

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Anmeldung:

Bitte die angegebenen Kontaktdaten der jeweiligen Anbieter und ggf. den Anmeldeschluss bei der Anmeldung beachten. Für einige Angebote gibt es eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Kostenlose Angebote:

Wir möchten darum bitten, bei kostenlosen Veranstaltungen (mit Anmeldungen), genauso zuverlässig das Angebot wahrzunehmen, als hätten man selbst dafür Gebühren bezahlt.

Bitte daher z.B. bei Erkrankung daran denken, 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

familienapp
kf-oal.de

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Kurzübersicht

Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten!

Montag, 01.12. – Freitag, 09.Januar

○ **Sammelaktion für hilfsbedürftige Menschen im Ostallgäu**

Montag, 01.12., 08.12., 15.12., 22.12. | 14:30 – 16:00 | Für Familien mit Kindern von 0 – 3

○ **Spiel und Spaß auf dem Spielplatz**

Mittwoch, 03.12. | 18:00 – 19:30 | Online und kostenfrei: für werdende Eltern

○ **Antragsdschungel bei Schwangerschaft und Geburt**

Donnerstag, 11.12. | 9:30 - 11:00 | Treffpunkt für werdende und junge Familien

○ **Frühstück im Familiencafé**

Freitag, 16.12. | 09:00 - 10:30 | Online & kostenlos für Familien mit Kindern von 1-3

○ **Bewegung bewegt alles!**

Mittwoch, 07.01. – 11.02. | 09:00 - 10:30 | Eltern-Kind-Kurs

○ **PEKiP-Kurs für Kinder geb. Juni-Juli 2025 (II.Block)**

Donnerstag, 08.01.2026 – 05.02.2026 | 15:00 - 15:45 | Eltern-Kind-Kurs Kinder

○ **Musikgarten für Kinder von 15 Monaten - 3 Jahren**

Montag, 12.01., 19.01., 26.01. | 14:30 – 16:00 | Für Familien mit Kindern von 0 - 3

○ **Spiel und Spaß auf dem Spielplatz**

Dienstag, 13.01. - 10.02. | 17:45 – 18:45 | Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

○ **Deine starke Mitte**

Dienstag, 13.01. - 24.03. | 19:00 - 20:00 | Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

○ **Deine starke Mitte – Level up**

Donnerstag, 15.01. | 9:30 – 11:00 | Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter

○ **Stillcafé**

Freitag, 16.01. - 13.03., 14tägig | 11:00 - 12:00 | Ganzkörper-Workout nach der Geburt

○ **Kangatraining für Mütter mit ihren Babys**

Mittwoch, 21.01. | 10:00 - 11:30 | Online & kostenfrei

○ **Babybrei trifft Fingerfood**

Mittwoch, 21.01. – 11.02. | 11:00 – 12:00 | für Fam. mit Babys im Alter v. ca. 6 Wochen – 6 Mon.

○ **Babymassage-Kurs**



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_oberguenzburg



Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de



Weihnachtsaktion Familienstützpunkt Obergünzburg

Sammelaktion für hilfsbedürftige Menschen aus dem Ostallgäu



Im letzten Jahr ist bei uns im Familienstützpunkt Wichtel Faspe eingezogen und hat uns mit vielen kleinen Streichen die Vorweihnachtszeit versüßt. In diesem Jahr hat sich unser Faspe jedoch etwas ganz Besonderes vorgenommen: Er möchte zur Weihnachtszeit an die Menschen denken, die es im Leben nicht so einfach haben und auf Unterstützung angewiesen sind. Deshalb plant er gemeinsam mit uns eine Sammelaktion für hilfsbedürftige Menschen aus der Region.

Die gesammelten Waren werden vom Familienstützpunkt an die Tafel Marktoberdorf übergeben und dort an Bedürftige verteilt.
Auch Familien aus dem Günztal nehmen das Angebot der Ostallgäuer Tafel dankbar an.

Sammelzeitraum: 01. Dezember bis 09. Januar
im Familienstützpunkt Obergünzburg zu den Büro-Öffnungszeiten
(bzw. für Kurse und Angebote zu deren jeweiligen Zeiten)



WAS GESAMMELT WIRD

Lebensmittel:

H-Milch, Mehl, Konserven, Speiseöl
Reis, Zucker, Nudeln
sowie andere haltbare Lebensmittel

Bitte auf das

Mindesthaltbarkeitsdatum achten

(mindestens bis Ende Januar 2026)

Keine selbstgemachten Produkte

(z. B. keine selbst gekochte Marmelade)

Hygiene- und Kosmetikartikel:

Waschmittel (2-Kilo-Packung)
Zahnpasta, Duschgel, Shampoo
Windeln, Damenhygieneartikel

Bitte jeweils nur ungeöffnete Packungen

Mit eurer Unterstützung kann Faspe auch in diesem Jahr wieder Gutes bewirken und vielen Menschen ein Stück Freude schenken!



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



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Montag, 01.12., 08.12., 15.12., 22.12. | 14:30 – 16:00

Für Familien mit Kindern von 0 - 3

Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Der Spielplatztreff lädt Familien zu einer entspannten und gemeinsamen Zeit ein:
zum Kennenlernen, zum Austausch und natürlich für Spiel und Spaß.

Für Fragen steht eine Fachkraft zur Verfügung und für Getränke und kleine Knabberereien ist ebenfalls gesorgt.

Nur bei sehr schlechtem Wetter (z. B. Starkregen oder Gewitter) findet der Treff im Familienstützpunkt statt.

Auch andere (Spiel-)plätze sind als Treffpunkt möglich: zum Beispiel im Winter und bei Schnee am Schlittenberg.

Am jeweiligen Tag informieren wir mittags darüber, wo der Treffpunkt ist.

Wann und Wo: jeden Montag, 14:30 – 16:00 Uhr; regulär Spielplatz am Sportplatz, Obergünzburg

Info zum Treffpunkt jeweils ab Montagmittag:

- als Bandansage unter 0152 - 56 79 02 28
- auf Instagram unter www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg
- kein Angebot am 29.12.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen

Kooperation: ein Angebot der KoKi Ostallgäu;

Förderung durch Bundesstiftung Frühe Hilfen und Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mittwoch, 03.12. | 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?

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

Kooperation: der Familienstützpunkte Buchloe, Marktoberdorf, Obergünzburg

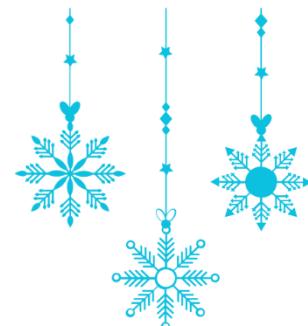
Referenten: Donum Vitae Kaufbeuren

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-obergunzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktObergunzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Donnerstag, 11.12. | 9:30 - 11:00

Treffpunkt für werdende und junge Familien

Frühstück im Familiencafé

Sich mit anderen Eltern in gemütlicher Runde zusammensetzen und sich bei Brezen, Semmeln, Wurst, Käse, diversen Aufstrichen, Müsli und Obst selbst bedienen und die Warmgetränke serviert bekommen. Außerdem stehen für die Kinder ebenso kleine Snacks und ausreichend Spielmaterial zur Verfügung.

Diese Veranstaltung bietet nicht nur (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. Das Angebot kann mit oder ohne Kind besucht werden.

Kosten: Spende von 5,00 € pro Familie – die restlichen Kosten übernimmt der Familienstützpunkt

Anmeldung: bis spätestens 07.12. unter familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de

• bitte Telefonnummer und Alter des Kindes bei der Anmeldung mitteilen

• sollten mehr Anmeldungen bei uns eintreffen, als Plätze vorhanden, entscheidet der Eingang der Anmeldung

Freitag, 16.12. | 09:00 - 10:30

Online & kostenloser Vortrag für Familien mit Kindern von 1-3 Jahren

Bewegung bewegt alles!

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.

Kursleitung: Martina Fischer, Erzieherin, Menschenkinder Allgäu

Kooperation: mit dem AELF Kaufbeuren

Kosten: kostenfrei;

die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Anmeldung: bis spätestens 15.12.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Dort ist auch das gesamte AELF-Programm abrufbar.

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

Montag, 22.12. – 05.01.

Das Büro vom Familienstützpunkt hat geschlossen.

**Der Familienstützpunkt wünscht allen Familien und Kooperationspartner:innen
ein friedvolles Weihnachtsfest und einen guten Start in ein wunderbares und gesundes 2026!**



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_oberg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



01.Januar 2016 – 01.Januar 2026

Der Familienstützpunkt Obergünzburg wird heute 10 Jahre alt!

Bereits jetzt den Termin in den Kalender eintragen: gefeiert wird im Juni!

Wir freuen uns auf viele ehemalige und werdende Familien und alle, die derzeit den Familienstützpunkt besuchen, auf Kooperationspartner und natürlich auf alle Interessierten, die gemeinsam mit uns feiern möchten.



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_obb



Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Montag, 12.01., 19.01., 26.01. | 14:30 – 16:00

Für Familien mit Kindern von 0 - 3

Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Der Spielplatztreff lädt Familien zu einer entspannten und gemeinsamen Zeit ein:

zum Kennenlernen, zum Austausch und natürlich für Spiel und Spaß.

Für Fragen steht eine Fachkraft zur Verfügung und für Getränke und kleine Knabberereien ist ebenfalls gesorgt.

Nur bei sehr schlechtem Wetter (z. B. Starkregen oder Gewitter) findet der Treff im Familienstützpunkt statt.

Auch andere (Spiel-)plätze sind als Treffpunkt möglich: zum Beispiel im Winter und bei Schnee am Schlittenberg.

Am jeweiligen Tag informieren wir mittags darüber, wo der Treffpunkt ist.

Wann und Wo: jeden Montag, 14:30 – 16:00 Uhr; regulär Spielplatz am Sportplatz, Obergünzburg

Info zum Treffpunkt jeweils ab Montagmittag:

- als Bandansage unter 0152 - 56 79 02 28
- auf Instagram unter www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg
- kein Angebot am 05.01.

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen

Kooperation: ein Angebot der KoKi Ostallgäu;

Förderung durch Bundesstiftung Frühe Hilfen und Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mittwoch, 07.01. – 11.02. | 09:00 - 10:30

Eltern-Kind-Kurs

PEKiP-Kurs für Kinder geboren Juni-Juli 2025 (II.Block)

Das Prager Eltern Kind Programm (PEKiP) richtet sich gleichermaßen an die Babys wie an die Bezugspersonen. PEKiP bietet nicht nur Spiel- und Bewegungsanregungen. Es werden die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrgenommen und das Baby hat erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern können zudem im Austausch mit anderen Familien und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen, bekommen Anregungen, Unterstützung und Antworten zu vielerlei Entwicklungs-, Erziehungs- und Entscheidungsfragen aus dem Alltag junger Familien. Dies gibt Orientierung und stärkt die elterliche Kompetenz. Bei den Gruppenzeiten sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können. Deswegen ist der Kursraum angenehm warm.

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

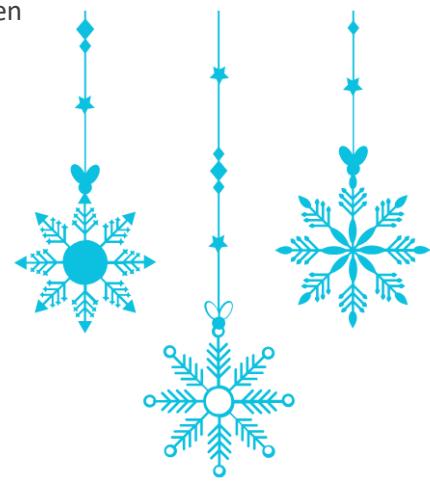
Kosten: 99,00 € (für 6 x 90 Minuten)

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

Der Elternkursgutschein der KoKi Kempten und Oberallgäu kann eingelöst werden

Infos: weitere Informationen zum Konzept unter www.pekip.de

Anmeldung: www.kikudoo.com/menschenskinder_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

Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Donnerstag, 08.01.2026 – 05.02.2026 | 15:00 - 15:45

Für Kinder von 15 Monaten - 3 Jahren mit Begleitperson - mit der VHS Ostallgäu Mitte

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.

Infos:

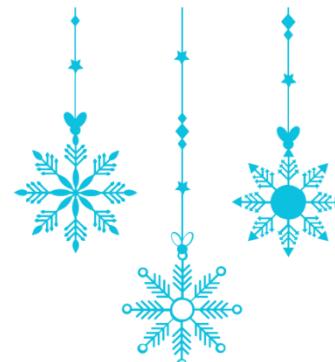
Bitte mitbringen: Sitzunterlagen, dicke Socken oder Hausschuhe (auch für die Begleitperson) sowie ab dem zweiten Termin 2x Klanghölzer, 2x Stabglöckchen und 2x Jongliertücher. Die Grundausstattung von ca. 25,00 €, sowie das dazugehörige Musikbuch und die CD können im Kurs über die Kursleiterin erworben werden.

Kursleitung: Andrea Schmalholz, pädagogische Fachkraft, lizenzierte Musikgartenleiterin

Kosten: 40,00 € für 1. Kind mit Begleitperson (für 5 Einheiten)

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

Kursnummer: 252J32.311



Dienstag, 13.01. - 10.02. | 17:45 – 18:45

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: kein Kurs am 17.02.

Kosten: 63,- € (5x 60 Minuten)

Kursleitung: Eva-Maria Batzer, Physiotherapeutin / Beckenbodentherapeutin PHYSIO PELVICA

Anmeldung: bis 06.01.2026 unter www.kikudoo.com/beckenliebe



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_0bg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Dienstag, 13.01. - 24.03. | 19:00 - 20:00

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

Deine starke Mitte – Level up

Für Mamas, die mehr wollen.

Du spürst deinen Beckenboden – jetzt willst du deine Kraft, Stabilität und Ausstrahlung auf das nächste Level bringen? Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Kurs erwarten dich vielseitige, ganzheitliche Trainingseinheiten, die deine Körpermitte herausfordern, stärken und neu verbinden. Wir kombinieren modernes Beckenbodentraining mit:

Faszientraining – für mehr Elastizität und Spannkraft

Mobilitätsübungen – damit dein Körper wieder geschmeidig wird

Kräftigung & Ausdauer – für eine starke, belastbare Mitte im Alltag

Entspannungstechniken – für dein Nervensystem & mentale Balance

„Deine starke Mitte – Level Up“ ist für Mütter gemacht, die sich bereit fühlen, mehr zu spüren, mehr zu leisten und mehr zurückzubekommen – von ihrem Körper und von sich selbst.

Mach dich bereit für ein neues Körpergefühl. Für Kontrolle. Für Leichtigkeit. Für Kraft, die von innen kommt. Level Up – du bist bereit.

Info: kein Kurs am 17.02.

Kosten: 120,-€ (10 x 60 Minuten)

Kursleitung: Eva-Maria Batzer, Physiotherapeutin / Beckenbodentherapeutin PHYSIO PELVICA

Anmeldung: bis 31.12.2025 unter: www.kikudoo.com/beckenliebe

Donnerstag, 15.01. | 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

Die Kosten für dieses Angebot übernimmt der Familienstützpunkt Obergünzburg

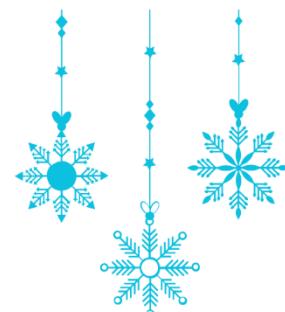
Getränke und Snacks auf Spendenbasis

Kursleitung: Carina Halouska, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin (DKSL)

www.stillen-allgaeu.de

Anmeldung: bis 13.01. unter <https://kikudoo.com/stillberatung-allgaeu>

Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätte man selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte daher bei Verhinderung, z.B. bei Erkrankung, daran denken, bei der Kursleitung 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@kostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_ogl



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Freitag, 16.01. - 13.03., 14tägig | 11:00 - 12:00

Ganzkörper-Workout nach der Geburt

Kangatraining für Mütter mit ihren Babys

Kangatraining ist ein Beckenboden schonendes Ganzkörper-Workout für Mamas. Ein wichtiger Teil ist die Bindungsförderung zum Baby, das einen Teil der Stunde 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 Mütter ab ca. 8 Wochen nach vaginaler Geburt und ca. 12 Wochen nach Kaiserschnitt. Idealer Start während oder nach der Rückbildung.

Kursleitung: Claudia Wegmann, Lizizierte Kangatrainerin und Trageberaterin,

Beckenboden-Trainerin (Kanga Powerhouse) und Yogalehrerin CYT

Kosten: 62,- € (5x 60 Minuten) inkl. Trageberatung mit Einstellung der Tragehilfen und Tipps zum gesunden Babytragen.

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

Anmeldung: claudia.w@kangatraining.de

Mittwoch, 21.01. | 10:00 - 11:30

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

Referentin: Andrea Passenberg, Diplom Ökotrophologin

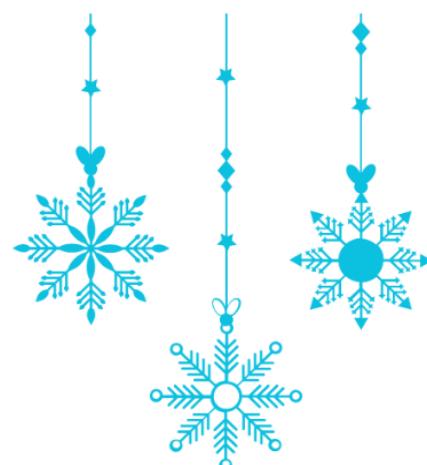
Kosten: kostenfrei;

die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

die weiteren Kosten übernimmt das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Anmeldung: bis 19.01.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter

www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie



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_0bg



Kreisverband Ostallgäu



Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

Dezember 2025 und Januar 2026

Stand 13.11.2025



Mittwoch, 21.01. – 11.02. | 11:00 – 12:00

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.

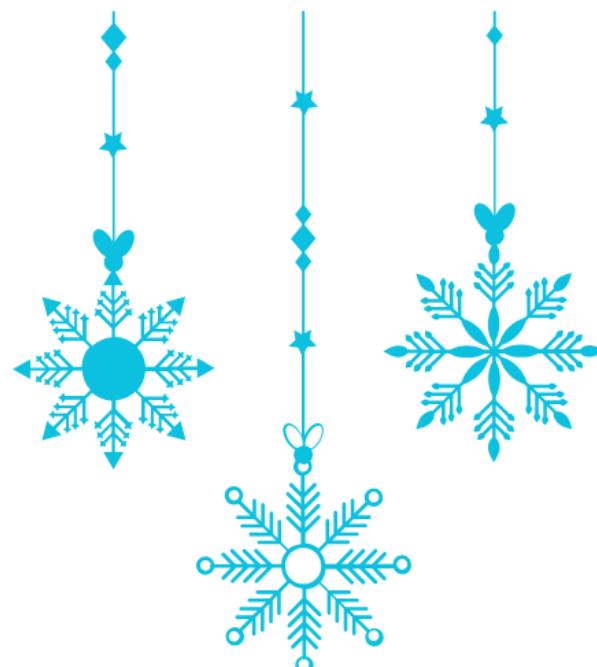
Dieser Kurs ist für Babys die von ca. Juli – Anfang Dezember 2025 geboren wurden.

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



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_0bg



Kreisverband Ostallgäu

