

# Informierte Eltern 2025



Kurse und Vorträge für eine  
verantwortungsbewusste  
und glückliche Elternschaft

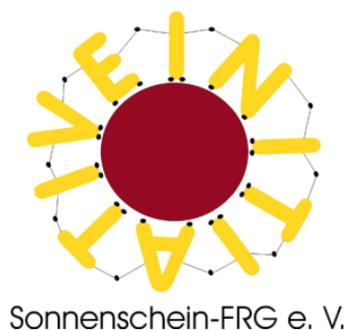
## Veranstalter:

Bildungswerk Stadt Freyung

Bildungswerk Stadt Waldkirchen



Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Regen



**Inhalt**

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen .. 5

**Angebote KEB**

Gut versorgt – Infos zu finanziellen Hilfen rund ums Kind ..... 6

Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle ..... 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

Elterngeldvortrag – Elternzeit- Mutterschutz ..... 11

Einladung zum Stillvorbereitungskurs ..... 12

Koordinierende Kinderschutzstelle ..... 13

Eltern-Kind-Gruppen ..... 14

Infotage des Hebammenteam Freyung ..... 15

Schwangerensegnungen ..... 15

Stadt-Apotheke Freyung - Babyfreundliche Apotheke ..... 16

Angebote aus dem Themenkatalog ..... 18

Biografiearbeit – viel mehr als nur Vergangenheit ..... 20

Das Ohr ist immer offen... ..... 21

Life Kinetik ..... 22

FamShip – Für einen entspannten Familienalltag ..... 23

Erste Hilfe für Kinder – Blitzkurs ..... 24

Basis Geburtsvorbereitungskurs ..... 25

Basis Rückbildungskurs ..... 26

Empfehlung: Aufbaukurs „Fit-Beckenboden Baby“ ..... 26

Wochenbettkurs ..... 27

Babymassage ..... 27

Säuglings- und Kleinkindernotfälle ..... 27

Beckenboden auf die Geburt vorbereiten ..... 27

Aufbaukurs Rückbildung mit Baby ..... 28

Stärkende Gebärpositionen mit Rebozo,  
Atemübungen, Geburtsmassage ..... 28

Schwangerschaftsbetreuung ..... 28

Beckenboden-Training ..... 29

Rückbildungskurs mit Sarah Weidner ..... 30

Fitnesskurs für Mamas ..... 30

Fit mit Buggy .....	31
Yoga für Mamas .....	31
Säuglingspflegekurs mit Gabi Oefele .....	32
Themenvorträge mit Gabi Oefele .....	32
MamaPilatesWorkout .....	33
MamaPilatesWorkout .....	34
Stillberatung & Stilltreff .....	35
Baby-Massage .....	36
Baby-Massage mit Nadine Gell .....	36
Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser? .....	37
StabileMitte – Dein Rückbildungskurs .....	38
BabyBAUCH – Sanfte Bewegung während der Schwangerschaft .....	39
MAMAFit - Bring dein Baby einfach mit.....	40
Begleitete Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ .....	41
Kangatraining – Fit mit Baby!.....	42
Pre-Kanga .....	43
Rückbildung – Gesund zurück zu dir! .....	43
<b>Angebote VHS</b>	
Starke Kinder sind glücklicher .....	44
Baby-Massagekurs - Entspannungszeit für Eltern und Baby .....	44
Elternzeit zu Ende und was jetzt? .....	45
Mama Pilates Workout nach der Schwangerschaft.....	45
Mama Pilates Workout in der Schwangerschaft.....	45
Erste Hilfe für Kinder.....	46
Kinder haben Bedürfnisse – Eltern auch.....	47
Kurse und Vorträge für Erziehung und Familienleben .....	47
<b>Angebote AELF</b>	
Netzwerk Junge Eltern/Familien.....	48
<b>Hinweise</b> .....	51
<b>Anmeldung und Information</b> .....	51

**KEB geht online:**  
[begegnung.kebfreyung.online](http://begegnung.kebfreyung.online)

## 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

Online Terminbuchung <https://lk-frg.termine-reservieren.online/select?md=3>

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 <a href="http://www.schwanger-im-landkreis-frg.de">www.schwanger-im-landkreis-frg.de</a>
Kosten:	kostenlos
Anmeldung:	Anmeldung bis einen Tag vor Veranstaltung <a href="mailto:schwangerenberatung@landkreis-frg.de">schwangerenberatung@landkreis-frg.de</a> Telefon: 08551/57-4033
Termine:	12.02.2025 um 16.00 Uhr Online 08.05.2025 um 18.30 Uhr in Freyung im Landratsamt 11.08.2025 um 10.00 Uhr Online 13.11.2025 um 18.30 Uhr in Freyung im Landratsamt

---



**Finanziert von der  
Europäischen Union**  
NextGenerationEU

## Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle

Der Wunsch nach einem Kind und eine Schwangerschaft verändern Ihr Leben grundsätzlich, viele neue Fragen und Gedanken tauchen auf.

Wir bieten Ihnen in dieser besonderen Zeit Hilfe, Beratung und Unterstützung.



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, Bürgergeld, usw.
- bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen (Pränataldiagnostik)
- bei der Entscheidungsfindung im Zusammenhang mit Pränataler Diagnostik und im Schwangerschaftskonflikt
- bei familiären Problemen (Einzel- oder Paargespräche)
- durch Vermittlung von finanziellen Hilfen z.B. Landesstiftung, Kirchlicher Fonds
- bei Behördenkontakten, Ausfüllen Elterngeldantrag, etc.

## Sprechtage in Grafenau:

### Grafenau:

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.

Alle Beraterinnen verfügen über eine Ausbildung in Systemischer  
Beratung.

**Anmeldung: Tel: 0851 50 18 850**

**oder per E-Mail: [info-ksb-pa@caritas-passau.de](mailto:info-ksb-pa@caritas-passau.de)**



## 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: 14.03.2025 / 21.03.2025 / 28.03.2025

2. Kurs: 11.07.2025 / 18.07.2025 / 25.07.2025

3. Kurs: 24.10.2025 / 31.10.2025 / 07.11.2025

jeweils von 9.00 bis ca. 12.30/13.00 Uhr

Die Kosten des Kurses betragen für eine Person 20,00 Euro für Paare 30,00 Euro. Für Klientinnen der Beratungsstelle ist der Kurs kostenlos.

Betreuung des Kurses durch Renate Baumann, Dipl. Sozialpädagogin FH, Dipl. Caritastheologin univ. postgrad.

Anmeldung: bitte per Mail an:  
 Caritas- Schwangerschaftsberatung  
 Obere Donaulände 8, 94032 Passau  
 Tel: 0851/5018850  
 info-ksb-pa@caritas-passau.de



[www.schwangerenberatung-passau.de](http://www.schwangerenberatung-passau.de)



Caritas Schwangerschaftsberatung Passau



[www.instagram.com/caritas\\_schwangerschaftsb\\_pa/](https://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 03.04.2025 von 18.00-19.30 Uhr
- 2. Onlinevortrag      Donnerstag den 24.07.2025 von 18.00-19.30 Uhr
- 3. Onlinevortrag      Donnerstag den 20.11.2025 von 18.00-19.30 Uhr

Zusätzlich finden zwei Vorträge vor Ort in der Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle in Passau statt:

- Dienstag, den 06.05.2025 von 14.00-15.30 Uhr
- Dienstag, den 30.09.2025 von 14.00-15.30 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 27.03.2025 von 18.00–19.30 Uhr
- 2. Onlinevortrag      Donnerstag den 17.07.2025 von 18.00-19.30 Uhr
- 3. Onlinevortrag      Donnerstag den 13.11.2025 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 Schwangerschaftsberatung,  
Obere Donaulände 8, 94032 Passau, 0851-5018850

## Elterngeldvortrag – Elternzeit- Mutterschutz

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?

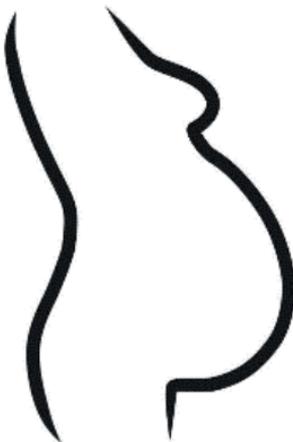
Wo stelle ich Anträge? Was bedeutet Mutterschutz?

- 
- |                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| 1. Onlinevortrag | Mittwoch den 22.01.2025 um 19.00 Uhr |
| 2. Onlinevortrag | Mittwoch den 19.03.2025 um 19.00 Uhr |
| 3. Onlinevortrag | Mittwoch den 07.05.2025 um 19.00 Uhr |
| 4. Onlinevortrag | Mittwoch den 02.07.2025 um 19.00 Uhr |
| 5. Onlinevortrag | Mittwoch den 24.09.2025 um 19.00 Uhr |
| 6. Onlinevortrag | Mittwoch den 12.11.2025 um 19.00 Uhr |

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](mailto: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? Freitag, 07.02.2025 von 13.00-15.00 Uhr  
Freitag, 23.05.2025 von 09.30-11.30 Uhr  
Freitag, 12.09.2025 von 13.00-15.00 Uhr  
Freitag, 21.11.2025 von 13.00-15.00 Uhr

Wo? Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle  
Obere Donaulände 8, 94032 Passau

Anmeldung unter [info-ksb-pa@caritas-passau.de](mailto:info-ksb-pa@caritas-passau.de)  
oder 0851 5018850

Die Kosten des Kurses betragen für eine Person 20,00 Euro, für Paare 30,00 Euro. Für Klientinnen der Beratungsstelle ist der Kurs kostenlos.

.....



## 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 Martina Haintze +49 8551 57-2106

Frau Manuela Schwarz +49 8551 57-2118

Telefax: +49 8551 57-4522

E-Mail: [koki@landkreis-frg.de](mailto:koki@landkreis-frg.de)



## Eltern-Kind-Gruppen



Eltern-Kind-Gruppen im KDFB

Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

Eltern-Kind-Gruppen im KDFB

# 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](http://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 <u>und</u> 18.00 Uhr 31.01.2025 / 28.02.2025 / 28.03.2025 / 25.04.2025 30.05.2025 / 27.06.2025 / 25.07.2025 / 29.08.2025 26.09.2025 / 31.10.2025 / 28.11.2025
Ort:	Krankenhaus Freyung, 1. OG vor dem Kreißsaal
Kosten:	kostenlos
Anmeldung:	unbedingt erforderlich im Sekretariat Geburtshilfe unter Tel.: 08551 9771280

Hebammen – Kliniken am Goldenen Steig gGmbH  
[www.frg-kliniken.de](http://www.frg-kliniken.de)

---

## Schwangerensegnungen

Die Gemeindereferentinnen Stefanie Krickl, Verena Blab, Stephanie Fürst-Bogner und Nadine Röckl, bieten 2025 an folgenden Terminen Schwangerensegnungen in der Krankenhauskapelle in Freyung an:

---

Termine:	14.03., 06.06., 12.09. und 21.11.
Beginn:	jeweils 18 Uhr.

---

### Stadt-Apotheke 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
- Zwei Mal jährlich stattfindender Geburtsinformationskurs
- großes Sortiment der Bahnhof-Apotheke Kempten
- Kooperation mit Hebammen, Ärzten, Stillberatern und Osteopathen





**Die Stadt-Apotheke Freyung bietet im Jahr 2025  
folgende Vorträge und Kurse an:**

---

**Vortrag zum Thema Schlaf von Baby und Kleinkind:**

05.04.2025 von 10.00–11.30 Uhr  
15.11.2025 von 10.00–11.30 Uhr

**Geburtsinformationskurs jeweils 3 Termine:**

05. / 12. / 19.02. ab 18.00 Uhr  
10. / 17. / 24.09. ab 18.00 Uhr

---

**Kontaktdaten:**

Stadt-Apotheke Freyung  
Stadtplatz 13 – 94078 Freyung  
Telefon: 08551/7021  
Mail: [babyfreundlich@stadt-apotheke-freyung.de](mailto:babyfreundlich@stadt-apotheke-freyung.de)  
[www.stadt-apotheke-freyung.de/](http://www.stadt-apotheke-freyung.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?
- „Immer muss ich so viel schimpfen“ Mit Kindern Konflikte lösen ohne Verlierer
- Wie wir unsere Kinder seelisch stark machen und ihre Widerstandskraft bzw. Resilienz fördern
- Die Macht der Kindheit: Wie beeinflussen eigene Kindheitserlebnisse meine Erziehung?
- Schulfähigkeit: Was soll mein Kind bei Schuleintritt können, und wie kann ich es als Elternteil darauf vorbereiten?
- Wie Kinder sauber und trocken werden, schlafen und essen lernen?

**Referent:** Diplom Psychologe Josef Krenner

---

- Beziehung ermöglicht Erziehung – Der Weg zu einem starken Miteinander in Familien
- Partnerschaft und Familie – Was das Zusammenleben gut gelingen lässt
- Liebevoll und klar Grenzen setzen
- Stark für die Zukunft – wie unterstütze ich mein Kind dabei?
- Zuspruch, Respekt und Feingefühl – emotionale Stärkung
- Sie zanken und sie lieben sich Geschwister-/Kinderstreit was tun?
- Was das Zusammenleben in Partnerschaft und Familie gut gelingen lässt
- Kindheit im Wandel der Zeit
- Stark für die Zukunft- Entspannte Eltern starke Kinder
- Werte machen stark - Kindern Werte zu geben bedeutet – ihnen eine Zukunft zu geben

**Spezielle Angebote für Eltern, Lehrkräfte und Erzieher\*innen**

- Workshop - Pubertät – Loslassen und Halt geben in stürmischen Zeiten
- Workshop – Beziehung zu Kindern respektvoll gestalten
- Workshop - Dauerbrenner Schule- Erziehen in einer Leistungsgesellschaft
- Erfolgreich lernen und Probleme lösen mit Hilfe von Emotions-Coaching
- Workshop - Geschwister/Kinder – Sie zanken und sie lieben sich

**Referentin:** Monika Veit

.....

- Wie schütze ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch?

**Mitveranstalter:** Igel e. V.

.....

## Biografiearbeit – viel mehr als nur Vergangenheit

### Elternabend

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



## 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:	In Absprache gerne von Ihnen wählbar
Ort:	Nach Vereinbarung gerne bei Ihnen in der Kita, Schule, Praxis, Ihrem Kursraum oder bei mir in Thurmansbang
Referentin:	Melanie Blöchl, Systemische Beraterin (DGSP), RIT® Reflex-integrationstrainerin, <b>BENAUDIRA</b> Hörtrainerin, Brain-Gym® Trainerin, R.E.S.E.T., Life Kinetik Coach®
Anmeldung	oder Kursvereinbarung Melanie Blöchl 0151/67598805 oder unter familienberatung-bloechl@gmx.de

---

## Life Kinetik

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt.

Das Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag, Schule und Beruf leistungsfähiger zu werden.

In über 30 wissenschaftlichen Untersuchungen wurden die vielen positiven Effekte von Life Kinetik® nachgewiesen.

### Für wen ist Life Kinetik®?

- Kids, Teens und Pädagogen in Kita und Schule
- Erwachsene
- Unternehmer und Ihr Team
- Senioren
- Sportler und Sportvereine

Altersbegrenzungen und körperliche Voraussetzungen kennt Life Kinetik® nicht!

### Wie funktioniert Life Kinetik®?

Immer wenn du etwas Neues tust, versucht dein Gehirn eine Lösung zu finden. Gibt es passende Bahnen zwischen den Gehirnzellen noch nicht, baut sie dein Gehirn umgehend auf. Das ist Lernen. Diese neuen Bahnen kannst du auch für andere Aufgaben verwenden.

Habe ich dein Interesse geweckt?

Du möchtest für dich, deine Schüler, deine Vereinsmitglieder, dein Team oder dein Unternehmen einen Kurs buchen?

---

Termin:	Der Kurs erstreckt sich über 10 Einheiten von je 1 Stunde.
Ort:	Termine nach Absprache mit der Referentin Nach Vereinbarung gerne bei Ihnen in der Kita, Schule, Praxis, Ihrem Kursraum oder bei mir in Thurmansbang
Trainerin:	Melanie Blöchl, Systemische Beraterin (DGSP), RIT® Reflex-integrationstrainerin, BENAUDIRA Hörtrainerin, Brain-Gym® Trainerin, R.E.S.E.T., Life Kinetik Coach®
Kosten:	10 Kurseinheiten (einmal wöchentlich) 140,- € Für Firmen oder Schulen nach Absprache
Anmeldung	oder Kursvereinbarung Melanie Blöchl 0151/67598805 oder unter familienberatung-bloechl@gmx.de

Gerne komme ich auch für einer Informationsveranstaltung zu Ihnen.  
Kontaktieren Sie mich einfach!

---

## 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





Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.



**Malteser**

*...weil Nähe zählt.*

# 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](mailto:ausbildung.freyung@malteser.org)

Inhalte:

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



## Basis Geburtsvorbereitungskurs:

Der Basis-Geburtsvorbereitungskurs ist ein Kurs der werdenden Eltern auf die Geburt und die ersten Wochen mit ihrem Neugeborenen vorbereitet. Der Kurs deckt eine Vielzahl von Themen ab, darunter:

- **Anatomie und Physiologie der Geburt:**  
Verstehen der Phasen der Wehen und des Geburtsprozesses.
- **Schmerzlinderung:**  
Natürliche Methoden und medizinische Optionen zur Schmerzlinderung während der Geburt.
- **Geburtstechniken:**  
Praktische Übungen für Atemtechniken, Positionen und Bewegungen, die den Geburtsprozess unterstützen.
- **Vorbereitung auf den Krankenhausaufenthalt:**  
Informationen zu den Abläufen im Krankenhaus oder Geburtshaus, was in die Kliniktasche gehört und wie man sich auf unerwartete Situationen vorbereitet.
- **Postpartale Pflege:**  
Grundlegende Pflege für das Neugeborene, Stillen, Rückbildung und die körperliche sowie emotionale Erholung der Mutter.
- **Partnerrolle:**  
Wie Partner oder Begleitpersonen aktiv und unterstützend während der Geburt und der ersten Zeit danach mitwirken können.

Der Kurs bietet Raum für Fragen und den Austausch mit anderen werdenden Eltern. Ziel ist es, den Teilnehmern Sicherheit, Wissen und Vertrauen für die bevorstehende Geburt und die erste Zeit mit dem Baby zu vermitteln.

Die Gv Kurse sind immer ganztags und es sind reine Paar- / Partnerkurse.

.....

Termine: jeweils von 8.00 bis 15.00 Uhr  
29.01.-30.01.25/ 26.02.-27.02.25/  
26.03.-27.03.25/ 23.04.-24.04./  
21.05.-22.05.25/ 25.06.-26.06./  
30.07.-31.07.25

Herbsttermine finden Sie im Frühjahr  
2025 auf unserer Website.  
[www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)

Referentin: Hebamme Ilona Krickl

.....



### Basis Rückbildungskurs

Ein Basis Rückbildungskurs richtet sich an frischgebackene Mütter, die nach der Geburt ihres Kindes ihren Körper sanft wieder in Form bringen möchten. Der Kurs konzentriert sich darauf, den Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken. Übungen zur Verbesserung der Haltung und des allgemeinen Wohlbefindens stehen ebenfalls im Mittelpunkt. Ziel ist es, die körperliche Gesundheit und Fitness nach der Geburt wiederherzustellen und gleichzeitig die Erholung zu fördern. Der Kurs eignet sich für Frauen ab sechs Wochen nach einer natürlichen Geburt oder acht Wochen nach einem Kaiserschnitt.

---

Rückbildung:	jeweils von 13.00 - 16.00 Uhr (3 Termine ergeben einen Kurs)
Termine:	03.+ 10.+ 16.04.2025 08.+ 15.+ 22.05.2025 05.+ 12.+ 19.06.2025 03.+ 10.+ 17.07.2025

---

### Empfehlung: Aufbaukurs „Fit-Beckenboden Baby“

Nach Abschluss des Basis Rückbildungskurses bietet sich der Aufbaukurs „Fit- Beckenboden Baby“ an. Dieser Kurs baut auf den bereits erlernten Übungen auf und intensiviert das Training für den Beckenboden. Gleichzeitig werden Fitnessübungen integriert, die den gesamten Körper stärken und in Form bringen. Besonderes Augenmerk liegt darauf, die Übungen so zu gestalten, dass sie auch gemeinsam mit dem Baby durchgeführt werden können, was die Bindung stärkt und es den Müttern erleichtert, Sport in ihren Alltag zu integrieren. Der Kurs ist ideal für Mütter, die ihre Fitness weiter steigern und gleichzeitig gezielt ihren Beckenboden trainieren möchten.

*Folgende Gruppenkurse finden ab 5 Teilnehmer statt. Einzelbuchungen möglich auf Anfrage.*

### **Wochenbettkurs:**

Dieser Kurs bereitet Dich perfekt auf das Wochenbett vor. Er umfasst die ausführliche Vorbereitung auf das Wochenbett, die Stillvorbereitung und die liebevolle Säuglingspflege. Du kannst den Kurs ab der 12. Schwangerschaftswoche buchen.

### **Babymassage:**

Sanfte Berührungen und Massagen tun Deinem Baby gut. Ich zeige Dir, wie Du Dein Baby mit sanften Massagen beruhigst, Blähungen lindern, die Verdauung unterstützen und beim Einschlafen helfen kannst – Auch bei verstopften Tränenkanälen, verstopfter Nase und beim Zahnen hilft Dir die richtige Technik der Babymassage.

Dein Baby ist bei diesem Kurs im Idealfall 12 Wochen bis höchstens 6 Monate alt. Ich empfehle Dir aber bereits die Buchung in der Schwangerschaft. (bei Buchung in der Schwangerschaft bitte eine Puppe mitbringen)

### **Säuglings- und Kleinkindernotfälle:**

Auch in der Hoffnung, dass wir diesen Kurs nie brauchen werden, ist es doch sehr beruhigend, wenn man weiss was im Notfall zu tun ist.

Bei diesem Kurs zeige ich Dir alles was Du im Notfall wissen musst, angefangen bei den wichtigen Telefonnummern bis hin zur Reanimation. Wir besprechen unter anderem das richtige Vorgehen bei Bewusstlosigkeit, Fieber, Pseudokrapp, Fieberkrämpfen, Vergiftungen, Verschlucken, Insekten- und Zeckenstiche und vieles mehr.

### **Beckenboden auf die Geburt vorbereiten**

Im Kurs „Beckenboden auf die Geburt vorbereiten“ lernst du, wie du deinen Beckenboden optimal auf die Geburt vorbereiten kannst. Durch gezieltes Training der Muskulatur kannst du die Geburt erleichtern, beschleunigen und das Risiko von Verletzungen und Komplikationen verringern. Zusätzlich erfährst du, wie du die Beckenbodenmuskulatur während der Geburt aktiv an- und entspannen kannst, ein entscheidender Faktor für ein gutes Gleichgewicht. Ein gut trainierter Beckenboden fördert zudem eine schnellere Erholung nach der Geburt und beugt Inkontinenz vor.

### Aufbaukurs Rückbildung mit Baby:

Übungen zur Rückbildung des Beckenbodens und der Rumpfkapsel nach der Geburt, die gemeinsam mit dem Baby durchgeführt werden. Wertvolle Wir-Zeit, Bonding und mehr...

### Stärkende Gebärlpositionen mit Rebozo, Atemübungen, Geburtsmassage:

Geburtsvorbereitende, stärkende, geburtsbegleitende und unterstützende Techniken und Massagen mit Rebozo. (Paarkurs)

### Schwangerschaftsbetreuung,

die Vorsorgeuntersuchung und die Wochenbettbetreuung sind ebenso Angebote der Hebammenpraxis.

#### **Alle Kurse finden an dieser Adresse statt:**

Hebammenpraxis Zentrum Geburt

Am Goldenen Steig 42

94151 Mauth

#### **Fragen und Anmeldung** bei

Ilona Krickl unter 0152 25252727

oder [deinehebamme@yahoo.de](mailto:deinehebamme@yahoo.de)

[www.zentrum-geburt.de](http://www.zentrum-geburt.de)



*Ilona Krickl*  
ZENTRUM-GEBURT-HEBAMME

## Beckenboden-Training

Der Kurs „Beckenboden-Training“ richtet sich nicht nur an Frauen und Männer, die ihren Beckenboden mit gezielten Übungen trainieren möchten.

Sondern auch an Personen, die bereits Probleme wie Inkontinenz, Gebärmutterensenkungen, Rücken- & Haltungsbeschwerden, sowie Operationen an Prostata oder Gebärmutter haben.

Durch zu wenig Bewegung, schlechte Körperhaltung, Wechseljahre, Schwangerschaft und Geburt wird unser Beckenboden geschwächt.

Ich zeige Dir, wie du deinen Beckenboden kräftigen und im Alltag schonen kannst.

Das wertvolle Wissen, das Du im Kurs erhältst, hilft dir deinen Beckenboden langfristig zu stärken und Probleme vorzubeugen.

---

Termin:	08.01.2025-26.02.2025 von 17.45-18.45 Uhr
Ort:	KEB Gebäude Abteistr. 23, Freyung
Referentin:	Sarah Weidner
Anmeldung:	0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de

Kurse auch Online und in Neureichenau

---



### Rückbildungskurs mit Sarah Weidner

#### Das Beckenbodentraining für Dich nach der Geburt



Dein Körper braucht nach Schwangerschaft und Geburt Unterstützung, um sich ganzheitlich regenerieren zu können. Im Fokus steht die Kräftigung des Beckenbodens und der Körpermitte.

Ein sanftes und angepasstes Training, sowie die Stärkung der gesamten Muskulatur sind Bestandteile in diesem Kurs.

Dein Baby kannst du gerne zum Kurs mitnehmen.

8 Termine je 60 Minuten

---

Kosten:	83 €
Ort:	* KEB, Abteistr. 23, Freyung ◦ Dreissesselstr. 5, Neureichenau
Termine:	◦ Mi, 08.01.25 (9.00 Uhr) * Mi, 08.01.25 (16.30 Uhr) ◦ Sa, 11.01.25 (9.00 Uhr) ◦ Mi, 19.03.25 (9.00 Uhr) * Mi, 19.03.25 (16.30 Uhr) ◦ Mi, 28.05.25 (9.00 Uhr) * Mi, 28.05.25 (16.30 Uhr) ◦ Mi, 03.09.25 (9.00 Uhr) * Mi, 27.08.25 (16.30 Uhr) ◦ Mi, 29.10.25 (9.00 Uhr) * Mi, 29.10.25 (16.30 Uhr)
Referentin:	Sarah Weidner
Anmeldung:	0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de
Weitere Samstagstermin auf Anfrage.	

---

### Fitnesskurs für Mamas

Dieser Kurs ist ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining, bei dem du Sport machen kannst, ohne dein Kind abgeben zu müssen.

Gemeinsam mit anderen Mamas trainieren wir den ganzen Körper. Der Fokus liegt auf der Stärkung der Körpermitte und des Beckenbodens.

---

Ort:	Dreissesselstr. 5, Neureichenau
Termin:	Dienstags, 9.00 Uhr
Referentin:	Sarah Weidner
Anmeldung:	0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de
Kosten:	5er Karte = 55 €, 10er Karte = 110 €

---

## Fit mit Buggy

Fit mit Buggy ist ein gesundheitsförderndes Fitnessstraining im Freien. Gemeinsam mit deinem Kind kannst du, draußen an der frischen Luft, sportlich aktiv sein. Ich lege Wert auf ein ganzheitliches Training, das Dir dabei hilft, deinen Körper nach der Geburt wieder in Form zu bringen und fit zu werden.

---

Ort:	Geyersberg, Freyung Stausee, Neureichenau Freudensee, Hauzenberg
Termine:	nach Anfrage bei Kursleitung.
Referentin:	Sarah Weidner
Anmeldung:	0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de
Kosten:	5er Karte = 55 € 10er Karte = 110 €

---

## Yoga für Mamas

**- für eine starke Körpermitte und mehr Energie für Deinen Alltag!**

Nach Schwangerschaft und Geburt ist das Bedürfnis nach Ruhe und körperlicher Bewegung groß.

Yoga für Mamas bietet Dir Erholung und Stärkung.



Der Schwerpunkt liegt auf achtsamen Asanas und entspannenden Atemtechniken. Gemeinsam stärken wir die Körpermitte & den Beckenboden und kümmern uns um die oft verspannte Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur

Kräftige Körper und Geist, tanke neue Kraft und festige die Bindung zu Deinem Kind.

---

Ort:	Dreisesselstr. 5, Neureichenau
Termin:	Montags, 9.00 Uhr
Referentin:	Sarah Weidner
Anmeldung:	0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de
Kosten:	5er Karte = 55 € 10er Karte = 110 €

---

### Säuglingspflegekurs mit Gabi Oefele

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 2 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.



---

<b>Termine</b>	jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr: Di, 11.03. und 18.03.2025 Di, 08.07. und 15.07.2025 Di, 14.10. und 21.10.2025
<b>Ort:</b>	Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
<b>Referentin:</b>	Gabi Oefele, Familien- und Gesundheitskinderkrankenschwester
<b>Gebühr:</b>	25 € für Einzelpersonen, 30 € für Paare
<b>Anmeldung:</b>	08551/4581 (KEB) oder <a href="mailto:info@keb-freyung.de">info@keb-freyung.de</a>

---

### Themenvorträge mit Gabi Oefele

- 25.03.2025: Stillen..wann, wie, wo und warum?
- 22.07.2025: Halten, Tragen, Bindung
- 23.09.2025: Beikost, Breikost
- 28.10.2025: Husten, Schnupfen, Heiserkeit....was tun wenn es uns erwischt?

Jeweils ab 9.30 Uhr ca. 2 Stunden in der Abteistr. 23 in Freyung

## 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, 23.01.2025 (10.00 Uhr) Do, 03.04.2025 (10.00 Uhr) Do, 02.10.2025 (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.

Hier kann das Baby gerne mitgenommen werden. Dieser Kurs wird nach abgeschlossener Rückbildung empfohlen.

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

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, 21.01.2025 (16.30 Uhr) Di, 01.04.2025 (16.30 Uhr) Di, 30.09.2025 (16.30 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, 14.01.2025 (9:30 Uhr) Di, 29.04.2025 (9:30 Uhr)

.....

### Baby-Massage mit Nadine Gell

.....

Ort:	Freyung, Abteistr. 23
Gebühr:	69 €
Anmeldung:	08551- 4581 oder info@keb-freyung.de oder herznsbindung@gmail.com
Starttermine:	08.01.2025 / 02.04.2025 / 04.07.2025 / 01.10.2025 / 19.11.2025

.....



## 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, 13.01.2025 (15.00 und 16.00 Uhr) Mo, 24.02.2025 (15.00 und 16.00 Uhr) Mo, 28.04.2025 (15.00 und 16.00 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 eva.kloiber84@gmail.com / 015236604179
Anmeldung:	
Kosten:	112,00 €
Termine:	Di, 07.01.2025 (09.00 Uhr) Mi, 08.01.2025 (09.00 Uhr) + Di, 11.02.2025 (19.15 Uhr) + Di, 11.03.2025 (09.00 Uhr) Di, 20.05.2025 (19.15 Uhr) + Mi, 21.05.2025 (09.00 Uhr) * Di, 23.09.2025 (09.00 Uhr) Di, 23.09.2025 (19:15 Uhr) +

Weitere Kurse ab Oktober/November auf Anfrage bei Kursleiterin.

---



## 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  
facettenReich

Ort: Marktplatz 27,94065 Waldkirchen  
eva.kloiber84@gmail.com / 015236604179

Anmeldung: eva.kloiber84@gmail.com / 015236604179

Kosten: 96,00 Euro

Starttermine: Di, 11.02.2025 (18:00 Uhr)  
Di, 23.09.2025 (18:00 Uhr)

Offene Stunden ab 6.Mai im facettenReich in Waldkirchen oder bei schönem Wetter Outdoor bei der Karoli Kapelle in Waldkirchen.  
Weitere Kurse ab November auf Anfrage bei Kursleiterin.



### 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, 07.01.2025 (10:15 Uhr) Di, 11.03.2025 (10:15 Uhr) Di, 23.09.2025 (10:15 Uhr)

Ab 20.Mai offene Stunden Outdoor, 9-10 Uhr, beim Erlauzwiesler See in Waldkirchen.

---



## 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

Termine der begleiteten Selbsthilfegruppe und Einzelgespräche auf Anfrage.

**Hospizverein im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.**

Stadtplatz 1-3, 94078 Freyung

Tel.: 08551/9176183

Mobil: 0171/4836819

Email: hospizverein-frg@web.de





**SUSMAN**  
**SPORT & ENTSPANNUNG**

### Kangatraining – Fit mit Baby!

Kangatraining ist ein spezielles Workout für frischgebackene Mütter, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert, während das Baby in einer ergonomischen Tragehilfe nah bei der Mama ist. Die Trainingseinheiten kombinieren sanfte, aber effektive Übungen, die auf die Bedürfnisse des Körpers nach der Geburt abgestimmt sind. Neben der Fitness bietet Kangatraining auch die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern auszutauschen und eine positive Bindung zum Baby zu stärken. Ideal für alle Mamas, die aktiv bleiben und Spaß haben möchten!

Kanga 10-Wochen-Blöcke gemacht, 60 Min. / 120€  
Start: 09:30 Uhr.  
Freitag, 21.02.2025 - 02.05.2025  
Freitag, 09.05.2025 - 25.07.2025  
Freitag, 05.09.2025 - 14.11.2025  
Freitag, 21.11.2025 - 06.02.2026

Kursort: Goldener Steig 26 ,94133 Röhrnbach



## Pre-Kanga

### Dein Pränataltraining als werdende Mutter

Prekanga ist ein spezielles Trainingsprogramm, das werdenden Müttern hilft, sich während der Schwangerschaft fit zu halten und auf die Geburt vorzubereiten. Das Programm kombiniert sanfte Bewegung, Atemtechniken und Entspannungsübungen, um die körperliche Fitness zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern. Es zielt darauf ab, Muskelverspannungen zu reduzieren, die Körperhaltung zu verbessern und die Verbindung zum ungeborenen Kind zu stärken. Prekanga unterstützt Frauen dabei, die Veränderungen ihrer Schwangerschaft aktiv zu begleiten und sich mental auf die Geburt vorzubereiten.

Pre-Kanga / 5 Wochen / 60 Minuten / 60€  
 Start: 09:00 Uhr  
 Dienstag, 04.02.2025  
 Dienstag, 25.03.2025  
 Dienstag, 13.05.2025  
 Dienstag, 08.07.2025  
 Dienstag, 23.09.2025  
 Dienstag, 11.11.2025

Kursort: Goldener Steig 26 ,94133 Röhrnbach

## Rückbildung – Gesund zurück zu dir!

Rückbildung ist ein speziell entwickeltes Programm für Mütter, das nach der Geburt hilft, den Körper sanft wieder in Form zu bringen. Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden gestärkt und die Muskulatur des Rumpfes gefestigt. Der Kurs fördert nicht nur die körperliche Erholung, sondern bietet auch Unterstützung und Austausch unter Müttern. Starte aktiv und voller Energie in dieser neuen Lebensphase!

Rückbildung 10-Wochen-Blöcke / 60 Min. / 120€  
 Start: 11.00 Uhr  
 Montag 13.01.2025  
 Montag 24.03.2025  
 Montag 23.06.2025  
 Montag 15.09.2025  
 Montag 24.11.2025

Kursort: Goldener Steig 26 ,94133 Röhrnbach

### Starke Kinder sind glücklicher für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren

Starke Kinder glauben an sich und ihre Fähigkeiten, sie gehen mutig und optimistisch durchs Leben. Sie fühlen sich geborgen in ihrer Familie und haben Vertrauen zu anderen Menschen. Welche Voraussetzungen brauchen unsere Kinder dafür? Dieser Vortrag gibt Eltern Informationen sowie praktische Tipps für eine sichere Bindung.

---

Ort:	Online
Referent/in:	Cecile Franz
Gebühr:	11,00 €
Termine:	1 Termin 18.03.2025, 19.00 - 20.30 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, Baby-massageöl

---

Ort:	Innernzell, Pfarrsaal
Referent/in:	Regina Windorfer, zertifizierte Still- und Laktationsberaterin, Babymassage-Trainerin
Gebühr:	60,00 €
Termine:	5 Termine ab 24.03.2025, 09.30 – 11.00 Uhr Die Termine werden beim ersten Treffen besprochen.

---

## 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 Georgi
Gebühr:	11,00 €
Termine:	1 Termin 31.03.2025, 17.00- 19.00 Uhr

## Mama Pilates Workout nach der Schwangerschaft

In diesem zertifizierten Kurs wird der nach der Schwangerschaft beanspruchte Körper wieder in Form gebracht. Der Beckenboden, die Bauch - und Rückenmuskulatur werden mit speziellen Pilatesübungen stabilisiert. Ihr Körper wird effektiver regeneriert. For Body and Soul! Für Ihr Wohlbefinden nach der Schwangerschaft!

Ort:	Waldkirchen, Studio Bärbl Rosing
Referent/in:	Bärbl Rosing
Gebühr:	120,00 €
Termin:	8 Termine ab 01.04.2025, 16.30 -17.30 Uhr
Anmeldung:	Tel. 08551 57-370 oder <a href="http://www.vhs-freyung-grafenau.de">www.vhs-freyung-grafenau.de</a>

## Mama Pilates Workout in der Schwangerschaft

Mit diesem zertifizierten Kurs kommen Sie fit und entspannt durch 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 €
Termin:	8 Termine ab 03.04.2024, 10.00 – 11.00 Uhr
Anmeldung:	Tel. 08551 57-370 oder <a href="http://www.vhs-freyung-grafenau.de">www.vhs-freyung-grafenau.de</a>

### 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, oder vhs Seminarraum 1 (Schramlpassage) Bahnhofstr. 12 94078 Freyung
Referent/in:	Malteser
Gebühr:	30,00 €
Termine:	VHS Grafenau: 28.03.2025, Uhrzeit 18.00 - 21.00 Uhr, 30 € 10.04.2025, Uhrzeit 18.00 - 21.00 Uhr, 30 € 16.05.2025, Uhrzeit 18.00 - 21.00 Uhr, 30 € VHS Freyung: 20.03.2025, Uhrzeit 18.00 - 21.00 Uhr, 30 € 04.04.2025, Uhrzeit 18.00 - 21.00 Uhr, 30 € 15.15.2025, Uhrzeit 18.00 - 21.00 Uhr, 30 €

---

## Kinder haben Bedürfnisse – Eltern auch

Eigentlich sind Sie zu müde, um mit Ihrem Kind zu spielen oder ein Buch vorzulesen. Andererseits möchten Sie eine „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 12.05.2024, 20.00 – 21.00 Uhr

## Kurse und Vorträge für Erziehung und Familienleben

Beachten Sie unsere aktuellen Termine auf

[www.vhs-freyung-grafenau.de](http://www.vhs-freyung-grafenau.de),

[facebook.com/vhsfrg](https://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](http://www.vhs-freyung-grafenau.de)

### NETZWERK JUNGE ELTERN/FAMILIEN

#### Angebote für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Das Ganzjahresprogramm 2025 vom Netzwerk Junge Eltern/Familien für die Landkreise Freyung-Grafenau und Regen steht fest!

Alle Veranstaltungen befassen sich mit den Themen Ernährung und Bewegung. Die Angebote helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern zu integrieren. In Workshops, Kursen und Outdoor-Veranstaltungen können die Teilnehmer Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen.

Unser Netzwerk besteht aus unabhängigen Fachreferenten für Ernährung und Bewegung, die Eltern und Kinder von Geburt an für den gesunden Lebensstil sensibilisieren möchten. In unseren Angeboten erhalten Eltern und Großeltern Anregungen für den Familienalltag.

#### Gut zu wissen

Alle Kurse sind kostenfrei. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € pro Teilnehmer für Lebensmittel anfallen.

Sagen Sie ab, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können.

Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

16.01.2025 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
20.01.2025 15:00 – 16:30 Uhr	<b>Der erste Brei selbstgemacht</b> <i>Lehrküche</i>	Helga Ertl
23.01.2025 15:00 – 16:30 Uhr	<b>Nachhaltigkeit von Anfang an</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
10.02.2025 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Von der Milch zum Brei</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
17.02.2025 09:00 – 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/ Präsenz</i>	Käser Caroline
18.02.2025 09:00 – 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/ Präsenz</i>	Käser Caroline
20.02.2025 09:00 – 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/ Präsenz</i>	Käser Caroline

27.02.2025 14:00 bis 15:30 Uhr	<b>Vom Brei zum Familientisch</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
13.03.2025 <i>Donnerstag, nachmittags Uhrzeit wird noch festgelegt</i>	<b>Gesunde Snacks selbst gemacht</b> <i>Lehrküche</i>	Helga Ertl
19.03.2025 10:00 -11:30 Uhr	<b>Das beste Essen für Klein- kinder</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
24.03.2025 10:00 – 11:30 Uhr	<b>Von der Milch zum Brei – Beikost</b> <i>Online</i>	Hoffmeister Matthias
03.04.2025 19:00 – 20:30 Uhr	<b>Entspannt am Familientisch</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
08.04.2025 14:00 -15:30 Uhr	<b>Kinderernährung: geht das auch vegetarisch oder vegan?</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
22.05.2025 18:00 -19:30 Uhr	<b>Von der Milch zum Brei</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
22.05.2025 <b>Grafenau</b> 09:00 -11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteurer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/ Präsenz</i>	Käser Caroline
26.05.2025 <b>Teisnach</b> 09:00 -11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteurer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung /Präsenz</i>	Käser Caroline
27.05.2025 <b>Regen</b> 09:00 -11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteurer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/ Präsenz</i>	Käser Caroline
23.06.2025 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
30.06.2025 18:00 – 19:30 Uhr	<b>Nachhaltigkeit von Anfang an</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
30.07.2025 19:00 -20:30 Uhr	<b>Vom Brei zum Familientisch</b> <i>online</i>	Lepsik Eva

## Angebote AELF

15.09.2025 <b>Zwiesel</b> 09:00 - 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/Präsenz</i>	Käser Caroline
16.09.2025 <b>Regen</b> 09:00 - 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/Präsenz</i>	Käser Caroline
18.09.2025 <b>Grafenau</b> 09:00 - 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/Präsenz</i>	Käser Caroline
23.09.2025 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
06.10.2025 10:00 - 11:30 Uhr	<b>Babybrei trifft Fingerfood – Beikost</b> <i>online</i>	Hoffmeister Matthias
12.11.2025 14:00 - 15:30 Uhr	<b>Nachhaltigkeit von Anfang an</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
24.11.2025 <b>Teisnach</b> 09:00 - 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/Präsenz</i>	Käser Caroline
25.11.2025 <b>Regen</b> 09:00 - 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/Präsenz</i>	Käser Caroline
26.11.2025 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Babybrei trifft Fingerfood</b> <i>online</i>	Lepsik Eva
27.11.2025 <b>Grafenau</b> 09:00 - 11:30 Uhr	<b>Bewegungsabenteuer &amp; Spaß im Haus!</b> <i>Bewegung/Präsenz</i>	Käser Caroline
18.12.2025 18:00 - 19:30 Uhr	<b>Vom Brei zum Familientisch</b> <i>online</i>	Lepsik Eva

Weitere Infos zum Netzwerk finden Sie auf unserer Homepage:  
<https://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie/index.php>

### Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

Abteilung 2 – Bildung und Beratung  
 Bodenmaier Str. 25 · 94209 Regen  
 Tel.: 09921 608 – 1048 · [www.aelf-rg.bayern.de](http://www.aelf-rg.bayern.de)



## HINWEISE:

Die Gebühr 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](http://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](mailto:info@keb-freyung.de)

Internet: [www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)

Facebook: [www.facebook.com/KEB.FRG](http://www.facebook.com/KEB.FRG)



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

[www.keb-freyung.de](http://www.keb-freyung.de)



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