

# **Informierte Eltern 2019**



**Kurse und Vorträge  
für eine  
verantwortungsbewusste  
und glückliche Elternschaft**

## Veranstalter:



Katholische  
Erwachsenenbildung  
im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

**Bildungswerk Stadt Freyung**

**Bildungswerk Stadt Waldkirchen**



Sehr geehrte Damen und Herren,

rund um die Geburt eines Kindes gibt es viel zu wissen, viel Neues zu lernen und die angehenden oder frischen Eltern wollen möglichst wenig falsch machen. Der Wunsch nach professioneller Beratung und Begleitung ist oft dementsprechend groß. Diesen Bedarf erkannten ein paar Engagierte im Landkreis schon vor rund 30 Jahren und gründeten die Plattform „Informierte Eltern“.

Auf Initiative des Frauenarztes Dr. Bernd Fennefroh traf sich im Frühjahr 1987 der damalige Freyunger Bürgermeister Fritz Wimmer, der damalige Chef des Gesundheitsamtes Dr. Gerhard Gregori, die Hebamme Johanna Kopp und der damalige KEB-Geschäftsführer Alois Seidl, um zu beraten, wie man die Betreuung werdender Mütter und Väter intensivieren kann. Mit acht Veranstaltungen und 105 Teilnehmern starteten die „Informierten Eltern“ 1987.

Zahlreiche Kurse standen damals und stehen auch heute immer noch auf dem Programm: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Wassergymnastik für Schwangere, Rückbildungsgymnastik im Wasser, Babymassage und Wassergewöhnung für Säuglinge sowie der Stilltreff. Als Frauen der ersten Stunde sind Kinderkrankenschwester Hannelore Berger und Hebamme Johanna Kopp immer noch tragende Säulen der „Informierten Eltern“.

Mittlerweile ist die Zahl der Veranstaltungen auf 46, die Anzahl der Teilnehmer auf knapp 900 im Jahr 2017 gestiegen. Neue Referenten und Veranstaltungen sind hinzugekommen und so erscheint der Flyer 2019 in neuer Aufmachung.

Als Neuerung bietet etwa die Baby- und Kleinkindersprechstunde einmal pro Monat die Gelegenheit, Informationen rund ums Thema Baby und Kleinkind zu erhalten, sich mit Fragen an eine erfahrene Fachkraft wenden zu können und in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich für Ihren Einsatz bei allen Referenten und Organisatoren bedanken und wünsche mir, dass das Angebot weiterhin auf so positive Resonanz und reges Interesse stößt.

Herzlichst,

Sebastian Gruber

Landrat und 1. Vorsitzender der KEB im Landkreis Freyung-Grafenau

## Baby- und Kleinkindersprechstunde Freyung

Die Baby- und Kleinkindersprechstunde ist monatlich eine Anlaufstelle für Eltern mit Babys und Kleinkindern in Freyung und Grafenau. Sie bietet Gelegenheit, Informationen rund ums Thema Baby und Kleinkind zu erhalten, sich mit Fragen an eine erfahrene Fachkraft wenden zu können und in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen. Verschiedene Fragen zu Ernährung, Schlafen, Tragen, Förderung, Hygiene, Sicherheit, Finanziellem, Gesundheit sowie Erziehung sind einige der Themen, für die die KoKi Freyung spezialisierte Fachkräfte gewinnen konnte. Für die Kinder gibt es pädagogisch wertvolle Spiele, mit denen sie sich beschäftigen, während die Eltern dem Vortrag lauschen sowie ins Gespräch kommen können.

Themenänderungen werden auf der Homepage des Landkreises bekannt gegeben: [www.freyung-grafenau.de/familienbüro](http://www.freyung-grafenau.de/familienbüro)

.....

Ort: Freyung, Abteistr. 23 (KEB)  
 Gebühr: kostenfrei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Termine: Jeden zweiten Donnerstag im Monat,  
 09.30-11.30 Uhr  
 (ausgenommen Feiertage)

Do, 14.03.2019: Husten, Schnupfen, Infekte  
 Do, 11.04.2019: Beikost – Breikost  
 Do, 09.05.2019: Trotz – das widerspenstige Kind  
 Do, 13.06.2019: Baby-Apps, Kindertablet und Co.  
 Do, 11.07.2019: Kinder kosten Geld – finanzielle Leistungen für Familien  
 Do, 08.08.2019: Schlaf, Kindlein, schlaf!  
 Do, 12.09.2019: Das getragene Kind – Tragehilfen und Co.  
 Do, 10.10.2019: Spielend sprechen lernen  
 Do, 14.11.2019: Regulationsstörungen (schlafen, essen,...)  
 Do, 12.12.2019: Impfaufklärung

.....

## Baby- und Kleinkindersprechstunde Grafenau

Die Baby- und Kleinkindersprechstunde ist monatlich eine Anlaufstelle für Eltern mit Babys und Kleinkindern in Freyung und Grafenau. Sie bietet Gelegenheit, Informationen rund ums Thema Baby und Kleinkind zu erhalten, sich mit Fragen an eine erfahrene Fachkraft wenden zu können und in entspannter Atmosphäre mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen. Verschiedene Fragen zu Ernährung, Schlafen, Tragen, Förderung, Hygiene, Sicherheit, Finanziellem, Gesundheit sowie Erziehung sind einige der Themen, für die die KoKi Freyung spezialisierte Fachkräfte gewinnen konnte. Für die Kinder gibt es pädagogisch wertvolle Spiele, mit denen sie sich beschäftigen, während die Eltern dem Vortrag lauschen sowie ins Gespräch kommen können.

Themenänderungen werden auf der Homepage des Landkreises bekannt gegeben: [www.freyung-grafenau.de/familienbüro](http://www.freyung-grafenau.de/familienbüro)

.....

Ort: Grafenau, Frauenberg 17 (vhs)  
 Gebühr: kostenfrei  
 Anmeldung: nicht erforderlich  
 Termine: Jeden ersten Mittwoch im Monat,  
 09.30-11.30 Uhr  
 (ausgenommen Feiertage)

Mi, 09.01.2019: Husten, Schnupfen, Infekte  
 Mi, 06.02.2019: Impfaufklärung  
 Mi, 06.03.2019: Schlafen leichtgemacht  
 Mi, 03.04.2019: Kinder kosten Geld – finanzielle Leistungen für Familien  
 Mi, 08.05.2019: Das Wochenbett und die Zeit danach  
 Mi, 05.06.2019: Babybrei  
 Mi, 03.07.2019: Kinder richtig tragen  
 Mi, 07.08.2019: Stillen  
 Mi, 04.09.2019: Der gute Schlaf des Kindes  
 Mi, 02.10.2019: Spielend sprechen lernen  
 Mi, 06.11.2019: Mediennutzung mit Babys und Kleinkindern  
 Mi, 04.12.2019: Bewegung im Wohnzimmer

.....

## 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-Leiterinnen 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*

## Informationsabende für werdende Eltern

An diesem Abend stellen eine Hebamme, ein Belegarzt, ein Kinderarzt und ein Anästhesist unser erfahrenes geburtshilfliches Team vor. Dabei haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen. Im Anschluss folgt die Besichtigung der Kreißsäle und der Wochenbettstation.

Ort:	Krankenhaus Freyung, Veranstaltungsraum der Station I im zweiten Stock
Gebühr:	kostenlos
Anmeldung:	nicht erforderlich
Termine:	Mo, 04.02.2019, 19.00 Uhr Mo, 01.04.2019, 19.00 Uhr Mo, 03.06.2019, 19.00 Uhr Mo, 05.08.2019, 19.00 Uhr Mo, 07.10.2019, 19.00 Uhr Mo, 02.12.2019, 19.00 Uhr

## Geburtsvorbereitungskurs

Seit Mai 2017 gibt es wieder einen Geburtsvorbereitungskurs in Freyung. Dieser findet immer dienstags von 16.30 bis 18.00 Uhr statt und erstreckt sich über 7 Termine á 90 Min. (inkl. 1 Partnerabend).

Bitte Iso-Matte und Kissen mitbringen!

Ort:	Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
Referentinnen:	Hebammenteam Freyung
Gebühr:	10 Euro Verwaltungspauschale, Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen
Anmeldung:	unbedingt erforderlich unter 08551/9771280 (Kreißsaal)
Starttermine:	Di, 08.01.2019, 16.30 Uhr Di, 26.02.2019, 16.30 Uhr Di, 30.04.2019, 16.30 Uhr Di, 18.06.2019, 16.30 Uhr Di, 10.09.2019, 16.30 Uhr Di, 29.10.2019, 16.30 Uhr

## Säuglingspflegekurs

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

Ort:	Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
Referentin:	Agathe Pöschl-Stadler
Gebühr:	25€ für Einzelpersonen, 30€ für Paare
Anmeldung:	08552/5151 oder <a href="mailto:poeschl-stadler@t-online.de">poeschl-stadler@t-online.de</a>
Starttermine:	Do, 21.03.2019, 18.00 Uhr Do, 18.07.2019, 18.00 Uhr Do, 21.11.2019, 18.00 Uhr

## BIEP-Elterntreff

Das „Bindungsorientierte Elternprogramm“ bietet Unterstützung und Hilfestellung bei allen Fragestellungen rund um Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr. Neben der Bedeutung einer sicheren Bindung für die weitere Entwicklung des Kindes sind die psychischen Seiten des Eltern-Seins, der feinfühlig Umgang mit dem Kind, die gemeinsame Beobachtung der Babys und ihr Verhalten Thema in den Gruppen. Idealerweise beginnen Interessierte mit der Teilnahme bereits ab Mitte der Schwangerschaft, aber auch für frisch gebackene Eltern stehen die Kurse offen.

.....

Ort: Freyung, Abteistr. 23 (KEB)  
 Referentin: Agathe Pöschl-Stadler  
 Gebühr: 5€ pro Teilnehmer oder Paar  
 Anmeldung: 08552/5151 oder  
 poeschl-stadler@t-online.de  
 Termine: 4 x Samstag, 10.00-12.00 Uhr  
 ca. alle 4-6 Wochen  
 Starttermine werden rechtzeitig bekannt gegeben

.....

## MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal)

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 den Präventionsgesetzes §20 bezuschusst.*  
 8 Termine je 60 Minuten

.....

Ort: Waldkirchen, Marktplatz 5  
 Referentin: Bärbl Rosing  
 Gebühr: 110 Euro  
 Anmeldung: 08581/9881633 oder  
 info@koerperbalance.com  
 Starttermin: Do, 31.01.2019, 17.30 Uhr  
 Weitere Termine auf Anfrage!

.....



## Wassergymnastik für Schwangere

Wassergymnastik kann die Geburtsvorbereitung sinnvoll ergänzen: Im warmen Wasser lockert sich die Muskulatur, Gelenke und Bandscheiben werden entlastet, Rückenschmerzen lassen schnell nach. Die Durchblutung wird unterstützt und der Kreislauf angeregt. Die Gebärmutter wird ebenso wie der Beckenboden weicher. Dadurch bekommt das Baby mehr Raum. Und das alles ohne große Anstrengung. Auch Verkrampfungen im Nacken und über die Schulterpartien sind nicht mehr zu spüren.

Die Kurse erstrecken sich jeweils über 5 Termine à 60 Min.

Ort:	Freyung, Klinik Bavaria – Bewegungsbad
Referentin:	Johanna Kopp
Gebühr:	wird von den Krankenkassen übernommen 40€ für Selbstzahler
Anmeldung:	08558/770
Starttermine:	Mi, 16.01.2019, 17.30 Uhr Mi, 20.02.2019, 17.30 Uhr Mi, 27.03.2019, 17.30 Uhr Mi, 08.05.2019, 17.30 Uhr Mi, 26.06.2019, 17.30 Uhr Mi, 02.10.2019, 17.30 Uhr Mi, 06.11.2019, 17.30 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)
Referentinnen:	Karin Wohlstreichner
Anmeldung:	0171/1127489
Termine:	jeden 1.&3. Donnerstag im Monat, 10.30 Uhr NICHT in den Ferien

## 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
Gebühr:	65€
Anmeldung:	08583/425 (16-18 Uhr) FRGBerger@web.de
Starttermine:	Di, 15.01.2019, 09.30 Uhr Di, 30.04.2019, 09.30 Uhr Di, 02.07.2019, 09.30 Uhr Di, 08.10.2019, 09.30 Uhr

## „Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?“

Zwischen dem 4. und 12. Lebensmonat können Babys gut ans Wasser gewöhnt werden. Das Wasser stimuliert das Baby, vermittelt ihm neue Erfahrungen, hat positive Auswirkungen auf die Atmung. Alle Bewegungsabläufe sind im Wasser leichter zu vollziehen als außerhalb. Aufgegriffen wird beim Babyschwimmen die vorgeburtliche Erfahrung des Schwimmens im Bauch der Mutter. Außerdem stärkt der enge körperliche Kontakt die Verbindung zwischen Eltern und Baby.

Die Kurse erstrecken sich jeweils über 8 Termine à 45 Min.

Ort:	Bäderabteilung im Kreiskrankenhaus Freyung
Referentin:	Hannelore Berger
Gebühr:	65€
Anmeldung:	08583/425 (16-18 Uhr) FRGBerger@web.de
Starttermine:	Mo, 07.01.2019, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr Mo, 29.04.2019, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr Mo, 15.07.2019, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr Mo, 07.10.2019, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr

## Rückbildungskurs „Endlich wieder bauchfrei“

Der Rückbildungskurs „Endlich wieder bauchfrei“ unter der Leitung von Hebamme Lydia Graf erstreckt sich über 7 Termine á 90 Min. immer mittwochs von 08.45 bis 10.15 Uhr. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

.....

Ort: Freyung, Abteistr. 23 (KEB)  
 Referentin: Lydia Graf  
 Gebühr: wird von den Krankenkassen übernommen  
 Anmeldung: 08581/920490  
 Termine: Starttermine werden bei Anmeldung bekannt gegeben

.....

## Kurse Rückbildungsgymnastik im Wasser

Nach der Entbindung gilt es, die Reserven des Körpers wieder zu mobilisieren und die Muskeln wieder aufzubauen. Die Rückbildungsgymnastik trainiert die durch Schwangerschaft und Geburt besonders belasteten Muskelgruppen des Beckenbodens, des Bauches und des Rückens.

Nehmen Sie teil an einem solchen Kurs, um schwangerschaftsbedingte „Problemzonen“ zu bearbeiten.

Die Kurse erstrecken sich jeweils über 5 Termine á 60 Min.

.....

Ort: Freyung, Klinik Bavaria – Bewegungsbad  
 Referentin: Johanna Kopp  
 Gebühr: wird von den Krankenkassen übernommen  
 40€ für Selbstzahler  
 Anmeldung: 08558/770  
 Starttermine: Mi, 16.01.2019, 19.00 Uhr  
 Mi, 20.02.2019, 19.00 Uhr  
 Mi, 27.03.2019, 19.00 Uhr  
 Mi, 08.05.2019, 19.00 Uhr  
 Mi, 26.06.2019, 19.00 Uhr  
 Mi, 02.10.2019, 19.00 Uhr  
 Mi, 06.11.2019, 19.00 Uhr

.....

## „Fitness mit Baby“ - Fitnessübungen für Mamas MIT KIND im Alter von 3 Monaten bis 3 Jahren

Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 60 Min. und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (Präventionskurs nach §20).

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 Mamas mit Baby(s).

Bei schönem Wetter sind wir mit dem Kinderwagen in Erlauzwiesel am See unterwegs. Ansonsten finden die Termine im IGZ in Waldkirchen statt.

.....

Ort: Waldkirchen, Steinweg 12 (IGZ)  
 Referentin: Robert Knödseder  
 Gebühr: 99€  
 Anmeldung: unbedingt erforderlich unter 08581/9863836 oder 0151/51437501  
 Starttermine: Mo, 14.01.2019, 10.00 Uhr  
 Do, 17.01.2019, 10.00 Uhr  
 Mo, 25.03.2019, 10.00 Uhr  
 Do, 28.03.2019, 10.00 Uhr  
 Mo, 03.06.2019, 10.00 Uhr  
 Do, 06.06.2019, 10.00 Uhr  
 Mo, 07.10.2019, 10.00 Uhr  
 Do, 10.10.2019, 10.00 Uhr  
 Weitere Termine/Orte auf Anfrage!

.....

## 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.

Der Kurs erstreckt sich über 8 Termine á 60 Min. und wird im Rahmen den Präventionsgesetzes §20 bezuschusst.

Falls keine Betreuung für das Kind vorhanden ist, dürfen Sie Ihr Baby gerne mitnehmen.

Dieser Kurs wird nach abgeschlossener Rückbildung empfohlen.

---

Ort:	Waldkirchen, Marktplatz 5
Referentin:	Bärbl Rosing
Gebühr:	110 Euro
Anmeldung:	08581/9881633 oder info@koerperbalance.com
Starttermin:	Mi, 30.01.2019, 09.15 Uhr
	Weitere Termine auf Anfrage!

---

## HINWEISE

1. Die Gebühr für die Teilnahme an der **Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik** wird von den Hebammen bei den Krankenkassen erhoben. Ein Rezept ist nicht erforderlich!
2. Mit der **Schwangerschaftsgymnastik** kann ab der 25. Schwangerschaftswoche, mit der **Rückbildungsgymnastik** kann frühestens ab 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden.
3. 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

1. Eine Anmeldung ist nur erforderlich, wenn dies ausdrücklich angegeben ist!

2. 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](https://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)