



Bewegung bewegt alles!

Babys und Kinder bewegen sich von Natur aus gerne – von Anfang an. Bewegung ist eines der Grundbedürfnisse von Babys und Kindern und fördert sowohl ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten als auch ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Eltern bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Sie erhalten weiterhin Anregungen zur Förderung der entsprechenden Lebensabschnitte. Der Vortrag mit vielen praktischen Tipps und Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann.

Landkreis Freyung-Grafenau

Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren zur Unterstützung einer gesunden Entwicklung

Referentin: Sonja Mies-Schober, Heilpädagogin/
Waldpädagogin

Termin: Di., 24.04.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Außenstelle Waldkirchen,
Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Landkreis Regen

Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren zur Unterstützung einer gesunden Entwicklung

Referentin: Sonja Mies-Schober, Heilpädagogin/
Waldpädagogin

Termin: Di., 23.10.2018, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: AELF Regen, Bodenmaier Str. 25,
94209 Regen

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Raus in die Natur – mit Spiel und Spaß durch jede Jahreszeit

Ziel ist es, den Kindern Freude und Spaß an der Bewegung und den Eltern das Wissen über die Bedeutung der Bewegung und des Spiels für eine gesunde Entwicklung des Kindes zu vermitteln. Eltern bekommen Ideen wie sie ohne viel Vorbereitung die motorische Entwicklung der Kinder und die Lust mit allen Sinnen die Natur zu entdecken fördern können.

Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt. Weiterhin erhalten Sie Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Freien.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe der Witterung angepasst, Getränk

Landkreis Freyung-Grafenau

Referentin: Sonja Mies-Schober, Heilpädagogin/
Waldpädagogin

Termine: Frühling:
Sa., 05.05.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Sommer:
Sa., 07.07.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr

Herbst:
Sa., 20.10.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr
Winter:
Sa., 08.12.2018, 9:30 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: ErlebnisBauernhof Zeintl,
Mitterdorf 6, 94572 Schöfweg

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Ab nach draußen in den Wald

Kinder bewegen sich grundsätzlich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Spielerische Bewegungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung und machen Ihr Kind stark! Richtig angezogen, macht Bewegung bei jedem Wetter im Freien Spaß.

Eltern bekommen Ideen für Spiel und Spaß mit Alltagsmaterialien, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe der Witterung angepasst, Getränk

Landkreis Regen

Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen für Kinder ab 2 Jahren

Referentin: Bärbel Altenburger, Sportpädagogin
Dauer: 2 Stunden

Buchbar für Gruppen mit mindestens 8 Teilnehmern, Termin und Ort nach Vereinbarung.

*Alle weiteren Veranstaltungen können auch außerhalb der genannten Termine gebucht werden.
Mindestteilnehmer: 8 Mamas oder Papas, je nach Veranstaltung mit oder ohne Kind.*

NETZWERK JUNGE ELTERN / FAMILIEN

Das Netzwerk unterstützt an 47 Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Eltern mit Kindern bis zu sechs Jahren auf ihrem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag. Nähere Informationen erhalten Sie unter: www.ernaehrung.bayern.de

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen
Ansprechpartnerin Ernährung und Bewegung
Evi Reischl
Tel.: 09921 608-157
Bodenmaier Straße 25, 94209 Regen
poststelle@aelf-rg.bayern.de
www.aelf-rg.bayern.de

Kursinformationen und
Anmeldung unter:
www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen
Stand: Januar 2018
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg
Bildnachweis: ©Titel: lunaundmo – Fotolia.com
©Innen: nuzza11 – Fotolia.com



Programmreihe 2018

Kinderleicht
und lecker
Fit und gesund durch
den Familienalltag mit
Kindern bis drei Jahren
– Bewegung –

Netzwerk Junge Eltern/Familien,
Ernährung und Bewegung

Gesunde Bewegung, Spiel und Spaß mit dem Baby

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Landkreis Regen

Bewegung, bewusste Sinnes- sowie Körperwahrnehmung zusammen mit dem Baby

Referentin: Jutta Maier, PEKiP-Leiterin

Termine: Mo., 23.04.2018, 9:00 bis 10:30 Uhr
(2 bis 6 Monate)
Do., 14.06.2018, 9:00 bis 10:30 Uhr
(6 bis 10 Monate)
Fr., 20.07.2018, 9:00 bis 10:30 Uhr
(10 bis 14 Monate)

Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht,
Arberlandstr. 5, 94227 Zwiebel
(Zufahrt über Kreiskrankenhaus Zwiebel)

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Damit's Spaß macht und schmeckt

Eltern müssen täglich viele Aufgaben jonglieren – Familie, Haushalt, Job und Freizeit unter einen Hut bringen. Und zwischen hier und da soll die Ernährung der Kinder auch noch ausgewogen sein, die Bewegung regelmäßig und man selbst als Erwachsener ein Vorbild.

Unsere Angebote helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen. In Kursen, auf Ausflügen oder in Workshops können sie Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen.

Das Programm und die Veranstaltungen werden in einem starken Expertennetzwerk eigens für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren entwickelt.

Gut zu wissen

- > Alle Kurse sind kostenfrei. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € pro Teilnehmer für Lebensmittel anfallen.
- > Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss des jeweiligen Termins.
- > Bitte sagen Sie ab, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

Bewegungsspaß im Alltag für Drinnen

Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung! Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung der Bewegung und des Spieles für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt. Weiterhin erhalten Sie Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Haus.

Landkreis Freyung-Grafenau

Referentin: Sonja Mies-Schober, Heilpädagogin/
Waldpädagogin

Termine: für Krabbelkinder:
Di., 20.02.2018, 13:30 bis 15:00 Uhr
Di., 09.10.2018, 13:30 bis 15:00 Uhr
für „kleine Entdecker“:
Di., 15.05.2018, 15:30 bis 17:00 Uhr
Di., 27.11.2018, 15:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
kleine Turnhalle, Schulstr. 30,
94513 Schönberg

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin



Bewegung macht Babys schlau

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag mit Bewegungsübungen (Babys 3 bis 10 Monate)

Referentin: Christine Bableck, PEKiP-Leiterin

Termine: Mo., 05.03.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Mo., 01.10.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: VHS Grafenau, Frauenberg 17,
94481 Grafenau

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Bewegt von Anfang an

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund. Viele Sinneseindrücke und frühe Lernanreize bietet dem Baby außerdem das richtige „Getragen werden“. Dazu werden Ihnen ebenfalls Hintergründe erklärt, sowie praktische Anleitungen und Informationen gegeben.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Julia Rodler, Trageberaterin

Termine: Di., 27.03.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Di., 24.07.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr
Di., 06.11.2018, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Röhrnbach,
Marktplatz 8, 94133 Röhrnbach

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Alltagsbewegung mit rhythmischem Spiel und Spaß (bis 12 Monate)

Bewegung und Entspannung für Eltern und Baby

Kinder bewegen sich nicht nur von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Wie Sie Ihren Kleinen im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Veranstaltung.

Landkreis Regen

Referentin: Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)

Termin: Mi., 28.03.2018, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: VHS Regen, Amtsgerichtsstr. 6 – 8,
94209 Regen (Aufzug für Kinderwagen,
bitte am Eingang fragen)

Termin: Mi., 04.07.2018, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Sonnenlicht,
Arberlandstr. 5, 94227 Zwiesel
(Zufahrt über Kreiskrankenhaus Zwiesel)

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Landkreis Freyung-Grafenau

Referentin: Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)

Termin: Do., 28.06.2018, 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: VHS Grafenau, Frauenberg 17,
94481 Grafenau

Termin: Fr., 26.10.2018, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Hebammenpraxis Röhrnbach,
Marktplatz 8, 94133 Röhrnbach

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Alltagsbewegung mit rhythmischem Spiel und Spaß (ab 12 Monate)

Bewegung und Entspannung für Eltern und Kleinkind

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Die Kinder werden zur Bewegung z. B. durch kleine Tänze die das Gleichgewicht schulen und der „Raum-Lage-Sinn“ angeregt. Durch die Bewegung wird die Körperwahrnehmung geschult und verbessert.

Landkreis Freyung-Grafenau

Referentin: Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)

Termin: Do., 29.03.2018, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: VHS Grafenau, Frauenberg 17,
94481 Grafenau

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin

Landkreis Regen

Referentin: Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)

Termin: Do., 05.07.2018, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: VHS Regen, Amtsgerichtsstr. 6 – 8,
94209 Regen (Aufzug für Kinderwagen,
bitte am Eingang fragen)

Anmeldung: bis 1 Woche vor Termin