

# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

## März und April 2025

Stand 03.02.2025



### 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](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 März

Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten!

Dienstag, 11.03. – 06.05. | 14:30 - 15:45 | Für Kinder geboren August und September 2024

### **FenKid-Kurs Block II**

Dienstag, 11.03. – 06.05. | 16:15 - 17:30 | Für Kinder geboren April und Mai 2024

### **FenKid-Kurs Block III**

Dienstag, 11.03. - 29.04. | 17:45 - 18:45 | Kurs für werdende Mütter

### **Fit mit Babybauch**

Dienstag, 11.03.- 29.04. | 19:00 - 20:00 | Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

### **Deine starke Mitte**

Donnerstag, 13.03.2025 | 9:30 – 10:15 bzw. 11:00 |

Kostenlos für alle Interessierten mit beruflichem Neustart nach Familienzeit

### **Kleine Info-Welt & Familiencafé**

### **Neustart: Ihr Weg zurück in die Berufswelt nach familiärer Auszeit**

Donnerstag, 13.03. - 22.05. | 14:00 - 14:45

Kurs für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson mit der Tanzschule J&J Dance

### **ELKI-Tanzen- kreativer Kindertanz**

Freitag, 14.03. - 30.05. | 14:30 - 16:30 | Für Kinder ab der 2. Klasse bis zur 6. Klasse

### **Kinder an die Nähmaschine - wir nähen uns coole Sachen selbst**

Donnerstag, 20.03. | 09:30 - ca. 11:00 | Online & kostenlos für werdende Eltern und junge Familien

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

Donnerstag, 20.03. - 22.05. | 15:00 - 15:45 | Für Kinder von 15 Monaten - 3 Jahren mit Begleitperson

### **Musikgarten® mit der VHS Ostallgäu**

Samstag, 22.03. | 10:00 -11:30 | Kostenfrei: für Familien mit Kindern im Alter von 5-7 Jahren

### **Familienworkshop: Badesalz herstellen**

Donnerstag, 27.03. | 9:30 – 11:00 | Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter

### **Stillcafé**

Sonntag, 30.03. | 15:00 - 16:00 | Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

### **Geschichtennachmittag mit der Kolpingjugend Obergünzburg**





## Kurzübersicht April

Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten!

Dienstag, 01.04. | 09:00 - ca. 10:30  
Online & kostenlos für junge Familien  
**Babybrei trifft Fingerfood**

Samstag, 05.04. | 09:00- 12:00  
Erste Hilfe Kurs  
**EH Fit – Erste Hilfe am Kind**

Dienstag, 08.04. | 19 - 21:15  
Online & kostenlos für werdende und junge Familien  
**Mein Kind ist krank - Eltern sind die beste Medizin**

Mittwoch, 09.04. | 18:00 – 19:30  
Online und kostenfrei: für werdende Eltern  
**Antragsdschungel bei Schwangerschaft und Geburt**

Donnerstag, 10.04. | 9:30 – 11:00  
Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter  
**Stillcafé**



# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

## März 2025

Stand 03.02.2025



Dienstag, 11.03. – 06.05. | 14:30 - 15:45  
Für Kinder geboren August und September 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 (kein Kurs am 22.04.)

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, 11.03. – 06.05. | 16:15 - 17:30  
Für Kinder geboren April und Mai 2024

### FenKid-Kurs Block III

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 (kein Kurs am 22.04.)

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, 11.03.- 29.04. | 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!

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

[www.ganzheitliche-frauenphysio.de](http://www.ganzheitliche-frauenphysio.de)

**Kosten:** 77,00 € für 7x 60 Minuten (kein Kurs am 22.04.)

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



# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

## März 2025

Stand 03.02.2025



Dienstag, 11.03.- 29.04. | 19:00 - 20:00

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:** 77 € für 7x 60 Minuten (kein Kurs am 22.04.)

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

Donnerstag, 13.03.2025 | 9:30 – 10:15 bzw. 11:00

Kostenlos für alle Interessierten mit beruflichem Neustart nach Familienzeit

### Kleine Info-Welt & Familiencafé

#### Neustart: Ihr Weg zurück in die Berufswelt nach familiärer Auszeit

Sind Sie nach längerer familiärer Auszeit (beispielsweise Elternzeit, Pflegezeit) bereit, den nächsten Schritt in Ihrer beruflichen Laufbahn zu gehen?

Dann laden wir Sie herzlich zu unserer Veranstaltung zum Thema Beruflicher Wiedereinstieg nach Familienzeit ein. Hier erfahren Sie, wie Sie den Einstieg für sich gut meistern können und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Wir geben Ihnen Einblicke in aktuelle Jobtrends, zeigen Weiterbildungsmöglichkeiten auf, stellen wertvolle Unterstützungsangebote vor und geben Tipps für Ihren Einstieg.

Entdecken Sie neue Perspektiven und fühlen Sie sich gestärkt für Ihren Wiedereinstieg in die Berufswelt.

Außerdem ist noch Raum und Zeit für Ihre Fragen, Ihre Anliegen und für gemeinsame Gespräche mit der Referentin.

**Info:** Da Kinder zu dieser Veranstaltung mitgebracht werden können, ist die kleine Info-Welt bewusst kurz gehalten und dauert bis ca. 10:15 Uhr. Nach der Kleinen Info-Welt hat unser Familiencafé bis 11:00 geöffnet. So bleibt also im Anschluss auch noch Zeit für eine gemütliche Tasse Tee oder Kaffee und ein Kennenlernen mit anderen Familien. Die Veranstaltung kann mit oder ohne Kind besucht werden.

**Referentin:** Pia Berk Müller, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt – Jobcenter Ostallgäu

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

**Anmeldung:** bis 10.03. unter <https://eveeno.com/244319034>



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

## März 2025

Stand 03.02.2025



Donnerstag, 13.03.- 22.05. | 14:00 - 14:45

Kurs für Kinder ab ca. 2 Jahren mit Begleitperson mit der Tanzschule J&J Dance

### ELKI-Tanzen- kreativer Kindertanz

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!

**Infos:** Kurs mit 8 Einheiten á 45 Minuten. In den Osterferien und am 01.05. kein Kurs.

**Kooperation:** Tanzschule J&J Dance

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

**Kursleitung:** Jeanine Bravo, Tanzpädagogin, Profi-Tänzerin, [www.jj-dance.com](http://www.jj-dance.com)

**Kosten:** 85,00 €

**Anmeldung:** [info@jj-dance.com](mailto:info@jj-dance.com) oder 08372 - 9 80 24 00

Freitag, 14.03. - 30.05. | 14:30 - 16:30

Für Kinder ab der 2. Klasse bis zur 6. Klasse

### Kinder an die Nähmaschine - wir nähen uns coole Sachen selbst mit der VHS Ostallgäu

Nähen ist wie Zaubern zu können.... es zu lernen ist zum Glück kein Hexenwerk!

In meinem Kurs zeige ich dir, wie du aus einem Stück Stoff die tollsten Sachen nähen kannst. Zusammen mit anderen Kindern lernst du zuerst das Nähen per Hand, dann wagen wir uns an die Nähmaschine. Innerhalb der Gruppe gehe ich auf jedes Kind und seine Fähigkeiten und Näh-Wünsche ein. Beim gemeinsamen Nähen lernen wir gleichzeitig miteinander und voneinander und tauschen Ideen aus! Gemeinsam setzen wir verschiedene kleine Projekte um, von kleinen Kissen über Kosmetiktäschchen bis zu größeren Taschen.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schneiderschere, Stecknadeln, Stoffe, Handnähadeln, Fäden.

Eventuell anfallende Materialkosten werden im Kurs eingesammelt.

Während des Angebotes besteht die Möglichkeit für die Eltern, sich im Café-Bereich bei einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee auszutauschen und so die Wartezeit zu überbrücken.

Am letzten Tag zeigen die Kinder den Eltern in einer kleinen Präsentation ihre Werke

**Kursleitung:** Elisabeth Schuttenberg

**Kosten:** 145,00 € zzgl. Materialkosten

**Anmeldung:** [www.vhs-oal-mitte.de](http://www.vhs-oal-mitte.de), 0800 - 6 64 52 56, Kursnummer: 251J01.361



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

## März 2025

Stand 03.02.2025



Donnerstag, 20.03. | 09:30 - ca. 11:00

Online & kostenlos für werdende Eltern und junge Familien

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

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. 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? Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

**Kursleitung:** Anja Müller, Diplom Ökotrophologin

#### **Kooperation:**

der Familienstützpunkte Buchloe, Füssen, Marktoberdorf und Obergünzburg und dem AELF Kaufbeuren

**Kosten:** kostenfrei

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

**Anmeldung:** bis spätestens 19.03.2024

beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter

[www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)

Dort ist auch das gesamte Programm abrufbar

Donnerstag, 20.03. - 22.05. | 15:00 - 15:45

Für Kinder von 15 Monaten - 3 Jahren mit Begleitperson

### **Musikgarten® mit der VHS Ostallgäu**

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 Grundausrüstung 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:** 56,00 € für 1. Kind mit Begleitperson

**Anmeldung:** [www.vhs-oal-mitte.de](http://www.vhs-oal-mitte.de), 0800 - 6 64 52 56, Kursnummer: 251J32.310



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

## März 2025

Stand 03.02.2025



Samstag, 22.03. | 10:00 -11:30

Kostenfrei: für Familien mit Kindern im Alter von 5-7 Jahren

### Familienworkshop: Badesalz herstellen

In einem aufregenden Familienalltag tut ein entspannendes, duftendes Vollbad gut. Wir lernen die Kräuter auf spielerische Art und Weise kennen. Jede Familie stellt ein Kräuterbadesalz her.

**Kursleitung:** Michaela Berchtold, Ergotherapeutin und Allgäuer Wildkräuterführerin, Grünes Erlebnis

**Kosten:** kostenfrei

Die Kosten für dieses Angebot übernimmt der Familienstützpunkt Obergünzburg

**Anmeldung:** bis spätestens 15.03. [www.grueneserlebnis.de](http://www.grueneserlebnis.de) oder 0176- 53 01 86 06

Die Teilnehmerplätze sind begrenzt und werden entsprechend dem Eingang der Anmeldung vergeben.

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

Donnerstag, 27.03. | 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](http://www.stillen-allgaeu.de)

**Anmeldung:** bis 25.03. unter <https://kikudoo.com/stillberatung-allgaeu>

Sonntag, 30.03. | 15:00 - 16:00

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

### Geschichtennachmittag mit der Kolpingjugend Obergünzburg

An diesem Nachmittag werden wir Euch Geschichten von „Die kleine Hexe“ von Ottfried Preußler erzählen.

Dieses Angebot ist für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson.

Pro Kind bitte max. eine Begleitperson. Bitte je ein Sitzkissen mitbringen.

**Anbieter:** Kolpingjugend Obergünzburg

**Kosten:** 3,00 € pro Kind (Begleitperson frei)

**Anmeldung:** bis 28.03. unter [wanner.k@gmx.de](mailto:wanner.k@gmx.de)

**Info:** bitte beachten, dass an diesem Tag Beginn der Sommerzeit!



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

## April 2025

Stand 03.02.2025



Dienstag, 01.04. | 09:00 - ca. 10:30  
Online & kostenlos für junge Familien

### 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.

**Kursleitung:** Andrea Passenberg, Dipl. Ökotrophologin

#### Kooperation:

der Familienstützpunkte Buchloe, Füssen, Marktoberdorf und Obergünzburg und dem AELF Kaufbeuren

**Kosten:** kostenfrei

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

**Anmeldung:** bis spätestens 31.03.2024

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

Dort ist auch das gesamte Programm abrufbar

Samstag, 05.04. | 09:00- 12:00  
Erste Hilfe Kurs

### EH Fit – Erste Hilfe am Kind

Für alle, die evtl. schon einen 1.Hilfe-Kurs absolviert haben und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen – speziell die Besonderheiten für die Erste Hilfe am Kind. Die Teilnehmer:innen lernen grundsätzliche Maßnahmen bei Notfallsituationen nach anerkannten und geltenden Standards anzuwenden. Die Vermittlung erfolgt praxisnah und kompetenzorientiert.

Inhalte:

- Kontrolle lebenswichtiger Funktionen
- Erkennen lebensbedrohlicher Situation
- Notruf
- Stabile Seitenlage
- Atemstörungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung

**Referentin:** Kathrin Ressel, BRK Ostallgäu, Rettungssanitäterin, Ausbilderin Erste Hilfe/Erste Hilfe am Kind

**Kurskosten:** pro Person 35 €

**Anmeldung:** beim Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Ostallgäu unter  
[www.kurs-anmeldung.de/go.dll?Lic=2183](http://www.kurs-anmeldung.de/go.dll?Lic=2183)



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)



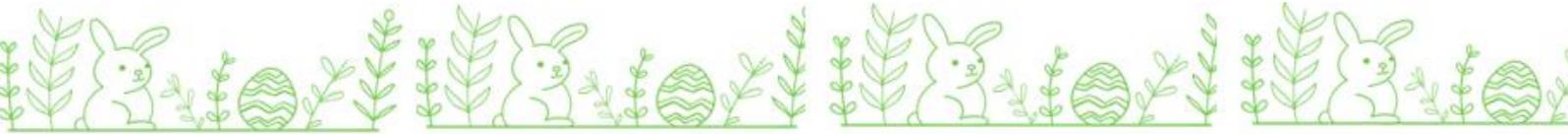
Kreisverband Ostallgäu



# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg

## April 2025

Stand 03.02.2025



Dienstag, 08.04. | 19 - 21:15

Online & kostenlos für werdende und junge Familien

### Mein Kind ist krank - Eltern sind die beste Medizin

In diesem Kurs erhalten (werdende) Eltern alle wichtigen Informationen:

- im Umgang mit Fieber
- Erkältungskrankheiten
- Magen-Darm-Infekten
- Bauchschmerzen
- Zähne etc.
- Wann muss ich zum Kinderarzt ?
- Was gehört in eine Hausapotheke?

Die Teilnehmer erhalten zudem ein ausführliches Handout!

**Referentin:** Karina Dürr, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

**Anmeldung:** unter

[info@familienbegleitung-karina-duerr.de](mailto:info@familienbegleitung-karina-duerr.de)

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

**Kosten:**

Die Kosten für dieses Angebot übernimmt der Familienstützpunkt Obergünzburg.

**Info:**

Die Teilnehmerplätze sind begrenzt und werden entsprechend dem Eingang der Anmeldung vergeben.

Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätte man selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte daher 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.

Mittwoch, 09.04. | 18:00 – 19:30

Online und kostenfrei: für werdende Eltern

### 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, Marktobberdorf, Obergünzburg

**Referenten:** Donum Vitae Kaufbeuren

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

**Anmeldung:** [Kaufbeuren@donum-vitae-bayern.de](mailto:Kaufbeuren@donum-vitae-bayern.de) oder Tel. 08341-999 36 50



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

## April 2025

Stand 03.02.2025



Donnerstag, 10.04. | 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](http://www.stillen-allgaeu.de)

**Anmeldung:** bis 08.04. unter <https://kikudoo.com/stillberatung-allgaeu>

## Wir wünschen allen Familien schöne Osterferien!



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

