

Informierte Eltern 2020



Kurse und Vorträge für eine
verantwortungsbewusste
und glückliche Elternschaft

Inhalt

Baby- und Kleinkindersprechstunde

Baby- und Kleinkindersprechstunde Freyung	4
Baby- und Kleinkindersprechstunde Grafenau	5

Angebote KEB

Gut versorgt – Infos zu finanziellen Hilfen rund ums Kind	6
Eltern-Kind-Gruppen	7
Informationstag für werdende Eltern	7
Geburtsvorbereitungskurs	8
Geburtsvorbereitung mit sanfter Schwangerschaftsgymnastik	8
Säuglingspflegekurs	9
MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal) - Abendkurs	10
MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal) - Vormittagskurs	11
Wassergymnastik für Schwangere	12
Stillberatung & Stilltreff	12
Baby-Massage	13
„Wie gewöhne ich meinen Säugling an die Bewegung im Wasser?“	13
Rückbildungskurs „Wieder fit nach der Geburt“	14
Rückbildung mit Yoga	14
Kurse Rückbildungsgymnastik im Wasser	15
„Fitness mit Baby“ - Fitnessübungen für Mamas MIT KIND im Alter von 3 Monaten bis 3 Jahren.	16
MamaPilatesWorkout by B. nach der Schwangerschaft (postnatal)	16
HINWEISE	17
ANMELDUNG UND INFORMATION:	17

Angebote VHS

Mein Kind respektiert mich nicht - von der Passung der Temperamente	18
Das „schwierige“ Kind - Wenn Kinder Verhaltensweisen übertreiben	18
Ein erfülltes Leben - Von Erziehungszielen, Erziehungsmitteln und Erziehungshaltungen	19
Respekt und Werte - Von der gewaltfreien Erziehung	19
Baby-Massagekurs - Entspannungszeit für Eltern und Baby - Berührung mit Respekt	21
Musikspielkiste für Kinder	21
Kurse und Vorträge für Erziehung und Familienleben	22
Anmeldung und Auskunft	22

Angebote AELF

Gut ernährt von Anfang an – Ernährung in der Schwangerschaft.	23
Jetzt ist's Zeit für Beikost	23
Leckere Familienkost selbst gemacht	24
Essen für unterwegs – gesunde Snacks	24
Gesund und vollwertig durch den Winter	25
Alltagsbewegung mit Rhythmus, Spiel und Spaß	25
Bewegung macht Babys schlau	26
Gut zu wissen!	26
Veranstalter und Ansprechpartnerin	26

Veranstalter	27
---------------------------	----

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 Ko-Ki 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

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

Do, 09.01.2020:	Bewegung im Wohnzimmer
Do, 13.02.2020:	Babylezen
Do, 12.03.2020:	Babybrei und Babykost
Do, 09.04.2020:	Hilfe ich wachse – Wachstumsschritte der Kinder
Do, 14.05.2020:	Schlafbedürfnis von Babys und Schlafmangel der Eltern
Do, 09.07.2020:	Zahnen, Blähungen und laufende Nase
Do, 08.10.2020:	Werte und Haltung in der Erziehung
Do, 12.11.2020:	Spielend sprechen lernen
Do, 10.12.2020:	Alles rund um die Geburt - Hebamme

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 Ko-Ki 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

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

Mi, 08.01.2020:	Stillen
Mi, 05.02.2020:	Babybrei und Beikost
Mi, 04.03.2020:	Alles rund um die Geburt – Hebamme
Mi, 01.04.2020:	Schlafen
Mi, 06.05.2020:	Tragen und Tragehilfen
Mi, 03.06.2020:	Hilfe ich wachse – Wachstumsschritte des Kindes
Mi, 01.07.2020:	Bindung
Mi, 07.10.2020:	Alles rund um die Geburt – Hebamme
Mi, 04.11.2020:	Stillen
Mi, 02.12.2020:	Husten - Schnupfen

Gut versorgt – Infos zu finanziellen Hilfen rund ums Kind

Durch die Geburt eines Kindes fällt meist in der ersten Zeit das Einkommen eines Elternteils weg. Damit Sie auch nach der Geburt gut versorgt sind, informieren wir Sie über finanzielle Leistungen und Hilfen rund um die Schwangerschaft und die ersten Jahre mit Kind. Sie erhalten einen Überblick über Mutterschaftsgeld, Elterngeld, Kindergeld, Familiengeld und Hilfen durch Stiftungen.

Zusätzlich zu diesen Terminen 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
Referentinnen:	Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Landratsamt Freyung-Grafenau, Gesundheitswesen KatrIn Greiner, Antonia Lechl www.schwanger-im-landkreis-frg.de
Gebühr:	kostenfrei
Anmeldung:	Anmeldung bis einen Tag vor Veranstaltung schwangerenberatung@landkreis-frg.de 08551 57 -409 oder -415
Termine:	Mi, 29.01.2020 09.30 Uhr Mi, 18.03.2020 18.30 Uhr Mi, 27.05.2020 18.30 Uhr Mi, 22.07.2020 18.30 Uhr Mi, 23.09.2020 18.30 Uhr Mi, 25.11.2020 09.30 Uhr

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.

Mitveranstalter: KDFB-Diözesanverband Passau

Informationstag für werdende Eltern

An diesem Vormittag 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, Speisesaal im UG
Gebühr:	kostenlos
Anmeldung:	nicht erforderlich
Termine:	So, 05.01.2020, 11.00 Uhr So, 02.02.2020, 11.00 Uhr So, 01.03.2020, 11.00 Uhr So, 05.04.2020, 11.00 Uhr So, 03.05.2020, 11.00 Uhr So, 07.06.2020, 11.00 Uhr So, 05.07.2020, 11.00 Uhr So, 02.08.2020, 11.00 Uhr So, 06.09.2020, 11.00 Uhr So, 04.10.2020, 11.00 Uhr So, 08.11.2020, 11.00 Uhr So, 06.12.2020, 11.00 Uhr

Geburtsvorbereitungskurs

Dieser Kurs hilft Ihnen, sich körperlich und mental auf die Geburt sowie auf das Eltern-Sein vorzubereiten.

Der Geburtsvorbereitungskurs 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 (Kreißaal)
Starttermine:	Di, 07.01.2020, 16.30 Uhr Di, 03.03.2020, 16.30 Uhr Di, 21.04.2020, 16.30 Uhr Di, 16.06.2020, 16.30 Uhr Di, 08.09.2020, 16.30 Uhr Di, 27.10.2020, 16.30 Uhr

Geburtsvorbereitung mit sanfter Schwangerschaftsgymnastik

Ab 2020 ist ein weiterer Geburtsvorbereitungskurs am Freitag Vormittag unter der Leitung von Michaela Schreib im Programm. Dieser erstreckt sich über 7 Termine á 90 Min. Bitte Iso-Matte und Kissen mitbringen!

Ort:	Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
Referentin:	Michaela Schreib, Hebamme
Gebühr:	10 Euro Verwaltungspauschal, Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen
Anmeldung:	dienstags zwischen 14.00-17.00 Uhr per Anruf unter 0176/43022872 (nicht per SMS oder Whatsapp)
Starttermine:	Fr, 10.01.2020, 08.30 Uhr Fr, 08.05.2020, 08.30 Uhr Fr, 11.09.2020, 08.30 Uhr Fr, 30.10.2020, 08.30 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:	Gabi Oefele, Familien- und Gesundheitskinderkrankenschwester
Gebühr:	25€ für Einzelpersonen, 30€ für Paare
Anmeldung:	08551/4581 (KEB) oder info@keb-freyung.de
Starttermine:	Do, 05.03.2020, 18.00 Uhr Do, 18.06.2020, 18.00 Uhr Do, 15.10.2020, 18.00 Uhr



© rafael1979/pixabay.com

MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal) - Abendkurs

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 á 60 Minuten

Ort:	Waldkirchen, Marktplatz 5
Referentin:	Bärbl Rosing, Pilates-Trainerin
Gebühr:	110 Euro
Anmeldung:	08581/9881633 oder info@koerperbalance.com
Starttermine:	Di, 14.01.2020, 17.30 Uhr Di, 17.03.2020, 17.30 Uhr Di, 16.06.2020, 17.30 Uhr Di, 29.09.2020, 17.30 Uhr

MamaPilatesWorkout by B. in der Schwangerschaft (prenatal) - Vormittagskurs

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 á 60 Minuten

Ort:	Waldkirchen, Marktplatz 5
Referentin:	Bärbl Rosing, Pilatetrainerin
Gebühr:	110 Euro
Anmeldung:	08581/9881633 oder info@koerperbalance.com
Starttermine:	Mi, 15.01.2020, 08.45 Uhr Mi, 18.03.2020, 08.45 Uhr Mi, 17.06.2020, 08.45 Uhr Mi, 30.10.2020, 08.45 Uhr



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, Hebamme
Gebühr:	wird von den Krankenkassen übernommen 40€ für Selbstzahler
Anmeldung:	08558/770
Starttermine:	Mi, 15.01.2020, 17.30 Uhr Mi, 19.02.2020, 17.30 Uhr Mi, 25.03.2020, 17.30 Uhr Mi, 29.04.2020, 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 Wohlstreicher, Kinderkrankenschwester
Anmeldung:	0171/1127489
Termine:	jeden 1.&3. Donnerstag im Monat, 10.30 Uhr NICHT in den Ferien
Termine für 2020:	16.01./06.02./20.02./05.03./02.04./07.05./18.06./02.07./17.09./15.10./19.11./03.12./17.12.2020

Baby-Massage

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

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

Ort:	Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
Referentin:	Hannelore Berger, Kinderkrankenschwester
Gebühr:	65€
Anmeldung:	08583/425 (16-18 Uhr) FRGBerger@web.de
Starttermine:	Di, 14.01.2020, 09.30 Uhr Di, 14.04.2020, 09.30 Uhr Di, 30.06.2020, 09.30 Uhr Di, 06.10.2020, 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, Kinderkrankenschwester
Gebühr:	65€
Anmeldung:	08583/425 (16-18 Uhr) FRGBerger@web.de
Starttermine:	Mo, 20.01.2020, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr Fr, 03.04.2020, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr Mo, 22.06.2020, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr Mo, 05.10.2020, 16.00 Uhr und 17.00 Uhr

Rückbildungskurs „Wieder fit nach der Geburt“

Hebammengeleitete Rückbildungsgymnastik der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen, Beckenbodentraining und allgemeine Kräftigung des Bewegungs- und Halteapparates

Der Kurs erstreckt sich über 7 Termine à 90 Min.

Nähere Informationen unter www.hebammehoffmann.de

.....

Ort: Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
 Referentin: Julia Hoffmann, Hebamme & Heilpraktikerin
 Gebühr: wird von den Krankenkassen übernommen
 Anmeldung: hebammehoffmann@web.de, 08585/962023, 0175/3602557

Starttermine: Mittwoch, 08.01.2020, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 04.03.2020, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 06.05.2020, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 01.07.2020, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 09.09.2020, 08.45 Uhr
 Mittwoch, 04.11.2020, 08.45 Uhr

.....

Rückbildung mit Yoga

Ab 2020 haben wir einen weiteren Rückbildungskurs unter Leitung von Hebamme Michaela Schreib am Freitag Vormittag im Programm. Dieser erstreckt sich über 7 Termine à 90 Min.

.....

Ort: Freyung, Abteistr. 23 (KEB)
 Referentin: Michaela Schreib, Hebamme
 Gebühr: wird von den Krankenkassen übernommen
 Anmeldung: dienstags zwischen 14.00-17.00 Uhr per Anruf unter 0176/43022872 (nicht per SMS oder Whatsapp)
 Starttermine: Freitag, 10.01.2020, 10.30 Uhr
 Freitag, 08.05.2020, 10.30 Uhr
 Freitag, 11.09.2020, 10.30 Uhr
 Freitag, 30.10.2020, 10.30 Uhr

.....

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 à 60 Min.

.....

Ort: Freyung, Klinik Bavaria – Bewegungsbad
 Referentin: Johanna Kopp, Hebamme
 Gebühr: wird von den Krankenkassen übernommen
 40€ für Selbstzahler

Anmeldung: 08558/770
 Starttermine: Mi, 15.01.2020, 19.00 Uhr
 Mi, 19.02.2020, 19.00 Uhr
 Mi, 25.03.2020, 19.00 Uhr
 Mi, 29.04.2020, 19.00 Uhr

.....



© Daniel Perrig/pixabay.com

„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 Knödlseeder, Fitnessökonom
Gebühr:	99€
Anmeldung:	unbedingt erforderlich unter 0151/51437501
Starttermine:	Mo, 13.01.2020, 10.00 Uhr Do, 16.01.2020, 10.00 Uhr Mo, 16.03.2020, 10.00 Uhr Do, 19.06.2020, 10.00 Uhr Mo, 25.05.2020, 10.00 Uhr Do, 28.05.2020, 10.00 Uhr Mo, 14.09.2020, 10.00 Uhr Do, 17.09.2020, 10.00 Uhr

Weitere Termine und Orte auf Anfrage möglich!

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, Pilates-Trainerin
Gebühr:	110 Euro
Anmeldung:	08581/9881633 oder info@koerperbalance.com
Starttermine:	Di, 14.01.2020, 09.30 Uhr Di, 17.03.2020, 09.30 Uhr Di, 16.06.2020, 09.30 Uhr Di, 29.09.2020, 09.30 Uhr

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 KEB Freyung-Grafenau speichert und verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten zum Zwecke der Organisation bzw. Abrechnung von Veranstaltungen. Die Löschung erfolgt gemäß kirchlichen oder gesetzlichen Vorgaben.

*Weitere Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter:
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
Internet: www.keb-freyung.de
Facebook: www.facebook.com/KEB.FRG

Mein Kind respektiert mich nicht - von der Passung der Temperamente

Bezugspersonen fällt es für gewöhnlich leichter, Kindern erfüllbare Aufgaben zu stellen, wenn sie ähnliche Temperamente haben. Wissen über verschiedene Temperamente kann sehr hilfreich sein, sich in Kinder einzufühlen, die ein anderes Temperament haben, als die Bezugsperson. Anschließend Fragen und Diskussion.

Termin:	Do. 16.01.20 19:00 Uhr
Ort:	Waldkirchen, Gäste- und Bürgerhaus, Ringmauerstr. 14
Referent/in:	Silvija Schönweitz, Dipl. Psych., Systemische Familientherapeutin
Gebühr:	15 €
Anmeldung:	Tel 08551 57-370, www.vhs-freyung-grafenau.de

Das „schwierige“ Kind - Wenn Kinder Verhaltensweisen übertreiben

Wenn Kinder in der Lage sind, sich „richtig“ zu verhalten, dann tun sie es auch. Manchmal übertreiben sie mit Verhaltensweisen, die ihnen ohnehin leicht fallen. Sie widersetzen sich damit den Anforderungen der Bezugsperson. Dann gilt es Muster zu erkennen, die ein gutes Miteinander verhindern, innezuhalten und neue Wege zu finden. Anschließend Fragen und Diskussion.

Termin:	Do. 06.02.20 19:00 Uhr
Ort:	Freyung, vhs Seminarzentrum Bahnhofstr. 12 (Schramlpassage)
Referent/in:	Silvija Schönweitz, Dipl. Psych., Systemische Familientherapeutin
Gebühr:	15 €
Anmeldung:	Tel 08551 57-370, www.vhs-freyung-grafenau.de

Ein erfülltes Leben - Von Erziehungszielen, Erziehungsmitteln und Erziehungshaltungen

Die Zeit im Alltag ist knapp bemessen und doch ist es sinnvoll, innezuhalten und nachzudenken, was das Ziel unserer Erziehung ist und mit welchen Mitteln wir versuchen dieses Ziel zu erreichen. Wenn wir unsere Sinne für unsere Erziehungshaltung schärfen, fällt es uns leichter, die Alltagsfallen zu umgehen.

Termin:	Do. 19.03.20, 19:00 Uhr
Ort:	Grafenau vhs-Geschäftsstelle, Frauenberg 17
Referent/in:	Silvija Schönweitz, Dipl. Psych., Systemische Familientherapeutin
Gebühr:	15 €
Anmeldung:	Tel 08551 57-370, www.vhs-freyung-grafenau.de

Respekt und Werte - Von der gewaltfreien Erziehung

Es gibt immer eine bessere Möglichkeit, als zuzuschlagen. Überforderung und Hilflosigkeit geprägt von der eigenen Erziehung lassen sich überwinden durch Erkennen von Konflikten, bevor sie eskalieren.

Termin:	Do. 23.04.20, 19:00 Uhr
Ort:	vhs- Seminarzentrum, Bahnhofstr. 12 (Schramlpassage)
Referent/in:	Silvija Schönweitz, Dipl. Psych., Systemische Familientherapeutin
Gebühr:	15 €
Anmeldung:	Tel 08551 57-370, www.vhs-freyung-grafenau.de



Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise bei Ihren Kindern und erleben Sie, wie es Ihnen gelingt liebevoll Grenzen zu setzen. Sie spüren wie Ihr Erziehungsblick sich positiv verändert.

Glücklich und entspannt miteinander leben- das wünschen sich wohl alle...

- Meine Erziehungsziele
- Beachtung und Anerkennung schenken
- Mein Kind verstehen
- Die Kooperation gewinnen
- Liebevoll Grenzen setzen
- Akute Konflikte angehen
- Probleme langfristig lösen
- Wertschätzung

.....

Ort: Waldkirchen, Gäste- und Bürgerhaus,
Ringmauerstr. 14

Referentinnen: Anna Kronschnabl, Karin Feilmeier,
Zert. Familienteamtrainerinnen

Gebühr: 160 € pro Person, 295 € für Elternpaare

Anmeldung: vhs des Landkreises Freyung-Grafenau,
Tel 08551 57-370, www.vhs-freyung-grafenau.de

Termine: 5 Termine
20.02./02.03./09.03./19.03./30.03.2020
18:30 – 21:30 Uhr

Termine für den Kurs im Herbst 2020 unter
www.vhs-freyung-grafenau.de oder Tel. 08551 57-370

.....

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

.....

Ort: Innernzell, Pfarrsaal

Referent/in: Regina Windorfer, zertifizierte Still- und Laktationsberaterin, Babymassage-Trainerin

Gebühr: 60€

Termine: 6 Termine zu je 1,5 Std,
aktuelle Termine unter 08551 57-370

Anmeldung: Tel. 08551 57-370 oder
www.vhs-freyung-grafenau.de

.....

Musikspielkiste für Kinder

Kurse für Kinder von 3. – 16- Lebensmonat und Kurse für Kinder ab dem 16. Lebensmonat

Die musikalische Förderung beginnt in den Kursen bereits ab dem 3. Lebensmonat. Die Babys werden mit sanften Liedern, mit elementaren rhythmischen Erfahrungen - immer in der Geborgenheit von Mutter oder Vater - in ein Leben mit Musik begleitet.

.....

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Frauenberg 17, Grafenau

Referent/in: Carolin Käser, Orff-Musiktherapeutin

Gebühr: 90 €

Anmeldung: Tel 08551 57-370, www.vhs-freyung-grafenau.de

Termine: 10 Termine je Donnerstag Nachmittag ab 05.03.19.
Aktuelle Informationen unter Tel. 08551 57-370.

.....

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 57-370

Anmeldung und Auskunft

Volkshochschule des Landkreises Freyung-Grafenau

Frauenberg 17 · 94481 Grafenau,
 Tel. 08551 57-370 · www.vhs-freyung-grafenau.de



© PublicDomainPictures/pixabay.com

Gut ernährt von Anfang an – Ernährung in der Schwangerschaft

Vortrag

Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf.

In dieser Veranstaltung lernen Sie den Energiebedarf und die ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft kennen und erfahren auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist.

Weiterhin erhalten Sie Antworten auf wichtige, aktuelle Fragen wie z. B. Wie hoch sollte die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sein? Ist Nahrungsergänzung sinnvoll? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden?

Referent:	Matthias Hoffmeister, Apotheker mit Zusatzausbildung in der Ernährungsberatung
Ort:	AELF Regen Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen
Termin 1:	Mo, 10.02.2020, 09:30 – 11:00 Uhr
Ort:	KEB Freyung-Grafenau, Abteistr. 23, 94078 Freyung
Termin 2:	Do, 24.09.2020, 09:30 – 11:00 Uhr
Anmeldung:	www.weiterbildung.bayern.de

Jetzt ist's Zeit für Beikost

Vortrag

Das Baby ist da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen dem 5. und 7. Monat als ersten Brei einen Gemüse-Kartoffel-Brei einzuführen. Monat für Monat kommen weitere Breie dazu. Sie erhalten Informationen zum „Beikost-Schema“, wie Sie Breie selbst herstellen können und zur Auswahl von Fertigprodukten. Ein Ausblick auf den Übergang zum Familienessen wird gegeben.

Referent:	Matthias Hoffmeister, Apotheker mit Zusatzausbildung in der Ernährungsberatung
Ort:	AELF Regen Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen
Termin 1:	Mo, 11.05.2020, 09:30 – 11:00 Uhr
Ort:	KEB Freyung-Grafenau, Abteistr. 23, 94078 Freyung
Termin 2:	Do, 05.11.2020, 09:30 – 11:00 Uhr
Anmeldung:	www.weiterbildung.bayern.de

Leckere Familienkost selbst gemacht

Theorie trifft Praxis

Gemeinsames Kochen mit Ihrem Kind ist eine Chance es an Lebensmittel heranzuführen. Dazu ist wichtig, die Grundlagen der kindlichen Essentwicklung zu kennen und darauf angemessen zu reagieren. Um die Grundbotschaften einer ausgewogenen Ernährung in die Praxis umzusetzen hilft das Modell der „Ernährungspyramide“. Wir stellen gemeinsam in kleinen Gruppen Gerichte her, die Kinder helfen dabei mit. Und zum Schluss genießen wir unsere Mahlzeit auch gemeinsam.

Referentin:	Susanne Pöhn, Fachoberlehrerin
Ort:	Erlebnis Bauernhof Zeintl, Mitterdorf 6, 94572 Schöfweg
Gebühr:	3 €
Termin 1:	Mo, 06.04.2020, 10:00 – 12:00 Uhr
Termin 2:	Sa, 21.11.2020, 10:00 – 12:00 Uhr
Anmeldung:	www.weiterbildung.bayern.de

Essen für unterwegs – gesunde Snacks

Theorie trifft Praxis

Zwischenmahlzeiten, auch Snacks genannt, haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan kleiner Kinder. Als (kleine) „Mahlzeit“ füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Egal ob sie zu Hause oder unterwegs gegessen werden, es lohnt darüber nachzudenken. Sie lernen anhand der Ernährungspyramide bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und „gekaufte Snacks“ unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Snacks gemeinsam zubereiten. Handlich verpackt und lecker - Ihre Kinder werden begeistert sein.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste.

Referentin:	Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Ort:	AELF Regen Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen
Gebühr:	3 €
Termin 1:	Mi, 04.03.2020, 09:00 – 11:30 Uhr
Termin 2:	Mi, 06.11.2020, 09:00 – 11:30 Uhr
Anmeldung:	www.weiterbildung.bayern.de

Gesund und vollwertig durch den Winter

Theorie trifft Praxis

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Nach einem praxisnahen Theorieteil anhand der Ernährungspyramide geht es an die Umsetzung! Sie bereiten in diesem Kurs Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Winter zu, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind und der ganzen Familie schmecken.

Gerade in der Winterzeit laden allerlei süßes Gebäck und sonstige kulinarische Kostbarkeiten zum Schlemmen ein. Doch auch in dieser Zeit können Sie in Ihrer Familie auf gesunde Ernährung achten, ohne verzichten zu müssen und Genuss ist noch dazu garantiert.

Helga Ertl zeigt Ihnen, wie Sie gesund und vollwertig durch die kalte Jahreszeit kommen.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Behälter für Reste.

Referentin:	Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin
Ort:	AELF Regen Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen
Gebühr:	3 €
Termin:	Mi, 11.11.2020, 09:00 Uhr – 11:30 Uhr
Anmeldung:	www.weiterbildung.bayern.de

Alltagsbewegung mit Rhythmus, Spiel und Spaß

Bewegung für Eltern und Baby bis/ab 16 Monate

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.

Referentin:	Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)
Ort:	VHS Freyung-Grafenau, Frauenberg 17, 94481 Grafenau
Termin 1 (bis 16 Monate):	Do, 18.06.2020, 09:00 – 10:30 Uhr
Termin 2 (ab 16 Monate):	Do, 26.11.2020, 09:00 – 10:30 Uhr
Anmeldung:	www.weiterbildung.bayern.de

Bewegung macht Babys schlau

Vortrag mit Bewegungsübungen (Babys: 3 bis 10 Monate)

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielweise 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.

Referentin:	Christine Bableck, PEKiP-Leiterin
Ort:	VHS Freyung-Grafenau, Frauenberg 17, 94481 Grafenau
Termin 1:	Sa, 25.01.2020, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr
Termin 2:	Sa, 13.06.2020, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr
Termin 3:	Sa, 11.10.2020, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr
Anmeldung:	www.weiterbildung.bayern.de

Gut zu wissen!

- Alle Kurse sind kostenfrei. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € für Lebensmittel anfallen.
- Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens 6 Personen.
- Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

Alle Veranstaltungen können auch außerhalb der genannten Termine gebucht werden.

Mindestteilnehmer: 6 Mamas oder Papas, je nach Veranstaltung mit oder ohne Kind.

Veranstalter und Ansprechpartnerin

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

Ansprechpartnerin Ernährung und Bewegung

Katharina Stadler

Tel.: 09921 608-1015

E-Mail: katharina.stadler@aelf-rg.bayern.de

Veranstalter:

Bildungswerk Stadt Freyung

Bildungswerk Stadt Waldkirchen



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
Foto Titelseite: Blanka Šejdová/pixabay.com