

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



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



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



Kurzübersicht Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten!

Dienstag, 10.12. | 09:00-10:30 | Online und kostenfrei: für Familien mit Kindern von 1-3 Jahren

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

Mittwoch, 11.12. | 18:00 – 19:30 | Online und kostenfrei: für werdende Eltern oder Paare mit Familienplanung

Antragsdchungel bei Schwangerschaft und Geburt

Montag, 16.12. | 18:00 - 21:00 | Online-Workshop für werdende und junge Familien

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

Dienstag, 07.01. - 25.02. | 14:30 - 15:45 | Für Kinder geboren August und September 2024

FenKid-Kurs Block I

Dienstag, 07.01. - 25.02. | 16:15 - 17:30 | Für Kinder geboren April und Mai 2024

FenKid-Kurs Block II

Dienstag, 07.01. – 25.02. | 17:45 - 18:45 | Kurs für werdende Mütter

Fit mit Babybauch

Dienstag, 07.01. – 25.02. | 19:00 - 20:00 Uhr | Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

Deine starke Mitte

Mittwoch, 08.01. – 29.01. | 09:00 - 10:00 | Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von ca. 6 Wochen – 6 Monate

Babymassage-Kurs

Donnerstag, 09.01. | 9:30 – 11:00 | Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter

Stillcafé

Donnerstag, 09.01. – 13.02. | 15:00 - 15:45 | Kurs für Kinder von 15 Monaten - 3 Jahren mit Begleitung

Musikgarten®

Dienstag, 14.01. | 10:00-11:30 | Online und kostenfrei: Ernährung bei Babys

Babybrei trifft Fingerfood

Freitag, 17.01. | 9:30-11:00 | Online und kostenfrei: Ernährung bei Babys

Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung

Freitag 17.01. – 11.4. / alle 14 Tage | 11:00 - 12:00 | Ganzkörper-Workout für Mamas mit ihren Babys

Kangatraining

Mittwoch, 29.01. | 10:00-11:30 | Online und kostenfrei: Ernährung bei Babys

Vom Brei zum Familientisch



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



Dienstag, 10.12. | 09:00-10:30

Online und kostenfrei: für Familien mit Kindern von 1-3 Jahren

Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten 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 auf die ersten Lebensjahre 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, Menschskinder Allgäu

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis 09.12.2024 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341- 90 02 10 12

Info: Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung daran, so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen.

Mittwoch, 11.12. | 18:00 – 19:30

Online und kostenfrei: für werdende Eltern oder Paare mit Familienplanung

Antragsdschungel bei Schwangerschaft und Geburt

Infoabend zu Familienleistungen wie Elterngeld und Elternzeit mit Donum Vitae Kaufbeuren

Hier werden Fragen rund um gesetzliche Elternleistungen beantwortet wie z.B.:

- Wieviel und wie lange kann ich Elterngeld bekommen?
- In welchem Zeitabschnitt nehme ich Elternzeit?
- Wann mein Partner?
- Was muss ich dem Arbeitgeber mitteilen?
- Darf ich während der Elternzeit arbeiten?

Der Vortrag informiert auch über weitere gesetzliche finanzielle Leistungen wie z.B. das Familiengeld.

Während oder im Anschluss an den Vortrag dürfen gerne auch individuelle Fragen gestellt werden.

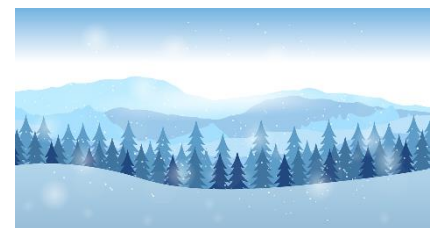
Kooperation: der Familienstützpunkte Buchloe, Marktoberdorf, Obergünzburg

Referenten: Donum Vitae Kaufbeuren

Kosten: dieses Angebot wird von Donum Vitae kostenfrei zur Verfügung gestellt

Anmeldung: Kaufbeuren@donum-vitae-bayern.de oder Tel. 08341-999 36 50

Info: Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung daran, so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen.



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



Montag, 16.12. | 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, zertifizierte Babyschlafberaterin, Menschenkinder Allgäu

Kosten: 30 €

- Eltern können zu zweit zu einem Preis am Workshop teilnehmen.
- Eltern aus Kaufbeuren und dem Ostallgäu erhalten 50 % Rückerstattung
- Teilnehmer aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elterngutschein einlösen

Anmeldung: www.kikudoo.com/menschenkinder_allgaeu

Dienstag, 07.01. - 25.02. | 14:30 - 15:45

Für Kinder geboren August und September 2024

FenKid-Kurs Block I

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.

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: jani.rueckl@web.de

Dienstag, 07.01. - 25.02. | 16:15 - 17:30

Für Kinder geboren April und Mai 2024

FenKid-Kurs Block II

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.

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: jani.rueckl@web.de



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



Dienstag, 07.01. – 25.02. | 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 dich durch diese ganz besondere Zeit. Du trainierst angemessen, lernst deinen Beckenboden kennen und bleibst aktiv. Davon profitierst du während der Schwangerschaft, für die Geburt und die Zeit danach. Eine Auszeit für DICH. Gönn sie dir und tu dir was Gutes – ich freu mich auf dich!

Kosten: 77,00 € für 7x 60 Minuten

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

www.ganzheitliche-frauenphysio.de

Anmeldung: bis 31.12.2024 unter ganzheitliche.frauenphysio@gmail.com

Dienstag, 07.01. – 25.02. | 19:00 - 20:00 Uhr

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

Deine starke Mitte

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 vor einer Schwangerschaft, nach dem Rückbildungskurs oder in der Menopause. Eine Auszeit, um (wieder) in Verbindung mit der eigenen Mitte zu kommen.

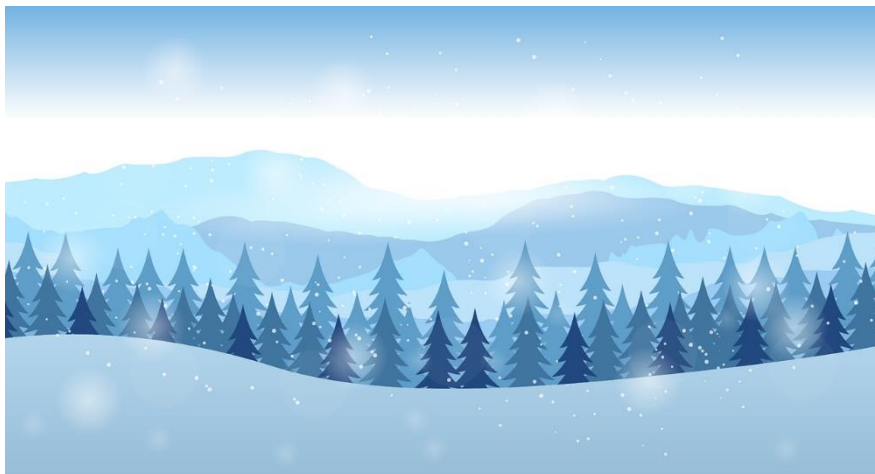
Info: Bitte Yoga-Matte mitbringen.

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

www.ganzheitliche-frauenphysio.de

Kosten: 77 € für 7x 60 Minuten

Anmeldung: bis 31.12.2024 bei ganzheitliche.frauenphysio@gmail.com



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



Mittwoch, 08.01. – 29.01. | 09:00 - 10:00

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

Babymassage-Kurs

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 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, www.instagram.com/menschenskinder_allgaeu

Kosten: 54,00 € (1.Stunde: 75 Minuten + 3 x 60 Minuten)

Der Elternkursgutschein der KoKi Kempten und Oberallgäu kann eingelöst werden.

Anmeldung: www.kikudoo.com/menschenskinder_allgaeu

Donnerstag, 09.01. | 9:30 – 11:00

Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter

Stillcafé

Du möchtest dich in gemütlicher Runde mit anderen Stillenden austauschen? Kontakte knüpfen?

Du hast Fragen zum Stillen und zur Muttermilch?

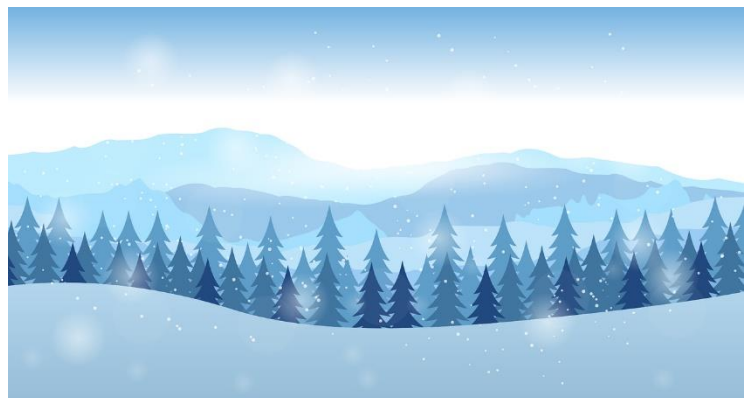
Dann bist du im Stillcafé im Familienstützpunkt Obergünzburg genau richtig!

Hier könnt ihr Euch in gemütlicher Atmosphäre austauschen, euch kennenlernen und Carina Halouska steht euch als zertifizierte Stillberaterin für alle aufkommenden Fragen zur Verfügung. Natürlich können die Babys oder auch Geschwisterkinder mitkommen! Schwangere sind natürlich auch herzlich willkommen!

Kosten: kostenfrei, Getränke und Snacks auf Spendenbasis

Kursleitung: Carina Halouska, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin (DKSL)
www.stillen-allgaeu.de

Anmeldung: bis 07.01. unter <https://kikudoo.com/stillberatung-allgaeu>



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



Donnerstag, 09.01. – 13.02. | 15:00 - 15:45

Kurs für Kinder von 15 Monaten - 3 Jahren mit Begleitung

Musikgarten®

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Wer ein Instrument spielt, singt oder tanzt, kann aus unserer technisierten Welt immer wieder Urlaub in das Reich der Sinne und Klänge unternehmen.

Dieser Weg beginnt im Kindesalter - ganz spielerisch und ohne Zwang. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen.

Genau hier setzt der Musikgarten an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder. Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Themen in dieser Phase sind z.B. Musik und die Tierwelt. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird Rechnung getragen. Der Kurs ist für Kinder und ihre Eltern gedacht.

Bitte mitbringen: Sitzunterlagen, dicke Socken oder Hausschuhe (auch für die Begleitperson) sowie ab dem zweiten Termin 2x Klanghölzer, 2x Stabglöckchen und 2x Jongliertücher.

Diese Grundausstattung von ca. 25,00 €, sowie das dazugehörige Musikbuch und die CD können im Kurs über die Kursleiterin erworben werden.

Infos:

Geschwisterkinder im gleichen Alter zahlen weniger. Einen Rabatt von 25% erhalten Sie telefonisch bei der vhs. Wenn regelmäßig weitere unangemeldete Kinder mitgebracht werden, fällt eine Zusatzgebühr von 6,00 € pro Termin an.

Kooperation: vhs Ostallgäu Mitte

Kursleitung: Andrea Schmalholz, pädagogische Fachkraft, lizenzierte Musikgartenleiterin

Kosten: 48,00 € für 1. Kind mit Begleitperson - für 6 Kurseinheiten

Anmeldung: www.vhs-oal-mitte.de, 0800 - 6 64 52 56

Die Anmeldung ist ausschließlich bei der vhs möglich und nicht über die Kursleiterin.

Dienstag, 14.01. | 10:00-11:30

Online und kostenfrei: Ernährung bei Babys

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 zum sogenannten Baby-led weaning sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Kooperation: ein Angebot der Familienstützpunkte Buchloe, Füssen, Marktoberdorf, Obergünzburg und dem AELF Kaufbeuren

Referentin: Andrea Passenberg, Dipl. Ökotrophologin

Kosten: kostenfrei

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

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341- 90 02 10 12

Info: Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung daran, so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen.



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



Freitag, 17.01. | 9:30-11:00

Online und kostenfrei: Ernährung bei Babys

Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung

Das Baby ist (bald) da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen. In dieser Veranstaltung beantworten wir Ihre Fragen rund ums Stillen. Außerdem stellen wir Ihnen unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen vor und vergleichen diese.

Kooperation: ein Angebot der Familienstützpunkte Buchloe, Füssen, Marktoberdorf, Obergünzburg und dem AELF Kaufbeuren

Referentin: Christine Bauer, Bachelor of Arts Ernährungsberatung

Kosten: kostenfrei

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

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341- 90 02 10 12

Info: Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung daran, so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen.

Freitag 17.01. – 11.4. / alle 14 Tage | 11:00 - 12:00

Ganzkörper-Workout für Mamas mit ihren Babys

Kangatraining

Kangatraining® ist ein effektives und beckenbodenschonendes Ganzkörper-Workout für Mamas, die Babys sind in der Tragehilfe oder auf einer Decke mit dabei. Wir machen mit viel Spaß und motivierender Musik verschiedene Muskelkräftigungs- und Ausdauerübungen und achten besonders darauf, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Ein wichtiger Teil ist die Bindungsförderung zum Baby, das in der Tragehilfe am Körper der Mama mit dabei ist. Darüber hinaus legen wir Wert auf den Austausch und den Kontakt der Teilnehmerinnen, sodass Raum für die Verbindung der Mütter untereinander geschaffen wird.

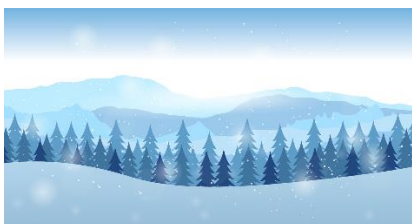
Geeignet für Mamas ab ca. 8 Wochen nach vaginaler Geburt und ca. 12 Wochen nach Kaiserschnitt. Idealer Start während oder nach der Rückbildung.

Kursleiterin: Claudia Wegmann (Lizenzierte Kangatrainerin und Trageberaterin, Beckenboden-Trainerin (Kanga Powerhouse) und Yogalehrerin CYT)

Kosten: 85 € inkl. Trageberatung mit Einstellung der Tragehilfe und Tipps zum gesunden Babytragen, 7x60 Min.

Anmeldung: claudia.w@kangatraining.de;

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



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg Dezember 2024 und Januar 2025

Stand 11.11.2024



Mittwoch, 29.01. | 10:00-11:30

Online und kostenfrei: Ernährung bei Babys

Vom Brei zum Familientisch

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingt, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Kooperation: ein Angebot der Familienstützpunkte Buchloe, Füssen, Marktoberdorf, Obergünzburg und dem AELF Kaufbeuren

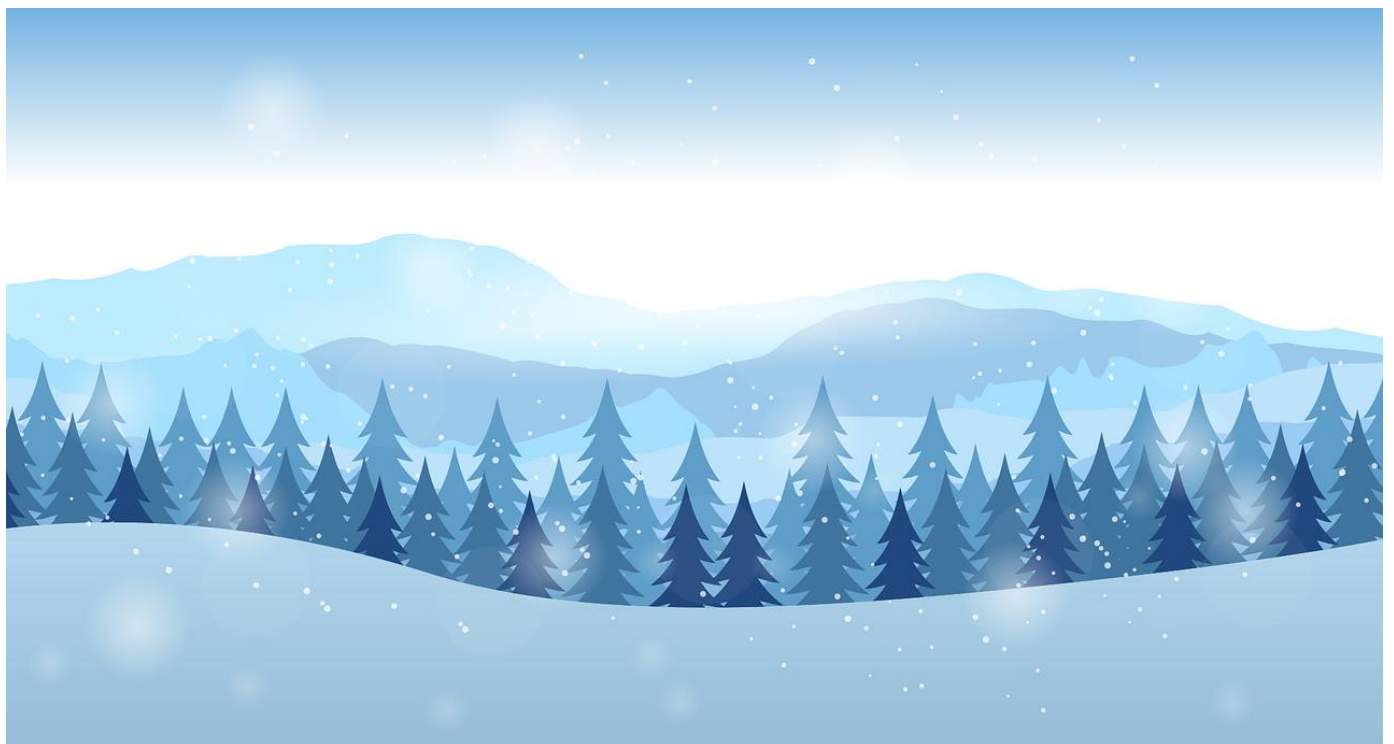
Referentin: Friederike Konrad, Diätassistentin

Kosten: kostenfrei

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

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341- 90 02 10 12

Info: Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung daran, so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen.



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu

