

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg April und Mai 2024

Stand 04.03.2024



Anmeldung:

Beachten Sie bitte die angegebenen Kontaktdaten der jeweiligen Anbieter und ggf. den Anmeldeschluss bei der Anmeldung.

Für einige Angebote gibt es eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Kostenlose Angebote:

Wir möchten Sie bitten, bei kostenlosen Veranstaltungen (mit Anmeldungen), genauso zuverlässig das Angebot wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung daran, beim Veranstalter so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen

Änderungen:

Das Angebot kann kurzfristigen Änderungen unterliegen

Infobrief:

Sie möchten künftig kein Angebot vom Familienstützpunkt Obergünzburg mehr verpassen? Senden Sie uns eine E-Mail an familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de mit dem Vermerk "Aufnahme in den Verteiler".

Sobald es von uns etwas Neues gibt, erhalten Sie diese Informationen per E-Mail

Erreichbarkeit:

Der Familienstützpunkt ist zu folgenden Zeiten erreichbar:

Montag von 8:00 - 10:00

Mittwoch von 7:45 - 08:45

Donnerstag von 8:00 - 11:00

In den Schulferien hat das Büro des Familienstützpunktes geschlossen

Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de



Soziale Medien:

Folgen Sie uns auch in den sozialen Medien
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg

Familien-App:

In der Familien-App des Landkreises Ostallgäu und der Stadt Kaufbeuren
<https://familienapp-kf-oal.de>

finden Sie ebenso unsere Angebote, indem das jeweilige Stichwort/Thema/Veranstaltung in die Suchfunktion eingegeben wird

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg April 2024

Stand 04.03.2024



Wir sind bei den Aktionswochen von Dienstag, 16.04. bis Dienstag, 14.05.2024
„Familienstützpunkte verbinden – Alles rund ums Thema Bindung“

der gemeinsamen Familienbildungslandschaft Ostallgäu-Kaufbeuren mit dabei!

Die Angebote aller Familienstützpunkte finden Sie in der Familien-App <https://familienapp-kf-oal.de>

AKTIONSWOCHEN „Familienstützpunkte verbinden – Alles rund ums Thema Bindung“ 16.04. - 14.05.2024



Über
40 Angebote
für
Eltern & Familien
im OAL und KF



Kurse für Eltern



Bewegung



Gesundheit und Ernährung



Eltern-Kind-Gruppen laufend/offen



Eltern-Kind-Kurse



Erziehung und Entwicklung



Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit danach

familienapp
kf-oal.de

Alle Termine, Angebote und zahlreiche
Informationen finden Sie in der Familienapp!



Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Organisation:

Familienbildungsstelle
Landkreis Ostallgäu

08342/911-510
familienbildung@lra-oal.bayern.de



Landkreis
Ostallgäu

Familienbeauftragte
Stadt Kaufbeuren

08341/437-762
familie@kaufbeuren.de



Kaufbeuren



Kreisverband Ostallgäu

Programm der Aktionswochen aller Familienstützpunkte aus dem Ostallgäu und Kaufbeuren
von Dienstag, 16.04. bis Dienstag, 14.05.2024

„Familienstützpunkte verbinden – Alles rund ums Thema Bindung“



FenKid-Kurs: Di, 16.04. – Di, 18.06. (8 Termine) | Obergünzburg
PEKiP-Kurs (Block II): Mi, 17.04. – Mi, 12.06. (6 Termine) | Obergünzburg



Elternkurs „Ganz praktisch“: Di, 16.04. – Di, 14.05. (5 Termine) | Buchloe
Kess erziehen – „Weniger Stress mehr Freude“: Do, 18.04. – Do, 16.05. (5 Termine) | Marktoberdorf



Babymassage-Kurs: Mi, 17.04. – Mi, 15.05. (4 Termine) | Obergünzburg
Infoveranstaltung zum Thema Tragen: Do, 18.04. | Obergünzburg
Stillvorbereitungsabend: Do, 25.04. | Obergünzburg
Kurs zur Säuglingspflege: So, 28.04. | Obergünzburg
Babymassage-Kurs: Do, 02.05. – Do, 23.05. (4 Termine) | Füssen
Offener Stilltreff: Fr, 03.05. | Füssen
Stillvorbereitungsabend: Mo, 13.05. | Buchloe
Workshop Baby-Lesen: Di, 14.05. | Füssen



Familiencafé kleine Info-Welt – Atmung und innere Ruhe: Do, 18.04. | Obergünzburg
Frühsummerliche Kräuterwanderung: Do, 25.04. | Buchloe
Atem-Workshop: Mo, 29.04. und Mi, 15.05. | Online



Eltern-Kind-Gruppe – Signale und Feinzeichen bei meinem Baby erkennen und reagieren:
Mo, 22.04. | Kaufbeuren
Eltern-Kind-Gruppe – Grundbedürfnis des Kindes nach Sicherheit und Geborgenheit stillen:
Di, 23.04. | Kaufbeuren
Babycafé mit Vortrag: „Gute Bindung - stark fürs Leben“: Mi, 24.04. | Marktoberdorf
Babycafé mit Stillberatung: Fr, 26.04. | Buchloe



Vortrag „Der Übergang vom Kindergarten in die Grundschule“: Mi, 17.04. | Marktoberdorf
Dialogischer Austausch „Erziehung geht nicht ohne Liebe“: Do, 18.04. | Kaufbeuren
Vortrag zum Thema Feinfühligkeit: Do, 18.04. | Kaufbeuren
Infoveranstaltung „Babymassage - Kommunikation mit Glückshormonen“: Di, 23.04. | Online
Vortrag „Mit Jugendlichen in Verbindung bleiben“: Mi, 24.04. | Online
Vortrag „Mein Kind ist ganz schön anstrengend!“ - Wie eine sichere Bindung Kita- und Grundschulkindern in ihrer Entwicklung unterstützt: Mi, 24.04. | Online
Austausch „Wie wichtig ist die Beziehung von Kindern und Großeltern?“: Do, 25.04. | Kaufbeuren
Elternabend „Bindung durch Vorlesen“: 29.04. und 08.05. | Kaufbeuren
Elternaustauschabend „Pubertät – Eine turbulente Zeit für die ganze Familie“: Do, 02.05. | Buchloe
Workshop „Schlaf, Kindlein schlaf...Basis-Wissen zum Thema Babyschlaf“: Mo, 06.05. | Online
Vortrag „Sicher verbunden von Anfang an“: Mo, 06.05. | Füssen
Vortrag „Jetzt geht's los – mein Kind kommt in den Kindergarten oder Krippe“: Mi, 08.05. | Marktoberdorf
Vortrag „Konzentriert geht's wie geschmiert! Tipps und Tricks für entspannte Hausaufgaben“:
Mo, 13.05. | Online



Bewegungsabenteuer in der Natur – Spiel und Spaß bei jedem Wetter:
Di, 16.04. Kaufbeuren | Do, 18.04. Buchloe | Do, 25.04. Obergünzburg | Di, 07.05. Marktoberdorf
ELKI – Kreativer Kindertanz: Mi, 17.04. – Mi, 26.06. (8 Termine) | Obergünzburg
Kangatraining: Fr, 19.04. – Fr, 21.06. (8 Termine) | Marktoberdorf und Fr, 10.05. – Fr, 19.07.
(5 Termine) | Obergünzburg
Beckenbodentraining – „Für eine starke Bindung zu Dir selbst“:
Di, 07.05. – Di, 04.06. (5 Termine) | Obergünzburg

Kurzübersicht Programm Familienstützpunkt Obergünzburg April 2024

Stand 04.03.2024

Bitte jeweilige Anmeldekontakte beachten.

Das vollständige Programm mit weiteren Infos und Anmeldekontakten ist auf der Webseite zu finden:
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg



16.04. | 09:00 - 10:30

Online & kostenfrei

Babybrei trifft Fingerfood

16.04. - 18.06. | 14:30 - 15:45

Eltern-Kind-Kurs

FenKid-Kurs für Kinder geboren Dezember 2023 - Januar 2024

17.04. – 12.06. | 09:00 – 10:30

Eltern-Kind-Kurs

PEKiP für Kinder geboren Oktober – November 2023

17.04. - 15.05. | 11:00 – 12:00

Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von ca. 6 Wochen – 6 Monate

Babymassage

17.04. – 26.06. | 15:20 - 16:05

Kurs für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson

ELKI-Tanzen- kreativer Kindertanz

18.04. | 9:30 - 11:00

Kostenlos: für junge und werdende Familien; Familiencafé & Kleine Info-Welt

Atmung und innere Ruhe - Tolle Chance auf kostenlose Workshop-Plätze

18.04. | 18:00 – 19:30

Für werdende Eltern und junge Familien

Infoveranstaltung zum Thema Tragen

25.04. | 15:00-16:30

Für Familien mit Kindern im Alter von 2-3 Jahren – mit Begleitperson

Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter

25.04. | 18:00 – 20:30

Für werdende Eltern

Stillvorbereitungskurs

28.04. | 10:00 – 13:00

Säuglingspflegekurs

29.04 und 15.05. | 18:00 – 19:30

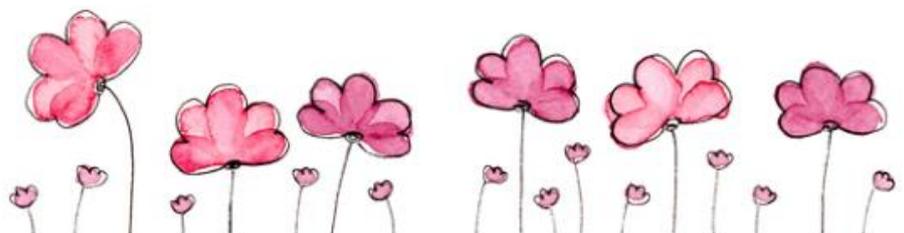
2teiliger Workshop für (werdende) Eltern: online & kostenfrei

Atem-Workshop

30.04. – 04.06. | 17:45 -18:45

Kurs für werdende Mütter

Fit mit Babybauch



Kurzübersicht Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Mai 2024

Stand 04.03.2024



Bitte jeweilige Anmeldekontakte beachten.

Das vollständige Programm mit weiteren Infos und Anmeldekontakten ist auf der Webseite zu finden:
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg



02.05. | 9:30 - 11:00

Treffpunkt für werdende und junge Familien

Frühstück im Familiencafé

03.05. | 09:00 – 10:30

Für Familien mit Kindern ab dem 2.Lebensjahr; online & kostenfrei

**Bewegung bewegt alles! Bewegung,
Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren**

06.05. | 18:00 - 21:00

Online-Workshop für werdende und junge Familien

Schlaf, Kindlein schlaf... Basis-Wissen zum Thema Babyschlaf

07.05. – 04.06. | 19:00 - 20:00

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

Deine starke Mitte – für eine starke Bindung zu Dir selbst

10.05. - 19.07. | 11:15 - 12:15 | 14tägig

Kurs mit Kind nach der Geburt

Kangatraining

13.05. | 19:00 – 20:30

Kostenlos & Online: für Eltern mit Vorschul- und Grundschulkindern

**Konzentriert geht's wie geschmiert!
Tipps und Tricks für entspannte Hausaufgaben**

14.05. – 23.07. | 16:15 - 17:30

Eltern-Kind-Kurs

FenKid-Kurs für Kinder geboren Juli 2023 - September 2023 (III. Block)

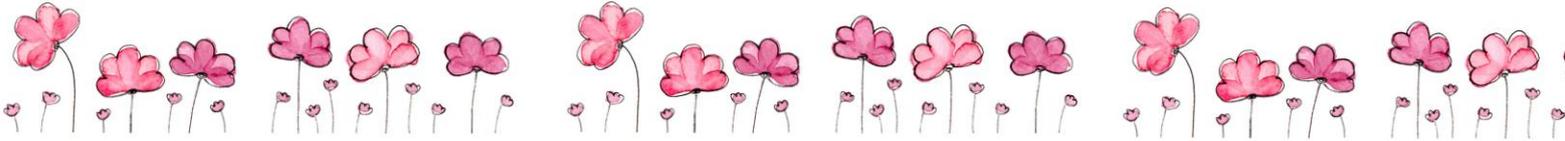


Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

April 2024



Stand 04.03.2024



02.04. – 05.04

Osterferien

Das Büro vom Familienstützpunkt ist nicht besetzt

16.04. | 09:00-10:30

Online & kostenfrei

Babybrei trifft Fingerfood

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z. B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Referentin: Andrea Passenberg, Diplom Ökotrophologin

Kosten: kostenlos

Kooperation: mit dem AELF Kaufbeuren

Anmeldung: bis 15.04. beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0

16.04. - 18.06. | 14:30 - 15:45

Für Kinder geboren Dezember 2023 - Januar 2024 (I. Block)

FenKid-Kurs

FenKid steht für »die frühe Entwicklung des Kindes begleiten«.

Das Konzept, das auf neuesten Forschungen basiert, wurde als ein die Bindung förderndes Konzept entwickelt und unterstützt junge Eltern, die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes zu verstehen, um feinfühlig darauf einzugehen.

Dies geschieht durch eine altersentsprechende vorbereitete Umgebung, Singen und stillen Beobachtungen sowie durch wertvolle Impulsreferate, FenKid-Zumikos und Austausch in achtsamer Umgebung.

Kein Kurs am 21.05. und 28.05.

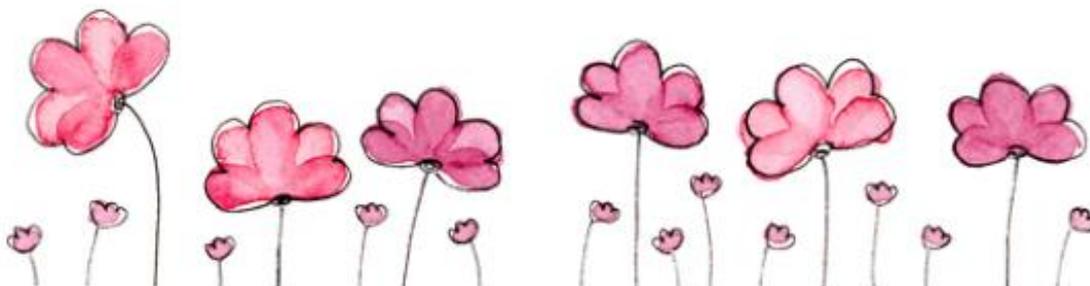
Kursleitung: Janina Rückl, Ergotherapeutin, zertifizierte FenKid-Kursleitung

Kosten: 110,00 € für 8x75 Minuten

Teilnehmer aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elterngutschein einlösen,

Eltern aus Kaufbeuren und dem Ostallgäu erhalten einen Kurszuschuss in Höhe von 50 €.

Anmeldung: Janina Rückl, jani.rueckl@web.de



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

April 2024

Stand 04.03.2024



17.04. – 12.06. | 09:00 – 10:30

Eltern-Kind-Kurs

PEKiP für Kinder geboren Oktober – November

Das Prager Eltern Kind Programm (PEKiP) ist ein Kursangebot aus der Familienbildung und begleitet Eltern mit Babys mit Spiel- und Bewegungsanregungen. Im Kurs werden die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrgenommen und das Baby hat erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen. Die Eltern können zudem im Austausch mit anderen Familien und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen und bekommen Antworten, Anregungen und Unterstützung. Entwicklungs- und Erziehungsfragen aus dem Alltag junger Familien werden aufgegriffen und geben Eltern Orientierung und Begleitung in vielerlei Entscheidungsfragen. Bei den Gruppenzeiten sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können. Die PEKiP-Gruppe wird von einer pädagogischen Fachkraft mit Zusatzqualifikation PEKiP-Gruppenleitung geleitet.

Kursleitung: Martina Fischer, Erzieherin und Elternbegleiterin, PEKiP-Gruppenleiterin

Kosten: 99,00 € (für 6 x 90 Minuten, kein Kurs am 01.05., 22.05., 29.05.)

Eltern aus Kaufbeuren und dem Ostallgäu erhalten einen Kurszuschuss in Höhe von 50%.

Teilnehmer aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elterngutschein einlösen.

Anmeldung: fischermar-tina@gmx.de

Begrenzte Anzahl an Plätzen, diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

17.04. - 15.05. | 11:00 – 12:00

Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von ca. 6 Wochen – 6 Monate

Babymassage

Mit der Babymassage vertiefen und intensivieren Eltern den innigen Umgang mit dem Kind und schenken ihm in dieser Zeit ungeteilte Aufmerksamkeit. So lernt man das Baby, seine Signale und Körpersprache besser verstehen. Die Babymassage kann Linderung bei auftretenden Koliken und Blähungen verschaffen, Stress reduzieren und Schlafprobleme mindern. Es wirkt sich außerdem positiv auf Muskulatur und Durchblutung aus und fördert die Basis für ein gutes Körpergefühl.

In vier Kurseinheiten (á 60 Minuten) werden die Grundlagen der Babymassage und die dazugehörigen Griffe vermittelt. In entspannter Atmosphäre werden alle Sinne angesprochen. Alle Massagegriffe werden mit viel Zeit und Schritt für Schritt angeleitet. Außerdem gibt es weitere wertvolle Infos, Zeit zum Austausch und die Möglichkeit mit anderen Familien in Kontakt zu kommen.

Die Teilnehmer erhalten ein Online-Skript mit vielen hilfreichen Bildern der einzelnen Griffe.

Kursleitung: Martina Fischer, Erzieherin und Elternbegleiterin, zertifizierte Babymassage-Kursleitung, Babyschlafberaterin

Kosten: 44,00 € (4 x 60 Minuten, kein Kurs am 01.05.)

Der Elternkursgutschein der KoKi Kempten und Oberallgäu kann eingelöst werden.

Anmeldung: fischermar-tina@gmx.de

Begrenzte Anzahl an Plätzen, diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

April 2024

Stand 04.03.2024



17.04. – 26.06. | 15:20 - 16:05

Kurs für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson

ELKI-Tanzen- kreativer Kindertanz

Der kreative Kindertanz mit Begleitung für Kinder ab ca. 2 Jahren der Tanzschule J&J Dance in Kooperation mit dem Familienstützpunkt Obergünzburg. Kinder müssen sich bewegen; daher begleitet Profi-Tänzerin und Tanzpädagogin Jeanine Bravo dein Kind von der ersten Sekunde an, spielerisch und zu kindgerechter Musik erste Tanzbewegungen zu erlernen.

Wir üben die Koordination von Körper und Stimme und trainieren sogar schon kurze Choreografien! Immer mit dabei: Mama oder Papa oder eine andere „Lieblings-Begleit-Person“.

Zusammen üben wir zum Beispiel außerdem das Hüpfen auf einem Bein, das Klatschen zum Takt oder die Kombination von Körperbewegung und Gesang. Ganz nebenbei lernen auch die Großen ein paar Tanzschritte beim stressfreien Eintauchen in die kreative Tanzwelt der Kleinsten. Denn gemeinsames Tanzen verbindet und neue Bindungen zu anderen Kindern und Eltern entstehen!

Zusatz-Infos: Kurs mit 8 Einheiten á 45 Minuten.

Kein Kurs am 01.05.2024 (Feiertag), 22.05. und 29.05.2024 (Pfingstferien)

Kursort: in den Räumen der Tanzschule J & J Dance,
Kemptener Str. 27, 87634 Obergünzburg

Kursleitung:

Jeanine Bravo (Bühnentänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin)

Kooperation: Tanzschule J&J Dance

Kosten: 85,00 €

Anmeldung: info@jj-dance.com oder Tel: 08372/ 9 80 24 00

18.04. | 9:30 - 11:00

Kostenlos: für junge und werdende Familien

Familiencafé & Kleine Info-Welt (9:30 – ca. 10:15 Uhr)

Thema kleine Info-Welt: Atmung und innere Ruhe

Tolle Chance auf kostenlose Workshop-Plätze

Mit Hilfe einer verbesserten Atmung können wir nicht nur zur inneren Ruhe und Entspannung kommen, sondern z.B. auch unser Immunsystem stärken. Zudem stärkt eine gute Atmung die Bindung zwischen Eltern und Kind. Die Referentin stellt an diesem Vormittag sich und die weiteren Vorzüge ihres Atem-Workshops vor.

Das Familiencafé hat im Anschluss noch bis 11:00 geöffnet.

Info:

Wir vergeben bei der kleinen Info-Welt an die Besucher:innen max. 10 Workshop-Plätze (2teilig am 29.04. und 15.05., online & kostenfrei, siehe Angebot 29.04.).

Bei mehr Besucher:innen entscheidet das Los.

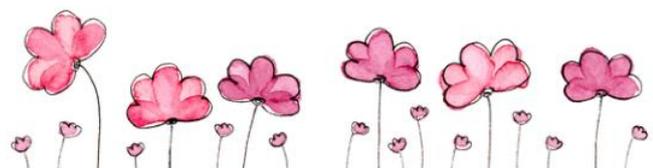
Die restlichen Kursplätze werden nach der kleinen Info-Welt an weitere Interessierte vergeben (Eingang der Anmeldung entscheidend; Anmeldung somit auch schon vor dem 18.04. möglich)

Referentin: Judith Rimmele

B.A. in Soziologie, Physiotherapeutin, Atemcoach, Yogalehrerin

Kosten: Der Besuch ist kostenfrei, für den (freiwilligen) Verzehr von Getränken/Speisen freuen wir uns über eine Spende.

Anmeldung: ohne Anmeldung



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

April 2024

Stand 04.03.2024



18.04. | 18:00 – 19:30

Für werdende Eltern und junge Familien

Infoveranstaltung zum Thema Tragen

Grundlegende Informationen zum Tragen, Vorteile und positive Faktoren wie Bindung und Sicherheit für Eltern und Kind, kurze Vorstellung verschiedener Bindeweisen und Tragesysteme

Kursleitung: Nadine Wollny, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Trageberatung, Stillberatung

Kosten: 15,00 € pro Person, 20,00 € als Paar

Anmeldung: nadine@tragemuettlich.de oder 0162/7940619

25.04. | 15:00-16:30

Für Familien mit Kindern im Alter von 2-3 Jahren – mit Begleitperson

Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter

Mutig sein und Ausprobieren macht Ihr Kind stark. Kinder bewegen sich gern und lernen mit dem ganzen Körper. Bewegung verbindet, außerdem erfahren Kinder durch Bewegung Erfolgserlebnisse und entwickeln Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Spielerische Bewegungen und Sinneswahrnehmungen in der Natur und im Freien fördern eine gesunde Entwicklung. Eltern erhalten in dieser Praxisveranstaltung Tipps und viele kreative Anregungen für Bewegungsideen mit Alltags- und Naturgegenständen, die auch bei Regen die Sonne scheinen lassen. Richtig angezogen macht Bewegung im Freien bei jedem Wetter Spaß!

Treffpunkt: oberer Parkplatz Hagenmoos

Referentin: Susanne Trillof, Ergotherapeutin

Kosten: kostenlos

Kooperation: mit dem AELF Kaufbeuren

Anmeldung: bis 22.04. beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0

25.04. | 18:00 – 20:30

Für werdende Eltern

Stillvorbereitungskurs

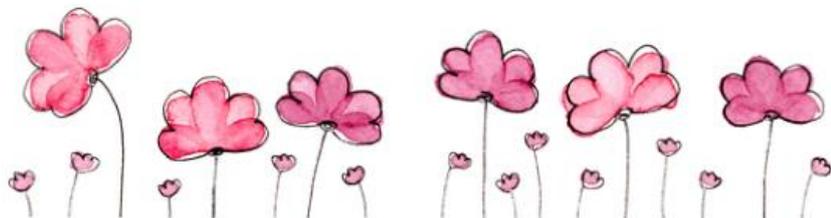
Alles, was du über das Stillen wissen solltest.

Wieso ist die erste Zeit so wichtig und warum gehören Stillen und Bindung zusammen?

Kursleitung: Nadine Wollny, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Trageberatung, Stillberatung

Kosten: 50,00 € pro Person, Partner kostenfrei

Anmeldung: bis 19.04. nadine@tragemuettlich.de oder 0162/7940619



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

April 2024

Stand 04.03.2024



28.04. | 10:00 – 13:00

Säuglingspflegekurs

Informationen rund um die erste Zeit mit einem Neugeborenen wie Wickeln, Baden, Handling, Stillen, Bindung, Schlafen und vielem mehr, inkl. praktischem Üben und Handout

Kursleitung: Nadine Wollny, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Trageberatung, Stillberatung

Kosten: 50,00 € pro Person, 70,00 € pro Paar

Anmeldung: bis 12.04. nadine@tragemuetch.de oder 0162/7940619

29.04. | 10:00 – 13:00

Büro geschlossen

Das Büro vom Familienstützpunkt hat wegen einem Außentermin geschlossen.

29.04 und 15.05. | 18:00 – 19:30

2teiliger Workshop für (werdende) Eltern: online & kostenfrei

Atem-Workshop

Bei diesem Workshop können (werdende) Mütter und Väter erlernen, wie sich die Atmung positiv auf die Eltern-Kind-Bindung auswirkt. Es wird einfache Atemübungen geben, die direkt im Alltag angewendet werden und die für innere Ruhe, Entspannung und Harmonie sorgen können. Somit kann auch in stressigen Situationen die Ruhe bewahrt werden.

Außerdem gibt es interessantes, theoretisches Wissen zur Atmung wie z.B.:

- Wichtigkeit der Nasenatmung
- auffällige Atemmuster
- wie beeinflusst der Atem Fühlen, Stressempfinden, Gesundheit und Schlaf

Referentin: Judith Rimmele

B.A. in Soziologie, Physiotherapeutin, Atemcoach, Yogalehrerin

Kosten: das Angebot wird den Eltern vom Familienstützpunkt kostenfrei zur Verfügung gestellt

Anmeldung:

Bitte nur anmelden, wenn Sie an beiden Tagen teilnehmen können.

Wir vergeben bei der kleinen Info-Welt am 18.04. an die Besucher:innen max. 10 der kostenfreien Workshop-Plätze.

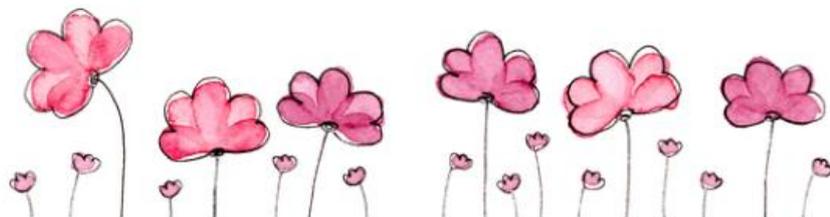
Die restlichen Kursplätze werden nach der kleinen-Info-Welt an weitere Interessierte vergeben (Eingang der Anmeldung entscheidend; Anmeldung somit auch schon vor dem 18.04. möglich)

Anmeldung bis spätestens 22.04. an judith_atem_yoga@posteo.de

Hinweis:

Der Workshop hat eine begrenzte Anzahl an Plätzen.

Wir möchten daher darum bitten, mit ihrer Anmeldung das Angebot ebenso zuverlässig wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung/Verhinderung daran, bei der Referentin so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen.



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

April und Mai 2024

Stand 04.03.2024



30.04. – 04.06. | 17:45 -18:45

Kurs für werdende Mütter

Fit mit Babybauch

Sport hält fit, gesund und macht glücklich – auch in der Schwangerschaft.

Fit mit Babybauch ist ab der 12.SSW und begleitet die werdenden Mütter durch diese ganz besondere Zeit. Die Frauen trainieren angemessen, lernen ihren Beckenboden kennen und bleiben aktiv. Davon profitierten die Mütter nicht nur während der Schwangerschaft, sondern auch für die Geburt und die Zeit danach. Eine Auszeit für jede Schwangere, um für sich etwas Gutes zu tun.

Kurs findet auch in den Pfingstferien statt

Kosten: 66,00 € für 6x 60 Minuten

Kursleitung: Eva-Maria Batzer, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin (PHYSIO PELVICA)

Anmeldung: bis 23.04. bei evamaria.batzer@gmail.com

02.05. | 9:30 - 11:00

Treffpunkt für werdende und junge Familien

Frühstück im Familiencafé

Diese Veranstaltung bietet. (ehemaligen) Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungs- oder Eltern-Kind-Gruppen die Möglichkeit in Verbindung zu bleiben.

Auch werdende oder neue Familien sind beim Frühstück im Familiencafé herzlich willkommen, um sich auszutauschen, andere Familien kennen zu lernen oder Infos einzuholen. Auch für die Kinder stehen kleine Snacks bereit. Das Angebot kann mit oder ohne Kind besucht werden.

Das Frühstück findet nur mit mindestens 5 Anmeldungen statt (ansonsten erfolgt eine Rückmeldung).

Kosten: 4,00 € pro Familie

Anmeldung: bis 28.April unter familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

Bei der Anmeldung bitte das Alter des Kindes und Tel.Nr. angeben



03.05. | 09:00 – 10:30

Für Familien mit Kindern ab dem 2.Lebensjahr; online & kostenfrei

Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren

Bewegung bewegt alles und ist der Motor für eine gesunde Entwicklung! Das Kind „be-greift“ die Welt mit allen Sinnen und mit Hilfe der Bewegung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus ab dem zweiten Lebensjahr ihres Kindes und Tipps, wie sie die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt unterstützen können.

Der Vortrag mit vielen praktischen Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann und somit auch die soziale Bindung gestärkt werden kann.

Referentin: Martina Fischer, Erzieherin, PEKiP-Gruppenleitung

Kosten: kostenlos

Kooperation: mit dem AELF Kaufbeuren

Anmeldung: bis 02.05. beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie; Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Mai 2024



06.05. | 18:00 - 21:00

Online-Workshop für werdende und junge Familien

Schlaf, Kindlein schlaf... Basis-Wissen zum Thema Babyschlaf

In diesem Online-Workshop gibt es für werdende Eltern und Familien mit Kindern im 1. Lebensjahr Basis-Wissen zum Thema Babyschlaf. So z.B. zu den Themen Schlafrhythmus, Schlafphasen und Schlafbedarf. Aber auch über die Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen wird aufgeklärt und es wird darüber referiert, welche Hilfen und Möglichkeiten für Eltern und Kind zur Verfügung stehen.

Der Workshop soll somit Eltern dabei helfen, das Baby und das kindliche Schlafverhalten besser zu verstehen, um anhand des Inhaltes eigene bindungsorientierte Strategien zu entwickeln.

Leitung: Martina Fischer, Erzieherin, Elternbegleiterin und zertifizierte Babyschlafberaterin

Kosten: 30 €

Eltern können zu zweit zu einem Preis am Workshop teilnehmen.

Teilnehmer aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elterngutschein einlösen, Eltern aus Kaufbeuren und dem Ostallgäu erhalten 50 % Rückerstattung

Anmeldung: bis 24.04. unter fischermar-tina@gmx.de

Begrenzte Anzahl an Plätzen, diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

07.05. – 04.06. | 19:00 - 20:00

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

Deine starke Mitte – für eine starke Bindung zu Dir selbst

Komm (wieder) in Verbindung mit deiner Mitte und profitiere von dem Wohlbefinden eines starken, funktionellen Beckenbodens!

Der Beckenboden gehört nach wie vor zu einer unterschätzten Muskelpartie.

Rücken- oder Beckenschmerzen, Inkontinenzen, Blasen- und Darmbeschwerden können bei zu wenig Kraft oder aber auch zu viel Spannung die Folge sein.

Bei dem Kurs DEINE STARKE MITTE bekommst du einen ganzheitlichen Ansatz vermittelt, der theoretisches Wissen als auch viel Praxis zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung beinhaltet.

Dieser Kurs richtet sich an ALLE Mütter, egal ob nach dem Rückbildungskurs oder in der Menopause. Eine Auszeit, um (wieder) in Verbindung mit der eigenen Mitte zu kommen.

Kurs findet auch in den Pfingstferien statt. Bitte Yoga-Matte mitbringen.

Kursleitung:

Eva-Maria Batzer, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin (PHYSIO PELVICA)

Kosten: 55 € für 5x 60 Minuten

Anmeldung: bei evamaria.batzer@gmail.com



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Mai 2024



10.05. - 19.07. | 11:15 - 12:15 | 14tägig

Kurs mit Kind nach der Geburt

Kangatraining

Kangatraining ist ein Beckenboden schonendes Ganzkörper-Workout für Mamas. Ein wichtiger Teil ist die Bindungsförderung zum Baby, das in der Tragehilfe am Körper der Mama mit dabei ist. Wir kräftigen effektiv alle großen Muskelgruppen, trainieren schonend die tiefliegende Bauchmuskulatur und verbessern mit viel Spaß und motivierender Musik unsere Ausdauer. Darüber hinaus legen wir Wert auf den Austausch und den Kontakt der Teilnehmerinnen, sodass Raum für die Verbindung der Mütter untereinander geschaffen wird. Kangatraining wird von Hebammen, Kinderärzten und Trageschulen empfohlen und ist Rektusdiastase freundlich.

Geeignet für Mamas ab ca. 8 Wochen nach vaginaler Geburt und ca. 12 Wochen nach Kaiserschnitt. Idealer Start während oder nach der Rückbildung.

Kursleitung:

Claudia Wegmann, Dipl., M.A. Soziologie,
Lizenzierte Kangatrainerin und Trageberaterin,
Beckenboden-Trainerin (Kanga Powerhouse) und Yogalehrerin CYT

Kosten: 63,00 € für 5x 60 Minuten inkl. Trageberatung;
für Wiederholungs-Teilnehmerinnen ohne Trageberatung 57,00 €

Hinweis: Kein Kurs in den Pfingstferien

Anmeldung: claudia.w@kangatraining.de

https://www.kangatraining.info/at_de/instructor/ClaudiaWegmann/booking/1538

13.05. | 19:00 – 20:30

Kostenlos & Online: für Eltern mit Vorschul- und Grundschulkindern

Konzentriert geht's wie geschmiert!

Tipps und Tricks für entspannte Hausaufgaben

Ein Abend für interessierte Eltern, damit Eltern und Kinder beim Lernen in Verbindung bleiben.

Hier lernen Sie mit einfachen und teilweise kostenlosen Mitteln, die Lernsituationen so zu gestalten, dass die Kinder mit Spiel und Spaß konzentriert und ausdauernd bei der Sache bleiben können. Jeder Teilnehmer*in bekommt ein kleines „Konzentriert geht's wie geschmiert!“- Trickheft, so können alle vorgestellten Übungen zu Hause nachgeschlagen werden.

Referentin: Adina Heidelberg, pädagogische Fachkraft, Inklusionsfachkraft, Elternbegleiterin,
Trainerin für LRS und Marburger Konzentrationstraining. integrative Lerntherapeutin IFLW i.A.

Kosten: das Angebot wird den Eltern vom Familienstützpunkt kostenfrei zur Verfügung gestellt

Anmeldung: 0176 – 73104528, info@fix-lernen-mit-dexter.com



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Mai 2024



14.05. – 23.07. | 16:15 - 17:30

Für Kinder geboren Juli 2023 - September 2023 (III. Block)

FenKid-Kurs

FenKid steht für »die frühe Entwicklung des Kindes begleiten«.

Das Konzept, das auf neuesten Forschungen basiert, wurde als ein die Bindung förderndes Konzept entwickelt und unterstützt junge Eltern, die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes zu verstehen, um feinfühlig darauf einzugehen.

Dies geschieht durch eine altersentsprechende vorbereitete Umgebung, Singen und stillen Beobachtungen sowie durch wertvolle Impulsreferate, FenKid-Zumikos und Austausch in achtsamer Umgebung.

Kein Kurs am 21.05. und 28.05.

Kursleitung: Janina Rückl, Ergotherapeutin, zertifizierte FenKid-Kursleitung

Kosten: 110,00 € für 8x75 Minuten

Teilnehmer aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elterngutschein einlösen,

Eltern aus Kaufbeuren und dem Ostallgäu erhalten einen Kurszuschuss in Höhe von 50 €.

Anmeldung: Janina Rückl, jani.rueckl@web.de

21.05. – 31.05.

Pfingstferien

Das Büro vom Familienstützpunkt hat in den Pfingstferien geschlossen

