

Informierte Eltern 2026



Kurse und Vorträge für eine
verantwortungsbewusste
und glückliche Elternschaft

Veranstalter:

Bildungswerk Stadt Freyung

Bildungswerk Stadt Waldkirchen



Inhalt

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen ...5
 Gut versorgt – Infos zu finanziellen Hilfen rund ums Kind..... 6
 Väterstammtisch..... 7
Angebote Caritas
 Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle 8
 Sprechtag in Grafenau 9
 Elternkurs „Fit fürs Kind“ 10
 Mutterschutz – Elterngeld – Elternzeit 11
 Einladung zum Stillvorbereitungskurs 12
 Training des Beckenbodens/ Rückbildung..... 13
Angebote KEB
 Familienbüro..... 14
 Eltern-Kind-Gruppen..... 15
 Infotage des Hebammenteam Freyung 16
 Schwangerensegnungen 16
 Stadt-Apotheke Freyung - Babyfreundliche Apotheke 17
 Angebote aus dem Themenkatalog..... 19
 Biografiearbeit – viel mehr als nur Vergangenheit..... 20
 Das Ohr ist immer offen..... 21
 Life Kinetik..... 22
 RIT® Kids - Reflexintegration 24
 Basis Geburtsvorbereitungskurs:..... 26
 Basis Rückbildungskurs 27
 Empfehlung: Aufbaukurs „Fit-Beckenboden Baby“ 27
 Wochenbettkurs..... 28
 Babymassage 28
 Säuglings- und Kleinkindernotfälle..... 28
 Beckenboden auf die Geburt vorbereiten..... 29
 Schwangerschaftsbetreuung, die Vorsorgeuntersuchung
 und die Wochenbettbetreuung 29
 Schwangeren-Yoga mit Manuela Pinker 30
 Rückbildung – Postnatal Yoga 31
 Rückbildungskurs mit Sarah Weidner 31
 Beckenboden-Training..... 32
 Fitnesskurs für Mamas 32

Fit mit Buggy33

Yoga für Mamas34

HerzBauchZeit.....35

Säuglingspflegekurs mit Gabi Oefele36

Themenvorträge mit Gabi Oefele36

MamaPilatesWorkout (pränatal).....37

MamaPilatesWorkout (postnatal)38

Stillberatung & Stilltreff39

Baby-Massage mit Nadine Gell40

Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?41

StabileMitte – Dein Rückbildungskurs42

BabyBAUCH – Sanfte Bewegung während der Schwangerschaft43

MAMAfit - Bring dein Baby einfach mit.....44

Kangatraining – Fit mit Baby!.....45

Pre-Kanga45

Rückbildung – Gesund zurück zu dir!45

Termine/Anfragen45

Angebote VHS

Elterntreff46

Selfcare für Eltern.....46

Baby-Massagekurs - Entspannungszeit für Eltern und Baby -
Berührung mit Respekt.....47

Babymassagekurs – für Babys ab 6 Wochen bis 6 Monaten47

Mama Pilates Workout nach der Schwangerschaft.....48

Mama Pilates Workout in der Schwangerschaft.....48

Yoga für Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren49

Erste Hilfe bei Kindernotfällen.....49

Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust50

Grenzen setzen, feinfühlig bleiben50

Vom Umgang mit dem Taschengeld50

Geschwisterliebe und Geschwisterstreit50

Kurse und Vorträge für Erziehung und Familienleben50

Angebote AELF

Netzwerk Junge Eltern/Familien.....51

Hinweise55

Anmeldung und Information.....55



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,
08551/57-4033
www.schwanger-im-landkreis-frg.de

Terminvereinbarung empfehlenswert, Termine auch außerhalb der Sprechzeiten möglich

Termine in Waldkirchen, Grafenau und Freyung möglich

Online Terminbuchung:
<https://lk-frg.termine-reservieren.online/select2?md=3> oder QR-Code scannen



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: 08551/57-4033
Termine:	09.02.26 um 14.00 Uhr Online 30.04.26 um 18.30 Uhr in Freyung 16.06.26 um 14.00 Uhr Online 14.08.26 um 10.00 Uhr Online 16.11.26 um 18.30 Uhr in Freyung



Finanziert von der Europäischen Union
NextGenerationEU





Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) und
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
(Schwangerenberatung)

Väterstammtisch

Informatives Zusammenkommen werdender Väter
Input durch Fachkräfte & Gelegenheit zum Austausch

In insgesamt vier geschlossenen Kursabenden erhalten werdende Väter in einer lockeren Runde Informationen rund um die Geburt ihres Kindes und die Zeit danach.

Inhalte: Finanzielle Versorgung der Familie | Kreißsaal und Geburt | Säuglingspflegekurs | Alltagshilfen für die ganze Familie

Termine: Block 1: 06.03.26 | 13.03.26 | 20.03.26 | 27.03.26
Block 2: 02.10.26 | 09.10.26 | 16.10.26 | 23.10.26
immer freitags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Abschlusstreffen für beide Kurse am 30.10.2026 um 18 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Freyung, Böhmerwaldstraße 1, 94078 Freyung

Kosten: kostenlos

Anmeldung: erforderlich

☎ Lisa Schneider: 08551 57-4033 oder
✉ schwangerenberatung@landkreis-frg.de
für Block 1 bis spätestens 06.02.2026
für Block 2 bis spätestens 04.09.2026




Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)
Staatlich anerkannt Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Landratsamt Freyung-Grafenau
www.schwanger-im-landkreis-frg.de
www.landkreis-frg.de

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
- wenn sie minderjährig und schwanger sind
- in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten, z.B. Elterngeldantrag, Kindergeld, Elternzeit, Sorgerecht, Bürgergeld, usw.
- bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen (Pränataldiagnostik)
- wenn bei ihrem Kind eine Behinderung zu erwarten ist (Kooperation mit der Frühförderstelle)
- bei der Entscheidungsfindung im Schwangerschaftskonflikt
- bei allen Fragen zur Familienplanung und Schwangerschaftsverhütung
- wenn sie Ihr Kind durch Fehl- oder Totgeburt verloren haben
- bei familiären Problemen (Einzel- oder Paargespräche)
- durch Vermittlung von finanziellen Hilfen z.B. Landesstiftung, Kirchlicher Fonds
- bei Behördenkontakten, Ausfüllen Elterngeldantrag, etc.

Alle Beraterinnen verfügen über eine Ausbildung in Systemischer Beratung.

Sprechstage in Grafenau:

Sprechstage finden regelmäßig in Grafenau statt:

Caritashaus Grafenau,
Spitalstraße 17, 94481 Grafenau

Anmeldung: Tel: 0851 50 18 850

oder per E-Mail: info-ksb-pa@caritas-passau.de



www.schwangerenberatung-passau.de



Caritas Schwangerschaftsberatung Passau



www.instagram.com/caritas_schwangerschaftsb_pa/

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. Im Jahr 2026 sind drei Kurse zu den folgenden Terminen geplant.

1. Kurs: 06.03.2026 / 13.03.2026 / 20.03.2026

2. Kurs: 10.07.2026 / 17.07.2026 / 24.07.2026

3. Kurs: 23.10.2026 / 30.10.2026 / 06.11.2026

jeweils von 9.00 bis 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. Melden sie sich gern, wenn sie Fragen haben.

Anmeldung bitte per Mail an:

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



Caritas – Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Online - Informationsveranstaltungen 2026

Mutterschutz – Elterngeld – Elternzeit

Wie lange darf ich mit meinem Baby zu Hause bleiben und wie funktioniert das mit Mutterschutz und Elternzeit?

Was ist Basis Elterngeld oder Elterngeld+ und wie beantrage ich das? Wo gibt es Unterstützung und wo muss ich die Anträge stellen?

Viele Fragen rund um Elternzeit, Elterngeld, Mutterschutz beschäftigen werdende Eltern und man ist sich unsicher, wo man gute und richtige Informationen bekommen kann.

Sie bekommen in diesem Vortrag einen umfassenden Überblick über die Themen, wo und wann sie die Anträge stellen müssen und es ist auch Platz für ihre Fragen.

Termine:

04.02.2026

06.05.2026

23.09.2026

16.12.2026

jeweils von 18.00–19.30 Uhr

Die Vorträge sind kostenlos.

Referentin: Martina Hubert
Dipl. Soz.-Päd. FH
Beraterin in Altötting

Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle

Außenstelle Altötting

Anmeldung per mail: info-ksb-aoe@caritas-passau.de



Einladung zum Stillvorbereitungskurs

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



In unseren Stillvorbereitungskursen erfahren Sie alles rund ums Thema Stillen. Wir wollen sie unterstützen, damit sie eine gute Basis für die Stillbeziehung bekommen und damit die Stillzeit für Sie und Ihr Kind ein schönes Erlebnis wird.

Es werden unter anderem folgende Themen besprochen:

Vorbereitung in der Schwangerschaft – Stillmanagement – Stillproblemen Vorbeugen – Die Rolle des Partners – Ernährung in der Stillzeit – Ammenmärchen rund ums Stillen.

Wann?	Dienstag, 13.01.2026 Dienstag, 12.05.2026 Dienstag, 22.09.2026 Dienstag, 08.12.2026 jeweils von 09.30-11.30 Uh
Wo?	Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle Obere Donaulände 8, 94032 Passau
Anmeldung unter	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. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Training des Beckenbodens/ Rückbildung

Der Fokus liegt in diesem Kurs in der Regeneration deines Körpers nach der Geburt des Kindes durch einen sanften und gezielten Wiederaufbau deiner Muskulatur.

Ziel ist es, den Beckenboden funktional einzusetzen, die Körpermitte zu kräftigen und zu straffen, die Haltung zu verbessern und den Rücken zu stärken.

Der Kurs ist auch für Frauen geeignet, bei denen der Entbindungstermin schon länger zurückliegt, aber noch Probleme haben mit Beckenbodenschwäche oder der Bauchmuskulatur (Rektusdiastase) bestehen.

Babys können gerne mitgebracht werden 😊

Ein Kurs besteht aus fünf Treffen. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte oder Decke und ein Handtuch mit.

Termine:	24.02.- 24.03. (5x) 29.09. - 27.10. (5x) Dienstags 9.00- 10.15 Uhr (75 Minuten)
Referentin:	Weigl Sandra Physiotherapeutin und Prä- und Postnataltrainerin fit-sandraweigl.de
Anmeldung unter	info-ksb-pa@caritas-passau.de oder 0851 5018850



Die Kosten des Kurses betragen für eine Person 20,00 Euro

Familienbüro

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
- Unsicherheit als junge Eltern

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 und freiwillig.
Die Gespräche mit Ihnen werden vertraulich behandelt.

Familienbüro Koki

Koordinierende Kinderschutzstelle

Landratsamt Freyung-Grafenau

Grafenauer Str. 44 · 94078 Freyung

Telefon: Frau Manuela Schwarz +49 8551 57-2118

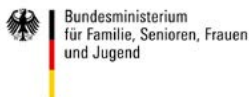
Frau Martina Haintze +49 8551 57-2106

E-Mail: koki@landkreis-frg.de

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert vom



KoKi
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

Eltern-Kind-Gruppen



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 30.01.26 / 27.02.26 / 27.03.26 / 24.04.26 29.05.26 / 26.06.26 / 31.07.26 / 28.08.26 25.09.26 / 30.10.26 / 27.11.26
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

Schwangerensegnungen

Die Gemeindereferentinnen Stefanie Krickl, Verena Blab, Stephanie Fürst-Bogner und Nadine Röckl bieten 2026 an folgenden Terminen Segensfeiern für Schwangere in der Krankenhauskapelle in Freyung an. Die Andachten dauern ca. eine halbe Stunde und neben den werdenden Mamas dürfen gerne weitere Angehörige mit dazu kommen.

Die Segensfeiern wollen Mut machen in der herausfordernden Zeit der Schwangerschaft.

Termine:	Fr 20.03., 19.06., 18.09., 13.11.
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 2026 folgende Vorträge und Kurse an:

Geburtsinformationskurs jeweils 3 Termine:

Dienstags, 27.01./03.02./10.02.2026
Dienstags, 15./22./29.09.2026
jeweils ab 17.30 Uhr

Erste Hilfe bei Baby und Kleinkind

Samstag, 07.02.2026
Samstag, 11.07.2026
Samstag, 24.10.2026
jeweils von 08.30 - 13.00 Uhr
Kosten: 10 Euro pro Person

Vortrag zum Thema Schlaf von Baby und Kleinkind:

Samstag, 18.04.2026
Samstag, 14.11.2026
jeweils von 10.00–11.30 Uhr

Kontaktdaten und Anmeldung:

Stadt-Apotheke Freyung
Stadtplatz 13 – 94078 Freyung
Telefon: 08551/7021
Mail: babyfreundlich@stadt-apotheke-freyung.de
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

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® Reflexintegrationstrainerin, BENAUDIRA 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!

Die positive Wirkung von Life Kinetik®

- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Reduktion der Fehlerquote
- Bessere Leistung bei weniger Energie und Kraftaufwand
- Optimierte Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination
- Verbesserung der Handlungsschnelligkeit
- Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbständigen Arbeitens
- Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- Schutz vor einer Demenzerkrankung
- Erhaltung des Standgleichgewichts und der Beweglichkeit
- u.v.m

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 6 - 10 Einheiten von je 1 Stunde. Termine, Kosten und Kursumfang nach Absprache mit der Referentin
Ort:	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®
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!



RIT® Kids - Reflexintegration

Was sind Urreflexe und welche Zusammenhänge mit Schul- und Verhaltensproblemen können bestehen?

Frühkindliche Reflexe, sogenannte Urreflexe, sind sehr wichtig für unsere Entwicklung. Sie haben für eine bestimmte Zeit eine wichtige Aufgabe zu erfüllen. Besonders im ersten Lebensjahr muss die Muskelspannung aufgebaut werden, damit sich das Kind nach ca. 12-14 Monaten aufrichten, stehen und gehen kann. Genauso wichtig ist die Entwicklung der Grob- und Feinmotorik, sowie die Augen-, Zungen- und Lippenmuskulatur, denn damit hängt die Sprachentwicklung, Les- und Schreibfähigkeit zusammen.

Im ersten Lebensjahr werden diese automatischen Reflexe „gehemmt“ und das Kind kann sich mehr und mehr willentlich bewegen.

Probleme können dann auftauchen, wenn Reflexe ganz oder zum Teil aktiv sind, d.h. Restreaktionen die Entwicklung beeinträchtigen.

Dies kann in späteren Altersstufen zur Folge haben, dass Kinder

- Lern- und Verhaltensprobleme aufzeigen
- Konzentrationsprobleme haben und generell motorisch unruhig sind
- Leicht ablenkbar sind und gerne mit dem Stuhl kippern
- Aufräumen und Ordnung halten sehr schwerfällt
- Verwechslungen von Buchstaben und Zahlen wie z.B. b/d oder 27/72 (Legasthenie) vornehmen
- Eine verkrampfte Stifthaltung und einen ungeschickten Umgang mit Messer und Gabel haben
- Keine Schuhbänder binden können
- eine mehr „liegende“ Sitzhaltung einnehmen
- Wortverdrehungen verwenden wie z.B. Staubbamm anstatt Baumstamm

Referentin: Melanie Blöchl,
Systemische Beraterin (DGSP), RIT® Reflex-
integrationstrainerin, BENAUDIRA Hörtrainerin,
Brain-Gym® Trainerin, R.E.S.E.T., Life Kinetik Coach®

Kontakt: Melanie Blöchl
0151/67598805 oder unter
familienberatung-bloechl@gmx.de

Gerne könne Sie mich ganz unverbindlich für ein Beratungsgespräch anrufen oder mich als Referentin zu einem Elternabend an Ihre Kita oder Schule einladen!

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, 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 2026:

jeweils von 8.00 bis 16.00 Uhr
28. und 29.1. / 25. und 26.2 / 25. und 26.3. / 29. und 30.4. /
20. und 21.5. / 24. und 25.6. / 29. und 30.7. / 23. und 24. 9. /
28. und 29.10. / 25. und 26. 11. / 9. und 10.12.

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.

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.



Ilona Krickl
ZENTRUM-GEBURT-HEBAMME

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.

.....

Termine:

08.01.26 von 08.00–11.00 Uhr
 07.05.26 von 13.00–16.00 Uhr
 17.09.26 von 13.00–16.00 Uhr
 03.12.26 von 13.00–16.00 Uhr

Kosten: 79,00 Euro/Person / Begleitperson 45,00 Euro

.....

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.

.....

Termine:

05.02.2026 von 13.00- 15.00 Uhr
 11.06.2026 von 13.00- 15.00 Uhr
 08.10.2026 von 13.00- 15.00 Uhr

Kosten: 79,00 Euro/Person / Begleitperson 45,00 Euro

.....

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.

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

www.zentrum-geburt.de



Ilona Krickl

ZENTRUM-GEBURT-HEBAMME

Schwangeren-Yoga mit Manuela Pinker

Geburtsvorbereitung mit Yoga, Ayurveda, altes Wissen & bewusster Reflexion

Dieser Kurs hat das Ziel, Dich ganzheitlich in der Schwangerschaft zu begleiten und auf eine selbstbestimmte Geburt vorzubereiten - Dich an Deine eigene Kraft und die Weisheit die in Dir wohnt zu erinnern, die Weisheit Deines Körpers, die Weisheit der Frauen, die vor Dir geboren haben.

Durch achtsamen Yoga, geburtsstärkende Atemtechniken und nährende ayurvedische Impulse kommst Du in eine tiefe Verbindung mit Deinem Körper und Deinem Baby.

Gleichzeitig beleuchten wir neues Wissen – medizinische, gesellschaftliche und psychologische Konzepte – achtsam und kritisch. Nicht alles, was „modern“ ist, dient der weiblichen Kraft.

Weitere Themen:

- Ernährung in der Schwangerschaft
- Entwicklung der Energiefelder des kleinen Wunders
- Funktion und Bedeutung der Plazenta
- Geburtspositionen
- Hilfreiche Unterstützungen während Schwangerschaft und Geburt
- Vorbereitung auf die Stillzeit
- Unterschied zwischen Entbindung & Geburt
- „Die goldene Stunde“ nach der Geburt
- Wochenbett – „die heilige Zeit“

„Wenn wir die Welt verändern wollen, müssen wir zuerst die Art und Weise verändern, wie wir geboren werden.“ Michel Odent

Termine:	immer Samstag von 10–11:30 Uhr - 8 Einheiten
Kurs 1:	10.01.26 / 17.01.26 / 24.01.26 / 31.01.26 14.02.26 / 21.02.26 / 28.02.26 / 07.03.26
Kurs 2:	13.06.26 / 20.06.26 / 27.06.26 / 04.07.26 11.07.26 / 18.07.26 / 25.07.26 / 01.08.26
Referentin:	Manuela Pinker, Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Doula
Kosten:	155 €
Anmeldung:	0170-9092020 oder info@manuelapinker.de
Ort:	Perlesreut, Waldenreuterstr. 10 – Herz-Räume

Rückbildung – Postnatal Yoga

Ein Raum zum Loslassen, Auftanken, Spüren und Austausch

- Asanas zur Kräftigung von Beckenboden & Körpermitte
- Atemübungen (Pranayama) für Ruhe, Balance & innere Weite
- Ayurvedischen Impulsen für Regeneration & Selbstfürsorge

Termine:	immer donnerstags von 19 – 20:30 Uhr – 6 Einheiten
Kurs 1	08.01.26 / 15.01.26 / 22.01.26 29.01.26 / 05.02.26 / 12.02.26
Kurs 2	11.06.26 / 18.06.26 / 25.06.26 09.07.26 / 16.07.26 / 23.07.26
Referentin:	Manuela Pinker, Heilpraktiker, Yogalehrerin und Doula,
Kosten:	85 €
Anmeldung	0170-9092020 oder info@manuelapinker.de

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:	85 €
Ort:	* Dreisesselstr. 5, Neureichenau ◦ KEB, Abteistr. 23, Freyung
Termine:	* Mi, 07.01.26 (9.00 Uhr) ◦ Mi, 07.01.26 (16.30 Uhr) * Sa, 10.01.26 (9.00 Uhr) * Mi, 18.03.26 (9.00 Uhr) ◦ Mi, 18.03.26 (16.30 Uhr) * Mi, 03.06.26 (9.00 Uhr) ◦ Mi, 03.06.26 (16.30 Uhr) ◦ Mi, 26.08.26 (16.30 Uhr) * Mi, 02.09.26 (9.00 Uhr) * Mi, 28.10.26 (9.00 Uhr) ◦ Mi, 28.10.26 (16.30 Uhr)
Referentin:	Sarah Weidner
Anmeldung:	0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de

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.

8 Termine je 60 Minuten

.....

Kosten: 85,- €
Ort: * Dreissesselstr. 5, Neureichenau
 ° KEB, Abteistr. 23, Freyung
Termine: ° 07.01.26 (17.45 Uhr)
 * 13.01.26 (19.00 Uhr)
 * 08.09.26 (19.00 Uhr)
Referentin: Sarah Weidner
Anmeldung: 0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de
 Kurse auch Online und in Neureichenau

.....

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.

6 Termine je 60 Minuten

.....

Kosten: 65,- €
Ort: Dreissesselstr. 5, Neureichenau
Termine: Mi, 04.02.26 (10.15 Uhr)
 Mi, 16.09.26 (10.15 Uhr)
Referentin: Sarah Weidner
Anmeldung: 0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de
 Weitere Termine auf Anfrage

.....

Fit mit Buggy

Fit mit Buggy ist ein gesundheitsförderndes Fitnesstraining 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.

6 Termine je 60 Minuten

.....

Kosten: 65 €
Ort: Stausee, Neureichenau
 Freudensee, Hauzenberg
 Erlauzwieseler See, Waldkirchen
Termine: Di, 14.04.26 (9.30 Uhr)
 Di, 14.04.26 (16.00 Uhr)
 Di, 09.06.26 (9.30)
 Di, 09.06.26 (16.00 Uhr)
 Di, 08.09.26 (9.30 Uhr)
 Di, 08.09.26 (16.00 Uhr)
Referentin: Sarah Weidner
Anmeldung: 0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de

.....



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.

6 Termine je 60 Minuten

Kosten:	65 €
Ort:	Dreisesselstr 5, Neureichenau Online
Termine:	Mo, 02.02.26 (9.00 Uhr) Mo, 04.05.26 (9.00 Uhr) Mo, 07.09.26 (9.00 Uhr)
Onlinekurs:	Mo, 13.01.26 (19.30 Uhr) Mo, 13.04.26 (19.30 Uhr) Mo, 14.09.26 (19.30 Uhr)
Referentin:	Sarah Weidner
Anmeldung:	0171/2053054, E-Mail: meandbabyfit@web.de www.meandbabyfit.de



HerzBauchZeit

Sanfte Bewegungen für werdende Mamas

Gönn dir Zeit für Dich und Dein Baby – mit HerzBauchZeit

Ein liebevoll gestalteter Kurs für Schwangere, der sanfte Bewegungen aus Yoga und Pilates mit wohltuenden Entspannungsübungen verbindet.

In einer sicheren und unterstützenden Atmosphäre fördern wir deine Beweglichkeit,

stärken deine Haltung und helfen dir, Stress abzubauen - ganz angepasst an die

Bedürfnisse jeder Schwangerschaftsphase.

Der Fokus liegt auf bewusster Atmung, Körperwahrnehmung und deinem ganzheitlichen Wohlbefinden.

Tanke Kraft, innere Ruhe und Vertrauen in deinen Körper.

Gemeinsam stärken wir dabei auch die liebevolle Verbindung zu deinem Baby - durch bewusste Bewegung, Atmung und achtsame Momente nur für euch zwei.

Dieser Kurs ist besonders hilfreich bei typischen Schwangerschaftsbeschwerden, wie Wassereinlagerungen, Rückenbeschwerden und Verspannungen.

Ob im ersten Trimester oder kurz vor der Geburt - HerzBauchZeit begleitet Dich achtsam durch diese besondere Zeit.

6 Termine je 60 Minuten

Kosten:	65 €
Ort:	Dreisesselstr 5, Neureichenau
Termine:	Fr, 13.02.26 (17.30 Uhr) Fr, 09.10.26 (17.30 Uhr)



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.



Termine	jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr: Di, 3.02. und 10.02.2026 Di, 19.06. und 16.06.2026 Di, 06.10. und 13.10.2026
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

Themenvorträge mit Gabi Oefele

- 24.02.2026: Stillen..wann, wie, wo und warum?
- 23.06.2026: Beikost / Breikost
- 20.10.2026: Tragen / Halten / Kuscheln

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:	13.1.2026 und 24.3.2026 um 17:15 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: 8.1.2026 und 26.3.2026
 um 10:15 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.



Herz'ns Bindung – Beratung und Entspannung für euer Babyglück

Babymassage

Was euch erwartet.

In meinem Babymassage-Kurs darf der Alltag leise werden.

Du nimmst dir bewusst Zeit für dich und dein Baby – zum Ankommen, Durchatmen und Verbinden.

Sanfte, achtsame Berührungen unterstützen das Wohlbefinden deines Babys, schenken Geborgenheit und stärken eure Bindung auf liebevolle Weise.

Gleichzeitig findest auch du Ruhe, Vertrauen und Sicherheit im Umgang mit deinem Kind.

- Entspannte Atmosphäre
- Liebevolle Anleitung
- Zeit für Nähe & Herzmomente
- inklusive umfangreiche Tipps zur kindlichen Entwicklung und Alternativmedizin

Ich freue mich darauf, euch begleiten zu dürfen.

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

.....

Ort: Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
Referentin: Nadine Gell, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege
 Kursleiterin für systemisch ganzheitliche Babymassage
Gebühr: 69 €
Anmeldung: herzensbindung@gmail.com
 KEB Freyung: 08551/4581 oder info@keb-freyung.de

Termine: jeweils Montags
 26.01./02.02./09.02./23.02./02.03.
 13.04./20.04./27.04./04.05./11.05.
 15.06./22.06./29.06./06.07./13.07.
 28.09./05.10./12.10./19.10./26.10.

.....

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, 05.01.2026 (15:00 und 16:00 Uhr)
 Mo, 09.02.2026 (15:00 und 16:00 Uhr)
 Mo, 13.04.2026 (15:00 und 16:00 Uhr)
 Mo, 12.10.2026 (15:00 und 16:00 Uhr)
 Mo, 16.11.2026 (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 Reeneration. 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 / 0152 36604179
Kosten:	120,00 €
Termine:	ab 13.1. bis 10.3., 9–10 Uhr ab 24.2. bis 28.4., 19:15–20:15 Uhr + ab 17.3. bis 19.5., 9–10 Uhr ab 9.6. bis 28.7., 19:15–20:15 Uhr + ab 10.6. bis 29.7., 9–10 Uhr * ab 22.9. bis 17.11., 9–10 Uhr ab 14.10. bis 9.12., 9–10 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. Wissenswertes über den Beckenboden, 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 / 0152 36604179
Kosten:	108,00 Euro
Starttermine:	ab 24.2. bis 28.4., 18–19 Uhr facettenReich in Waldkirchen ab 5.5. bis 28.7., 18–19 Uhr, offene Stunden in Waldkirchen (je nach Wetter drinnen oder draußen)- ab 13.10. bis 8.12., 18–19 Uhr, facettenReich in Waldkirchen



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:	108,00 Euro
Starttermine:	ab 13.1. bis 10.3., 10:15–11:15 Uhr, Praxis Wohlleben in Waldkirchen ab 17.3. bis 19.5., 10:15–11:15 Uhr Praxis Wohlleben in Waldkirchen ab 9.6. - 28.7., 9–10 Uhr offene Stunden am Erlauwiesler See in Waldkirchen ab 22.9. bis 17.11., 10:15–11:15 Uhr Praxis Wohlleben in Waldkirchen ab 14.10. bis 9.12., 10:15–11:15 Uhr KEB in Freyung



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!

Termine Röhrbach: 10er-Block um 09:30 Uhr ab
FR, 20.02.26 | FR, 15.05.26 | FR, 04.09.26 | FR, 13.11.26

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.

Termine Röhrbach: laufend freitags um 11:00 Uhr
Quereinstieg jederzeit möglich.

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!

Termine 12.01.2026, 13.04.2026, 06.07.2026, 28.09.2026

Termine/Anfragen

unter www.sportsusman.de oder susman@sportsusman.de

Elterntreff

Im Elterncafé finden Sie in entspannter Atmosphäre die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern über aktuelle Themen in einem geschützten Rahmen auszutauschen. Neben dem Austausch untereinander, stehen die Leiterinnen, zwei erfahrene Mütter mit unterschiedlichen pädagogischen Ausbildungen, als Gesprächs- und Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Neben den Kindern soll es bei unserem Treff aber auch um die Eltern gehen: denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere gut sorgen.

Ort: Institut Impulse, Hochweg 18, 94513 Schönberg
 Leitung: Uli Pfoser: Dipl.-Soz.päd (FH), Systemische Familientherapeutin (i. päd. Kontext)
 Verena Weiß: Erzieherin, Kindheitspädagogin (B.A.), Systemische Familientherapeutin (i. päd. Kontext)
 Gebühr: 15,00 €, Dauer: 1 Termin
 Termine: 04.03./29.04./21.05./26.06./08.07.2026, jeweils 9.00 bis 10.30 Uhr

Selfcare für Eltern

Wie viel Zeit nehme ich mir bewusst für mich? Was brauche ich wirklich? Wie gelingt ein erster, kleiner Schritt? Inwieweit kann ich meinen eigenen Interessen nachgehen, und was brauche ich, damit dies besser gelingt?

In entspannter und vertrauensvoller Atmosphäre arbeiten Sie im eigenen Tempo an diesen Themen und entwickeln Ihre persönlichen Lösungen. Das Thema kann sich auf verschiedene Lebensphasen beziehen: Babyzeit, Krippe und Kita, Schule oder wenn die Kinder das Nest langsam verlassen.

Ort: Institut Impulse, Hochweg 18, 94513 Schönberg
 Termine: 18.03./13.05./07.07.2026, jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr
 Ort: vhs-Geschäftsstelle, Frauenberg 17, 94481 Grafenau
 Termine: 14.04./11.06.2026, jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr
 Leitung: Uli Pfoser: Dipl.-Soz.päd (FH), Systemische Familientherapeutin (i. päd. Kontext)
 Verena Weiß: Erzieherin, Kindheitspädagogin (B.A.), Systemische Familientherapeutin (i. päd. Kontext)
 Gebühr: 20,00 €, Dauer: 1 Termin
 Neugierig geworden? institut.impulse@web.de

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
 Leitung: Regina Windorfer, zertifizierte Still- und Laktationsberaterin, Babymassage-Trainerin
 Gebühr: 60,00 €
 Kurs 1: ab 26. Januar 2026 9:30 - 11:00 Uhr
 Die weiteren 4 Termine werden beim ersten Treffen besprochen.
 Kurs 2: ab 06. März 2026 9:30 - 11:00 Uhr
 Die weiteren 4 Termine werden beim ersten Treffen besprochen.

Babymassagekurs – für Babys ab 6 Wochen bis 6 Monaten

Die Bindung zum Baby durch Wärme und Berührung stärken. Durch Berührung lernt Ihr Baby sich selbst und seine Umwelt kennen. Mit dem Babymassagekurs QEKK (Qualifizierte Eltern-Kind-Kursleitung) erhalten Sie eine kompetente Anleitung und vertiefen den innigen, liebevollen Umgang mit Ihrem Baby. Körpersignale zu lesen und sensibler wahrzunehmen ist ein großer Teil dieses Kurses, ebenso wie das Lindern körperlicher Beschwerden.

Mit Babymassage stärken Sie wesentlich die Bindung zu Ihrem Baby und fördern seine gesunde Entwicklung.

Ab 18. März 2026 14:00 - 15:30 Uhr.
 Die weiteren 2 Termine werden beim ersten Treffen besprochen.
 Ort: Praxis für Bewegung und Gesundheitsförderung
 Im Gesundheitszentrum, Erlenhain 6, 94065 Waldkirchen
 Leitung: Katharina Schmöller, freiberufliche Hebamme
 Gebühr: 80,00 €
 Anmeldung: Tel. 08551 57-370 oder www.vhs-freyung-grafenau.de

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
 Leitung: Bärbl Rosing
 Gebühr: 125,00 €
 Kurs 1: 8 Termine ab 08.01.2026, 10:15 - 11:15 Uhr
 Kurs 2: 8 Termine ab 26.03.2026, 10:15 - 11:15 Uhr
 Anmeldung: Tel. 08551 57-370 oder www.vhs-freyung-grafenau.de

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
 Leitung: Bärbl Rosing
 Gebühr: 125,00 €
 Termin: 8 Termine ab 13.01.2026, 17:15 – 18:15 Uhr
 Anmeldung: Tel. 08551 57-370 oder www.vhs-freyung-grafenau.de

Yoga für Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren

Zu diesem Kurs sind Kinder im Grundschulalter herzlich eingeladen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Wir wollen gemeinsam Spaß an einfachen und fließenden Yoga-Übungen haben. Mit Musik oder mit kurzen lustigen Geschichten erlernen wir die ersten leichten Asanas. Mit etwas Fantasie reisen wir ins Märchenland, in den Zoo oder in den Zirkus. Damit wir uns gut konzentrieren können, gestalten wir den Einstieg jeweils mit spielerischem Aufwärmen und lockerem Auspowern. Zum Schluss bleibt genügend Zeit für Atemgymnastik, kurze Meditationen oder kreatives Malen. Bitte mitnehmen: Bequeme Sportkleidung, Stoppersocken, 2 Handtücher, etwas zum Trinken

Ort: Waldkirchen, Studio Bärbl Rosing
 Leitung: Bärbl Rosing
 Gebühr: Kurs 1 96,00 €, Kurs 2 72,00 €
 Kurs 1: 8 Termine ab 13.01.2026, 16:00 – 17:00 Uhr
 Kurs 2: 6 Termine ab 17.03.2026, 16:00 – 17:00 Uhr

Erste Hilfe bei Kindernotfällen

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 u.v.m

Ort: Grafenau, vhs Seminarraum OG 1, Frauenberg, oder vhs Seminarraum 1 (Schramlpassage) Bahnhofstr. 12 94078 Freyung

Leitung: Malteser
 Gebühr: 30,00 €

Termine:

VHS Grafenau:
 06.03.2026, Uhrzeit 18 - 21 Uhr, 30 €
 21.05.2026, Uhrzeit 18 - 21 Uhr, 30 €

VHS Freyung:

21.01.2026, Uhrzeit 18 - 21 Uhr, 30 €
 23.04.2026, Uhrzeit 18 - 21 Uhr, 30 €
 13.06.2026, Uhrzeit 10 - 13 Uhr, 30 €

Hausaufgaben-Helden: Wege aus dem Frust

Online
Gebühr: 11,00 €
Termine: 1 Termin 23.03.2026 19:00-20:30 Uhr

Grenzen setzen, feinfühlig bleiben

Online
Gebühr: 11,00 €
Termine: 1 Termin 22.04.2026 19:00-20:30 Uhr

Vom Umgang mit dem Taschengeld

Online
Gebühr: kostenlos
Termine: 1 Termin 11.05.2026 19:00-20:30 Uhr

Geschwisterliebe und Geschwisterstreit

Online
Gebühr: 11,00 €
Termine: 1 Termin 12.05.2026 19:00-20:30

Kurse und Vorträge für Erziehung und Familienleben

Beachten Sie unseren 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

Angebote für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

Das Ganzjahresprogramm 2026 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.

10.02.2026 09:30 - 11:00 Uhr	Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung <i>online</i>	Eva Lepsik
26.02.2026 18:00 - 19:30 Uhr	Von der Milch zum Brei <i>online</i>	Eva Lepsik
04.03.2026 18:00 - 19:30 Uhr	Vom Brei zum Familientisch <i>online</i>	Eva Lepsik
09.03.2026 09:00 - 10:30 Uhr Zwiesel	Bewegungsabenteuer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser
10.03.2026 09:00 - 10:30 Uhr Regen	Bewegungsabenteuer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser
10.03.2026 18:30 - 20:00 Uhr	Gut ernährt durch die Schwangerschaft <i>online</i>	Eva Lepsik
12.03.2026 09:00 - 10:30 Uhr Grafenau	Bewegungsabenteuer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser

26.03.2026 09:30 - 11:00 Uhr	Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung <i>online</i>	Eva Lepsik
02.04.2026 16:30 - 17:30 Uhr Schöfweg Bürgersaal, Bräugasse 25	Gesund bewegt durch die Schwangerschaft <i>Bewegung / Präsenz</i>	Linda Zeindl
13.04.2026 18:30 - 20:00 Uhr	Von der Milch zum Brei <i>online</i>	Eva Lepsik
16.04.2026 18:00 - 19:30 Uhr	Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung <i>online</i>	Eva Lepsik
06.05.2026 17:00 - 18:30 Uhr	Vom Brei zum Familientisch <i>online</i>	Eva Lepsik
18.05.2026 09:00 - 10:30 Uhr Teisnach	Bewegungsabenteurer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser
18.05.2026 18:00 - 19:30 Uhr	Gut ernährt durch die Schwangerschaft <i>online</i>	Eva Lepsik
19.05.2026 09:00 - 10:30 Uhr Regen	Bewegungsabenteurer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser
21.05.2026 14:30 - 16:00 Uhr Grafenau	Bewegungsabenteurer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser
16.06.2026 18:00 - 19:30 Uhr	Von der Milch zum Brei <i>online</i>	Eva Lepsik
14.09.2026 09:00 - 10:30 Uhr Zwiesel	Bewegungsabenteurer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser
15.09.2026 09:00 - 10:30 Uhr Regen	Bewegungsabenteurer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser
17.09.2026 09:00 - 10:30 Uhr Grafenau	Bewegungsabenteurer & Spaß im Haus! <i>Bewegung / Präsenz</i>	Carolin Käser
30.09.2026 09:30 - 11:00 Uhr	Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung <i>online</i>	Eva Lepsik
20.10.2026 09:30 - 11:00 Uhr	Vom Brei zum Familientisch <i>online</i>	Eva Lepsik

29.10.2026 18:00 - 19:30 Uhr	Von der Milch zum Brei <i>online</i>	Eva Lepsik
10.11.2026 19:00 - 20:30 Uhr	Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung <i>online</i>	Eva Lepsik
07.12.2026 17:00 - 18:30 Uhr	Gut ernährt durch die Schwangerschaft <i>online</i>	Eva Lepsik

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

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

Abteilung 2 – Bildung und Beratung
 Bodenmaier Str. 25 · 94209 Regen

Tel.: 09921 608 – 0 · poststelle@aelf-rg.bayern.de

QR-Code scannen um zu den Terminen und
 Onlineanmeldungen zu kommen



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

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 geht online:
begegnung.kebfreyung.online**

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