

Eltern werden - Eltern sein

Praktische Begleitung für Mütter und Väter



Termine 2024
Landkreis Altötting



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.





Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Kapellplatz 8, 84503 Altötting
Tel.: 08671/4144, Fax: 08671/84671
E-Mail: info@keb-ris.de, Internet: www.keb-ris.de

Folgen Sie uns auch auf unseren Social Media-Seiten



Grußwort Christina Passer



Eure Kinder werden sich später
nicht an die Dinge erinnern
die ihr ihnen gekauft habt,
sie werden sich an die Zeit erinnern,
die ihr gemeinsam mit ihnen
verbracht habt.

In diesem Sinne viel Spaß beim
Durchblättern und Auswählen!

Eure Christina

„Ein Kind kann einen Erwachsenen
immer drei Dinge lehren:
grundlos fröhlich zu sein,
immer mit irgendwas beschäftigt zu sein
und nachdrücklich das zu fordern, was es will.“

(Paulo Coelho)



Nie war Eltern-sein so bewusst wie in unserer heutigen Zeit. Nie kam Kindern mehr Aufmerksamkeit zu als heute. Einerseits befinden wir uns in einer Überschwemmung von Bildern, Angeboten und Literatur wie Familie und Elternschaft aussehen kann, aussehen soll. Andererseits ist Elternsein heutzutage aber auch schwieriger als früher, denn man muss sich in diesem Dschungel erstmal zurechtfinden und seinen Weg als Familie finden. Was passt für uns und was nicht? Wann sind wir als Eltern gut genug? Wir Eltern wünschen uns das Beste für unsere Kinder, wollen „alles richtig“ machen.

„Eltern sein“ ist ein Lern- und Entwicklungsprozess von vielen Jahren, in dem wir uns stetig mit uns selbst und mit unseren Kindern auseinandersetzen. Viele Eltern sind auf der Suche nach Orientierung, was ihr Leben mit Kindern betrifft und immer mehr Eltern beschreiten dabei neue Pfade. Das ist gleichzeitig mutig und schwierig. Bei alledem dürfen wir nicht vergessen, dass das Wertvollste was unsere Kinder von uns bekommen können unsere reale Präsenz ist. Wirklich da zu sein - nicht nur anwesend zur selben Zeit am selben Ort.

Wir vom **Netzwerk „Frühe Hilfen“** stehen zur Verfügung bei allen Fragen, die ein Leben mit Kindern mit sich bringt oder wenn uns Eltern manchmal einfach die Kraft, Geduld oder Orientierung fehlt.

Mit den familienbildenden Angeboten die in dieser Broschüre zusammengetragen wurden, will der Landkreis Altötting und seine Partner dazu beitragen, dass jede Familie ein Stückchen mehr ihren Weg findet. Entweder etwas Bekanntes genießt, oder etwas Neues findet. Viel Spaß beim Stöbern.

Erwin Schneider
Landrat

KoKi – Netzwerk frühe Kindheit
Landratsamt



Eltern-Kind-Gruppen

Im Landkreis Altötting

Eltern-Kind-Gruppen erfreuen sich im Landkreis Altötting großer Beliebtheit! Man kann sagen, in fast jeder Stadt und Gemeinde des Landkreises Altötting gibt es eine oder sogar mehrere Eltern-Kind-Gruppen, die hauptsächlich von Müttern, aber auch immer wieder Vätern, mit ihrem Kind besucht werden. Dort trifft man sich ganz ungezwungen, um ins Gespräch mit anderen Eltern zu kommen, Erfahrungen und Probleme auszutauschen, zu diskutieren und sich Anregungen mit nach Hause zu nehmen. Die Gruppenstunde dauert zwischen ein und zwei Stunden und wird meist von einer Mutter organisiert und geleitet, welche an einer speziellen Weiterbildung teilgenommen hat.

Auf der Homepage der KEB-RIS (<http://www.keb-ris.de/eltern-kind-gruppen>) findest du alle Gruppen, nach Ortsnamen geordnet, denn jede Eltern-Kind-Gruppe hier einzeln aufzuzählen, wäre zu viel. Bei Interesse klicke doch einfach rein und informiere dich. Dort stehen auch Tag, Ort und Uhrzeit, an dem die Treffen stattfinden, sowie der Name der Leiterin.

Wenn du Fragen zu den Eltern-Kind-Gruppen hast oder selber eine gründen möchtest, dann melde dich einfach unter der Telefonnummer 08671/4144 in der Geschäftsstelle der KEB-RIS oder schreib eine E-Mail an ekg@keb-ris.de.

Wir geben dir gerne Auskunft!



Online-Angebote 2024

Auch dieses Jahr haben wir wieder ONLINE-Angebote in der Broschüre!
Damit sie auf den ersten Blick erkennbar sind, wurden diese speziellen Veranstaltungen auf den kommenden Seiten mit einem pinken „Online-Button“ gekennzeichnet!
Da die Online Angebote ortsunabhängig sind, habe ich die Veranstaltungen beider Landkreise, Altötting und Rottal-Inn, gemeinsam aufgeführt.
Wenn Du nun aber Informationen zu den Angeboten suchst, die nicht in der Broschüre sind, die Du gerade in Händen hältst, schau bitte einfach auf unserer Homepage nach.
Unter **www.keb-ris.de** findest Du beide Broschüren online zum Durchblättern. Dort sind auch alle Veranstaltungen zu finden, die unter dem Jahr noch zusätzlich aufgenommen werden und somit nicht in den Broschüren stehen.

Du kannst uns bei Fragen aber auch gerne unter der Telefonnummer 08671/4144 anrufen. Wir geben gerne Auskunft.

Stillvorbereitung:

Gut ernährt von Anfang an

Dienstag, 09.01.2024, 18.30 - 20.30 Uhr
Weitere Termine: 05.03. / 30.04. / 02.07. / 11.09. / 19.11.

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind
Nähere Infos auf Seite 17, Broschüre AÖ

Gut ernährt durch die Schwangerschaft

Dienstag, 09.01.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Weitere Termine: Mi. 24.04., Di. 08.10.
Referentin: Simone Heilmeier
Nähere Infos auf Seite 14, Broschüre RI

„Starke Eltern - Starke Kinder“®

Mehr Freude mit Kindern

Donnerstag, 11.01.2024, 11.00 Uhr
immer donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr
Referentin: Romana Rupp
Nähere Infos auf Seite 22, Broschüre RI

Bewegungsspaß, Wahrnehmung und Spiel

für Babys im ersten Lebensjahr

Donnerstag, 11.01.2024, 11.00 Uhr
Weitere Termine: 08.02. / 14.03. / 11.04. / 13.06. / 11.07. / 12.09. / 10.10. / 07.11. / 12.12.
Referentin: Katharina Schmucker
Nähere Infos auf Seite 23, Broschüre RI

Elterngeld & Co

Freitag, 12.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Weitere Termine: Do. 14.03. / 16.05. / 11.07. / 12.09. / 14.11.

Referentinnen: Christina Heldt, Theresa Kain
Nähere Infos auf Seite 27, Broschüre AÖ

Vom Brei zum Familientisch - den Übergang entspannt gestalten

Dienstag, 16.01.2024, 14.30 - 16.00 Uhr
Weitere Termine: 09.04. / 24.09. / 17.12. ,
jeweils von 14.30 - 16.00 Uhr
27.02. / 14.05. / 23.07. / 05.11.,
jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr
Referentin: Tanja Liebl-Gschwind
Nähere Infos auf Seite 34, Broschüre AÖ

Von der Milch zum Brei

Mittwoch, 17.01.2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Weitere Termine:
20.03. / 26.06. / 16.10. / 11.12.
jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr
21.02. / 08.05. / 24.07. / 18.09. / 13.11.
jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr
Referentin: Tanja Liebl-Gschwind
Nähere Infos auf Seite 39, Broschüre AÖ

Gut ernährt von Anfang an: von Muttermilch bis Säuglingsmilchnahrung

Donnerstag, 18.01.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Weitere Termine: Di. 07.05., 19.30 - 21.00 Uhr,
Di. 22.10., 09.30 - 11.00 Uhr
Referentin: Simone Heilmeier
Nähere Infos auf Seite 31, Broschüre RI

Trocken werden begleiten

Freitag, 19.01.2024, 14.00 - 16.00 Uhr
Referentin: Daniela Aigner
Nähere Infos auf Seite 35, Broschüre RI

Gut ernährt von Anfang an - auch mit Fläschchen

Dienstag, 23.01.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Weitere Termine: 23.04. / 18.06. / 22.10.
Referentin: Tanja Liebl-Gschwind
Nähere Infos auf Seite 44, Broschüre AÖ

Elterngeld

Mittwoch, 24.01.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Weitere Termine: 17.04. / 26.06. / 23.10.
Referentin: Susanne Oberbauer
Nähere Infos auf Seite 45, Broschüre AÖ

„Ran an den Löffel“

Donnerstag, 25.01.2024, 14.30 - 16.00 Uhr
Weitere Termine: 21.03. / 16.05. / 18.07. / 19.09. / 14.11.
Referentin: Sabrina Seemann
Nähere Infos auf Seite 37, Broschüre RI

Beikost - Von der Milch zum Brei

Dienstag, 30.01.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Weitere Termine: Do. 16.05. / 05.11.
Referentin: Simone Heilmeier
Nähere Infos auf Seite 38, Broschüre RI

MamaSEIN - bereite dich vor und stimme dich ein auf das Wunder vom Mama SEIN

Mittwoch, 31.01.2024, 9.00 ODER 20.00 Uhr
Jeden letzten Mittwoch im Monat entweder um 9.00 Uhr oder um 20.00 Uhr.
Referentin: Christina Bloier
Nähere Infos auf Seite 41, Broschüre RI

Entspannt am Familientisch - So geht's

Dienstag, 06.02.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Weitere Termine: 12.03. / 07.05. / 09.07. / 17.09. / 12.11.
Referentin: Tanja Liebl-Gschwind
Nähere Infos auf Seite 51, Broschüre AÖ

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Dienstag, 20.02.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Weitere Termine: 16.04. / 11.06. / 16.07. / 08.10. / 10.12.
Referentin: Tanja Liebl-Gschwind
Nähere Infos auf Seite 57, Broschüre AÖ

Das beste Essen für Kleinkinder - So geht's!

Donnerstag, 22.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Weitere Termine: 25.06., 19.30 - 21.00 Uhr
03.12., 9.30 - 11.00 Uhr
Referentin: Simone Heilmeier
Nähere Infos auf Seite 46, Broschüre RI

Gut ernährt durch die Stillzeit

Mittwoch, 28.02.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Weitere Termine: 05.06. / 25.09. / 04.12.
Referentin: Tanja Liebl-Gschwind
Nähere Infos auf Seite 63, Broschüre AÖ

Erste Hilfe Paket für Handicapped Families

Donnerstag, 29.02.2024, 19.30 Uhr
Referentin: Melanie Bialowons
Nähere Infos auf Seite 64, Broschüre AÖ
Nähere Infos auf Seite 48, Broschüre RI

Kinderernährung:

geht das auch vegetarisch oder vegan?

Freitag, 08.03.2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Weiterer Termin: 12.07.
Referentin: Simone Heilmeier
Nähere Infos auf Seite 52, Broschüre RI

Kindliche Aggression

Donnerstag, 14.03.2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Referentin: Anja Schweighofer
Nähere Infos auf Seite 68, Broschüre AÖ

Kinderlebensmittel unter der Lupe

Donnerstag, 14.03.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Weitere Termine: Di. 23.07., 9.30 - 11.00 Uhr
Do. 12.12., 19.30 - 21.00 Uhr
Referentin: Simone Heilmeier
Nähere Infos auf Seite 54, Broschüre RI

Eltern sind auch nur Menschen - nobody is perfect!

Freitag, 15.03.2024, 19.00 Uhr
Referentin: Romana Rupp
Nähere Infos auf Seite 55, Broschüre RI

Gut ernährt in und durch die Schwangerschaft

Dienstag, 19.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Weitere Termine: 04.06. / 01.10.
Referentin: Tanja Liebl-Gschwind
Nähere Infos auf Seite 70, Broschüre AÖ

Gesunde Sexualentwicklung im Kindesalter

Mittwoch, 20.03.2024, 20.00 - 22.00 Uhr
Referentin: Johanna Mludek
Nähere Infos auf Seite 71, Broschüre AÖ

Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft

Dienstag, 09.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Weiterer Termin: Mo. 23.09.
Referentin: Simone Heilmeier
Nähere Infos auf Seite 59, Broschüre RI

Resilienzförderung bei Kindern

Donnerstag, 18.04.2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Referentin: Anja Schweighofer
Nähere Infos auf Seite 76, Broschüre AÖ

Was Kinder brauchen - Was Eltern brauchen

Donnerstag, 16.05.2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Referentin: Anja Schweighofer
Nähere Infos auf Seite 78, Broschüre AÖ

Geschwister - eine lebenslange Beziehung

Donnerstag, 06.06.2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Referentin: Anja Schweighofer
Nähere Infos auf Seite 79, Broschüre AÖ

Wie rede ich mit älteren Kindern über Sexualität

Mittwoch, 16.10.2024, 20.00 - 22.00 Uhr
Referentin: Johanna Mludek
Nähere Infos auf Seite 81, Broschüre AÖ

Bindung und Autonomie im Kindesalter

Donnerstag, 24.10.2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Referentin: Anja Schweighofer
Nähere Infos auf Seite 82, Broschüre AÖ

Wann sind wir als Eltern gut genug?

Donnerstag, 14.11.2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Referentin: Anja Schweighofer
Nähere Infos auf Seite 84, Broschüre AÖ



Individuelle Rückbildung & sanfter Einstieg

MamiFitnesskurs mit Baby, 6 Termine à 60 Min.



Datum/Uhrzeit
Freitag, 05.01.2024
9.00 - 10.00 Uhr

Ort
Lindach 38 1/2
84489 Burghausen

Referentin
Lisa Janina Kögl

Gebühr
12 Euro/Stunde

Anmeldung
www.koegl-fitnesscoaching.de
oder über „powermamis“
auf Facebook

Du suchst einen persönlichen Rückbildungskurs in einer individuellen Kleingruppe? Dann bist du bei unserem Rückbildungs-„Crashkurs“ genau richtig! Hier können wir in entspannter und persönlicher Atmosphäre ganz auf dich und deinen Körper nach der Geburt eingehen - und dein Baby ist natürlich gerne dabei! Wir holen dich da ab wo DU stehst und starten ab ca. 8-10 Wochen nach der Geburt mit einem sanften und sicheren Wiedereinstieg in Bewegung, mit verstärkten Rückbildungselementen. Wir legen den Fokus auf die Powermamis Trainingsbasics - einen starken Beckenboden, einen stabilen Bauch (Rektusdiastase schließen) und einen gesunden Rücken. Außerdem erhältst du Tipps für deinen Alltag als junge Mama und kannst dich mit anderen Mamis austauschen :-). Wir bringen dich mit viel Spaß an Bewegung einen ersten großen Schritt zurück in deine Power und zu deinem Wohlfühlkörper!

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de oder
Facebook: Powermamis Burghausen



Elternberatung der Koki-Stelle für alle Fragen, die ein Leben mit Kindern so mit sich bringt



Information - Beratung - Unterstützung - Entlastung

Es muss nicht erst zu Erschöpfung oder Krisensituationen kommen, es geht um Ihr ganz eigenes Gefühl der Belastung und dem Gefühl „es läuft nicht rund“. Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihr Anliegen und beraten Sie professionell, zeitnah, unbürokratisch und kostenlos.

Entweder bei Ihnen zu Hause, in unseren Räumen, telefonisch oder per E-Mail.



Datum/Uhrzeit
täglich nach Vereinbarung

Ort
Koki-Netzwerk frühe Kindheit,
Bahnhofstr. 34,
84503 Altötting

Referentinnen
Anja Schweighofer,
Helga Hölzlwimmer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
telefonisch unter
08671/502-553 oder
08671/502-554



Pilates

Einheit à 60 Min.



Datum/Uhrzeit
ab 2024 immer montags
18.30 - 19.30 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Marion Riedl

Gebühr
8€ pro Std.

Anmeldung
08634/688136
(Marion Riedl)

PILATES ist die ideale Weiterführung eines schonenden Trainings nach der Rückbildungsgymnastik, da hier besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert wird, aber auch insbesondere der Beckenboden, der durch die Schwangerschaft und die Entbindung arg strapaziert wurde. Der Einstieg ist jederzeit nach Voranmeldung möglich, da eine kurze persönliche Einweisung wichtig ist. Mitmachen kann jeder egal ob Mann oder Frau, Jung oder Alt - wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



meet&move

Mami Fitnesskurs mit Baby
fortlaufender Kurs mit Stempelkarte



Hier kannst du als frisch gebackene Mama andere Mamas mit Baby kennenlernen - und dir eine große Portion Spaß und Motivation abholen! Gemeinsam gehen wir einen großen Schritt in Richtung deines Wohlfühlkörpers und bringen dich mit Spaß wieder richtig in Bewegung! Mit eingebundenen Rückbildungselementen kräftigen wir zusammen den ganzen Körper - dabei stehen natürlich deine Bedürfnisse als Mama und die deines Babys im Vordergrund! Das heißt wir starten sanft und steigern uns Woche für Woche. Dabei gehen wir immer wieder auf die Basics Beckenboden, Bauch & Rücken ein. Dein Baby/Kind darf natürlich sehr gerne mit - zusammen könnt ihr andere Mamas mit Kind kennen lernen und Spaß haben!

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.koegl-fitnesscoaching.de oder
Facebook: Powermamis Burghausen



Datum/Uhrzeit
Montag, 08.01.2024
9.00 Uhr

Ort
Mein Club Burghausen
(Lindach D7) oder
draußen am Motorikpark
(bei gutem Wetter)

Referentin
Lisa Janina Kögl

Gebühr
12 Euro pro Stunde

Anmeldung
lisa.janina.koegl@web.de
oder www.koegl-fitnesscoaching.de



Geburtsvorbereitungskurs - Paarkurs

7 Abende à 2 Std.



Stillvorbereitung: Gut ernährt von Anfang an

Online-Vortrag

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 09.01. -
20.02.2024
19.00 - 21.00 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Anna Hammermüller

Gebühr
Kostenübernahme der Frau
durch die Krankenkassen -
einmalige Servicegebühr
15€
Partnergebühr 150€ (wird
oftmals von der Kranken-
kasse übernommen)

Anmeldung
anmeldung@biburger-
hebammenpraxis.de

Mit der Schwangerschaft kündigt sich eine große Veränderung im Leben einer Frau bzw. eines Paares an. Es ist eine sehr bewegende und tiefgreifende Zeit, die Gefühle wirbeln durcheinander. In unseren Geburtsvorbereitungskursen möchten wir euch die Möglichkeit geben, euch rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby zu informieren. In einem geschützten Rahmen könnt ihr eure Fragen stellen und euch mit anderen Paaren austauschen.

Kursinhalt:

- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Beckenboden
- Ablauf der Geburt und einzelner Geburtsphasen
+ Körperarbeit + Atem- und Entspannungstechniken
- Unterstützungsmöglichkeiten unter der Geburt durch die Begleitperson
- das Wochenbett
- Stillen
- die erste Zeit mit dem Baby

Weiterer Kurs jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr:
12.03. - 23.04.2024

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen. Auf dem Markt ist eine breite Produktpalette an industriell hergestellten Säuglingsmilchnahrungen zu finden. In dieser Veranstaltung erhalten Sie wichtige Informationen rund um das Thema Säuglingsmilchnahrungen sowie Hilfestellungen bei der Auswahl des richtigen Produktes.

- Der Hunger wird geboren, wie häufig trinkt ein Baby überhaupt?
- Frühe Hungersignale erkennen
- Magenvolumen & Mahlzeitengrößen
- Unterschiede bei Flaschenmilch - welche ist geeignet?
- Zubereitung & Hygiene von Flaschenmilch
- Flasche füttern - mit Liebe und an die Bedürfnisse angepasst

Weitere Termine: Di. 05.03. / 30.04. / 02.07. / 11.09. / 19.11.24
jeweils von 18.30 - 20.30 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
<https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie>

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Töging a.Inn



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 09.01.2024
18.30 - 20.30 Uhr

Ort
Online, via WebEx

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Gebühr
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
0151/10486315
(Liebl-Gschwind Tanja)



Yoga für Schwangere

6 Einheiten à 90 Minuten



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 09.01. -
20.02.2024
9.00 - 10.30 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentin
Lena Rottenaicher

Gebühr
85 Euro

Anmeldung
0179/6732884
(Lena Rottenaicher) oder
lena.rottenaicher@gmx.de

Um ein Kind zu gebären braucht es Ruhe, Entspannung und Vertrauen in Dich und Deinen Körper. Keine Geburt gleicht der anderen. Mit Yoga bleibst Du beweglich, linderst Beschwerden und schaffst eine wunderbare Basis für alles was auf Dich zukommt. Mutter zu werden ist eine der besten Möglichkeiten zu reifen, denn die Liebe unserer Kinder macht uns auf eine Art und Weise verletzlich wie das in keiner anderen Beziehung geschieht. Ich freue mich, Dich zu inspirieren und zu begleiten. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Du bist immer willkommen

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.lena-yoga.de oder www.janinehebamme.de



Training postnatal - Rückbildungsgymnastik

Kurs mit 8 Einheiten à 75 Min.



Auch bekannt als Rückbildungsgymnastik steht im Training postnatal die Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens nach der Geburt im Vordergrund. Weiter sollen nach und nach alle Muskelpartien die sich während der Schwangerschaft verändert haben wieder trainiert werden. Durch Übungen, die im Alltag ganz einfach zu übernehmen sind, wird der Körper wieder auf das Leben nach der Schwangerschaft eingestellt.

Der Rückbildungskurs kann frühestens 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden und sollte innerhalb 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen sein. Wir empfehlen die Teilnahme zwischen 3 und 4 Monaten nach der Geburt. Der Kurs ist grundsätzlich ohne Kinder, es ist aber kein Problem, wenn bei Bedarf dein Baby auch mitkommt.

Nächster Kursstart: Di. 12.03. - 30.04.24, 17.00 - 18.15 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 09.01. -
20.02.2024
17.00 - 18.15 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Anna Hammermüller

Gebühr
Der Kurs wird von der
Krankenkasse übernom-
men, einmalige Service-
gebühr 15€

Anmeldung
anmeldung@biburger-
hebammenpraxis.de



Geburtsvorbereitungskurs - Frauenkurs

6 Abende à 2 Std., 2 Partnerabende à 2,5 Std.



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 10.01. -
21.02.2024
18.00 - 20.00 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Veronika Stampfl

Gebühr
Kostenübernahme durch die
Krankenkassen - einmalige
Servicegebühr 15€
Partnergebühr 15€ pro
Abend (wird oftmals von der
Krankenkasse übernommen)

Anmeldung
anmeldung@biburger-
hebammenpraxis.de oder
0157/56101358
(Stampfl Veronika)

Mit der Schwangerschaft kündigt sich eine große Veränderung im Leben einer Frau bzw. eines Paares an. Es ist eine sehr bewegende und tiefgreifende Zeit, die Gefühle wirbeln durcheinander. In unseren Geburtsvorbereitungskursen möchten wir euch die Möglichkeit geben, euch rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby zu informieren. In einem geschützten Rahmen könnt ihr eure Fragen stellen und euch mit anderen Paaren austauschen.

Kursinhalt:

- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Beckenboden
- Ablauf der Geburt und einzelner Geburtsphasen
+ Körperarbeit + Atem- und Entspannungstechniken
- Unterstützungsmöglichkeiten unter der Geburt durch die Begleitperson
- das Wochenbett
- Stillen
- die erste Zeit mit dem Baby

Nächste Kurstermine jew. von 18.00 - 20.00 Uhr:
Mi. 08.05. - 12.06.24, Mi. 03.07. - 07.08.24

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

6 Einheiten à 60 Min.



Nach der Geburt ist es sinnvoll, sich sportlich nicht gleich wieder voll zu belasten, sondern mit einem umsichtigen und angemessenen Aufbautraining für die Körpermitte zu beginnen.

Rückbildungsgymnastik gehört zur Hebammenarbeit, daher wird in einem Rückbildungskurs die besondere körperliche Situation nach Schwangerschaft/Geburt besonders berücksichtigt.

Der Kurs ist für alle Mütter sinnvoll, egal ob sportlich oder un-sportlich.

Frühestens 6 Wochen nach der Geburt kann mit einem Rückbildungskurs begonnen werden. Sie können aber auch später beginnen. Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühren bis zu dem Tag, an dem Ihr Kind 9 Monate alt wird.

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.janinehebamme.de



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 10.01.2024
Kurs 1: 10.00 - 11.05 Uhr
Kurs 2: 18.00 - 19.05 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentin
Sylvia Hien

Gebühr
Die Kosten übernimmt
die Krankenkasse

Anmeldung
08671/73234
(Hien Sylvia) oder
karlihhien@web.de



Yoga für Schwangere

6 Einheiten à 90 Minuten



Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 10.01. -

14.02.2024

9.00 - 10.30 Uhr

Ort

Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin

Lena Rottenaicher

Gebühr

85 Euro

Anmeldung

0179/6732884

(Lena Rottenaicher) oder
lena.rottenaicher@gmx.de

Um ein Kind zu gebären braucht es Ruhe, Entspannung und Vertrauen in Dich und Deinen Körper. Keine Geburt gleicht der anderen. Mit Yoga bleibst Du beweglich, linderst Beschwerden und schaffst eine wunderbare Basis für alles was auf Dich zukommt. Mutter zu werden ist eine der besten Möglichkeiten zu reifen, denn die Liebe unserer Kinder macht uns auf eine Art und Weise verletzlich wie das in keiner anderen Beziehung geschieht. Ich freue mich, Dich zu inspirieren und zu begleiten. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Du bist immer willkommen.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.lena-yoga.de oder www.biburger-hebammenpraxis.de



„Ein Kind ist wie ein Schmetterling im Wind.

Manche fliegen *höher* als andere, aber alle fliegen so gut sie können.

Sie sollten nicht *um die Wette* fliegen,

denn jeder ist *anders*, jeder ist *speziell*

und jeder ist *wunderschön*.“

(Autor unbekannt)





Training postnatal - Rückbildungsgymnastik

Kurs mit 8 Einheiten à 75 Min.



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 10.01. -
28.02.2024
16.00 - 17.15 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Veronika Stampfl

Gebühr
Der Kurs wird von der
Krankenkasse übernom-
men, einmalige Service-
gebühr 15€

Anmeldung
anmeldung@biburger-
hebammenpraxis.de
oder www.biburger-hebammenpraxis.de

Auch bekannt als Rückbildungsgymnastik steht im Training postnatal die Wahrnehmung und Stärkung des Beckenbodens nach der Geburt im Vordergrund. Weiter sollen nach und nach alle Muskelpartien die sich während der Schwangerschaft verändert haben wieder trainiert werden. Durch Übungen, die im Alltag ganz einfach zu übernehmen sind, wird der Körper wieder auf das Leben nach der Schwangerschaft eingestellt. Der Rückbildungskurs kann frühestens 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden und sollte innerhalb 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen sein. Wir empfehlen die Teilnahme zwischen 3 und 4 Monaten nach der Geburt. Der Kurs ist grundsätzlich ohne Kinder, es ist aber kein Problem, wenn bei Bedarf dein Baby auch mitkommt.

Weiterer Kurs: Mi. 08.05. - 26.06.24 von 16.00 - 17.15 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



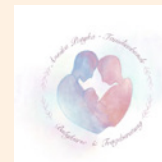
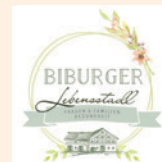
Babysteps®

Für Mütter/Väter mit Babys im 1. Lebensjahr
Kurs mit 8 Einheiten

Kaum ist das Baby da, tauchen unzählige Fragen auf! Warum schläft mein Baby noch nicht durch? Wie kann ich die Nächte für mich angenehmer gestalten? Wie lernt mein Baby, sich selbst zu beruhigen? Was hat es mit Stillabständen auf sich? Wie lange darf ich mein Baby tragen? Wann soll ich am besten mit der Beikost starten?

In einer liebevollen und wertschätzenden Atmosphäre wollen wir gemeinsam diese und andere Fragen klären, uns austauschen und herausfinden, welche Rolle dein Bauchgefühl dabei spielt. Zudem erhältst du wertvolle Spielanregungen, es wird gesungen und dein Baby darf die Welt in seinem ganz eigenen Tempo erkunden und kennenlernen.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 11.01. -
29.02.2024
10.00 - 11.00 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Annika Potyka

Gebühr
95 Euro

Anmeldung
0152/51925203
(Annika Potyka) oder
unter www.annikapotyka-familienbande.com



Yoga

Für Männer und Frauen (frühestens nach der Rückbildung)
6 Einheiten à 75 Minuten



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 11.01. -
22.02.2024
Kurs 1: 18.00 - 19.15 Uhr
Kurs 2: 19.45 - 21.00 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Lena Rottenaicher

Gebühr
60 Euro

Anmeldung
0179/6732884 oder
lena.rottенаicher@gmx.de

Kraftvolle, dynamische und authentische Yoga-Stunden mit viel Weichheit und Sanftheit vermittelt.

Für Männer und Frauen, die nie einen Fuß in ein Yogastudio gesetzt haben, als auch für alteingesessene Yogis.

immer donnerstags, jeweils 18.00 - 19.15 Uhr
oder 19.45 - 21.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.lena-yoga.de und www.biburger-hebammenpraxis.de



Elterngeld & Co

Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt



Basis-Elterngeld, Elterngeld Plus, Partnerschaftsbonus, Elternzeit, Mutterschaftsgeld, Kindergeld, Familiengeld usw.
Das Angebot an staatlichen Leistungen ist groß. Das ist sehr erfreulich, gleichwohl fühlen sich viele werdende Eltern manchmal etwas überfordert. Welches Elterngeld sollen wir in Anspruch nehmen? Wie und wann sollen wir die Anträge stellen?
Die staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt Altötting bietet eine umfassende Aufklärung zu allen Themen rund um Schwangerschaft und Geburt an.

Weitere Online-Termine:
Do. 14.03. / 16.05. / 11.07. / 12.09. / 14.11.24
jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr

Datum/Uhrzeit
Freitag, 12.01.2024
18.00 - 19.30 Uhr

Ort
Online-Veranstaltung

Referentinnen
Christina Heldt,
Theresa Kain

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
schwangerenberatung@
lra-aoe.de oder
08671/502970
(Estermaier Elisabeth)



Baby- und Kleinkindersprechstunde

Information - Beratung - Unterstützung - Entlastung



Datum/Uhrzeit
jeden Freitag,
außer in den Schulferien

Ort
Telefonische
Sprechstunde

Referentin
Elisabeth Schneider

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
0172/1767697

Die Nachsorgehebamme hat ihren Einsatz beendet. Trotzdem kommen immer wieder Fragen auf? Nutzen Sie das Erfahrungswissen unserer KoKi-Familienkinderkrankenschwester. Sie steht Ihnen für alle Fragen rund ums Baby gerne zur Seite.



Das Angebot steht Eltern mit Kindern bis 3 Jahren mit Wohnsitz im Landkreis Altötting kostenlos zur Verfügung.



Indoor-Spielwiese für Kleinkinder

regelmäßiges Gruppenangebot

Von Oktober bis einschl. April lädt das Haus der Familie wieder, immer freitags, Eltern mit Kleinkindern im Alter von 1-6 Jahren ein, gemeinsam Spiele zu entdecken, die Spielwiese mit zu gestalten, sich kennen zu lernen und auszutauschen. Die Kinder müssen durch die Eltern beaufsichtigt werden, die Spielsachen sind nach Gebrauch aufzuräumen und am Ende der Spielwiese heißt es: „Viele Hände, schnelles Ende!“ Gerne können sich Eltern einbringen und Gruppenspiele anbieten. Auch für den Austausch, Gespräche und „kollegiale Hilfestellung“ ist genügend Zeit.

Über Ideen und Verbesserungsvorschläge freuen sich die Mitarbeiterinnen an der Infothek.



Datum/Uhrzeit
Januar - Ende April
immer freitags,
außer an Feiertagen

Ort
Haus der Familie,
Prießnitzerstr. 1,
84489 Burghausen

Referentin
Christine Auberger

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
nicht notwendig



Mama Fit

wieder fit werden - und die Kinder kommen mit
fortlaufender Kurs



Datum/Uhrzeit
Freitag, 12.01.2024
10.15 - 11.15 Uhr

Ort
Dreifachturnhalle,
Gymnastikraum,
Burghäuser Str. 69,
84503 Altötting

Referentin
Katharina Pech

Gebühr
60€/10 Einheiten für
Nichtmitglieder

Anmeldung
0176/84382164
(Katharina Pech)

Nach der Rückbildung wieder Sport machen und das ohne Babysitter? Das geht, denn bei uns kommen die Kinder einfach mit. Übrigens nicht nur für Mamas - auch für Papas...



Rückbildungsyoga mit Baby

7 Einheiten à 75 Minuten

Es ist eine große Hilfe sich in „das neue Leben mit Baby“ gut einzufinden, seinen Körper zu kräftigen, ihn bewusst wahrzunehmen und die Augenblicke besser genießen zu können.

Zurück zu den einfachen grundlegenden Werten ...
Liebe ... Zuneigung ... Geborgenheit ... die Glück erfahren lassen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder großes Handtuch und ein Getränk. Für das Baby eine vertraute Decke.

Weitere Infos, Kurse und Termine unter:
www.hebammenpraxis-baumgarten.de



Datum/Uhrzeit
Freitag, 12.01.2024
9.30 - 10.45 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Baumgarten,
Baumgarten 1,
84556 Kastl

Referentin
Elisabeth Gründl

Gebühr
84 Euro

Anmeldung
www.hebammenpraxis-baumgarten.de



Geburtsvorbereitungskurs

5 Einheiten à 1,5 Std. incl. 1 Partnerabend



Datum/Uhrzeit
Samstag, 13.01. -
10.02.2024
10.00 - 11.30 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentin
Rita Zirhut

Gebühr
Kosten werden von
der Krankenkasse
übernommen

Anmeldung
info@janinehebamme.de
oder
www.janinehebamme.de

Unsere Geburtsvorbereitungskurse umfassen fünf Abende à 1,5 Stunden. Neben Gymnastik-, Atem- und Entspannungsübungen möchten wir Sie an unseren Kursabenden gerne informieren über: Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden, Wehenarbeit, verschiedene Geburtspositionen, Beckenboden, alternative und konventionelle Schmerzmittel, Kaiserschnitt, Stillen, Wochenbett und Babypflege. Außerdem möchten wir Ihnen vorstellen, wie wir Sie bei Ihrer Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett durch unsere Hebammenarbeit unterstützen können.

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.janinehebamme.de



Babymassage

4 Einheiten à 90 Min.
für Babys ab der 6. Lebenswoche



„Ein Kind mit Berührung zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren, ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen!“
Frederik Leboyer

Zuwendung und liebevolle Berührung helfen dem Baby ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln und festigen die Beziehung zwischen Eltern und Kind auf wunderbare Weise!

Mitzubringen: eine kleine Decke

Weitere Kurse jeweils montags von 10.00 - 11.30 Uhr:

19.02. - 11.03.24
25.03. - 22.04.24
29.04. - 27.05.24
17.06. - 08.07.24
16.09. - 07.10.24
21.10. - 11.11.24
25.11. - 16.12.24

Weitere Infos, Kurse und Termine unter:
www.hebammenpraxis-baumgarten.de



Hebammenpraxis
BAUMGARTEN

Datum/Uhrzeit
Montag, 15.01. -
05.02.2024
10.00 - 11.30 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Baumgarten,
Baumgarten 1,
84556 Kastl

Referentin
Barbara Ehnes

Gebühr
60 Euro

Anmeldung
www.hebammenpraxis-baumgarten.de



Vom Brei zum Familientisch - den Übergang entspannt gestalten

Vortrag Für Eltern von Babys ab ca. 8-9 Monaten



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 16.01.2024
14.30 - 16.00 Uhr

Ort
Online, via WebEx

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Gebühr
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
0151/10486315
(Liebl-Gschwind Tanja)

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 gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Weitere Termine:

Di. 09.04. / 24.09. / 17.12.24 jeweils von 14.30 - 16.00 Uhr
Di. 27.02. / 14.05. / 23.07. / 05.11.24 jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
<https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie>

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Töging a.Inn



Babymassage nach Bruno Walter

Kurs in 6 Einheiten à 60 Min.



Bewusste Berührung - zärtliche Zuwendung. Babymassage unterstützt, gerade in den ersten Lebensmonaten, die Entwicklung Ihres Kindes.

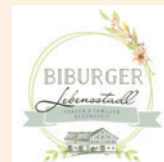
Sie entspannt, aktiviert das Immunsystem, sorgt für einen ruhigen Schlaf und kann Hilfe gegen Blähungen sein. Im gegenseitigen Berühren vertieft sich die Eltern-Kind-Beziehung und ist auch für den massierenden Elternteil ein Genuss. Wir empfehlen einen Beginn des Kurses, wenn Ihr Baby zwischen acht Wochen und fünf Monaten alt ist.

Weitere Kurse jeweils von 10.00 - 11.00 Uhr:

Di. 12.03. - 30.04.24

Di. 04.06. - 09.07.24

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 16.01. -
27.02.2024
10.00 - 11.00 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Michaela Stelzenberger

Gebühr
70 € (inkl. ausführlichem
Skript)

Anmeldung
anmeldung@biburger-hebammenpraxis.de



Großeltern - „Begleitboot und Rettungsboot“

Kurs mit drei Terminen

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 16.01. -
30.01.2024
jeweils 14.30 - 16.30 Uhr

Ort
Dekanatshaus,
Kapellplatz 8,
84503 Altötting

Referenten
Ingrid Weißl,
Rainer Weißl

Gebühr
30,00 € für Paare /
15,00 € für Einzelpers.

Anmeldung
08671/4144 (KEB),
online: www.keb-ris.de

Familie ist vergleichbar mit einem Schiff. Als Großeltern hat man nicht mehr die Aufgabe, das Schiff „Familie“ zu steuern, die eigenen Kinder haben das Ruder übernommen. Man befindet sich eher in einem Begleitboot und manchmal auch in einem Rettungsboot. Das Heranwachsen von Enkelkindern nehmen Großeltern bewusst wahr. Der Umgang mit den Enkeln ist anders als bei eigenen Kindern. Manches würde man wieder so machen, manches auch ganz anders. Man spricht daher auch von einer „zweiten Chance“, die man bekommt.

Egal, ob Großeltern in der Betreuung ihrer Enkelkinder wenig oder stark eingebunden sind, es betrifft einen emotional und man nimmt Anteil. Wie kommen wir damit zurecht? Was hilft uns dabei? Aus dem erfolgreichen FamShip-Elternteraining können dazu einige Impulse und Anregungen verwendet werden. Das Training beruht auf Erkenntnissen der Bindungsforschung und emotionsfokussierten Therapie. Dabei spielt der Umgang mit Gefühlen eine wichtige Rolle.

Ingrid und Rainer Weißl, selbst Großeltern und FamShip-Trainer, gestalten mit Ihnen/Euch drei Nachmittage.

Weitere Termine: Do. 23.01. / 30.01.2024,
jeweils 14.30 - 16.30 Uhr

Weitere Informationen bei Ingrid Weißl,
Tel. 0160/910 350 60 oder per Mail an: ingrid.weissl@gmx.de



Positive Birth und Klassische Geburtsvorbereitung

(Geburts-Kombikurs), 4 Einheiten à 2 Std.



Nächster Kursstart:
Di. 04.06. - 27.06.24 von 18.00 - 20.00 Uhr

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.janinehebamme.de



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 16.01. -
06.02.2024
18.00 - 20.00 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentinnen
Janine Posch,
Nina Niedermaier

Anmeldung
info@janinehebamme.de,
[doula@](mailto:doula@geburtsbegleitung-nina.de)
geburtsbegleitung-nina.de
oder 0176/61201864
(Nina Niedermaier)



Schwangerenyoga

7 Einheiten à 90 Minuten



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 16.01. -
27.02.2024
18.30 - 20.00 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Baumgarten,
Baumgarten 1,
84556 Kastl

Referentin
Elisabeth Gründl

Gebühr
84 Euro

Anmeldung
www.hebammenpraxis-baumgarten.de

Während der Schwangerschaft schenkt Ihnen Yoga innere Ruhe und Nervenstärke. Es kann Schwangerschaftsbeschwerden wie Rücken-, Kopfschmerzen, Sodbrennen lindern und durch Körper- und Atemübungen auf die Geburt vorbereiten.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Getränk

Nächster Kursbeginn: Di. 21.05.2024

Weitere Termine, Kurse und Infos unter:
www.hebammenpraxis-baumgarten.de



Von der Milch zum Brei

Für Eltern vor der „Beikost-Zeit“



Onlinevortrag mit Koch-Video: 120 Minuten

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikosteinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

Weitere Termine:

Mi. 20.03. / 26.06. / 16.10. / 11.12.24

jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr

Mi. 21.02. / 08.05. / 24.07. / 18.09. / 13.11.24

jeweils von 14.00 - 16.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:

<https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie>

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Töging a.Inn



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 17.01.2024
9.00 - 11.00 Uhr

Ort
Online, via WebEx

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Gebühr
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergerkost.de
0151/10486315
(Liebl-Gschwind Tanja)



„Starke Eltern - Starke Kinder®“

Elternkurs in 10 Einheiten à 2 Std.

Datum/Uhrzeit
nächster Start
ab Januar 2024

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Irene Krapf

Gebühr
100€ pro Person

Anmeldung
irene.krapf@web.de
oder 08634/6258999
(Irene Krapf)

Ist euer Familienalltag manchmal auch so anstrengend, dass du/ ihr ihn gar nicht mehr genießen könnt? Habt ihr in eurer Familie immer wieder die gleichen Konflikte und dabei das Gefühl, dass ihr nicht weiter kommt und das es doch auch anders gehen müsste?
Damit wieder mehr Leichtigkeit und Freude ins Familienleben kommt, hat der Kinderschutzbund den Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder®“ entwickelt.
Was ist mir wichtig in der Erziehung?
Wie gut kenne ich mich selbst?
Wie kann ich mein Kind unterstützen?
Wie setze ich Grenzen?
Wie treffen wir Vereinbarungen?
Wie lösen wir Konflikte?
Im Mittelpunkt des Kurses steht neben dem fachlichen Input der Austausch der Eltern untereinander und die gegenseitige Unterstützung. Angeleitet wird der Elternkurs von einer pädagogischen Fachkraft, die vom Kinderschutzbund fortgebildet wird.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de

Mitveranstalter: Kinderschutzbund



Von Anfang an gut informiert und mit Selbstvertrauen in eure gemeinsame, innige und wunderbare Stillzeit.

Inhalte des Workshops u.a.:

- Bedeutung des Stillens,
- Entstehung der Muttermilch,
- Brustmassagen und deren Bedeutung,
- die ersten Stunden, Tage und Wochen nach der Geburt,
- die verschiedenen Stillpositionen,
- Stillhäufigkeit und Dauer,
- richtiges Anlegen und Saugen,
- Hungerzeichen des Babys,
- richtiger und sinnvoller Einsatz von Stillhütchen und anderen Hilfsmitteln
- Stillmythen.....uvm.

Weitere Termine jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr:
Fr. 17.05. / 19.07. / 25.10. / 20.12.24

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.babymassage-mit-ines.de



„STILLBABY“ - Workshop

Datum/Uhrzeit
Freitag, 19.01.2024
9.00 - 12.00 Uhr

Ort
Yogaschule Töging,
Altdorfer Str. 8,
84513 Töging a.Inn

Referentin
Ines Sigl

Gebühr
60 Euro pro Person (incl.
Goodibag, Handouts,
Getränke und Snacks)

Anmeldung
0151/14105750
(Ines Sigl)
ines.sigl@t-online.de





FAMSHIP -

für einen entspannten (Familien-) Alltag
Ein Training für Eltern und Erziehende
Kurs

Datum/Uhrzeit

Samstag, 20.01.2024 -
Montag, 19.02.2024
18.45 - 21.15 Uhr

Ort

Kindergarten Peter & Paul,
Sonnenstraße 11,
84543 Winhöring

Referentinnen

Heilpäd. Förderlehrerin Eva
Sigrüner-Huber, Grund-
schullehrerin Regina Kurz

Gebühr

80 Euro für Einzelpersonen
und 120 Euro für Elternpaare.
Spenden ermöglichen den
günstigen Betrag. Bei Bedarf
ist eine Ermäßigung möglich.

Anmeldung

und Infos unter
www.keb-ris.de oder
telefonisch 08671/4144
(KEB-RIS)

Eltern und Erziehende stehen täglich vor Herausforderungen. Mit FamShip wollen wir zeigen, wie man als Kapitän*in und einer guten Navigation das Schiff Familie sicher und entspannt steuern kann. Das Training beruht auf Erkenntnissen der Bindungsfor- schung und emotionsfokussierten Therapie und bietet den Teilnehmenden einen praktikablen Leitfaden für das erzieheri- sche Handeln: Ermutigung, gelingende Kommunikation, Umgang mit Gefühlen und Stimmungen und Grenzen sowie Umgang mit Konflikten und übermäßiger Mediennutzung sind Themen des Trainings.

Dieser Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten und wird von aus- gebildeten Trainer*Innen geleitet. Das Training richtet sich an Mütter, Väter, Elternpaare, Patchwork-Eltern, Alleinerziehende, Fachkräfte, die Kinder im Alter von etwa 3-14 Jahren betreuen oder erziehen.

Kurs-Termine:

Sa. 20.01.24 von 9.00 - 15.00 Uhr

Mo. 29.01. / 05.02. / 19.02.24 jeweils von 18.45 - 21.15 Uhr



Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Passau



Wo ist die Oma jetzt?

Mit Kindern über den Tod sprechen.
Vortrag und Diskussion

Kinder unterstützen, die mit Tod und Trauer in Berührung kommen.

Unsere Kinder stellen viele Fragen und sind von Natur aus neu- gierig und interessiert. Das bedeutet aber, dass sie uns immer wieder auch nicht ganz leicht zu beantwortende Fragen zu Ster- ben und Tod zumuten. „Wo ist die Oma jetzt?“ „Warum mag der liebe Gott, dass Menschen sterben?“ Diese Fragen fordern uns heraus, denn jeder von uns Erwachsenen hat schon Erfahrungen mit Sterben und Tod von nahestehenden Menschen gemacht. Und wir wollen ja Antworten geben, die Kindern weiterhelfen und nicht nur ver-trösten sondern wirklich trösten. Es wird schnell klar: Tod und Trauer gehören zum Leben und sollten auch oder gerade für Kinder nicht tabuisiert werden.

An diesem Abend stellen wir uns dem Thema Tod und Sterben. Wir kommen miteinander ins Gespräch über hilfreiche und auch störende eigene Erfahrungen. Wir reflektieren mögliche Antwort- versuche auf wirklich große und oft schwer zu beantwortende Fragen. Wir schauen, wie wir uns selbst stärken können und auch unseren Kindern zur Stütze werden in belastenden Zeiten, die uns das Leben zumutet.

Einlass: 19.00 Uhr

Mitveranstalter: EKG Feichten

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 23.01.2024
19.30 Uhr

Ort

Schulküche/ MuKi - Raum,
Angerstr. 1,
84550 Feichten

Referent

Johann Salzinger

Anmeldung

08671/4144 (KEB)
oder online unter
www.keb-ris.de



Gut ernährt von Anfang an - auch mit Fläschchen

Online-Vortrag



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 23.01.2024
19.00 - 20.30 Uhr

Ort
Online, via WebEx

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Gebühr
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
0151/10486315
(Liebl-Gschwind Tanja)

Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen. Auf dem Markt ist eine breite Produktpalette an industriell hergestellten Säuglingsmilchnahrungen zu finden. In dieser Veranstaltung erhalten Sie wichtige Informationen rund um das Thema Säuglingsmilchnahrungen sowie Hilfestellungen bei der Auswahl des richtigen Produktes.

- Der Hunger wird geboren, wie häufig trinkt ein Baby überhaupt?
- Frühe Hungersignale erkennen
- Magenvolumen & Mahlzeitengrößen
- Unterschiede bei Flaschenmilch - welche ist geeignet?
- Zubereitung & Hygiene von Flaschenmilch
- Flasche füttern - mit Liebe und an die Bedürfnisse angepasst

Weitere Termine: Di. 23.04. / 18.06. / 22.10.24
jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
<http://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie>

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Töging a.Inn



Elterngeld

Online-Vortrag



Die Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle in Altötting informiert Sie zu allem Wissenswerten rund um Schwangerschaft und die erste Zeit als junge Familie.

Was bedeutet Mutterschutz? Wie lange darf ich mit dem Baby zuhause bleiben? Wer bekommt das Elterngeld und wie viel wird gezahlt? Welche Hilfen gibt es für Alleinerziehende und Familien mit wenig Geld? Wo stelle ich Anträge? Ihre Fragen sind erwünscht.

Weitere Termine: (jeweils 19.00 Uhr)
Mi. 17.04. / 26.06. / 23.10.24



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 24.01.2024
19.00 - 20.30 Uhr

Ort
Online-Vortrag über die Plattform webex

Referentin
Susanne Oberbauer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
info-ksb-aoe@caritas-passau.de
(Sie erhalten dann die Zugangsdaten)



Erste Hilfe am Kind und Säugling

Vortrag à 4 Std.



Datum/Uhrzeit
Freitag, 26.01.2024
16.00 - 20.00 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Michaela Weber

Gebühr
50 Euro pro Person

Anmeldung
www.richtig-helfen.com

Für Eltern mit Kindern vom Säuglingsalter bis zum Alter von 6 Jahren
Der Kurs vermittelt Eltern wie man an Babys und Kindern in Notfällen richtig Erste Hilfe leistet.

Diese Themen werden im Kurs behandelt:

- Unfallverhütung im Haushalt & die richtige Hausapotheke
- Richtig reagieren bei Bewusstlosigkeit
- Herz - Lungen Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern
- Anwendung eines AEDs / Defibrillators
- Richtig reagieren bei Vergiftungen & bei Verschlucken
- Fieberkrämpfe / Affektkrämpfe / Pseudokrapp- was ist zu tun
- Wundversorgung bei Kindern / Säuglingen
- und viele weitere Themen

Weitere Termine jeweils von 16.00 - 20.00 Uhr:

Fr. 03.05. / 13.09. / 20.12.24

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de und www.richtig-helfen.com



Baby Massage mit Ines

Kurs mit 4 Einheiten (90-120 Min.)

....wunderschöne und entspannte Zeit zu zweit, fernab von Stress und Hektik

In meinem Babymassagekurs gehst du ganz individuell auf die Bedürfnisse deines Kindes ein.

Ihr lernt euch besser kennen und vertieft eure Bindung. Somit kannst du deinem Baby helfen zu entspannen, den Schlaf zu verbessern und gut in der großen Welt anzukommen. Das Urvertrauen wächst und ihr profitiert beide davon.

Neben der Massage ist auch in jeder Kurseinheit Raum für Fragen und bestimmte Themen. Mit meinem fundierten Wissen unterstütze und begleite ich euch sehr gerne.

Die Babymassage eignet sich für alle Babys ab der 4. Lebenswoche bis weit hinein ins Krabbelalter.

Weitere Kurse, jeweils von 9.00 bis ca. 10.30 Uhr:

Sa. 02.03. - 23.03.24

Fr. 12.04. - 03.05.24

Fr. 14.06. - 05.07.24

Fr. 20.09. - 11.10.24

Fr. 15.11. - 06.12.24

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.babymassage-mit-ines.de

Datum/Uhrzeit
Samstag, 27.01. -
17.02.2024
9.00 - 11.00 Uhr

Ort
Yogaschule Töging,
Altdorfer Str. 8,
84513 Töging a.Inn

Referentin
Ines Sigl

Gebühr
119€ (incl. Snacks, Handout und einem hochwertigen Öl)

Anmeldung
0151/14105750
(Ines Sigl)
ines.sigl@t-online.de



Hypnobirthing 4 Abende



Datum/Uhrzeit
ab Februar, freitags von
16.00 - 20.30 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Tamara Mauerberger

Gebühr
390€ (incl. Entspannungs-CD, Handout)
einige Krankenkassen
beteiligen sich an den
Kosten - sprechen Sie
mich an

Anmeldung
info@tamara-
mauerberger.de oder
08621/9752228
(Tamara Mauerberger)

Hypnobirthing ist eine aus den USA stammende Form der Geburtsvorbereitung, die sich dort bereits seit Jahrzehnten zehntausendfach bewährt hat. Seitdem Kate Middleton den kleine Thronfolger und alle ihre weiteren Kinder mit Hypnobirthing geboren hat, erlangt diese Methode auch in Europa immer mehr an Beliebtheit.

Die hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung ist ein mentaler Geburtsvorbereitungskurs, bei dem du mit Aufklärung, Tiefenentspannung und Angstlösung Vertrauen in dich und deinen Körper erlangst. Auch negative Erfahrungen aus vorherigen, sogar traumatischen Geburten können damit aufgearbeitet werden und dir so den Weg zu einer sanften und selbstbestimmten Geburt ebnen.

Einige Vorteile der hypnotherapeutischen Geburtsvorbereitung:

- die erste Phase der Geburt wird um Stunden verkürzt
- chemische Schmerzmittel werden deutlich weniger und zum Teil gar nicht benötigt
- die Gefahr von Geburtsverletzungen sinkt deutlich
- Du bleibst während der ganzen Geburt vital, zuversichtlich und voller Energie
- Du erlebst das Wochenbett ausgeglichen und voller Kraft, Wochenbettverstimmungen treten seltener auf
- das Baby ist nach der Geburt ruhiger, zufriedener, schläft und trinkt besser

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



Erste Hilfe am Kind und Säugling Vortrag



Für Eltern mit Kindern vom Säuglingsalter bis zum Alter von 6 Jahren
Der Kurs vermittelt Eltern, wie man an Babys und Kindern, in Notfällen richtig Erste Hilfe leistet.

Diese Themen werden im Kurs behandelt:

- Unfallverhütung im Haushalt & die richtige Hausapotheke
 - Richtig reagieren bei Bewusstlosigkeit
 - Herz - Lungen Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern
 - Anwendung eines AEDs / Defibrillators
 - Richtig reagieren bei Vergiftungen & bei Verschlucken
 - Fieberkrämpfe / Affektkrämpfe / Pseudokrapp - was ist zu tun
 - Wundversorgung bei Kindern / Säuglingen
- und viele weitere Themen

Nächste Kurstermine jeweils von 17.00 - 21.00 Uhr:
Fr. 01.03. / 19.04. / 14.06. / 12.07. / 16.08. / 20.09. / 15.11. / 13.12.24

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.janinehebamme.de und www.richtig-helfen.com



Datum/Uhrzeit
Freitag, 02.02.2024
17.00 - 21.00 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentin
Michaela Weber

Gebühr
50 Euro pro Person

Anmeldung
www.richtig-helfen.com



Beckenbodenschule Workshop

Datum/Uhrzeit
Beginn im Februar,
immer sonntags

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentin
Julia Stratmann

Gebühr
150€
(Präventivkurse werden
i. d. R. von den ges. Kran-
kenkassen bezuschusst)

Anmeldung
unter
www.julia-stratmann.online
oder 0151/24060976

In der durch die Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie zertifizierten Beckenbodenschule erlernst du, beckenbodengerechtes Verhalten in den Alltag zu integrieren.

Der Kurs beinhaltet theoretische Einheiten und viele praktische Übungen zum Erhalt/Wiederherstellung einer gesunden Beckenbodenmuskulatur.

- Schulung der Beckenbodenmuskulatur
- Vermittlung von Anatomie und Funktionsweise des Beckens und seiner Organe
- Erlernen von Atemtechniken
- Korrektes Bewegungsverhalten, Tragen, Heben, Husten
- Integration des Beckenbodens in den Alltag
- Hilfsmitteldemonstration
- Kombination von Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



Entspannt am Familientisch - So geht's



Online-Vortrag für Eltern von Kindern ab dem 1. bis zum 3. Lebensjahr

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

Weitere Termine: Di. 12.03. / 07.05. / 09.07. / 17.09. / 12.11.24
jeweils von 9.30 - 11.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
<https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie>

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Töging a.Inn



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 06.02.2024
9.30 - 11.00 Uhr

Ort
Online, via WebEx

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Gebühr
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
0151/10486315
(Liebl-Gschwind Tanja)



Babyschwimmen

Kurs mit 6 Einheiten



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 06.02. -
12.03.2024
14.30 - 15.30 Uhr

Ort
Kreishallenbad
Neuötting,
Badstraße 1,
84524 Neuötting

Referentin
Elisabeth Schneider

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
telefonisch unter:
08671/502 553 oder
08671/502 554

Die Bewegung im Wasser unterstützt die motorische Entwicklung des Säuglings, stärkt das Vertrauen des Kleinen in sich selbst und zu seinen Eltern.

Im Wasser verändern sich unsere Körper- und Sinneseindrücke. Auf das Baby hat der Aufenthalt im Wasser vielfältig Wirkungen. Babyschwimmen wirkt positiv auf die Entwicklung des Gehirns, es verstärkt Empfindungen, hat positive Auswirkungen auf den Schlaf und die Atmung, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern wird gestärkt und das Urvertrauen zum Wasser bleibt erhalten. Mutter oder Vater ziehen, tragen oder schaukeln ihr Baby dabei mit speziellen Grifftechniken durch das Wasser.

Der Kurs ist kostenfrei, jedoch muss der Eintritt in das Hallenbad von jedem Teilnehmer selbst bezahlt werden.

Das Kind sollte bei Kursbeginn mindestens 4-5 Monate alt sein.

Termine immer von 14.30 - 15.30 Uhr:
Dienstag, 06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02. / 05.03. / 12.03.24



Babysteps®

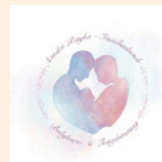
Für Mütter/Väter mit Babys im 1. Lebensjahr
Kurs mit 8 Einheiten



Endlich ist das Baby da! Und plötzlich tauchen so viele Fragen auf. In einer liebevollen und wertschätzenden Atmosphäre wollen wir uns zu allen im ersten Lebensjahr mit Baby wichtigen Themen wie Bindung, Schlaf, Beikost usw. austauschen und alle Fragen klären. Zudem werden wir gemeinsam singen, spielen und basteln, während die Babys die Welt in ihrem ganz eigenen Tempo erkunden dürfen.

Nächste Kurstermine:
Mi. 15.03 - 03.05.23
Mi. 17.05. - 05.07.23
jeweils von 10.00 - 11.00 Uhr

Weitere Termine, Kurse und Infos unter:
www.hebammenpraxis-baumgarten.de



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 07.02. -
27.03.2024
10.00 - 11.00 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Baumgarten,
Baumgarten 1,
84556 Kastl

Referentin
Annika Potyka

Gebühr
95 Euro

Anmeldung
www.hebammenpraxis-baumgarten.de



Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

6 Einheiten à 60 Min.



Nach der Geburt ist es sinnvoll, sich sportlich nicht gleich wieder voll zu belasten, sondern mit umsichtigem und angemessenem Aufbautraining für Ihre Körpermitte zu beginnen, bevor Sie sich wieder stärker belasten.

Im Rückbildungskurs berücksichtigt die besondere körperliche Situation nach Schwangerschaft/Geburt und ist für alle, egal ob sportlich oder unsportlich, geeignet.

Frühestens 6 Wochen nach der Geburt kann mit einem Rückbildungskurs begonnen werden. Sie können aber auch später beginnen. Die Krankenkasse übernimmt die Kursgebühren bis zu dem Tag, an dem Ihr Kind 9 Monate alt wird.

Nächster Kursstart: Mi. 10.04.24, 19.30 Uhr

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.janinehebamme.de



Hebammenpraxis
JANINE POSCH



Pilates nach der Geburt

Kurs in 6 Einheiten à 75 Min.
ab der ärztlichen Nachuntersuchung



Im Pilates Postnatal gelingt es dir, wieder eine gesunde Spannung deines Beckenbodens, sowie deiner Bauch- und Rückenmuskulatur aufzubauen. Du erlernst Übungen und Tipps für den Alltag mit deinem Baby.

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.janinehebamme.de



Hebammenpraxis
JANINE POSCH

Datum/Uhrzeit
Freitag, 09.02. -
15.03.2024
8.45 - 10.00 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentin
Kathrin Maier

Gebühr
90€

Anmeldung
maierkathrin@gmx.net
oder 0173/5414439
(WhatsApp)



Gemeinsam wachsen

Alles rund um den Start ins Familienleben
und die erste Zeit mit Baby



Kinderlebensmittel unter der Lupe

für Eltern von Kleinkindern ab ca. 10 Monaten
Online-Vortrag

Datum/Uhrzeit
Freitag, 16.02.2024
15.30 - 20.30 Uhr

Ort
Biburger Stadl,
Biburg 2,
84558 Kirchweidach

Referentinnen
Veronika Stampfl,
Annika Potyka

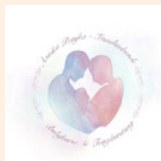
Gebühr
50€ pro Person
40€ pro Person als Paar

Anmeldung
anmeldung@biburger-
hebammenpraxis.de

In diesem Kurs geht es vorrangig um sinnvolle Vorbereitungen für und auf euer Baby. Dieser Kurs stellt eine Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs dar. Er kann bereits im Vorfeld (also auch in der Frühschwangerschaft) oder nach dem Besuch des Geburtsvorbereitungskurses besucht werden. Wir sprechen über sinnvolle Anschaffungen wie Erstlingsausstattung, Pflegeartikel, über die Ernährung und Pflege des Babys (Stillen, Füttern, Wickeln, Hautpflege und Baden), sowie über bewährte Hausmittel. Zudem widmen wir uns den Themen Schlafen, der natürlichen Entwicklung und der Bedürfnisse des Babys, sowie der neuen Rolle als frisch gebackene Mama und/oder Papa.

Weiterer Termin:
Fr. 24.05.24 von 15.30 - 20.00 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.biburger-hebammenpraxis.de



Comic-Figuren, Spielzeugbeigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht. Für die Veranstaltung werden Kinderlebensmittel ausgewählt, die exemplarisch besprochen und mit Hilfe der Ernährungspyramide beurteilt werden.

Besprochen werden:
Quetschies, Obstriegel, Kekse, Cerealien & Getränke

Weitere Termine:
Di: 16.04. / 11.06. / 16.07. / 08.10. / 10.12.24
jeweils von 9.30 - 11.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
<https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie>

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Töging a.Inn



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 20.02.2024
9.30 - 11.00 Uhr

Ort
Online, via WebEx

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Gebühr
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
0151/10486315
(Liebl-Gschwind Tanja)



Elterngeld Vortrag



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 21.02.2024
19.00 - 20.30 Uhr

Ort
Dekanatshaus,
Kapellplatz 8,
84503 Altötting

Referentin
Susanne Oberbauer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
info-ksb-aoe@
caritas-passau.de

Die Caritas Schwangerschaftsberatungsstelle in Altötting informiert Sie zu allem Wissenswerten rund um Schwangerschaft und die erste Zeit als junge Familie.

Was bedeutet Mutterschutz? Wie lange darf ich mit dem Baby zuhause bleiben? Wer bekommt das Elterngeld und wie viel wird gezahlt? Welche Hilfen gibt es für Alleinerziehende und Familien mit wenig Geld? Wo stelle ich Anträge? Ihre Fragen sind erwünscht.

Nächster Termin: Mittwoch, 25.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr



„B(r)EIKOSTBABY“- Workshop



**Gut informiert und mit Selbstvertrauen in die Beikostzeit!
Ganz ohne Stress. Von Anfang an am Tisch dabei!**

Die Inhalte des Workshops:

- allgemeine Empfehlungen
- aktuelle Allergieleitlinien
- Grundlagen
- Beikostreifezeichen
- Wie beginne ich?
- BLW iV was ist das?
- Ablauf der Beikost mit Brei vs.
- Ablauf der Beikost mit BLW
- ungeeignete Lebensmittel
- Wie geht's weiter mit Stillen oder Fläschchen

Weitere Termine jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr:
Fr. 10.05. / 12.07. / 18.10. / 13.12.24

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.babymassage-mit-ines.de

Datum/Uhrzeit
Freitag, 23.02.2024
10.00 - 12.00 Uhr

Ort
Yogaschule Töging,
Altdorfer Str. 8,
84513 Töging a.Inn

Referentin
Ines Sigl

Gebühr
50 Euro (incl. Getränke
und Snacks)

Anmeldung
0151/14105750
(Ines Sigl)
ines.sigl@t-online.de

Familie, die

Kinder mit getrennten Eltern

Kleinfamilie

Pflegefamilie

Großfamilie

Adoptivfamilie

Regenbogenfamilie

Lebensgemeinschaften

Ein-Eltern-Familie

Wahlfamilie

kinderlose Familie

Patchworkfamilie

Co-Elternschaft

Familienformen sind vielfältig.



FAMSHIP -

für einen entspannten (Familien-) Alltag
Kurs in 6 Einheiten

Eltern und Erziehende stehen täglich vor Herausforderungen. Mit FamShip wollen wir zeigen, wie man als Kapitän*in und einer guten Navigation das Schiff Familie sicher und entspannt steuern kann. Das Training beruht auf Erkenntnissen der Bindungsfor- schung und emotionsfokussierten Therapie und bietet den Teilnehmenden einen praktikablen Leitfaden für das erzieheri- sche Handeln: Ermutigung, gelingende Kommunikation, Umgang mit Gefühlen und Stimmungen und Grenzen sowie Umgang mit Konflikten und übermäßiger Mediennutzung sind Themen des Trainings.

Dieser Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten und wird von aus- gebildeten Trainer*Innen geleitet. Das Training richtet sich an Mütter, Väter, Elternpaare, Patchwork-Eltern, Alleinerziehende, Fachkräfte, die Kinder im Alter von etwa 3-14 Jahren betreuen oder erziehen.

Kurs-Termine (jeweils 19.00 - 22.00 Uhr):

Di. 27.02. / 12.03. / 26.03. / 09.04. / 23.04. / 07.05.2024



Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Passau

Datum/Uhrzeit

Dienstag, 27.02. -

07.05.2024

19.00 - 22.00 Uhr

Ort

Dekanatshaus,
Kapellplatz 8,
84503 Altötting

Referentinnen

Dipl. Sozpäd. (FH) Maria
Schmid, Erzieherin Anita
Eberl

Gebühr

80 Euro für Einzelpersonen
und 120 Euro für Eltern-
paare. Bei Bedarf ist eine
Ermäßigung möglich.

Anmeldung

und Infos unter
0179/6686141 (Maria
Schmid), schmidmaria@
outlook.com oder online
unter www.keb-ris.de



FAMSHIP -

für einen entspannten (Familien-) Alltag
Kurs in 6 Einheiten, 3 Präsenz/3 Online

Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 28.02. -
17.04.2024
18.30 - 21.00 Uhr

Ort
Dekanatshaus,
Kapellplatz 8,
84503 Altötting

Referentinnen
Eva-Maria Reitberger,
Natascha Vink

Gebühr
Durch Spenden kann der
Kurs günstig angeboten
werden. Sonst beträgt die
Kursgebühr 80,00 EUR für
Einzelperson; 120,00 EUR
für Paare

Anmeldung und Infos
natascha.vink@gmx.de,
0162/2137166 (Natascha
Vink), 08671/4144 (KEB)
oder online www.keb-ris.de

Eltern und Erziehende stehen täglich vor Herausforderungen. Mit FamShip wollen wir zeigen, wie man als Kapitän*in und einer guten Navigation das Schiff Familie sicher und entspannt steuern kann. Das Training beruht auf Erkenntnissen der Bindungsfor- schung und emotionsfokussierten Therapie und bietet den Teilnehmenden einen praktikablen Leitfaden für das erzieheri- sche Handeln: Ermutigung, gelingende Kommunikation, Umgang mit Gefühlen und Stimmungen und Grenzen sowie Umgang mit Konflikten und übermäßiger Mediennutzung sind Themen des Trainings.

Dieser Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten und wird von aus- gebildeten Trainer*Innen geleitet. Das Training richtet sich an Mütter, Väter, Elternpaare, Patchwork-Eltern, Alleinerziehende, Fachkräfte, die Kinder im Alter von etwa 3-14 Jahren betreuen oder erziehen.

Kurs-Termine (jeweils 18.30 - 21.00 Uhr):
vor Ort: Mi. 28.02. / 13.03. / 17.04.24
online: Mi. 06.03. / 20.03. / 10.04.24



Ehe-, Familien- und Lebensberatung
im Bistum Passau

Infoabend zum Kurs
16.02.2024,
18.30 - 21.00 Uhr
Online



Gut ernährt durch die Stillzeit

Für Mamas in der Stillzeit
Online-Vortrag



Sie Stillen und möchten wissen, wie Sie Ihr Baby und sich selbst optimal versorgen? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung genau richtig.

Ausgewogen – abwechslungsreich – regelmäßig! Das ist die Devise. In dieser Veranstaltung erfahren Sie außerdem, auf welche Nähr- stoffe Sie ein besonderes Augenmerk legen und welche Lebens- mittel Sie in der Stillzeit besser meiden sollten.

Weitere Termine: Mi: 05.06. / 25.09. / 04.12.24
jeweils von 9.30 - 11.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
<https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie>

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Töging a.Inn



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 28.02.2024
9.30 - 11.00 Uhr

Ort
Online, via WebEx

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Gebühr
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
0151/10486315
(Liebl-Gschwind Tanja)



ERSTE-HILFE-PAKET für Handicapped Families

Online-Vortrag für Angehörige von Kindern mit Behinderung



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 29.02.2024
19.30 Uhr

Ort
Online

Referentin
Melanie Bialowons

Anmeldung
telefonisch unter
08671/4144,
sekretariat@keb-ris.de
oder über nebenstehen-
den QR-Code

Alles ist anders als geplant. Was ist jetzt wichtig?
Und wohin mit meinen eigenen Emotionen?

Dieser Vortrag soll ein unterstützendes Angebot, eine Handrei-
chung und Hilfestellung in der Anfangszeit sein. Frau Bialowons
hat dies alles selbst erlebt. Sie weiß wovon sie spricht und auf
was es jetzt ankommt.

www.keb-ris.de

www.melaniebialowons.de

Online VORTRAG

für Angehörige von
Kindern mit Behinderung

29.02.2024
19.30 Uhr

Anmeldung

telefonisch unter
08671-4144

oder per E-Mail an
sekretariat@keb-ris.de

oder unter diesem QR-Code

Ein Angebot der kath.
Erwachsenenbildung Rottal-
INN-Salzach e.V.

ERSTE-HILFE

Alles ist anders als
geplant.
Was ist jetzt wichtig?
Und wohin mit meinen
Emotionen?



HIER ANMELDEN

Melanie Bialowons
Coach für pflegebernde Eltern





Kinder mit Märchen berühren

Pädagogischer Workshop

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 05.03.2024
14.00 - 17.00 Uhr

Ort
Dekanatshaus,
Kapellplatz 8,
84503 Altötting

Referentin
Märchenpädagogin
Ulrike Ott

Gebühr
15 Euro

Anmeldung
08671/4144 oder
www.keb-ris.de

Geschichten und Märchen sind Zaubermittel für Kinder, Kraftfutter für die Seele, eine Superpower.
Die Märchen der Brüder Grimm sind ein Volksgut und heute aktuell wie nie.
Dieser Workshop richtet sich an alle Interessierte, die selbst Kinder haben, oder im beruflichen Alltag mit Kindern arbeiten.
Die Teilnehmer erhalten viele Praxistipps.

Inhalt des Seminars sind u. a.
> Bedeutung der Märchen für Kinder
> Symbole in den Märchen
> die Kunst des Erzählens und des guten Vorlesens
> Handreichungen und praktische Übungen für den beruflichen Alltag.

Dieses Tagesseminar wird als Weiterbildung (entspricht 4 Unterrichtseinheiten) anerkannt. Eine Teilnahmebestätigung wird ausgestellt.

Schreibzeug bitte mitbringen.



Stillen - ein guter Start ins Leben

Vorbereitung auf die Stillzeit

Stillen ist die „natürlichste Sache der Welt“. Jedoch sind viele Mütter und Väter anfangs unsicher und müssen kleinere oder größere Hürden überwinden.
Wie wird das Baby richtig angelegt?
Wie wissen wir, ob unser Kind genug Milch bekommt?
Vor allem in der ersten Schwangerschaft haben Eltern viele Fragen. Um den Schwangeren, Müttern und Vätern Mut zu machen und sie optimal auf die Stillzeit vorzubereiten, bietet die staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt Altötting, zusammen mit der Stillberaterin Marion Grombach, einen Vorbereitungskurs rund um das Thema Stillen an.

Weitere Termine jeweils von 10.00 - 12.00 Uhr:
Do. 20.06. / 19.09. / 28.11.24

Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 07.03.2024
10.00 - 12.00 Uhr

Ort
Gesundheitsamt AÖ,
Schwangerschafts-
beratung,
Vinzenz-von-Paul-Str. 8,
84503 Altötting

Referentin
Marion Grombach

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
schwangerenberatung@lra-aoe.de oder
08671/502970
(Estermaier Elisabeth)



Kindliche Aggression

Online-Vortrag



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 14.03.2024
9.00 - 11.00 Uhr

Ort
Online-Veranstaltungs-
raum

Referentin
Anja Schweighofer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
08671/502-553 oder
08671/502-554

Dieser Online-Vortrag bietet Gelegenheit sich mit Fragen auseinander zu setzen wie:
Warum wird mein Kind manchmal so wütend?
Wie soll ich damit umgehen?
Was will mir mein Kind damit sagen?
Wann muss ich mir Sorgen machen?



Blitzkurs für Kindernotfälle

Workshop



Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten - sie erleben tagtäglich, wie schnell etwas passiert ist. Der Notfall-Einsatz bei Kindern erfordert eine schnelle und richtige Hilfe.

An diesem Abend bereiten wir sie auf Notfälle wie Erkrankungen, Vergiftungen und Unfälle vor, damit Sie im Ernstfall für die wichtigsten kleinen und großen Notfälle gewappnet sind.

Weitere Lehrgangstermine:
Do. 20.06. / 12.09. / 19.12.24, jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.malteser-altoetting.de



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 14.03.2024
17.00 - 20.00 Uhr

Ort
Kursraum der Malteser,
Hauptstr. 18,
84547 Emmerting

Referentin
Cordula Rippel

Gebühr
30 Euro

Anmeldung
ausbildung.altoetting@
malteser.org oder
08671/9262365
(Malteser)



Gut ernährt in und durch die Schwangerschaft

Vortrag für schwangere Frauen (& Partner)



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 19.03.2024
19.00 - 20.30 Uhr

Ort
Online, via WebEx

Referentin
Tanja Liebl-Gschwind

Gebühr
kostenfrei

Anmeldung
www.aelf-to.bayern.de
www.zwergenkost.de
151/10486315
(Liebl-Gschwind Tanja)

Wieviel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern viele Schwangere. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

Weitere Termine:
Di. 04.06. / 01.10.24 jeweils 19.00 - 20.30 Uhr

Weitere Infos unter:
<https://www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie/264792/index.php>
susanne.berger@aelf-to.bayern.de



Gesunde Sexualentwicklung im Kindesalter

Online-Vortrag



Dieser Online - Vortrag gibt einen Überblick über die sexuelle Entwicklung von Kindern, von der Geburt bis zum 10. Lebensjahr. Weiter beschäftigen wir uns damit, was wir Eltern tun können, um hier begleitend zur Seite zu stehen, außerdem bekommen wir ein Gefühl dafür „was ist normal und wo sind Grenzen?“



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 20.03.2024
20.00 - 22.00 Uhr

Ort
Online-Veranstaltungsraum

Referentin
Johanna Mludek

Gebühr
10 Euro

Anmeldung
Johanna@Mludek.info



Kreativworkshop - Modelldruck mit Alltags- und Ostermodellen

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 26.03. und
Mittwoch, 27.03.2024
jeweils von
14.30 - 17.00 Uhr

Ort
Dekanatshaus,
Kapellplatz 8,
84503 Altötting

Referentinnen
Anna Elisabeth Bleich,
Sophie Wetzl

Gebühr
Materialkosten:
10 € je Erw./ 5 € je Kind

Anmeldung
08671/4144 (KEB) oder
online www.keb-ris.de

Praktische Anleitung für Kinder, Eltern, Kreative, alle Interessierte
Gemeinsam gestalten wir Deckchen, Kissenbezüge, usw. die man
als Dekoration für den Alltag oder auch speziell für das bevorste-
hende Osterfest verwenden kann.

Durch die Anwendung des Blaudrucks, einer Drucktechnik mit
Modellen, entsteht ein wunderschönes und besonderes „Bild“ auf
dem Stoff. Frau Bleich hat verschiedene Model dabei, mit denen
Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. Ein besonderes
Erlebnis für Groß und Klein.

Material dazu wird gestellt. Wer möchte, kann gerne auch eigene,
gewaschene Baumwolltischdecken, Kissenbezüge o. ä. mitbringen.

Wenn jemand weiße Leintücher, Baumwollstoff usw. zu Hause
hat, bitte gerne mitbringen.



Babymassage nach Bruno Walter Kurs mit 4 Einheiten

Babymassage ist berühren, empfinden, sich näher kommen!
Babymassage ist ein Gespräch ohne Worte zwischen Eltern und
ihrem Kind. Babymassage schenkt Geborgenheit und wirkt be-
ruhigend, verleiht dem Baby Halt und Sicherheit. Eine liebevolle
Babymassage stärkt die Eltern-Kind-Bindung.
Es empfiehlt sich, dass Ihr Baby bei Kursbeginn mindestens
8 Wochen alt ist.

Termine immer von 8.45 - 9.45 Uhr:
Dienstag, 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04.24



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 09.04. -
30.04.2024
8.45 - 9.45 Uhr

Ort
Haus der Familie,
Prießnitzerstr. 1,
84489 Burghausen

Referentin
Susanne Hergenhan

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
telefonisch unter:
08671/502 553 oder
08671/502 554



Geburtsvorbereitungskurs

6 Abende à 2 Stunden incl. 3 Partnerabende



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 11.04. –
16.05.2024
18.00 - 20.00 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentin
Janine Posch

Gebühr
Kosten werden von der
Krankenkasse übernommen

Anmeldung
info@janinehebamme.de
oder
www.janinehebamme.de

Unsere Geburtsvorbereitungskurse umfassen sechs Abende à zwei Stunden. Neben Gymnastik-, Atem- und Entspannungsübungen möchten wir Sie an unseren Kursabenden gerne informieren über: Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden, Wehenarbeit, verschiedene Geburtspositionen, Beckenboden, alternative und konventionelle Schmerzerleichterung, Kaiserschnitt, Stillen, Wochenbett und Babypflege. Außerdem möchten wir Ihnen vorstellen, wie wir Sie bei Ihrer Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett durch unsere Hebammenarbeit unterstützen können.

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.janinehebamme.de



Im Kurs werden durch sanfte Übungen deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur gestärkt. Dadurch optimierst du deine Körperhaltung und vermeidest Schwangerschaftsbeschwerden. Atem- und Entspannungsübungen helfen dir Ruhe und Ausgeglichenheit zu fühlen.

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.janinehebamme.de



Pilates für Schwangere

Kurs in 6 Einheiten à 75 Min.
ab der 15 SSW bis zur Geburt

Datum/Uhrzeit
Freitag, 12.04.2024
8.45 - 10.00 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentin
Kathrin Maier

Gebühr
90€

Anmeldung
maierkathrin@gmx.net
oder 0173/5414439
(WhatsApp)



Resilienzförderung bei Kindern

Online-Vortrag



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 18.04.2024
9.00 - 11.00 Uhr

Ort
Online-Veranstaltungs-
raum

Referentin
Anja Schweighofer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
08671/502-553 oder
08671/502-554

Dieser Online-Vortrag bietet Gelegenheit sich mit Fragen auseinander zu setzen wie:

Warum ist Resilienz so wichtig?
Wie stärke ich den Selbstwert meines Kindes?
Wieviel Umsorgen ist gut und wann wird es hinderlich fürs Kind?



mentale Geburtsvorbereitung - Positiv Birth

Kurs in 4 Einheiten à 2 Std.

Sie erlernen mentale Techniken für eine selbstbestimmte Geburt, erfahren mehr über die Geburtsspirale und können so den Verlauf der Geburt verstehen, wir reden über ihre Geburtsvisionen und ihre Geburtswunschliste, besprechen das Wochenbett und die Zeit nach der Geburt.

Weitere Infos, Kurse und genaue Termine unter:
www.geburtsbegleitung-nina.de und www.janinehebamme.de



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 23.04.2024 -
Freitag, 17.05.2024
17.30 - 19.30 Uhr

Ort
Hebammenpraxis
Janine Posch,
Bahnhofstraße 41b,
84524 Neuötting

Referentin
Nina Niedermaier

Gebühr
140 Euro

Anmeldung
doula@
geburtsbegleitung-nina.de
oder 0176/61201864



Was Kinder brauchen - Was Eltern brauchen

Online-Vortrag



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 16.05.2024
9.00 - 11.00 Uhr

Ort
Online-Veranstaltungs-
raum

Referentin
Anja Schweighofer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
08671/502-553 oder
08671/502-554

Dieser Online-Vortrag bietet Gelegenheit sich mit Fragen auseinander zu setzen wie:
Welche Erziehungshaltung hilft Kindern bei ihrer Entwicklung?
Was ist der Unterschied zwischen einem Bedürfnis und einem Wunsch?
Wie kann es im Alltag gelingen, dass die Bedürfnisse aller Familienmitglieder Beachtung finden?



Geschwister - eine lebenslange Beziehung

Online-Vortrag



Dieser Online-Vortrag bietet Gelegenheit sich mit Fragen auseinander zu setzen wie:
Welcher Altersabstand passt für uns?
Wie werde ich allen Kindern gerecht?
Was tu ich gegen mein schlechtes Gewissen?
Kann man Geschwisterrivalität vermeiden?



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 06.06.2024
9.00 - 11.00 Uhr

Ort
Online-Veranstaltung

Referentin
Anja Schweighofer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
08671/502-553 oder
08671/502-554



Babyschwimmen

Kurs mit 6 Einheiten

Datum/Uhrzeit
Dienstag, 01.10. -
05.11.2024
14.30 - 15.30 Uhr

Ort
Kreishallenbad
Neuötting,
Badstraße 1,
84524 Neuötting

Referentin
Elisabeth Schneider

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
08671/502 553 oder
08671/502 554

Die Bewegung im Wasser unterstützt die motorische Entwicklung des Säuglings, stärkt das Vertrauen des Kleinen in sich selbst und zu seinen Eltern.

Im Wasser verändern sich unsere Körper- und Sinneseindrücke. Auf das Baby hat der Aufenthalt im Wasser vielfältig Wirkungen. Babyschwimmen wirkt positiv auf die Entwicklung des Gehirns, es verstärkt Empfindungen, hat positive Auswirkungen auf den Schlaf und die Atmung, die Beziehung zwischen Eltern und Kindern wird gestärkt und das Urvertrauen zum Wasser bleibt erhalten. Mutter oder Vater ziehen, tragen oder schaukeln ihr Baby dabei mit speziellen Grifftechniken durch das Wasser.

Der Kurs ist kostenfrei, jedoch muss der Eintritt in das Hallenbad von jedem Teilnehmer selbst bezahlt werden.
Das Kind sollte bei Kursbeginn mindestens 4-5 Monate alt sein.

Termine immer von 14.30 - 15.30 Uhr:
Dienstag, 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10. / 29.10. / 05.11.24



Wie rede ich mit älteren Kindern über Sexualität

Online-Vortrag



Dieser Online - Vortrag gibt einen Überblick über die sexuelle Entwicklung im Jugendalter und gibt Hilfestellung in den Fragen: Was sollen wir Eltern tun, wenn die Kinder größer werden und anfangen Fragen zu stellen? Wie gebe ich am besten Antworten und wieviel Information ist zu welcher Zeit überhaupt geboten?



Datum/Uhrzeit
Mittwoch, 16.10.2024
20.00 - 22.00 Uhr

Ort
Online-Veranstaltungs-
raum

Referentin
Johanna Mludek

Gebühr
10 Euro

Anmeldung
Johanna@Mludek.info



Bindung und Autonomie im Kindesalter

Online-Vortrag



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 24.10.2024
9.00 - 11.00 Uhr

Ort
Online-Veranstaltungs-
raum

Referentin
Anja Schweighofer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
08671/502-553 oder
08671/502-554

Dieser Online-Vortrag bietet Gelegenheit sich mit Fragen
auseinander zu setzen wie:

Was kann ich für einen guten Bindungsaufbau tun?
Was heißt Autonomieförderung für meine Erziehung?
Was ist ein gutes Gleichgewicht zwischen selbst machen lassen
und helfen?



Babymassage nach Bruno Walter

Kurs mit 4 Einheiten

Babymassage ist berühren, empfinden, sich näher kommen!
Babymassage ist ein Gespräch ohne Worte zwischen Eltern und
ihrem Kind. Babymassage schenkt Geborgenheit und wirkt be-
ruhigend, verleiht dem Baby Halt und Sicherheit. Eine liebevolle
Babymassage stärkt die Eltern-Kind-Bindung.
Es empfiehlt sich, dass Ihr Baby bei Kursbeginn mindestens
8 Wochen alt ist.

Termine immer von 8.45 - 9.45 Uhr:
Dienstag, 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12.24



Datum/Uhrzeit
Dienstag, 12.11. -
03.12.2024
8.45 - 9.45 Uhr

Ort
Haus der Familie,
Prießnitzerstr. 1,
84489 Burghausen

Referentin
Susanne Hergenhan

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
08671/502 553 oder
08671/502 554



Wann sind wir als Eltern gut genug?

Online-Vortrag



Datum/Uhrzeit
Donnerstag, 14.11.2024
9.00 - 11.00 Uhr

Ort
Online-Veranstaltungs-
raum

Referentin
Anja Schweighofer

Gebühr
kostenlos

Anmeldung
koki@lra-aoe.de oder
08671/502-553 oder
08671/502-554

Dieser Online-Vortrag bietet Gelegenheit sich mit Fragen auseinander zu setzen wie:
Was ist das richtige Maß an Aufmerksamkeit für mein Kind?
Wie finde ich den Weg der zu mir und meiner Familie passt in der Überschwemmung von Bildern, Angeboten und Tipps wie Elternschaft sein soll?
Wann sind wir als Eltern gut genug?



Jubiläumskonzert am Freitag, 17. Mai 2024 um 19.00 Uhr

Wir wollen den 50. Geburtstag der KEB RIS
mit einem Geschenk für ALLE Interessierten feiern!

Am 17. Mai 2024 sind Sie und bist Du herzlich eingeladen zu einem Kirchenkonzert mit der Musikkapelle St. Georg Mehring - Raitenhaslach e.V. unter der Leitung von Bernhard Waas.

Festliche Bläsermusik erklingt im Wechsel mit Texten und Gedanken von Msgr. Josef Fischer um 19.00 Uhr in der der Basilika St. Anna in Altötting.
Wir freuen uns auf einen wunderbaren gemeinsamen Abend.



Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.
Seit 50 Jahren Ihr Bildungspartner vor Ort in den Landkreisen Altötting und Rottal-Inn.
www.keb-ris.de | Instagram: @keb.ris und @keb.ris.family | Facebook: KEB RIS

Impressum

Die Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach (KEB) ist ein eingetragener Verein und dient der Erwachsenenbildung in den Landkreisen Altötting und Rottal-Inn. Sie ist Mitglied der Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Passau e.V. und der Kath. Erwachsenenbildung Bayern e.V.

Die Arbeit der KEB wird finanziert durch Zuschüsse der Diözese Passau, des bayerischen Kultusministeriums, des Landkreises Altötting sowie von Kommunen in den Landkreisen Altötting und Rottal-Inn, außerdem durch Teilnehmerbeiträge. Mitglieder der KEB sind, vertreten durch ihre Bildungsbeauftragten, die Pfarreien in den Landkreisen Altötting und Rottal-Inn, die Vertreter der Dekanatsräte, der kirchlichen Verbände und Institutionen, einiger Vereine sowie mehrere Einzelpersonlichkeiten.

Alle Veranstaltungen sind öffentlich und für alle zugänglich, die Teilnehmergebühren richten sich nach dem jeweiligen Umfang und Aufwand. Programmänderungen sind vorbehalten.



Die Katholische Erwachsenenbildung Rottal INN Salzach e.V. hat als Mitglied der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Bayern e.V. (KEB Bayern) das Qualitätsmanagementsystem QESplus eingeführt. Dies wurde im Mai 2023 durch die externe Zertifizierung bestätigt.

Bereits 2007 wurde das Qualitätsmanagementsystem QES.T eingeführt. Nun erfolgte der Umstieg auf das QM-System QESplus. Dieses ist ein spezifisches Qualitätsmanagementsystem für Weiterbildungseinrichtungen bzw. Vereine mit Weiterbildungsaufgaben.

Bankverbindung: Raiffeisenbank-Volksbank Rosenheim-Chiemsee eG
IBAN: DE88 7116 0000 0001 4196 17 SWIFT-BIC: GENODEF1VRR

Herausgeber: KEB Rottal-INN-Salzach e.V.

Inhalt: Christina Passer, Altötting

Fotonachweis: Titelseite: Melipo-Art / stock.adobe.com; S. 3, 84: Christina Passer; S. 5: Koki; S. 6: © VRD / fotolia.com; S. 12, 19, 21, 24, 50, 54: istock.com / kzenon; S. 13, 25, 53, 57, 59, 64, 66, 71, 76, 82: pixabay; S. 14, 55: VasyL / stock.adobe.com; S. 15: Powermamis; S. 16, 20, 32, 37, 48, 74, 77: zinkeyvich / stock.adobe.com; S. 17, 41, 67: © Oscar Brunet / fotolia.com; S. 18, 22, 38, 75: shironosov / stock.adobe.com; S. 23, 30, 44: Africa Studio / stock.adobe.com; S. 26, 31: javiindy/stock.adobe.com; S. 27, 45, 58: istock.com / M-Production; S. 28: istock.com / ssj414; S. 29: Krakenimages.com / stock.adobe.com; S. 33, 35, 47, 73, 85: © Kristin Gründler / fotolia.com; S. 34, 51: KEB; S. 36: DN6 / stock.adobe.com; S. 39: istock.com / margouillatphotos; S. 40: fizkes / stock.adobe.com; S. 42, 61, 62: Friedbert Simon, Pfarrbriefservice.de; S. 43: tortoon / stock.adobe.com; S. 46, 49, 69: © akf / fotolia.com; S. 52, 80: davit85 / stock.adobe.com; S. 56: Monet / stock.adobe.com; S. 63, 70: Foton / stock.adobe.com; S. 68: Nicolae / stock.adobe.com; S. 72: Referentinnen privat; S. 78: Irina Schmidt / stock.adobe.com; S. 79: Jacob Lund / stock.adobe.com; S. 81: istock.com / shapecharge; S. 85: Heiner Heine; S. 88: Dirschl Johann

Satz, Layout: Afra Meindl, Grafikdesign, Burghausen

Druck: Saxoprint, Auflage: 1.500 Stück

Geschäftsstelle:

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Telefon: 08671/41 44 Fax: 08671/84 671

info@keb-ris.de (Reinhold B. Sterflinger, Geschäftsführung)

sekretariat@keb-ris.de (Anna Vorona, Sekretariat)

mdz@keb-ris.de (Magelone Diehl-Zahner, Mitarbeit)

pan@keb-ris.de (Kathrin Zenger)

mail@keb-ris.de (Regina Steiner)

ekg@keb-ris.de, 08671/84 765 (Christina Passer / Anni Weber)

online@keb-ris.de

Persönlich erreichen Sie uns in der Regel

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Am Freitag ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Während der Ferien ist die Geschäftsstelle nicht regelmäßig besetzt.

Anmeldung

Die Veranstaltungen der KEB-RIS sind für jedermann offen.

Veranstaltungen, bei denen Anmeldung erforderlich ist, sind mit dem entsprechenden Hinweis versehen. Sie erleichtern unsere Planung erheblich bei frühzeitiger Anmeldung, spätestens jedoch bis 1 Woche vor Beginn der Veranstaltung. Sie können sich schriftlich, per Fax, per E-Mail, telefonisch, persönlich in der Geschäftsstelle bzw. bei der angegebenen Anmeldestelle und bei einigen Angeboten auch online (sofern diese Möglichkeit auf der Homepage angeboten wird) anmelden. Ihre Anmeldung ist ab diesem Zeitpunkt verbindlich.

Angemeldete werden rechtzeitig über Beginn bzw. Absage einer Maßnahme schriftlich oder telefonisch in Kenntnis gesetzt.

Teilnahmebeiträge

Teilnahmebeiträge für Kursveranstaltungen und Studienfahrten werden nach den zu erwartenden Kosten berechnet und sind bei der jeweiligen Veranstaltung ausgewiesen.

Die Kursbeiträge verstehen sich grundsätzlich ausschließlich der Material- und Lehrbuch-Gebühren. Anderes wird entsprechend vermerkt.

Die Zahlung erfolgt per Überweisung oder Bankeinzug, Bargeld wird nur bei Abendvorträgen entgegengenommen.

Veranstaltungsabsage

Die KEB kann aufgrund ungenügender Teilnahmezahlen oder Ausfalls der Kursleitung eine Veranstaltung absagen. In diesen Fällen werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche bereits geleistete Zahlungen voll zurückerstattet.

Kurse mit weniger Anmeldungen als der erforderlichen Mindestzahl können durchgeführt werden, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereit

Geschäftsbedingungen

sind, eine entsprechend höhere Gebühr zu bezahlen. Bei kurzfristiger Absage einer Veranstaltung durch den Veranstalter ist es dem Veranstalter freigestellt, diese nachzuholen oder Gebühren zurückzuerstatten.

Kündigung

Bei nachhaltigen Verstößen gegen die Hausordnung einer Einrichtung oder Störung der Veranstaltung kann die betreffende Person durch den Veranstalter oder die jeweilige Kursleitung von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Eine Rückerstattung der Gebühren erfolgt nicht.

Rücktritt

Bei Rücktritt von der Kursanmeldung vor dem Datum des Anmeldeschlusses entstehen keine Kosten.

Bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss werden 50 Prozent der Kursgebühr, mindestens jedoch 5,- Euro als Verwaltungsgebühr erhoben.

Wird ein Kurs ohne vorherige Absage nicht angetreten, wird die volle Kursgebühr einbehalten.

Wird ein begonnener Kurs von einem Teilnehmenden abgebrochen, gibt es keine Erstattung.

Ein Anspruch auf ein Zertifikat besteht nur bei regelmäßiger Teilnahme und vollständiger Bezahlung der Gebühren.

Haftung

Die Haftung der KEB beschränkt sich auf Schäden jeglicher Art, die durch schuldhaftes Verhalten einem Dritten gegenüber verursacht wurden.

Bei Studienfahrten tritt die KEB nur als Vermittler auf. Es gelten dort die besonderen Reiserechtsbedingungen des jeweiligen Veranstalters.

Datenschutz

Für die Verwaltung von Veranstaltungen werden Teilnehmedaten gespeichert. Ihre weitergehende Verwendung ist ausgeschlossen.

AUSZEIT ERFAHREN ANKOMMEN

Zeit für mich bei einer
begleiteten Pilgerwanderung

Altötting
HERZ BAYERNS 

Angebote zum Pilgerfrühling und Pilgerherbst unter
www.altoetting.de/pilgerwege