

# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

## November 2024

Stand 07.10.2024



### 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](mailto: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](mailto:familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de)



### Soziale Medien:

Folgen Sie uns auch in den sozialen Medien

[www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg](http://www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg)

[www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg](https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg)

[www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://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](mailto:familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de)  
[www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg](http://www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg)  
[www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg](https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg)  
[www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg)



Kreisverband Ostallgäu



# Kurzübersicht Programm Familienstützpunkt Obergünzburg November 2024

Stand 07.10.2024



## Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten

Dienstag, 05.11. – 10.12. | 17:45 - 18:45

Kurs für werdende Mütter

### Fit mit Babybauch

Dienstag, 05.11. – 10.12. | 19:00 - 20:00 Uhr

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

### Deine starke Mitte

Mittwoch, 06.11. und 20.11. | 18:00 – 19:30

2teiliger Online-Workshop für Eltern (unabhängig vom Alter der Kinder),  
Schwangere / werdende Eltern:

### Atem-Workshop

Donnerstag, 07. 11. | 9:30 - 11:00

Treffpunkt für werdende und junge Familien

### Frühstück im Familiencafé

Dienstag, 12.11. | 09:30 – 11:00

Online & kostenlos für junge Familien

### Kinderernährung - geht das auch vegetarisch oder vegan?

Mittwoch, 13.11. | 14:30 – 17:30

Kochkurs für Eltern und Großeltern - ohne Kinder

### Am Familientisch - vegetarische Gerichte für Kleinkinder

Montag, 18.11.

### Das Büro vom Familienstützpunkt

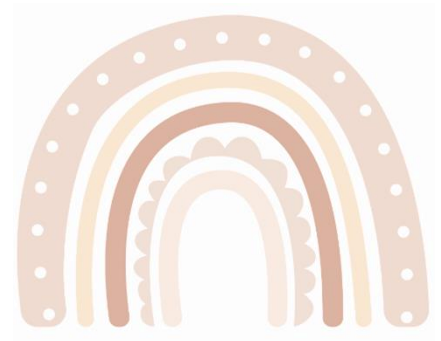
ist heute wegen einem Außentermin nicht besetzt

Freitag, 22.11. | 14:30 – 17:30

Kochkurs für Eltern und Großeltern - ohne Kinder

### Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes!

Bewegungsspaß für Babys von 8-12 Monaten



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

## November 2024

Stand 07.10.2024



Dienstag, 05.11. – 10.12. | 17:45 - 18:45

Kurs für werdende Mütter

### Fit mit Babybauch

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.

**Kosten:** 66,00 € für 6x 60 Minuten

**Kursleitung:** Eva-Maria Batzer, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin (PHYSIO PELVICA),  
[www.ganzheitliche-frauenphysio.de](http://www.ganzheitliche-frauenphysio.de)

**Anmeldung:** bis 29.10.2024 unter [ganzheitliche.frauenphysio@gmail.com](mailto:ganzheitliche.frauenphysio@gmail.com)

Dienstag, 05.11. – 10.12. | 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.

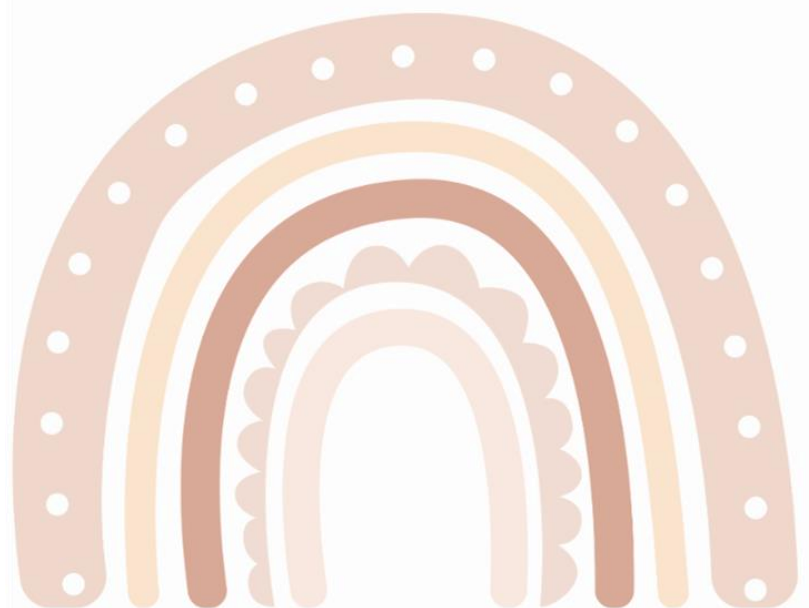
Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter. Egal ob vor einer Schwangerschaft, nach dem Rückbildungskurs oder in der Menopause. Eine Auszeit, um (wieder) in Verbindung mit der eigenen Mitte zu kommen.

**Info:** Bitte Yoga-Matte mitbringen.

**Kursleitung:** Eva-Maria Batzer, Physiotherapeutin, Beckenbodentherapeutin (PHYSIO PELVICA),  
[www.ganzheitliche-frauenphysio.de](http://www.ganzheitliche-frauenphysio.de)

**Kosten:** 66 € für 6x 60 Minuten

**Anmeldung:** bis 29.10.2024 bei [ganzheitliche.frauenphysio@gmail.com](mailto:ganzheitliche.frauenphysio@gmail.com)



Familienstützpunkt Obergünzburg  
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg  
Tel: 0152 56 79 02 28  
[familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de](mailto:familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de)  
[www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg](http://www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg)  
[www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg](https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg)  
[www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg)



Kreisverband Ostallgäu

familienapp  
kf-oal.de

# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

## November 2024

Stand 07.10.2024



Mittwoch, 06.11. und 20.11. | 18:00 – 19:30

2teiliger Online-Workshop für Eltern (unabhängig vom Alter der Kinder) & Schwangere / werdende Eltern:

### 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 könne. 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:** 66,00 € inklusive Handout und 2 Atemmeditationen als Audiodatei

**Anmeldung:** bis spätestens 30.10. an [judith\\_atem\\_yoga@posteo.de](mailto:judith_atem_yoga@posteo.de)

Donnerstag, 07. 11. | 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.

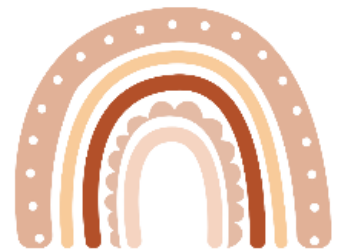
Auch werdende oder neue Familien sind beim Frühstück im Familiencafé herzlich willkommen, um sich auszutauschen, andere Familien kennen zu lernen oder Infos einzuholen. Auch für die Kinder stehen kleine Snacks bereit. Das Angebot kann mit oder ohne Kind besucht werden.

**Kosten:** 4,00 € pro Familie

**Anmeldung:** bis 06.11. unter [familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de](mailto:familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de)

Bei der Anmeldung bitte das Alter des Kindes und Tel.Nr. angeben, Begrenzte Anzahl an Plätzen.

**Bitte beachten:** Anmeldungen, die in den Herbstferien eintreffen, können erst danach beantwortet werden



Familienstützpunkt Obergünzburg  
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg  
Tel: 0152 56 79 02 28  
[familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de](mailto:familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de)  
[www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg](http://www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg)  
[www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg](https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg)  
[www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg)



Kreisverband Ostallgäu



# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

## November 2024

Stand 07.10.2024



Dienstag, 12.11. | 09:30 – 11:00

Online & kostenlos für junge Familien

### Kinderernährung-geht das auch vegetarisch oder vegan?

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Sie sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

**Referentin:** Anja Müller, Dipl. Ökotrophologin

**Kosten:** dieses Angebot wird den Familien kostenfrei vom AELF Kaufbeuren zur Verfügung gestellt

**Kooperation:** ein Angebot der Familienstützpunkte Buchloe, Füssen, Marktoberdorf und Obergünzburg

**Anmeldung:** bis 11.11.2024 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)

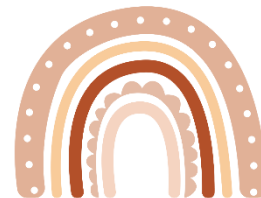
Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341- 90 02 10 12

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, 13.11. | 14:30 – 17:30

Kochkurs für Eltern und Großeltern - ohne Kinder

### Am Familientisch - vegetarische Gerichte für Kleinkinder



Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Sie sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

**Referentin:** Lohmüller Ulrike (Hauswirtschaftsmeisterin)

**Kosten:** 3,00 €

**Anmeldung:** bis 08.11.2024 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341- 90 02 10 12

Montag, 18.11.

**Das Büro vom Familienstützpunkt hat heute wegen einem Außentermin geschlossen**



Familienstützpunkt Obergünzburg  
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg  
Tel: 0152 56 79 02 28  
[familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de](mailto:familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de)  
[www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg](http://www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg)  
[www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg](https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg)  
[www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg)



Kreisverband Ostallgäu



# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

## November 2024

Stand 07.10.2024



Freitag, 22.11. | 14:30 – 17:30

Kochkurs für Eltern und Großeltern - ohne Kinder

### **Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes!**

#### **Bewegungsspaß für Babys von 8-12 Monaten**

Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Sie erfordern Beweglichkeit, Muskelaufbau, die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten sowie die Koordination aller Sinne. Mit einfachen Alltagsmaterialien kann eine bewegungsfreudige Umgebung geschaffen werden. Das Anbieten von vielfältigen Bewegungsanreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fertigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung.

Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind aktivieren und spielerisch hierbei unterstützen können. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Sie bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung im ersten Lebensjahr und erhalten in dieser Praxisveranstaltung wertvolle Anregungen zur Bewegungsförderung in den entsprechenden Lebensmonaten.

**Referentin:** Martina Fischer, Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin,  
MenschensKinder\_Allgäu, [www.instagram.com/menschensKinder\\_allgaeu](http://www.instagram.com/menschensKinder_allgaeu)

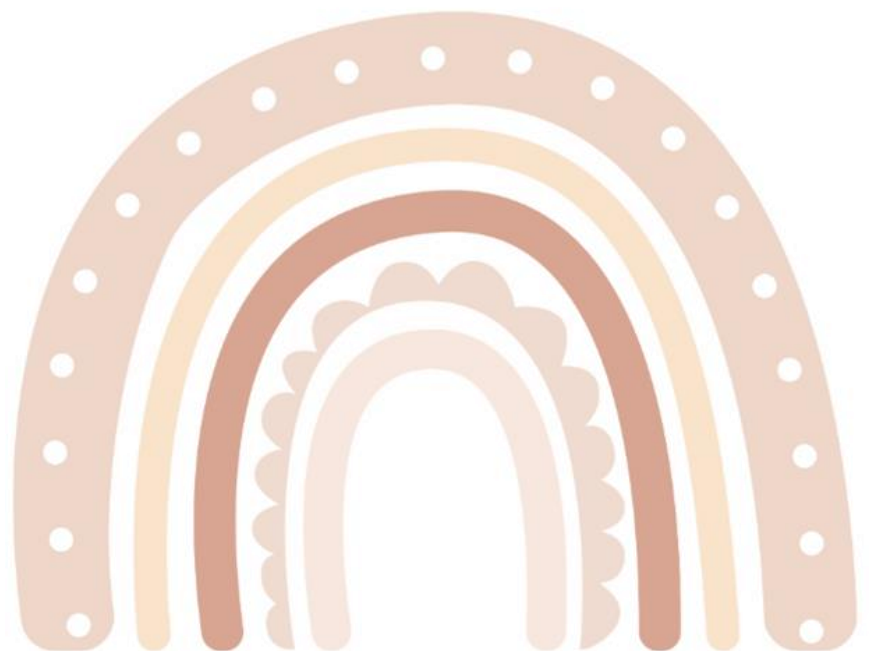
**Kosten:** kostenlos

**Kooperation:** AELF Kaufbeuren, Familienstützpunkt Obergünzburg, MenschensKinder\_Allgäu

**Anmeldung:** bis 21.11.2024 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)

Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0

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](mailto:familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de)  
[www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg](http://www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg)  
[www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg](https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg)  
[www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg)



Kreisverband Ostallgäu

