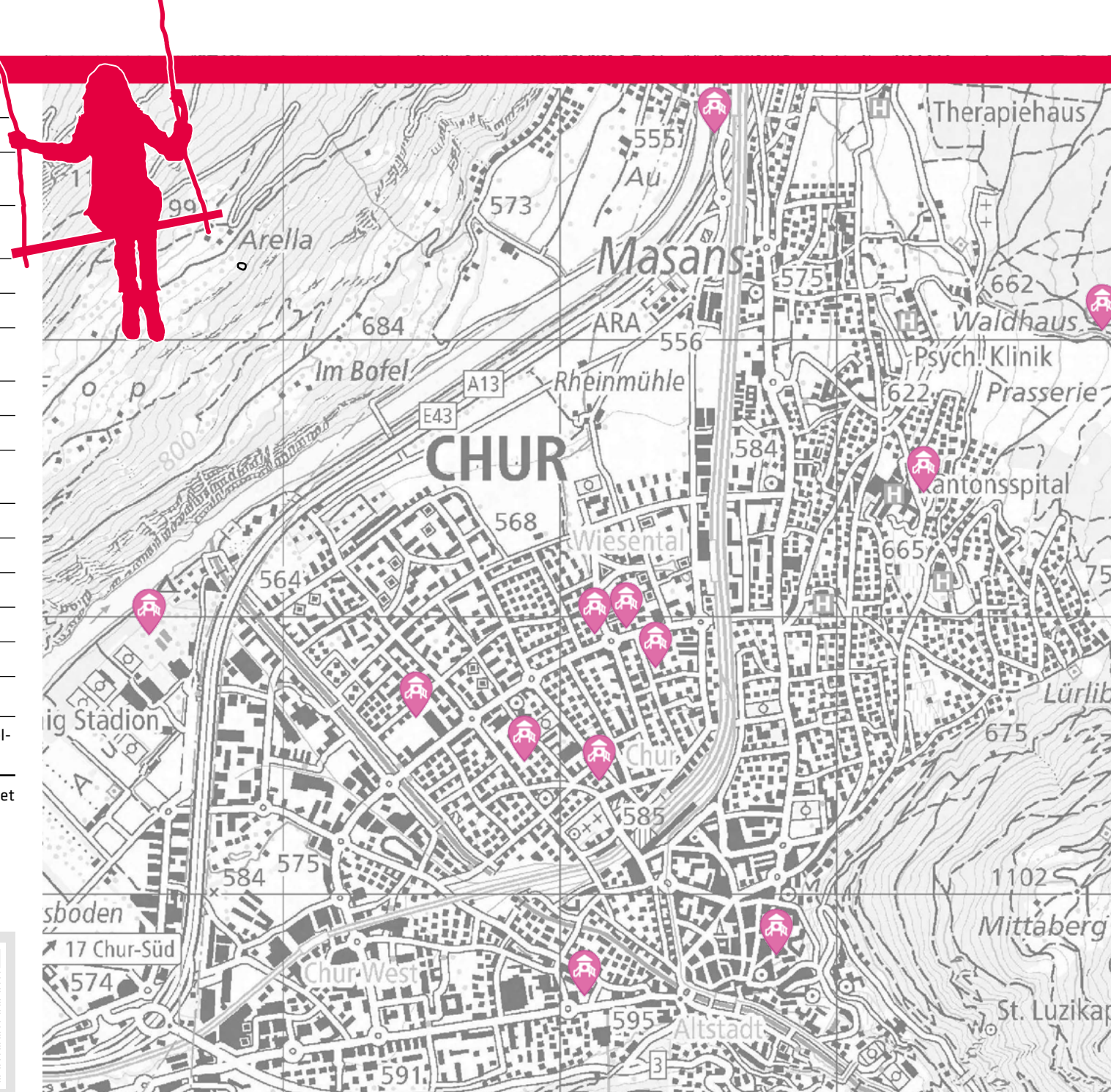
## Spielplätze

Altes Stadtsptal	Bienenstrasse 5
Fortuna	Fortunastrasse
Fürstenwald Gleichgewichtsweg*	wenige Hundert Meter nach dem Waldhausstall
Fürstenwald Riesen-schaukel	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



zu den Spielplätzen  
auf der Website der  
Stadt Chur

Freizeitangebote  
in Tschiertschen-Praden:  
• Baumhaus Waldtafel  
• Indoor-Spielplatz Erlebnisstall





# 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](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

### 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**

**Kinderkrippe  
Cosmait**

### Angebot

- Kindertagesstätte für Kinder ab 3 Monaten bis zum Schuleintritt

### Betreuungszeiten

- Montag – Freitag  
06.30 – 18.15 Uhr

### Kontakt

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

### Adresse

Cadonaustrasse 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

## Ganztagesbetreuung



### 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



### Praulas Kindertagesstätte

#### 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

## Schulergänzende Tagesbetreuung



Stadt Chur

#### Angebot

- Kinderbetreuung für Kinder ab Kindertageseintritt

#### Kontakt

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

### Kindertagesstätten der Stadt Chur

## Spielgruppen

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



### Spielgruppe Bergpieper

#### Angebot

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

#### 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

## Spielgruppen



### Spielgruppe GäuggelGarten



### Spielgruppe Fröschli



### Spielgruppe JJ mit Kinderhüte



### Spielgruppe Mariposa

#### Angebot

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

#### Betreuungszeiten

- Freitag 09.00 – 11.30 Uhr

#### Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren bis zum Kindertageseintritt

#### Betreuungszeiten

- Montag – Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

#### Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindertageseintritt
- 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 Kindertageseintritt

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

#### Adresse

Gäuggelstrasse 63

#### 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

#### Kontakt

- Irmgard Scharegg
- [schareggirma@gmail.com](mailto:schareggirma@gmail.com)
- 078 779 56 72
- [www.froeschli-chur.ch](http://www.froeschli-chur.ch)

#### Adresse

Nordstrasse 41

#### 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

## Spielgruppen



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

- [www.planaterra.ch](http://www.planaterra.ch)
- Lara Weissmann
- [lara.weissmann@planaterra.ch](mailto: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



Stadt Chur

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](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 Schneggahüsli



### Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 2½ Jahren bis zum Kindergarteneintritt

### Betreuungszeiten

- Mittwoch, Donnerstag & Freitag 08.30 – 11.30 Uhr

### Kontakt

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

### Adresse

Villa Fontana  
Lürliadstrasse 118

## Spielgruppe Spielsgi Villa Fontana



### Angebot

- Spielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

### Betreuungszeiten

- Donnerstag 13.45 – 16.30 Uhr

### Kontakt

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

### Adresse

Pfarreilokal der Erlöserkirche  
Tödi strasse 10

## Spielgruppe Zwergli

## 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.

### 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

## Biohof Hilarien Spielgruppe



## Waldspielgruppe Fürstenwald

### Angebot

- Waldspielgruppe für Kinder ab 3 Jahren bis zum Kindergarteneintritt

### Betreuungszeiten

- Montag 09.00 – 11.15 Uhr  
14.00 – 16.15 Uhr

### 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



### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

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

### Treffpunkt

Kreuzung Lürliadstrasse/  
Campodelsweg beim Frauenspital  
Fontana

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

## Waldspielgruppe Planaterra

## 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
- Donnerstag 08.45 – 11.15 Uhr

### Kontakt

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

### Treffpunkt

Parkplatz Landi Chur, Anfangs Kalkofenweg

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

## Waldspielgruppe Sunnaschii



### 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
- 079 744 59 35

### Treffpunkt

Maladers, Wendeplatz  
Schwirrainweg Zäris 160-74

Mitglied des Spielgruppen-Projekts der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung

## Waldspielgruppe Wurzelzwerg



### Angebot

- Walderlebnismittage 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

### Kontakt

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



## Montessori Kindergarten & Kinderbetreuung

### Angebot

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

### Betreuungszeiten

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

### Kontakt

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

### Adresse

Masanserstrasse 161



Stadt Chur

Deutsch für die Schule

## 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

## 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 Betreuungsengpässe 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

**Kinder-  
betreuung  
KIDSPUS**

## Kinderhüte & Entlastungsdienste



### Angebot

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

### Öffnungszeiten

- Donnerstag  
14.00 – 17.00 Uhr

**Spielgruppe JJ  
mit Kinderhüte**



### 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 Entlastungs-  
dienst**



### Angebot

- Kinderspitemit 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

**Kinderspitemit**



### Angebot

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

### Erreichbarkeit

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

**Spitex Chur**

### Kontakt

- Irmgard Scharegg  
[schareggirma@gmail.com](mailto:schareggirma@gmail.com)
- 078 779 56 72
- [www.froeschli-chur.ch](http://www.froeschli-chur.ch)

### Adresse

Nordstrasse 41

### Kontakt

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

### Adresse

Geschäftsstelle  
Bahnhofstrasse 3

### Kontakt

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

### Kontakt

- [www.spitex-chur.ch](http://www.spitex-chur.ch)
- [info@spitex-chur.ch](mailto:info@spitex-chur.ch)
- 081 257 09 57
- 076 695 12 11

### Adresse

Gartenstrasse 2



## 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 Kindeswohlgefährdung.
- 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 Churer Rheintal

### Kontakt

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

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 1. OG  
Reichsgasse 25

### Angebot

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

### Informationen

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

### Kurse

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

### 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 Infoschalter

### Kontakt

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

### 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



### 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

Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig.

adebar

### Kontakt

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

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 4. OG  
Reichsgasse 25

### Öffnungszeiten

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

Kursangebot!

## 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

### 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



### 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

### Kontakt

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

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 2. OG  
Reichsgasse 25



## Beratungszentrum Graubünden



### Angebot

- Sozialpädagogische Familienbegleitung
- Familiencoaching

### Öffnungszeiten Geschäftsstelle

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

### Kontakt

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

### Adresse

Casa famur  
Loenstrasse 32

## famur für Familien in Graubünden

## 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

### Erreichbarkeit

- Montag – Donnerstag  
09.00 – 12.00 Uhr

### Kontakt

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

### Adresse

Familienzentrum Planaterra  
Haus B | 2. OG  
Reichsgasse 25

## 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

### 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

## Regionaler Sozialdienst Chur / Plessur / Imboden



### 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

## 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

### 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

### Öffnungszeiten

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

## Sozialdienst der Katholischen Kirchgemeinde

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  
08.30 – 11.30 & 13.30 – 16.30 Uhr
- Sprechstunden  
nach Vereinbarung

## Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur



Pro Junior  
Graubünden Grischun Grigioni

### 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

## Pro Junior Graubünden Bezirk Chur



## 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.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

### Kontakt

- [www.projunior-gr.ch](http://www.projunior-gr.ch)
- [chur@projunior-gr.ch](mailto:chur@projunior-gr.ch)
- 081 253 11 68

### Adresse

Regierungsplatz 30

### Kontakt

- [www.bskjt.ch](http://www.bskjt.ch)
- [info@bskjt.ch](mailto:info@bskjt.ch)
- 081 250 10 90

### Adresse

Seilerbahnweg 8



## Beratung



### Psychiatrische Dienste Graubünden

#### Angebot

##### Erwachsenenpsychiatrie

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

#### 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)



### Blaues Kreuz

#### Angebot

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

#### Kontakt

- [www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)
- [info@blaueskreuz-gr.ch](mailto:info@blaueskreuz-gr.ch)
- 081 252 43 41

#### Adresse

Alexanderstrasse 42



### Sozialdienst für Suchtfragen

#### Angebot

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

#### Kontakt

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

#### Adresse

Grabenstrasse 8

#### Erreichbarkeit

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

## Beratung



### Opferhilfe Graubünden



### Frauenhaus GR



### Beratungsstelle für gewaltausübende Personen

#### Angebot

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

#### Angebot

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

#### Angebot

- Beratungsangebot für gewaltausübende Personen mit Telefonberatung, Krisenintervention und Einzelberatung
- Bei Bedarf Vermittlung von therapeutischen Beratungsangeboten
- Unterstützung von gewaltausübenden Personen beim Entwickeln eines gewaltfreien Umgangs mit Konflikten
- Beratende sind ausgebildete Fachpersonen
- Die Beratung ist kostenlos und vertraulich

#### Erreichbarkeit

- täglich  
07.00 – 22.00 Uhr

#### Kontakt

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

#### Kontakt

- [www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)
- [info@frauenhaus-graubuenden.ch](mailto:info@frauenhaus-graubuenden.ch)
- 081 252 38 02

#### Adresse

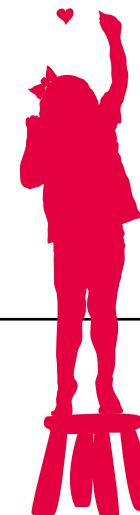
anonym  
Beratungsraum in Chur

#### Kontakt

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

#### Adresse

Grabenstrasse 15



## Beratung



### Angebot

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

### Öffnungszeiten

- 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 Kindergartenentritt)
- 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  
Aquisanastasse 12

## Heilpädagogischer Dienst Graubünden

## 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

### 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

## Beratung



### 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

## Fachstelle Bilinguale Bildung für Gehörlose/Hörbehinderte Graubünden

### Kontakt

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

### Adresse

Familienzentrum Planaterra,  
2. OG | Haus B  
Reichsgasse 25

## procap grischun

### Angebot

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

### Öffnungszeiten

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

### Kontakt

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

### Adresse

Alexanderstrasse 8

## procap grischun



### Angebot

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

### Kontakt

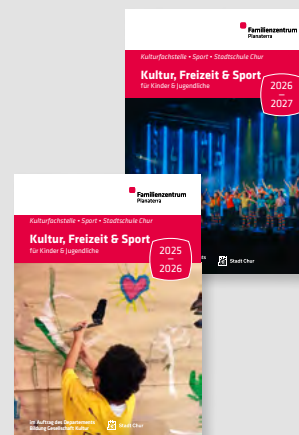
- [www.samariter-chur.ch](http://www.samariter-chur.ch)
- [kurswesens@samariter-chur.ch](mailto:kurswesens@samariter-chur.ch)
- 077 520 85 00

### Adresse

Kasernenstrasse 36

## 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 «Büchli» 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



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)

## 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.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.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 Familientherapie und Beratung



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

## Schwangerschaft & Baby

## Geburt | Beratung



Kantonsspital  
Graubünden

## 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  
Lürliadstrasse 118

### Angebot

- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Endometriosesprechstunde
- Hebammensprechstunde
- Pränatalsprechstunde

- Besichtigung der Gebärdabteilung für werdende Eltern
- Babybadespass
- Stillambulatorium

## Beratung



Elternberatung  
Graubünden

### 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](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

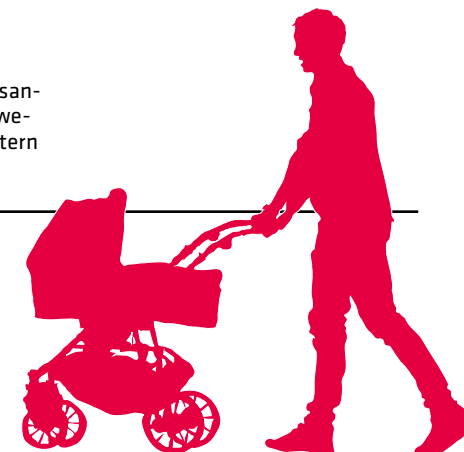
### Informationen

- 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

## 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



### Angebot

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

### Kurse zu

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

Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und freiwillig.

### Öffnungszeiten

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

**adebar**

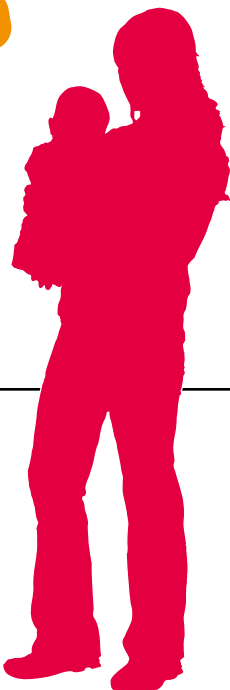
### Kontakt

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

### Adresse

Familienzentrum Planterra  
Haus B | 4. OG  
Reichsgasse 25

**Kursangebot!**



## 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

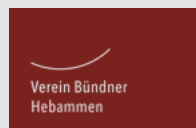
- [www.doula-suedostschweiz.ch](http://www.doula-suedostschweiz.ch)
- Kontaktangaben aller Doula's auf der Website

### Adresse

nach Bedarf



## Hebammen



### Verein Bündner Hebammen

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

#### Kontakt

[www.ostschweizer-hebammen.ch/alternbereich/hebamme-finden/](http://www.ostschweizer-hebammen.ch/alternbereich/hebamme-finden/)

**Kursangebot!**



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

**Adresse**  
Bahnhofstrasse 9

#### Kontakt

[www.frauenarztpraxisgebhardt.ch](http://www.frauenarztpraxisgebhardt.ch)  
[gebhardt-gynaekologie@hin.ch](mailto:gebhardt-gynaekologie@hin.ch)  
Birgit Gebhardt  
081 252 19 38

Nina Marchion  
079 930 31 69

Melanie Weber  
079 785 18 44



### Hebammen Praxis Capricorn

**Adresse**  
Familienzentrum Planaterra  
Haus B, EG  
Reichsgasse 25

#### Kontakt

[www.hebammen-capricorn.ch](http://www.hebammen-capricorn.ch)  
[info@hebammen-capricorn.ch](mailto:info@hebammen-capricorn.ch)  
076 483 37 80

**Kursangebot!**



### Hebammenpraxis – Kantonsspital Graubünden Frauenklinik Fontana

**Adresse**  
Kantonsspital – Standort Fontana  
Lürliadstrasse 118

#### Kontakt

[www.ksgr.ch/frauenklinik](http://www.ksgr.ch/frauenklinik)  
[frauenklinik@ksgr.ch](mailto:frauenklinik@ksgr.ch)  
081 254 84 00

### Hebammen Sprechstunde

**Adresse**  
Medizinisches Zentrum gleis d  
Gürtelstrasse 46

#### Kontakt

[www.hebamme-chur.ch](http://www.hebamme-chur.ch)  
Alessandra Tschopp-Donnicola  
[alessandra@hebammen-sprechstunde.ch](mailto:alessandra@hebammen-sprechstunde.ch)  
079 729 23 12



### Parasulina Medic Integrative Medizin

**Adresse**  
Bahnhofstrasse 14

#### Kontakt

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

## Bewegung



#### Angebot

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

#### Kontakt

[www.ksgr.ch/babybadespass](http://www.ksgr.ch/babybadespass)  
[babybadespass@ksgr.ch](mailto:babybadespass@ksgr.ch)  
081 256 65 60 Organisation

#### Adresse

Therapiebad Kantonsspital  
Loëstrasse 170

### Babybadespass



#### Angebot

• Krabbeltunnen 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

Flavia Martins  
[haldensteinersportkids@gmail.com](mailto:haldensteinersportkids@gmail.com)

#### Adresse

Turnhalle Haldenstein  
Usserdorf 17, Haldenstein

### Haldensteiner Sportkids



#### Angebot

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

#### Kontakt

[www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch](http://www.kraft-von-innen-nach-aussen.ch)  
[mail@kravina.ch](mailto:mail@kravina.ch)  
Nadia Burkhart-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](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

• 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

### Klubschule Migros

## Bewegung



### Angebot

- Rückbildungskurse

### Kontakt

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

### Adresse

Wiesentalstrasse 7

## Strapazi



## Yogaschule Mandala

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

### Adresse

Rätusstrasse 23



## Yoga Loft

### Angebot

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

### Kontakt

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

### Adresse

Gürtelstrasse 72

## Tragen



## Tragelfen

Trageberatungen für Babys und Kleinkinder

### 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

## 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

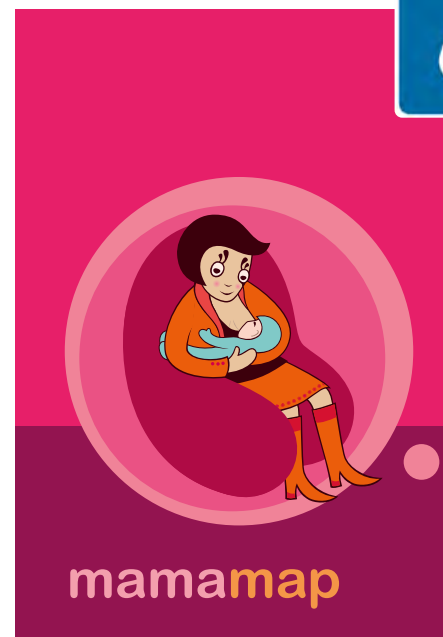
Sportanlagen Obere Au

Update Fitness



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

zu den  
weiteren  
Angeboten



**mamamap**

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



## Frauenmedizin • Gynäkologie

### Ärztin Xenia Bischof

Frauenmedizin & Geburtshilfe

#### Kontakt

☎ 081 252 10 08

#### Adresse

Engadinstr. 52



### Frau Dr. med. Nahid Cremer

Frauenarztpraxis

#### Kontakt

☎ www.frauenaerztin-cremer.ch

✉ info@frauenaerztin-cremer.ch

☎ 081 253 62 62

#### Adresse

Quaderstrasse 5



### 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  
Lürliadstrasse 118

### Frauenarztpraxis Quader

Dres. med. Bigna Infanger-Damur  
& Caroline Gerber-Zahnd

#### Kontakt

☎ www.frauenarztpraxis-quader.ch

✉ infger@hin.ch

☎ 081 257 01 60

#### Adresse

Quaderstrasse 28



### Gebhardt Gynäkologie GmbH

DM Mario Gebhardt

#### Kontakt

☎ www.frauenarztpraxisgebhardt.ch

✉ gebhardt-gynaekologie@hin.ch

☎ 081 252 19 38

#### Adresse

Bahnhofstrasse 9



### Gynäkologikum

Marina Sikkema-Lindenstruth,  
Dres. med.  
Stefanie Karwat-Freyholdt  
Julia Brantschen  
Anna-Mengia Padel-Juon

#### Kontakt

☎ www.gyn4you.ch

✉ praxis.sika@hin.ch

☎ 081 252 54 54

#### Adresse

Bahnhofstrasse 14

## Frauenmedizin • Gynäkologie



### Medizinisches Zentrum gleis d

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

#### Kontakt

☎ www.gleisd.ch

☎ 081 287 70 70

#### Adresse

Gürtelstrasse 46



### Parasulina Medic Integrative Medizin

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

#### Kontakt

☎ www.parasulina-medic.ch

✉ praxis@parasulina-medic.ch

☎ 081 515 17 14

#### 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 Scharer  
Dr. med. Katharina Peng-Janach

#### Kontakt

☎ www.alex8hoch2.ch

✉ praxis@alex8hoch2.ch

☎ 081 286 07 07

#### Adresse

Alexanderstrasse 8, 2. OG



### Kinder- und Jugendpraxis Tittwiesen

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

#### Kontakt

☎ www.kinderpraxis-tittwiesen.ch

✉ praxis.tittwiesen@hin.ch

☎ 081 284 43 33

#### Adresse

Tittwiesenstrasse 61



### Praxisgemeinschaft Tivoli

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

#### Kontakt

☎ www.praxis-tivoli.ch

✉ praxisgemeinschafttivoli@hin.ch

☎ 081 258 44 22

#### Adresse

Tivolistrasse 7



### Medizinisches Zentrum gleis d

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

#### Kontakt

☎ www.gleisd.ch

☎ 081 287 70 70

#### Adresse

Gürtelstrasse 46

## Chiropraktik



### ChiroCentrumChur

Dr. Rosemary Oman  
Dr. Gian Jörger

#### Kontakt

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

#### Adresse

Steinbruchstrasse 12



### Familien-Chiropraktik Montalin

Dr. Johanna Forrer

#### Kontakt

[www.chiropraktikmontalin.ch](http://www.chiropraktikmontalin.ch)  
[info@chiropraktikmontalin.ch](mailto:info@chiropraktikmontalin.ch)  
081 252 05 05

#### Adresse

Bahnhofstrasse 8

## Physiotherapie für Kinder



### Physiotherapie Gioia

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

#### Kontakt

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

#### Adresse

Calandastrasse 62A

## Kinder Apotheke



### Kinder Apotheke

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

#### Kontakt

[www.kinder-apotheke.ch](http://www.kinder-apotheke.ch)  
[team@apotheke-masans.ch](mailto:team@apotheke-masans.ch)  
081 250 08 04

#### Adresse

Apotheke Masans  
Haldensteinstrasse 1



## Zahnmedizin



### Schulzahnklinik

Beratung und Behandlung ab Geburt bis 16 Jahre

#### Kontakt

[www.chur.ch/abteilungen/26267](http://www.chur.ch/abteilungen/26267)  
[schulzahnklinik@chur.ch](mailto:schulzahnklinik@chur.ch)  
081 254 45 72

#### Adresse

Lindenquai 18

## 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

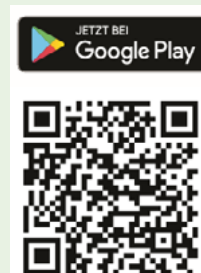
Katholischer Frauenverein | 2 x im Jahr, Frühling & Herbst



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



## Die App für informierte Eltern

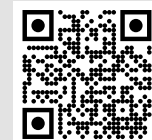


- > informiert Eltern mit Kindern zwischen 0 und 16 Jahren
- > sendet regelmässig an das Alter der Kinder angepasste kurze Texte, Bilder, Filme und Audiofiles
- > informiert in 15 Sprachen über Erziehungs-, Bildungs- und Gesundheitsthemen
- > zeigt alle Inhalte und wichtige Informationen in der Bibliothek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

Titelbild © Stadt Chur • Dienststelle Gesellschaft, mit freundlicher Genehmigung

Druck CDC Druck AG, Chur

Alle Anbieter online unter «Wer bietet was?» auf [planaterra.ch](http://planaterra.ch)

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

6. Auflage, Februar 2026





## Unsere Themen

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

## Infoschalter

### Unsere Themen

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

### Öffnungszeiten Infoschalter

persönlich & kostenlos  
Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr  
Donnerstag 09.00 – 11.00 Uhr  
14.00 – 16.00 Uhr

Wir beraten Sie gerne  
und kostenlos!

In den Schulferien der Stadt Chur  
ist der Schalter geschlossen.



Stadt Chur

**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.*

