

Informierte Eltern 2024



Kurse und Vorträge für eine
verantwortungsbewusste
und glückliche Elternschaft

Veranstalter:

Bildungswerk Stadt Freyung

Bildungswerk Stadt Waldkirchen

KEB



Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.



Volkshochschule
Landkreis Freyung-Grafenau

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Regen



Sonnenschein-FRG e.V.

Inhalt

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen ..5

Angebote KEB

Gut versorgt – Infos zu finanziellen Hilfen rund ums Kind	6
Der Wunsch nach einem Kind und eine Schwangerschaft verändern Ihr Leben grundsätzlich	7
Sprechtag in Grafenau	8
Elternkurs „Fit fürs Kind“	9
„Der erste Löffel Brei -und was dann?“	10
Ernährung für stillende Mütter - „Was braucht Mama?“	10
Mutterschutz- Elterngeld- Elternzeit	11
Einladung zum Stillvorbereitungskurs	12
Koordinierende Kinderschutzstelle	13
Eltern-Kind-Gruppen	14
Infotage des Hebammenteam Freyung	15
Stadtapotheke Freyung - Babyfreundliche Apotheke	16
Tiere und Natur mit allen Sinnen entdecken, erleben und genießen... auf dem Erlebnisbauernhof „Josef-Hof“	17
Angebote aus dem Themenkatalog	18
Biografiearbeit – viel mehr als nur Vergangenheit	20
FamShip – Für einen entspannten Familienalltag	21
Das Ohr ist immer offen...	22
Fehler muss man sehen!	23
Rückbildungskurs mit Sarah Weidner	25
Säuglingspflegekurs	26
MamaPilatesWorkout (pränatal)	27
MamaPilatesWorkout (postnatal)	28
Stillberatung & Stilltreff	29
Baby-Massage	30
Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?	31
Beckenbodentraining für Mama´s	32
Schwangerschaftsyoga	32
StabileMitte – Dein Rückbildungskurs	33
BabyBAUCH - Sanfte Bewegung während der Schwangerschaft	34
MAMAfit - Bring dein Baby einfach mit	35
Begleitete Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“	36
Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe	37

Angebote VHS

Elternzeit zu Ende und was jetzt?	38
Finanztipps für Schwangere	38
Baby-Massagekurs	39
Erste Hilfe für Kinder	40
Kinder haben Bedürfnisse – Eltern auch	40
Eltern-Kind-Schwimmen „für die Kleinsten“	41
Mama Pilates Workout in der Schwangerschaft	41
Kurse und Vorträge für Erziehung und Familienleben	42

Angebote AELF – Netzwerk Junge Eltern/Familien

Gut ernährt von Anfang an: Muttermilch bis Säuglingsnahrung	43
Gut ernährt durch die Stillzeit	43
Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft	44
Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus!	44
Hinweise	45
Anmeldung und Information	45

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen



Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes verändern das Leben grundlegend. Mutter und Vater zu werden bringt viel Freude mit sich, aber auch neue Aufgaben und Pflichten und somit viele Fragen. Wir beraten Sie gerne!

Sie erhalten bei uns Informationen und praktische Hilfestellung

- wenn Sie Fragen zu Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt haben
- wenn Sie Fragen zu finanziellen Themen haben
- wenn Sie den Verhütungsmittelfonds in Anspruch nehmen wollen
- wenn Sie in eine finanzielle und psychische Notlage geraten sind und Antrag bei einer Stiftung stellen wollen
- wenn Sie Probleme mit Ihrem Partner oder Ihren Angehörigen haben
- wenn Sie die Befürchtung haben, dass Ihr Kind behindert oder geschädigt sein könnte
- wenn Sie durch Ihre Schwangerschaft in einen Konflikt geraten sind (§ 219 StGB)
- wenn Sie ein Gespräch nach einem Schwangerschaftsabbruch wünschen

Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und wenn gewünscht anonym.

.....

Kontakt: Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen am Landratsamt FRG
Erlenhain 6,64065 Waldkirchen
schwangerenberatung@landkreis-frg.de,
08551/57-4051, -5054, -4060
www.schwanger-im-landkreis-frg.de

Terminvereinbarung empfehlenswert, Termine auch außerhalb der Sprechzeiten möglich

Termine in Waldkirchen, Grafenau und Freyung möglich

.....

Gut versorgt – Infos zu finanziellen Hilfen rund ums Kind

Durch die Geburt eines Kindes fällt meist zunächst das Einkommen eines Elternteils weg. Damit Sie nach der Geburt gut versorgt sind, informieren wir Sie über finanzielle Leistungen und Hilfen rund um die Schwangerschaft und die ersten Jahre mit dem Kind. Sie erhalten einen Überblick über Mutterschaftsgeld, Elterngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag, Wohngeld, Familiengeld und Hilfen durch Stiftungen. Zusätzlich zu diesen Gruppenterminen bieten wir auch Einzelberatungen an. Wir können gerne einen individuellen Termin vereinbaren.

.....

Ort:	Landratsamt Freyung-Grafenau Dienstgebäude Königsfeld kleiner Sitzungssaal Grafenauer Straße 44, 94078 Freyung oder online
Referent/innen:	Frau Katrin Greiner (Dipl. Soz.päd. (FH)) Frau Johanna Dorner (Dipl. Soz.päd. (FH)) Frau Antonia Lechl (Sozialpädagogin B.A.) Beraterinnen der Staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Landratsamt Freyung, Erlenhain 6, 94065 Waldkirchen www.schwanger-im-landkreis-frg.de
Kosten:	kostenlos
Anmeldung:	Anmeldung bis einen Tag vor Veranstaltung schwangerenberatung@landkreis-frg.de Telefon: 08551/57- 4054, - 4051, - 4060 oder 4033
Termine:	19.02.2024 um 10.00 Uhr Online 14.05.2024 um 18.30 Uhr in Freyung 08.08.2024 um 10.00 Uhr Online 06.11.2024 um 18.30 Uhr in Freyung

.....

Der Wunsch nach einem Kind und eine Schwangerschaft verändern Ihr Leben grundsätzlich. Es tauchen viele neue Fragen und Gedanken auf. Wir möchten in dieser Zeit eine Anlaufstelle für Sie sein.

Sie dürfen sich an uns wenden,

- vor einer Schwangerschaft mit Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und bis Ihr Kind drei Jahre alt ist
- mit allen Gedanken, Fragen, und Problemen, die sie in dieser Zeit beschäftigen
- eine Beratung ist auch anonym möglich
- ihre Religion spielt keine Rolle
- unsere Beratung ist kostenlos
- wir unterliegen der Schweigepflicht

Wir informieren, beraten und unterstützen:

- bei allen Fragen zu Schwangerschaft und Geburt
- in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten, z.B. Elterngeldantrag, Kindergeld, Elternzeit, Sorgerecht, ALGII, usw.
- zu vorgeburtlichen Untersuchungen (Pränataldiagnostik)
- bei der Entscheidungsfindung im Zusammenhang mit Pränataler Diagnostik und im Schwangerschaftskonflikt
- bei familiären Problemen (Einzel- oder Paargespräche)
- durch Vermittlung von wirtschaftlichen/finanziellen Hilfen z.B. Landesstiftung, Kirchliche Fonds
- bei Behördenkontakten, beim Ausfüllen von Elterngeldantrag, Kindergeld...



Sprechtage in Grafenau:

Grafenau:

Neues Caritaszentrum,
Spitalstraße 17, 94481 Grafenau

jeweils 14 -tägig, Donnerstag nachmittags
(Abendtermine möglich bei dringendem Bedarf)

zuständig ist Frau Renate Baumann,
Dipl. Sozialpädagogin FH, Dipl. Caritastheologin univ. postgrad.

Anmeldung: Tel: 0851 50 18 850



Elternkurs „Fit fürs Kind“

für werdende Eltern und Eltern mit Kindern bis zu einem halben Jahr

Viele Fragen und Gedanken beschäftigen Sie, wenn Sie ein Kind erwarten.

Was muss ich jetzt tun? Wie wird die Geburt verlaufen? Wie finde ich eine Hebamme? Was brauche ich für mein Kind? Wie versorge ich mein Kind gut? Welche Bedürfnisse hat mein Kind? Was muss ich alles regeln? Wo muss ich Anträge stellen? usw...

Fragen über Fragen, die Ihnen in dieser Situation durch den Kopf gehen werden. Wir möchten Ihnen in dieser Zeit mit Rat und Unterstützung zur Seite stehen. In unserem Kurs werden Sie zu vielen dieser Themen nützliche Informationen bekommen - von der Schwangerschaft über die Geburt, bis hin zu wichtigen Entwicklungsschritten im erstes Lebensjahr mit Ihrem Baby.

Der Kurs findet immer an drei aufeinanderfolgenden Freitagen in den Räumen der Schwangerschaftsberatung der Caritas statt. Genauere Informationen finden sie auf unserer Homepage.

.....

1. Kurs: 12.04.2024 / 19.04.2024 / 26.04.2024

2. Kurs: 05.07.2024 / 12.07.2024 / 19.07.2024

3. Kurs: 08.11.2024 / 15.11.2024 / 22.11.2024

.....

Wir freuen uns über ihre Anfrage! Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Betreuung des Kurses durch Renate Baumann Dipl. Soz.-Päd. FH, Dipl. Caritastheologin Univ.postgrad.

Anmeldung: Caritas- Schwangerschaftsberatung
 Obere Donaulände 8, 94032 Passau
 Tel: 0851/5018850
 info@schwangerenberatung-passau.de
 rene.baumann@caritas-passau.de



www.schwangerenberatung-passau.de



Caritas Schwangerschaftsberatung Passau



www.instagram.com/caritas_schwangerschaftsb_pa/

Caritas – Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen



Online - Informationsveranstaltungen 2024

„Der erste Löffel Brei -und was dann?“

Was kann und darf mein Baby essen?

Ab wann feste Nahrung?

Was ist gesund für mein Kind?

Soll ich Gläschen kaufen oder selbst kochen?

-
- | | |
|------------------|---|
| 1. Onlinevortrag | Donnerstag den 25.04.2024 von 18:00-19:30 Uhr |
| 2. Onlinevortrag | Donnerstag den 18.07.2024 von 18:00-19:30 Uhr |
| 3. Onlinevortrag | Donnerstag den 28.11.2024 von 18:00-19:30 Uhr |
-

Ernährung für stillende Mütter - „Was braucht Mama?“

Was ist für stillende Mütter wichtig?

Was ist beim Einkaufen & Kochen zu beachten?

Informationen zum Stillen, zur gesunden Ernährung

Fragen nach Allergien bei den Säuglingen

-
- | | |
|------------------|---|
| 1. Onlinevortrag | Donnerstag den 18.04.2024 von 18:00 – 19:30 Uhr |
| 2. Onlinevortrag | Donnerstag den 11.07.2024 von 18:00-19:30 Uhr |
| 3. Onlinevortrag | Donnerstag den 21.11.2024 von 18:00-19:30 Uhr |

Referentin: Frau Dörthe Arnold-Dahmen,
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

*Die Vorträge finden in Kooperation des Amtes für Ernährung
und der Caritas Schwangerschaftsberatung statt.*

Wir bitten um verbindliche Anmeldung per E-mail:
info-ksb-pa@caritas-passau.de - bis spätestens 1 Tag
vor dem Vortrag.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Caritas Schwanger-
schaftsberatung, Obere Donaulände 8, 94032 Passau, 0851-5018850



Mutterschutz- Elterngeld- Elternzeit

Wie lange darf ich mit meinem Baby zuhause bleiben?

Was ist der Unterschied zwischen Elterngeld Plus und Basiselterngeld?

Welche Hilfen gibt es für Alleinerziehende und Familien mit wenig Geld?

Wo stelle ich Anträge? Was bedeutet Mutterschutz?

-
- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| 1. Onlinevortrag | Mittwoch den 24.01.2024 um 19.00 Uhr |
| 2. Onlinevortrag | Mittwoch den 17.04.2024 um 19.00 Uhr |
| 3. Onlinevortrag | Mittwoch den 26.06.2024 um 19.00 Uhr |
| 4. Onlinevortrag | Mittwoch den 23.10.2024 um 19:00 Uhr |

Zusätzliche Vorträge vor Ort: Mittwoch, 21.02.2024 und 25.09.2024

Infos: Oberbauer Susanne Dipl. Päd.
Caritas Schwangerschaftsberatung
Kapellplatz 8, 84503 Altötting
Tel: 08671-9248383

Wir bitten um Anmeldung per E-mail: info-ksb-aoe@caritas-passau.de
Die Vorträge sind kostenlos.



Einladung zum Stillvorbereitungskurs

mit Karin Schösser,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
in Zusammenarbeit mit der
Caritas Schwangerschaftsberatung Passau



Wann? Samstag, 17.02.2024
04.05.2024
20.07.2024
30.11.2024
jeweils von 13:00-15:00 Uhr

Wo? Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle

Anmeldung unter info-ksb-pa@caritas-passau.de
oder 0851 5018850

Das Angebot ist kostenlos und die Teilnehmerzahl begrenzt.



Koordinierende Kinderschutzstelle

Die **koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)** ist eine Anlaufstelle für werdende Eltern, Familien und Alleinerziehende mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren mit Wohnsitz im Landkreis Freyung-Grafenau.

KoKi unterstützt bei ...

- Unsicherheit in der Versorgung und Betreuung Ihres Kindes
- Erschöpfung im Alltag mit Ihrem Kind
- Entwicklungsschwierigkeiten bei Ihrem Kind
- fehlender sonstiger Unterstützung
- Krankheit oder psychischer Belastung
- Problem als junge Eltern
- Unsicherheit betreffend das Kind vor oder nach einer Trennung

KoKi hilft, indem wir ...

- Sie persönlich oder telefonisch beraten, wenn Sie möchten auch bei Ihnen zuhause
- Sie bei der Suche nach geeigneten Hilfen unterstützen (z. B. Frühe Hilfen, Familienpaten)
- Sie über verfügbare Angebote in der Region informieren (inkl. Weitervermittlung zu anderen Fach- oder Beratungsstellen, Netzwerkpartnern und Experten in der Region)

Unser Angebot ist kostenlos, freiwillig und auf Wunsch anonym. Die Gespräche mit Ihnen werden vertraulich behandelt.

Familienbüro Koki

Koordinierende Kinderschutzstelle

Landratsamt Freyung-Grafenau

Grafenauer Str. 44 · 94078 Freyung

Telefon: Frau Magdalena Ragaller +49 8551 57-2106

Frau Manuela Schwarz +49 8551 57-2118

Telefax: +49 8551 57-4522

E-Mail: koki@landkreis-frg.de



Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppen im KDFB



Katholischer
Deutscher
Frauenbund



Spiele(n)

**macht Spaß –
gemeinsam spielen
bringt Freu(n)de!**

Eltern und Kinder – gemeinsam Zeit
verbringen, lachen, voneinander lernen

In unseren Eltern-Kind-Gruppen treffen sich Eltern und Kleinkinder regelmäßig einmal in der Woche. Hier werden Freundschaften geknüpft, die Kinder machen erste Gruppen- und soziale Lernerfahrungen. Die Eltern unterstützen sich gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus und lernen voneinander. Die Kinder erhalten in der Gruppe Gelegenheit, erste außerhäusliche Kontakte zu knüpfen, soziale Verhaltensweisen auszuprobieren, neue Erfahrungen zu sammeln und Freude am gemeinsamen Singen, Basteln und Spielen zu entwickeln. Die Gruppen werden von geschulten Eltern-Kind-Gruppen-Leiter/innen geleitet. Die Kontaktdaten der Leiterinnen erhalten Sie auf Anfrage in der KEB-Geschäftsstelle.

Eine aktuelle Liste der Eltern-Kind-Gruppen finden Sie auch auf www.keb-freyung.de



Mitveranstalter: KDFB-Diözesanverband Passau

Infotage des Hebammenteam Freyung

An diesem Abend stellen wir Ihnen aufgeteilt in zwei Gruppen unsere Räumlichkeiten vor. Die erste Gruppe startet um 17:00 Uhr, die zweite um 18:00 Uhr.

Die Hebammen führen Sie durch unsere Räume, stellen Ihnen unsere Angebote vor und nehmen sich Zeit für Ihre Fragen. Auch die Wochenbettstation kann besichtigt werden.

Wenn Sie der erste Eindruck überzeugt, können Sie ein persönliches Beratungsgespräch bei den Hebammen vereinbaren.

Termine:	Jeden letzten Freitag des Monats 17:00 Uhr und 18:00 Uhr 26.01.2024 / 23.02.2024 / 29.03.2024 / 26.04.2024 31.05.2024 / 28.06.2024 / 26.07.2024 / 30.08.2024 27.09.2024 / 25.10.2024 / 29.11.2024 / 27.12.2024
Ort:	Krankenhaus Freyung 1. OG vor dem Kreißsaal
Kosten:	kostenlos
Anmeldung:	unbedingt erforderlich unter Tel.: 08551/9771280

Hebammen – Kliniken am Goldenen Steig gGmbH
www.frg-kliniken.de

Aufgrund des derzeitigen Hebammenmangels können derzeit keine Geburtsvorbereitungskurse am Krankenhaus Freyung angeboten werden.

Stadtapotheke Freyung - Babyfreundliche Apotheke

Unsere Apotheke hat sich auf junge Familien und ihren Nachwuchs spezialisiert. Wir freuen uns sehr darüber, als erste Apotheke im Landkreis das Qualitätssiegel „Babyfreundliche Apotheke“ erhalten zu haben.

Was verbirgt sich hinter diesem Verein bzw. Siegel und was hat sich dadurch in der Apotheke verändert?

Im Rahmen des Zertifizierungsverfahrens legte das Beratungsteam der Apotheke eine Prüfung bei einer externen Gutachterin ab. Ziel ist es, Schwangeren, Stillenden und Eltern mit Baby ein ganzheitliches Beratungskonzept zu bieten. Neben der Zertifizierung wurde das Sortiment entsprechend erweitert und ein Eltern-Kind-Platz geschaffen. Auch Vorträge für werdende und frisch gebackene Eltern werden – in Kooperation mit der KEB Freyung - angeboten. Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne über die neuesten Angebote.

Ein kurzer Überblick über unsere Leistungen:

- ganzheitliche Schwangerschafts- und Stillberatung
- Naturheilkunde & Homöopathie
- Abmessung von Kompressionsstrümpfen
- Milchpumpen- /Babywaagenverleih
- Beratung zur Säuglingspflege
- Beratung zu Säuglingsnahrung und Beikost
- Vorträge für werdende und frisch gebackene Eltern
- Regelmäßiger „Schwangerenaustausch - eine Art Geburtsvorbereitung“ Termine bitte erfragen
- großes Sortiment der Bahnhof-Apotheke Kempten
- Kooperation mit Hebammen, Ärzten, Stillberatern und Osteopathen



Kontaktdaten:

Stadtapotheke Freyung – Stadtplatz 13 – 94078 Freyung

Telefon: 08551/7021

Mail: babyfreundlich@stadt-apotheke-freyung.de

Weitere Informationen zur Apotheke und zu den Veranstaltungen finden Sie unter www.keb-freyung.de oder www.stadt-apotheke-freyung-app.de/

Tiere und Natur mit allen Sinnen entdecken, erleben und genießen... auf dem Erlebnisbauernhof „Josef-Hof“

ENTDECKE unsere Tiere, erfahre Wissenswertes über alte vom aussterben bedrohte Tierrassen und ihre Haltung. Kennenlernen unserer Kune Kune Schweine, Hühnern und Pferden.

ERLEBE den Barfußpfad und eine kleine Waldwanderung, entdecke Bäume und ihre Wirkung. Nachspüren der Eindrücke beim gemütlichen Lagerfeuer mit Würstl grillen.

GENIEßE unser „Wohlfühl-Platzerl“ mit Aussicht bei Kaffee und Kuchen.

Was könnt ihr buchen?

Schweine streicheln, Hühner füttern, Waldwanderung, Kaffee und Kuchen am „Wohlfühl-Platzerl“, Barfußpfad, Lagerfeuer ... und vieles mehr!

Wir freuen uns auf:

Familien, Paare, Singles, Senioren, Vereine, Firmen ... und alle die Tiere und Natur lieben.

Im Frühjahr 2024 ist ein Tag der offenen Tür geplant zum bestaunen und streicheln der frisch geborenen Kune Kune Ferkel.

Termin steht noch nicht fest, bitte erfragen!

Kontakt und Anmeldung:

Erlebnisbauernhof „Josef-Hof“

Promau 10 – 94078 Freyung

Eva Heindl-Kaspar und Josef Kaspar

Tel.: 08551/5592 oder 0171/8981202

www.josef-hof.de oder info@josef-hof.de



Angebote aus dem Themenkatalog:

- Kinder für die Zukunft erziehen
Referentin: Aloisia Rothenwührer
-

- Kindererziehung leicht gemacht-Anregungen für ein entspanntes Miteinander von Kindern und Eltern
 - Wie erreiche ich, dass mein Kind auf mich hört?
 - Mit Kindern Konflikte lösen ohne Verlierer
 - Wie wir unsere Kinder seelisch stark machen und ihre Resilienz fördern
 - Die Macht der Kindheit: Wie beeinflussen eigene Kindheitserlebnisse meine Erziehung?
 - Schlaf, Kindlein, schlaf, Hilfe für Eltern, deren Kind nicht ein- und durchschläft.
- Referent: Diplom Psychologe Josef Krenner
-

- Mit Wertschätzung und Anerkennung Selbstvertrauen vermitteln
 - Kinder besser verstehen und begleiten – Emotions-Coaching
 - Von der Erziehung zur Beziehung – das Leben der Eltern ist das Buch, in dem Kinder lesen
 - Werte machen stark
 - Liebevoll Grenzen setzen
 - Grenzen setzen – aber wie!?
 - Stark für die Zukunft – wie unterstütze ich mein Kind dabei?
 - Zuspruch, Respekt und Feingefühl – emotionale Stärkung
 - Wege aus der Brüllfalle
 - Sie zanken und sie lieben sich – Geschwisterstreit
 - Was das Zusammenleben in Partnerschaft und Familie gut gelingen lässt
- Referentin: Monika Veit
-

- Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?
Mitveranstalter: Igel e. V.
-

- Sprachentwicklung und Sprachförderung
 - Stimme und Person
 - Kurs „Atmung – Stimme – Sprechen“
Referent: Rainer Vicari
-

- Die seelische und geistige Entwicklung des Kindes
 - Kinder brauchen Grenzen – oder lange Leinen, bis es knallt!
 - Die sexuelle Aufklärung von Kindern
 - Wenn die Seele verletzt ist – Ursache und Wirkung von Trauma
 - Hilf mir, es selber zu können
Referentin: Astrid Wiesner
-

- Ebb´s bleibt - Hereinspaziert ins Reich der Spielidee
Referentin: Petra Drexler
-

Biografiearbeit – viel mehr als nur Vergangenheit

Sie haben schon von Biografiearbeit gehört und können sich nicht recht etwas darunter vorstellen? Sie sind neugierig und möchten gerne mehr darüber wissen?

Bei diesem Termin sind Sie herzlich eingeladen zum...

ZUHÖREN. In einem Vortrag erfahren was Biografiearbeit ist.

NACHDENKEN. Die Theorie auf das eigene Leben übertragen.

TUN. Methoden kennenlernen und Biografiearbeit spüren.

.....

Termin:	nach Vereinbarung Dauer ca. 1,5h
Referent/in:	Andrea Parzefall, Trainerin für Biografiearbeit, Waldkirchen
Ort:	nach Vereinbarung

.....


BIOGRAFIEARBEIT



FamShip – Für einen entspannten Familienalltag

Ein Training für Eltern und Erziehende

Eltern und Erziehende stehen täglich vor Herausforderungen. Mit FamShip wollen wir zeigen, wie man mit guter Navigation das Schiff Familie sicher und entspannt steuern kann. Das Training basiert auf Erkenntnissen der Bindungsforschung und emotionsfokussierten Therapie. Es bietet einen praktikablen Leitfaden für das erzieherische Handeln: Ermutigung, gelingende Kommunikation, Umgang mit Gefühlen und Stimmungen und Grenzen sind u.a. Themen des Trainings. Es richtet sich an alle, die Kinder im Alter von etwa 3-14 Jahren betreuen oder erziehen.

Dieser Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten und wird von ausgebildeten Trainer/innen geleitet. Das Training richtet sich an Mütter, Väter, Elternpaare, Patchwork-Eltern, Alleinerziehende, Fachkräfte, die Kinder im Alter von etwa 3-14 Jahren betreuen oder erziehen..

Termine:	Der Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten von je 2,5 Std. Termine nach Absprache mit den Referentinnen
Ort:	gerne in Ihrer Einrichtung, Praxis oder Ihrem Kursraum
Trainerinnen:	Melanie Blöchl, Thurmansbang Maria Simböck, Schöllnach
Kosten:	Die Kursgebühren betragen 80,- € für Einzelpersonen und 120,- € für Elternpaare. Spenden ermöglichen den günstigen Betrag. Bei Bedarf ist eine Ermäßigung möglich.
Anmeldung/ Kursvereinbarung:	Melanie Blöchl, 0151/67598805 oder unter familienberatung-bloechl@gmx.de

Mitveranstalter: Referat Ehe Familie Kinder und Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Passau



Das Ohr ist immer offen...

Was Sie an diesem Abend erwartet:

Sie lernen das BENAUDIRA Hörtraining kennen und erfahren, wann und bei wem es angewendet werden kann.

BENAUDIRA ist ein einfach anzuwendendes Hörtraining und basiert auf der Tatsache, dass das Gehörte erst im Gehirn wirklich verarbeitet wird (zentrale Hörverarbeitung) und unser Gehirn trainiert werden kann. Die Schulung eines ausgeglichenen Hörens fördert verschiedene Wahrnehmungen, deren Verarbeitung und somit auch die von ihnen abhängigen Fertigkeiten.

Ist die Hörverarbeitung bei Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen unausgewogen, nehmen diese manche Geräusche störend laut wahr, andere dafür unter Umständen zu leise. Viele Menschen hören ausgerechnet die menschliche Stimme weniger deutlich als unwichtige Störgeräusche. Probleme im Schulalltag sind durch eine unausgewogene Hörverarbeitung oftmals die Folge.

Das BENAUDIRA Hörtraining kann angewandt werden bei:

- Lese-Rechtschreibstörung (LRS)/Legasthenie
- Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung (AVWS)
- Verzögerte Sprachentwicklung, Aussprachestörungen, Stottern
- Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite (ADS), Hyperaktivität (ADHS), Ablenkbarkeit, Probleme mit der Merkfähigkeit
- Schnelle Ermüdbarkeit und Kopfschmerzen
- Tinnitus, Schwerhörigkeit und Hyperakusis (Geräuschüberempfindlichkeit)

Termin: 11.04.2024 um 19.00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum „Maierei“,
Kirchstraße 2, 94169 Thurmansbang
Referentin: Melanie Blöchl,
Systemische Beraterin (DGSP),
RIT® Relexintegrationstrainerin,
BENAUDIRA Hörtrainerin

Kosten:
Anmeldung: 08551/4581 oder info@keb-freyung.de

Gerne komme ich auch zu einem Informationsabend in Ihre Kita,
Schule oder Einrichtung!

Kontakt Daten: familienberatung-bloechl@gmx.de oder
0151/67598805

Fehler muss man sehen!

Unerkannte visuelle Wahrnehmungsstörungen und deren Zusammenhänge mit der kindlichen Entwicklung

Jedes Kindergartenkind freut sich auf den Schulbeginn. Endlich gehört es zu den Großen, lernt selber lesen, schreiben und vieles mehr.

Oftmals führen aber große Bemühungen und Anstrengungen nicht zu dem gewünschten Lernerfolg, zu keinem positiven Endergebnis, Frustrationen und Enttäuschungen stellen sich ein, ein Kreislauf beginnt. Und dies, obwohl bei der Schuleingangsuntersuchung die Sehschärfe der Augen und das räumliche Sehen überprüft und als unauffällig befunden wurden.

Sehr häufig verstecken sich hinter schulischen Schwierigkeiten unerkannte visuelle Wahrnehmungsstörungen. Das Augenpaar hat nicht gelernt, sich zu koordinieren, also Bewegungen und Einstellmechanismen gemeinsam und flüssig ablaufen zu lassen. Verschieden Störungen der visuellen Wahrnehmung können vorliegen, so evtl. auch eine Winkelfehlsichtigkeit. Die Augenmuskeln müssen koordiniert, kontrolliert und ohne Anstrengung zusammenarbeiten. Gelingt dies nicht, stehen die Augen in einem falschen Winkel zueinander und die Kinder sehen doppelte Bilder, Buchstaben wackeln oder werden verschwommen wahrgenommen, Zahlen fallen um und kippen ineinander. Das Ausmalen von Bildern endet in einem Gekraker. Ein Grund hierfür kann eine unentdeckte Winkelfehlsichtigkeit sein.

Die gute Nachricht ist, dass wir unsere Augen trainieren können und eine richtig angepasste Brille Erleichterung bringt. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Augenoptiker und Osteopathen wirkt zudem unterstützend.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns, wenn wir Ihre Anmeldung entgegennehmen dürfen.

.....

Termin:	21.03.2024
Ort:	Gemeindezentrum „Maierei“, Kirchstraße 2, 94169 Thurmansbang
Referent:	Günter Loibl, Augenoptikermeister und Spezialist für Kinderoptometrie und Binokularsehen
Anmeldung:	erforderlich bis 19.03.2024 bei Melanie Blöchl, familienberatung-bloechl@gmx.de oder unter 0151/67598805

.....

Erste Hilfe für Kinder

Blitzkurs (4 Unterrichtseinheiten an einem Termin)

- 20 Euro je Teilnehmer
- Unterstützt von der KEB Freyung-Grafenau. Bei Fragen 08551/4581
- bei Ihnen vor Ort in der Kindertagesstätte/Eltern-Kind-Gruppe/Schule
- Individuelle Termine möglich (Abend/Wochenende)
- Anfrage und Terminvergabe:

Malteser Hilfsdienst e. V.

Telefon: 08551/9178738 od.

Mail: ausbildung.freyung@malteser.org

Inhalte:

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Kindern und Säuglingen
- Verschlucken, Krampfanfälle, Allergien, Pseudokrapp/Asthma, Vergiftungen / Verätzungen, Über-/Unterzucker, Hitzschlag/Sonnenstich, Blutstillung u. v. m.



Rückbildungskurs mit Sarah Weidner

In meinem Rückbildungskurs zeige ich dir Übungen, damit du deinen Körper gezielt, bei seinen Rückbildungsprozessen, unterstützen kannst.

8 Kurseinheiten á 60 min.

Termine:	Dienstag, 05.03.24 - 07.05.24 von 16.30 - 17.30 Uhr (Pause in den Osterferien) Dienstag, 04.06.24 - 30.07.24 von 16.30 - 17.30 Uhr (Pause am 25.06.24)
Ort:	KEB Gebäude Abteistr. 23, Freyung
Kursleitung:	Sarah Weidner prä- und postnatale Fitnesstrainerin und Rückbildungsexpertin
Kosten:	80 €
Anmeldung:	0171/2053054 oder www.meandbabyfit.de

Säuglingspflegekurs

Für einen guten Start ins Familienleben empfiehlt sich die Teilnahme an einem Säuglingspflegekurs. Dieser gibt Tipps zum Umgang mit dem Baby vom ersten Tag bis zum 1. Lebensjahr. In 2 x 1,5 Stunden an zwei aufeinanderfolgenden Dienstagen werden die Eltern mit folgenden Themen vertraut gemacht: Ausstattung, optimale Schlafumgebung, zeitgemäße Säuglingspflege, Handling, Stillen/Ernährung, Babypflege/Babybad, Tragehilfen sowie nützliche Tipps rund ums Baby.

Ort:	Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
Referentin:	Gabi Oefele Familien- und Gesundheitskinderkrankenschwester
Gebühr:	25 € für Einzelpersonen, 30 € für Paare
Anmeldung:	08551/4581 (KEB) oder info@keb-freyung.de
Starttermine:	Di, 12.03.2024 (9:30 Uhr) Di, 19.03.2024 (9:30 Uhr) Di, 09.07.2024 (9:30 Uhr) Di, 16.07.2024 (9:30 Uhr) Di, 12.11.2024 (9:30 Uhr) Di, 19.11.2024 (9:30 Uhr)



MamaPilatesWorkout

by B. in der Schwangerschaft (pränatal)

Fit in der Schwangerschaft! Die körperlichen und seelischen Bedürfnisse in der Schwangerschaft verändern sich. Pilates hilft, Beschwerden vorzubeugen. Der Beckenboden wird trainiert, was sich günstig auf die Geburtsarbeit auswirkt. Dem Risiko einer Gebärmutter- und Blasensenkung wird effektiv vorgebeugt. Außerdem wirst Du weniger Verspannungen im Bereich der Schultern und des Rückens haben. Mit Pilates wirst Du Deine Kondition und Beweglichkeit erhalten und verbessern. Du wirst dich in und nach der Schwangerschaft besser fühlen! Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst. Der Kurs wird je nach aktueller Situation vor Ort oder online-live durchgeführt.

8 Termine á 60 Minuten

Ort:	Waldkirchen, Marktplatz 5
Referentin:	Bärbl Rosing, Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, zertif. STOTT PILATES Instructor f. Matte und Reformer, Reaktiv-Faszien-Trainerin
Gebühr:	120 €
Anmeldung:	08581/9881633 oder info@koerperbalance.com
Starttermine:	Do, 18.01.2024 (10:00 Uhr) Do, 11.04.2024 (10:00 Uhr) Do, 10.10.2024 (10:00 Uhr)



MamaPilatesWorkout

by B. nach der Schwangerschaft (postnatal)

In diesem Kurs wird der nach der Schwangerschaft beanspruchte Körper, vor allem im Bauch-, Rücken-Bereich wieder in Form gebracht! Pilates strafft den Körper. Der Beckenboden wird durch das Training aktiviert.

Falls keine Betreuung für das Kind vorhanden ist, dürfen Sie Ihr Baby gerne mitnehmen. Dieser Kurs wird nach abgeschlossener Rückbildung empfohlen.

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst. Der Kurs wird je nach aktueller Situation vor Ort oder online durchgeführt.

8 Termine á 60 Minuten

Ort:	Waldkirchen, Marktplatz 5
Referentin:	Bärbl Rosing, Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, zertif. STOTT PILATES Instructor f. Matte und Reformer, Reaktiv-Faszien-Trainerin
Gebühr:	120 €
Anmeldung:	08581/9881633 oder info@koerperbalance.com
Starttermine:	Di, 16.01.2024 (17:00 Uhr) Di, 09.04.2024 (17:00 Uhr) Di, 08.10.2024 (17:00 Uhr)



Stillberatung & Stilltreff

Sie haben Probleme mit Stillen, wunden Brustwarzen, Milchstau, Nahrungsumstellung (Beikost)? Diesen Fragen wollen wir uns bei den Treffen widmen, es soll aber auch Zeit für den gegenseitigen Austausch bleiben. Es sind auch Flaschenkinder und ihre Mütter willkommen.

Ort:	Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
Referentin:	Karin Wohlstreicher, Kinderkrankenschwester
Anmeldung:	0171/1127489
Termine:	jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 10.30 Uhr, genaue Terminplanung und Starttermin bitte bei der Anmeldung erfragen, findet nicht in den Ferien statt.



Baby-Massage

In diesem Kurs üben Sie die Ganzkörpermassage für Ihr Baby ein. Sie erlernen Massagetechniken gegen Blähungen und Koliken. Außerdem beschäftigen Sie sich damit, wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert und wie Sie den Bindungsprozess stärken können. Sie lernen Entspannungstechniken für sich und Ihr Baby, die sicher in vielen Situationen Ihres Lebens sehr hilfreich sein können.

Die Kurse erstrecken sich jeweils über 5 Termine zu je 90 Minuten.

Ort:	Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
Referentin:	Hannelore Berger, Kinderkrankenschwester
Gebühr:	65 €
Anmeldung:	08583/425 (16-18 Uhr) FRGBerger@web.de
Starttermine:	Di, 16.01.2024 (9:30 Uhr) Di, 16.04.2024 (9:30 Uhr) Di, 02.07.2024 (9:30 Uhr) Di, 08.10.2024 (9:30 Uhr)



Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?

Ab dem 7. Lebensmonat können Babys gut ans Wasser gewöhnt werden. Das Wasser stimuliert das Baby, vermittelt neue Erfahrungen und hat positive Auswirkungen auf die Atmung. Alle Bewegungsabläufe sind im Wasser leichter zu vollziehen als außerhalb. Außerdem stärkt der enge körperliche Kontakt die Verbindung zwischen Eltern und Baby.

Die Kurse erstrecken sich jeweils über 7 Termine á 45 Min.

Ort:	Hallenbad Röhrnbach
Referentin:	Hannelore Berger, Kinderkrankenschwester
Gebühr:	80€
Anmeldung:	08583/425 (16-18 Uhr) FRGBerger@web.de
Starttermine:	Mo, 08.01.2024 (15:00 und 16:00 Uhr)
	Mo, 19.02.2024 (15:00 und 16:00 Uhr)
	Mo, 08.04.2024 (15:00 und 16:00 Uhr)
	Herbsttermine finden Sie ab Juli auf unserer Website www.keb-freyung.de



Beckenbodentraining für Mama´s

Das Ziel des Rückbildungskurses ist es, dass die Mütter nach der Entbindung wieder funktionell ihre Bauch- und Beckenbodenmuskeln kräftigen. Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

8 Termine á 60 Minuten

Ort:	Körper im Lot, Geyersberger Str. 14, Freyung
Referentinnen:	Jasmin Gaßler, Physiotherapeutin
Anmeldung:	0151/17207736 oder info@personaltraining-yoga.de
Kosten:	110,00 Euro
Termine:	06.02.24 - 26.03.24 immer dienstags um 10:15 Uhr 09.04.24 - 28.05.24 immer dienstags um 10:15 Uhr 14.05.24 - 09.07.24 immer dienstags um 17:45 Uhr 03.09.24 - 22.10.24 immer dienstags um 17:45 Uhr 29.10.24 - 17.12.24 immer dienstags um 17:45 Uhr

Schwangerschaftsyoga

Yoga ist ein wunderbarer Begleiter durch deine Schwangerschaft. Die Mischung aus leichter körperlicher Bewegung und wohltuender Entspannung hilft dir fit und gesund durch deine Schwangerschaft zu kommen.

Ort:	Körper im Lot, Geyersberger Str. 14, Freyung
Referentinnen:	Jasmin Gaßler, Physiotherapeutin
Anmeldung:	0151/17207736 oder info@personaltraining-yoga.de
Kosten:	80,00 Euro
Termine:	16.01.24 - 06.02.24 immer dienstags um 17:45 Uhr 20.02.24 - 12.03.24 immer dienstags um 17:45 Uhr 19.03.24 - 16.04.24 immer dienstags um 17:45 Uhr



StabileMitte – Dein Rückbildungskurs

Durch Schwangerschaft und Geburt finden viele Veränderungen im Körper einer Frau statt. Rückbildung nach der Geburt bedeutet Regeneration. Vernachlässigt man die Rückbildung oder beginnt man zu früh und übermotiviert zu trainieren, kann das unerwünschte Spätfolgen haben. Unter Gleichgesinnten möchte ich Dich begleiten Deine Körperfunktionen wieder zu harmonisieren, Zusammenhänge zu verstehen und Deine Körpermitte von innen heraus zu stabilisieren. Dein Baby kannst du einfach mitbringen, wenn du möchtest. Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

8 Termine je 60 Minuten

Referentin:	Eva Bella Kloiber, Physiotherapeutin, prä- und postnatale Fitnesstrainerin, Rückbildungstrainerin und selbst stolze Mama
Ort:	Praxis Wohlleben, Waldkirchen * KEB, Abteistraße 23, Freyung + facettenReich, Marktplatz 27, Waldkirchen
Anmeldung:	eva.kloiber84@gmail.com / 015236604179
Kosten:	112,00 €
Termine:	Di, 09.01.2024 (09:00 Uhr) Mi, 21.02.2024 (19:15 Uhr) + Di, 12.03.2024 (09:00 Uhr) Mi, 05.06.2024 (09:15 Uhr) * Mi, 05.06.2024 (19:15 Uhr) + Di, 17.09.2024 (09:00 Uhr) Mi, 18.09.2024 (19:15 Uhr) +



BabyBAUCH - Sanfte Bewegung während der Schwangerschaft

Gönn dir deine Auszeit vom Alltag und nimm dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper!

In meinem BabyBAUCH Kurs bewegen wir sanft und sicher deinen Körper und gehen aktiv gegen häufige Schwangerschaftsbeschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen vor. Übungen aus den Bereichen Pilates und Yoga in Kombination mit Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen helfen dir nicht nur dein physisches, sondern auch dein seelisches Wohlbefinden zu bestärken. In einer kleinen Runde von werdenden Müttern schöpfst du durch Bewegung und Ruhe neue Energie für deinen Alltag und stellst eine wunderbare Verbindung zu deinem Körper und deinem Baby her.

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.
8 Termine je 60 Minuten

Referentin:	Eva Bella Kloiber, Physiotherapeutin, prä- und postnatale Fitnesstrainerin, Rückbildungstrainerin und selbst stolze Mama
Ort:	facettenReich Marktplatz 27, 94065 Waldkirchen
Anmeldung:	eva.kloiber84@gmail.com / 015236604179
Kosten:	96,00 Euro
Starttermine:	Mi, 21.02.2024 (18:00 Uhr) Mi, 18.09.2024 (18:00 Uhr) Offene Stunden ab Mai/Juni/Juli immer Mittwoch 18 Uhr Outdoor



MAMAFit - Bring dein Baby einfach mit

Du willst Sport machen und aktiv sein, deinen kleinen Schatz aber noch nicht in fremde Hände geben? Dann bist du bei mir genau richtig! Gemeinsam mit anderen motivierten Müttern trainieren wir den gesamten Körper, gehen auf die speziellen Bedürfnisse nach der Schwangerschaft und Geburt ein und verbessern aktiv das Herz-Kreislauf-System. Dein Baby ist bei allen Stunden herzlich willkommen! Ob in der ergonomischen Trage oder ganz nah bei Dir auf der Matte - Du kannst auch mit Baby effektiv etwas für Dich und Deinen Körper tun. Also pack Deinen kleinen Schatz ein und los gehts! Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

8 Termine je 60 Minuten

Referentin:	Eva Bella Kloiber, Physiotherapeutin, prä- und postnatale Fitnesstrainerin, Rückbildungstrainerin und selbst stolze Mama
Ort:	Praxis Wohlleben, Waldkirchen
Anmeldung:	eva.kloiber84@gmail.com / 015236604179
Kosten:	96,00 Euro
Starttermine:	Di, 09.01.2024 (10:15 Uhr) Di, 12.03.2024 (10:15 Uhr) Di, 17.09.2024 (10:15 Uhr) Offene Stunden ab Juni/Juli immer Dienstag 9 Uhr Outdoor



Begleitete Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“

*Auch wenn deine kleinen Füße
nie die Erde berührten,
so haben sie doch tiefe Spuren hinterlassen.*

Der Tod am Beginn des Lebens lässt die Welt von Eltern einstürzen. Alle Pläne, Vorstellungen und Träume von der gemeinsamen Zukunft mit ihrem Kind zerplatzen wie Seifenblasen.

Als Schmetterlingskinder oder Sternenkinder bezeichnet man Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind.

Nicht zu vergessen sind auch die Kinder, die durch einen medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruch oder plötzlichen Kindstod ihren Weg nicht zu Ende gehen konnten.

Trauern dürfen, Zeit und Raum dafür haben, sich aufgehoben und verstanden wissen, bei anderen die ähnliches erlebt haben.

Begleitete Selbsthilfegruppe

im geschützten Raum konfessionsunabhängig und kostenfrei

finden jeden zweiten Monat auf Anfrage

im Gruppenraum des Hospizvereins, Stadtplatz 1-3 in Freyung statt.

Anmeldung unter

Tel.: 08551/9176183

Mobil: 0171/4836819

Email: hospizverein-frg@web.de



Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe

Vorankündigung

Wir freuen uns sehr, dass wir ab Juni/Juli 2024 noch mehr Angebote für werdende Mütter und Väter im Programm haben werden.

Hebamme Ilona Krickl wird in Freyung Geburtsvorbereitungskurse und weitere Hebammenhilfe anbieten.

Über den genauen Umfang der Angebote informieren wir immer rechtzeitig auf unserer Homepage www.keb-freyung.de

Ort:	Freyung, Abteistraße 23 (KEB)
Referentin:	Hebamme Ilona Krickl
Kontakt:	Fr. Krickl: 0152/25252727 oder deinehebamme@yahoo.de
Nähere Infos:	08581/4581 (KEB) oder info@keb-freyung.de



Elternzeit zu Ende und was jetzt?

Workshop für berufstätige Eltern

In diesem interaktiven Workshop haben Sie die Möglichkeit zu reflektieren, was Sie brauchen, um nach der Elternzeit wieder ins Berufsleben zu starten. Neben den organisatorischen Dingen geht es vor allem um emotionalen Aspekte, die betrachtet werden dürfen, wenn es um das Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ geht. Der Workshop lädt durch systemische Fragestellungen zum Reflektieren ein. Somit haben Sie eine Möglichkeit persönliche Lösungsansätze zu finden und diese auch in die Tat umzusetzen.

Ort:	Online
Referent/in:	Lena Geori
Gebühr:	11,00 €
Termine:	1 Termin ab 11.04.2024, 17:00- 19:00 Uhr

Finanztipps für Schwangere

Schwangerschaft, Finanzen und Versicherungen: auf was Sie achten müssen, wenn Kinder kommen.

- Einkommensabsicherung der Familie - insbesondere der Hinterbliebenenschutz,
- Optimierung Elterngeld und Mutterschaftsgeld,
- Beantragung staatlicher Förderung und Sorgerechtsverfügung,
- Krankenversicherung fürs Kind,
- bestehende Versicherungen auf Familientarif umstellen - bestehende Optionen nutzen durch Geburt des Kindes
- Sparen fürs Kind

Ort:	Online
Referent/in:	Almut Barnstedt
Gebühr:	9,00 €
Termine:	1 Termin 04.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Baby-Massagekurs

Entspannungszeit für Eltern und Baby - Berührung mit Respekt

Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Liebe, Wärme und Berührung. Über Berührung erlebt und lernt das Baby sich und seine Umwelt kennen.

Im Babymassage-Kurs der DGBM (Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V.) vertiefen die Eltern den innigen Umgang mit ihren Kindern. Sie lernen, die Körpersignale Ihres Babys sensibler wahrzunehmen. Die Massage begleitet Sie auf sanfte und entspannende Art auf dem Weg zu einer tiefen Bindung zu Ihrem Säugling - eine Bindung, die für die Entwicklung von essentieller Bedeutung ist. Auch Ihre Fragen zu Babyernährung und zum Stillen können Sie gerne in den Kurs einbringen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Babymassageöl

Ort:	Innernzell, Pfarrsaal
Referent/in:	Regina Windorfer, zertifizierte Still- und Laktationsberaterin, Babymassage-Trainerin
Gebühr:	60,00 €
Termine:	Kurs 1: 5 Termine ab 12.03.2024, 09:30 – 11:00 Uhr Kurs 2: 5 Termine ab 05.06.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Erste Hilfe für Kinder

Wenn ein kleines Kind in Not gerät, ist schnelles Handeln gefragt. Die wichtigsten Tipps zu Erste-Hilfe-Maßnahmen für Babys und Kinder bekommen Sie in diesem Vortrag:

Erste Hilfe

- bei Verbrennungen und Verbrühungen
- bei Asthma und Krampfanfällen
- bei Blutungen und Wunden
- nach Verschlucken
- bei Sonnenstich und Hitzschlag
- bei Insektenstichen
- bei Atem-/Herzstillstand
- An wen solltest du dich im Notfall wenden?

.....

Ort:	Grafenau, vhs Seminarraum OG 1, Frauenberg
Referent/in:	Malteser
Gebühr:	25,00 €
Termine:	1 Termin. 09.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

.....

Kinder haben Bedürfnisse – Eltern auch

Eigentlich sind Sie zu müde, um mit Ihrem Kind zu spielen oder ein Buch vorzulesen. Andererseits möchten Sie ein/e „gute Mutter/guter Vater“ sein. Wie können Eltern, den Anforderungen des Alltags und den Bedürfnissen der Kinder gerecht werden, ohne sich dabei zu vernachlässigen? In diesem Vortrag widmen wir uns den Idealen vs. Wirklichkeit, Bedürfnissen und dem Lösen von Bedürfniskonflikten und schauen uns den möglichen Einfluss von Glaubenssätzen näher an. Sie erhalten zahlreiche Anregungen für ein Familienleben, in dem die Bedürfnisse aller Familienmitgliedern gleichermaßen berücksichtigt werden.

.....

Ort:	online
Referent/in:	Silvia Fritzsich
Gebühr:	11,00 €
Termine:	1 Termin 13.06.2024, 20:00 – 21:00 Uhr

.....

Eltern-Kind-Schwimmen „für die Kleinsten“

Gemeinsam mit Mama oder Papa sammeln die Kinder (zwischen 3 - 4 Jahren) auf spielerische Art und Weise ihre Erfahrungen im Übungsbecken. Mit kleinen Aufgaben, Spielen und ersten Schwimmszügen werden auch ängstliche Kinder mutiger und gut vorbereitet für den späteren Schwimmkurs.

Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Kinder und jeweils einen Elternteil begrenzt.

Der Eintritt ins Hallenbad (nur Eltern) ist separat an der Kasse zu begleichen.

Bitte eigene Schwimmhilfe mitnehmen.

Ort:	Hallenbad am Schwaimberg, Rachelweg 12, 94481 Grafenau
Referent/in:	Sárka Tanosova
Gebühr:	43,00 €
Termine:	6 Termine ab 08.04.2024, 16:45 – 17:30 Uhr

Mama Pilates Workout in der Schwangerschaft

Mit diesem zertifizierten Kurs kommen Sie fit und entspannt durch die Schwangerschaft! Dieses stabilisierende sanfte Training lässt Sie entspannter und fitter durch diese Zeit, mit der Veränderung Ihres Körpers und Ihrer Seele kommen. For Body and Soul! Für Ihr Wohlbefinden in der Schwangerschaft!

Ort:	Waldkirchen, Studio Bärbl Rosing
Referent/in:	Bärbl Rosing
Gebühr:	120,00 €
Termine:	Kurs 1: 8 Termine ab 08.04.2024, 17:00 – 18:00 Uhr Kurs 2: 8 Termine ab 18.04.2024, 10:00 – 11:00 Uhr Kurs 3: 8 Termine ab 08.10.2024, 17:00 – 18:00 Uhr Kurs 4: 8 Termine ab 10.10.2024, 10:00 – 11:00 Uhr
Anmeldung:	Tel. 08551 57-370 oder www.vhs-freyung-grafenau.de

Kurse und Vorträge für Erziehung und Familienleben

Beachten Sie unsere aktuellen Termine auf

www.vhs-freyung-grafenau.de,

facebook.com/vhsfrg

oder rufen Sie uns an: 08551 57-3300

Anmeldung und Auskunft:

Volkshochschule des Landkreises Freyung-Grafenau

Frauenberg 17

94481 Grafenau

Tel. 08551 57-3300

www.vhs-freyung-grafenau.de



NETZWERK JUNGE ELTERN/FAMILIEN

Gut ernährt von Anfang an: Muttermilch bis Säuglingsnahrung

Online-Seminar

Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen. Unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen werden vorgestellt und miteinander verglichen. Außerdem werden Ihre Fragen rund ums Stillen oder Fläschchen beantwortet.

Referentin:	Frau Eva Lepšik (Diätassistentin)
Termine:	Mi, 24.07.2024 10:00 – 11:30 Uhr Do, 17.10.2024 14:00 – 15:30 Uhr Di, 19.11.2024 14:00 – 15:30 Uhr
Anmeldung	mögl. bis 2 Tage vor Seminarbeginn unter: www.weiterbildung.bayern.de

Gut ernährt durch die Stillzeit

Online-Seminar

Sie stillen und möchten wissen, wie Sie Ihr Baby und sich selbst optimal versorgen? Ausgewogen – abwechslungsreich – regelmäßig! Das ist die Devise.

Referentin:	Frau Eva Lepšik (Diätassistentin)
Termine:	Do, 27.06.2024 18:00 - 19:30 Uhr Di, 24.09.2024 10:00 - 11:30 Uhr Mi, 27.11.2024 14:00 - 15:30 Uhr
Anmeldung	mögl. bis 2 Tage vor Seminarbeginn unter: www.weiterbildung.bayern.de

Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft

Online-Seminar

Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde! Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen?

Referentin:	Frau Eva Lepšik (Diätassistentin)
Termine:	Di, 09.07.2024 von 14:00 – 15:30 Uhr Mi, 13.11.2024 18:00 – 19:30 Uhr Do, 05.12.2024 10:00 – 11:30 Uhr
Anmeldung	mögl. bis 2 Tage vor Seminarbeginn unter: www.weiterbildung.bayern.de

Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus!

Kostenlose Veranstaltung des Netzwerks Junge Eltern/Familie

Lustvolle „Bewegungs-Spiel-Räume“ sind überall! Lernen Sie spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung und Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Referentin:	Frau Carolin Käser
Termin:	Donnerstag, 14.03.2024 und 13.06.2024 jeweils von 09:00 – 10:30 Uhr
Ort:	BRK Haus Grafenau, Sachsenring 4, 94481 Grafenau
Anmeldung	bitte unter www.weiterbildung.bayern.de oder 09921 608 1051



HINWEISE:

Die Kosten für die Teilnahme an der **Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik** wird von den Hebammen bei den Krankenkassen erhoben. Ein Rezept ist nicht erforderlich!

Mit der **Schwangerschaftsgymnastik** kann ab der 25. Schwangerschaftswoche, mit der **Rückbildungsgymnastik** kann frühestens 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden.

Die Teilnehmerdaten werden zur statistischen Auswertung an die KEB weitergegeben und nach den gesetzlichen Vorgaben gespeichert. Eine weitergehende Verwendung der Daten ist ausgeschlossen.

*Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter:
www.keb-freyung.de/datenschutz*

ANMELDUNG UND INFORMATION:

Auskünfte erteilt die

KEB-Geschäftsstelle

Abteistr. 23, 94078 Freyung

Telefon: 08551/4581

Telefax: 08551/6963

E-mail: info@keb-freyung.de

Internet: www.keb-freyung.de

Facebook: www.facebook.com/KEB.FRG



KEB Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

www.keb-freyung.de



Katholische Erwachsenenbildung (KEB) im Landkreis Freyung-Grafenau
Abteistr. 23 • 94078 Freyung • Telefon 08551 4581 • info@keb-freyung.de
Fotos: pixabay.com, Inbildundschrift