

ZENTRUM DER FAMILIE
Elternschule Freising



PROGRAMM
SEPTEMBER 2026
BIS AUGUST 2027

2026/27



Zentrum der Familie
KBW-FREISING

Bis zu
230 EUR
Cashback.*

Gesundheits- bewusst? Zahlt sich aus!

Mit dem Bonusprogramm der AOK Bayern.

Die AOK Bayern belohnt Ihren gesundheitsbewussten Lebensstil. Einfach Punkte für Vorsorge, Bewegung und Sport oder Engagement sammeln und gegen Geldprämie tauschen.



***Details und Bedingungen unter
aok.de/bayern/bonusprogramm**

**AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.**



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
So finden Sie uns	2
Leitgedanken	3
Informationen	4
Sozialfonds	7
Geschäftsbedingungen	8
Projekte	10
Elternschule Freising	16
Eltern-Kind-Angebote	38
Für Kinder und Jugendliche	52
Erziehung und Entwicklung	53
Frauen-Mütter-Mädchen	58
Beratung und Persönlichkeitsentwicklung	60
Gesundheit und mehr	64
Wissen und mehr	73
Tageselternzentrum GmbH	76
Referentinnen und Referenten	79
Termine – auf einen Blick	81
Wichtige Anschriften	84
Impressum	88

ZENTRUM DER FAMILIE

Kammergasse 16

85354 Freising

 (0 81 61) 48 93-10

 (0 81 61) 48 93-29

E-Mail:

[zentrumderfamilie@
kbw-freising.de](mailto:zentrumderfamilie@kbw-freising.de)

Elternhaus

Kammergasse 9

85354 Freising

 (0160) 899 2643

E-Mail:

Elternhaus@kbw-freising.de

Träger: **Kath. Kreisbildungswerk Freising e. V.**

Kammergasse 16, 85354 Freising

 (0 81 61) 48 93-20

E-Mail: info@kbw-freising.de

Internet: www.bildungswerk-freising.de

1. Vorsitzender: Ernst Fischer

Geschäftsführerin: Marina Freudenstein



LEITGEDANKEN

Ein Baum ist nur so stark wie seine Wurzeln. – Volksweisheit

Liebe (werdende) Eltern, liebe Familien,

Kinder großzuziehen gehört zu den schönsten Aufgaben im Leben. Und zu den anspruchsvollsten. Eltern sind Tröster, Mutmacherinnen, Organisationsprofis, Konfliktlöser, Köche, Zuhörerinnen und vieles mehr. Dabei vergisst man allzu schnell, dass man selbst auch Kraft braucht. Denn wer jeden Tag gibt, braucht Zeiten, in denen die eigenen Wurzeln Wasser bekommen. Sich Unterstützung zu holen ist deshalb kein Zeichen von Schwäche, sondern von Verantwortung.

Genau dabei möchten wir Sie begleiten. Unser neues Programm bietet viele Möglichkeiten, Kraft zu tanken, Wissen zu gewinnen und sich mit anderen Familien auszutauschen. Dafür haben wir wieder einige Neuheiten für Sie im Angebot:

- **Workshops für (werdende) Eltern** für einen nachhaltigen Start ins Familienleben
 - **ELTERN TALK** für den Austausch auf Augenhöhe
 - **Lerncoaching und KI-Training** für Eltern von Schulkindern
- Aber auch bodenständig im wahrsten Sinne des Wortes geht es heuer zu, zum Beispiel beim
- **Familien-Waldbaden** oder bei einer **Bodenexpedition für die ganze Familie.**

Und wir wollen die Gesundheit der Eltern unterstützen mit:

- **Ganzkörpertraining – kreativ.gesund,**
- **Zumba für Einsteiger*innen** oder
- **„Die stille Macht des Blutzuckers in den Wechseljahren“**

Besonders freuen wir uns, dass wir unsere Kurse **Rückbildung, RückenFit** und **Zeit für dich – Training nach der Rückbildung** wieder **mit Kinderbetreuung** anbieten können. Denn manchmal beginnt Entlastung ganz einfach damit, eine Stunde ganz bei sich selbst sein zu dürfen.

Natürlich bleiben unsere bewährten Angebote wie **wellcome**, die **Elternbegleitung**, unsere **Offenen Treffs** oder das **Babyccino** wichtige Orte der Begegnung. Hier entstehen Gespräche, Verständnis und oft Freundschaften fürs Leben – denn niemand muss den Familienalltag alleine meistern.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie in diesem Programm nicht nur Antworten auf Ihre Fragen finden, sondern auch Orte zum Durchatmen, Menschen, die Sie stärken, und Momente, die neue Kraft schenken. Denn starke Familien wachsen nicht dadurch, dass sie alles alleine schaffen. Sie wachsen dort, wo Menschen starke Wurzeln schlagen und füreinander da sind.

Marina Freudenstein
Geschäftsführerin

Sabine Bock
Pädagog. Leiterin

Annette Fußeder
Leiterin Elternschule



ZENTRUM DER FAMILIE



Träger: Katholisches Kreisbildungswerk Freising e. V.

Bürozeiten

Montag – Freitag	09:00 – 11:30 Uhr
Dienstag u. Donnerstag	12:30 – 16:30 Uhr



(0 81 61) 48 93-10

E-Mail: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Außerhalb unserer Bürozeiten können Sie auf unserem Anrufbeantworter Nachrichten hinterlassen oder Sie senden uns eine E-Mail.

Abmeldungen über Anrufbeantworter sind nicht möglich!

Psychologische Beratung für Paare, Mütter, Väter und werdende Eltern sowie Rechtsberatung (Seite 61):
Anmeldung im **ZENTRUM DER FAMILIE** nach Vereinbarung.

Während der Schulferien eingeschränkte Öffnungszeiten und Gruppentreffen.

Schulferien in Bayern

02.11.2026 - 06.11.2026

24.12.2026 - 08.01.2027

08.02.2027 - 12.02.2027

22.03.2027 - 02.04.2027

18.05.2027 - 28.05.2027

02.08.2027 - 13.09.2027

Bankverbindung: ZENTRUM DER FAMILIE

Sparkasse Freising

IBAN: DE23 7005 1003 0000 0000 26

BIC: BYLADEM1FSI



INFORMATIONEN

Wir stellen uns vor:

Das ZENTRUM DER FAMILIE

ist eine Einrichtung der präventiven Elternarbeit und wird gefördert und unterstützt

- von der Erzdiözese München und Freising,
- von den katholischen Pfarrgemeinden im Landkreis,
- vom Landkreis Freising,
- von der Stadt Freising,
- von privaten u. betrieblichen Spenderinnen und Spendern.

Dafür bedanken wir uns ganz herzlich.

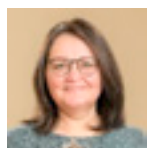
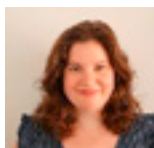
Die Teilnahmebeiträge machen ca. 40 % der Einnahmen aus.

Durch Bildungs-, Beratungs- und Gruppenangebote unterstützen und stärken wir Familien und Lebensgemeinschaften mit Kindern, damit „Mütter und Väter und andere Erziehungsberechtigte ihre Erziehungsverantwortung besser wahrnehmen können“ (§ 16 SGB VIII; Sozialgesetzbuch).

Alle vom **ZENTRUM DER FAMILIE** angebotenen Veranstaltungen sind öffentlich und allen zugänglich, unabhängig vom Familienstand sowie der politischen, religiösen oder weltanschaulichen Zugehörigkeit.

Unsere Kurse und Veranstaltungen werden von qualifizierten Fachkräften geleitet und sollen auch ein Ort der persönlichen Begegnung und zum gegenseitigen Austausch sein.

Das **ZENTRUM DER FAMILIE** ist Mitglied der
Landesarbeitsgemeinschaft
Bayerischer Familienbildungsstätten e. V.



*Marina Freudenstein, Sabine Bock,
Michaela Kardum, Anna Bennewitz, Marite Krastina,
Veronika Unterreithmeier, Annette Fußeder*



Geschäftsführung und Mitarbeiterinnen

Geschäftsführung:

Marina Freudenstein
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Sozialbetriebswirtin

Pädagogische Leitung:

Fachbereich Pädagogik und Psychologie

Verantwortlich:

Sabine Bock
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
sabine.bock@kbw-freising.de

- Planung und Koordination der Angebote im pädagogischen Bereich
- Außenkontakte und Öffentlichkeitsarbeit

Fachbereich Elternschule

Verantwortlich:

Annette Fußeder
Hebamme
annette.fusseder@kbw-freising.de

- Koordination der Angebote im vorgeburtlichen und unmittelbar nachgeburtlichen Bereich
- Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Fachbereich Elternbegleitung

Koordinatorin und Elternbegleiterin

Veronika Unterreithmeier
Dipl. Sozialpädagogin (FH)
veronika.unterreithmeier@kbw-freising.de
elternhaus@kbw-freising.de

Sekretariat und Kursanmeldung:

Anna Bennewitz
anna.bennewitz@kbw-freising.de
Michaela Kardum
michaela.kardum@kbw-freising.de

Kursabrechnung:

Marite Krastina
marite.krastina@kbw-freising.de



Sozialfonds im ZENTRUM DER FAMILIE

Durch einige großzügige Einzelspenden konnten wir im ZENTRUM DER FAMILIE einen Sozialfonds einrichten. Familien und Einzelpersonen, die finanziell schlecht gestellt sind und sich deshalb die Teilnahme an unseren Angeboten nicht leisten können, können einen formlosen Antrag auf Ermäßigung der Teilnahmegebühr stellen. Wenden Sie sich an uns, wir werden Ihr Anliegen vertraulich, unbürokratisch und zeitnah behandeln. Voraussetzung ist in der Regel:

- niedriges Einkommen
- momentane finanzielle Notlage
- Sozialhilfe, Wohngeld, ALG I oder ALG II

Jede begründete Anfrage werden wir prüfen. Wir möchten niemanden im Landkreis Freising von unserem Angebot ausschließen, weil er/sie sich die Teilnahmegebühr finanziell nicht leisten kann. Ein Rechtsanspruch auf diese Leistung besteht nicht!

Ein Teil unserer Kurse kann durch Gutscheine für Bildung und Teilhabe des Landratsamtes Freising finanziert werden. Sprechen Sie uns diesbezüglich an!

Clowning

04.-09. September 2026

19.-24. März 2027

auch Tagesseminare!

Clowningkurse von Nose to Nose laden auf eine innere Reise der Selbstfindung und Transformation ein.

Ob du Clowning ausprobieren oder deine Erfahrungen vertiefen möchtest: Unsere Kurse bieten einen sicheren und unterstützenden Raum, um deiner Kreativität freien Lauf zu lassen und den Clown in dir herauszulocken.



www.nosetonose.info/de/

Hanna Mosch

☎ 0178 6923687

✉ hmosch@posteo.de



Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) - Auszug

Diese Geschäftsbedingungen gelten für alle Maßnahmen, Kurse und Veranstaltungen, die in Verantwortung des Katholischen Kreisbildungswerk Freising e. V. und seiner Einrichtungen und Projekte durchgeführt werden.

1 Haftung

Das Kath. Kreisbildungswerk Freising e. V. übernimmt keinerlei Haftung für Schäden und Verluste, die es nicht zu vertreten hat. Ebenso wird für Diebstähle nicht gehaftet.

2 Datenschutz

Das Katholische Kreisbildungswerk Freising e. V. erhält für seine Veranstaltungen staatliche, kirchliche und andere öffentliche Zuschüsse, für die wir eine Nachweispflicht haben. Mit Ihrer Anmeldung zu einer Veranstaltung stimmen Sie zu, dass wir Ihre Daten aus zuschussrechtlichen und statistischen Gründen für die gesetzlich vorgeschriebene Aufbewahrungsfrist von bis zu 10 Jahren speichern. Wir versichern, dass Ihre Daten nur zu diesem Zweck aufbewahrt werden und keinesfalls an Dritte für kommerzielle Zwecke weitergegeben werden.

Zum Zwecke der Vorbereitung und für die Dauer der Durchführung von Kursen und Einzelveranstaltungen dürfen Teilnehmerlisten mit den Namen und Kontaktdaten an die Referent:innen bzw. Dozent:innen weitergegeben werden. Dies gilt auch für unsere Beratungs- und Begleitungsangebote mit externen Fachleuten (Psycholog:innen, Rechtsanwältinnen, Elternbegleiterinnen etc.) und die Begleitung und Unterstützung durch Ehrenamtliche (z.B. welcome). Dies ist für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltungen und die Durchführung der Angebote notwendig und in § 6 des Kirchlichen Datenschutzgesetzes geregelt. Ohne dieses Einverständnis ist eine Teilnahme an den Veranstaltungen und die Wahrnehmung der Angebote des Katholischen Kreisbildungswerks Freising e.V. und seiner Einrichtungen leider nicht möglich.

Weitere Informationen zum Datenschutz im KBW erhalten Sie unter www.bildungswerk-freising.de oder direkt an der Geschäftsstelle. Des Weiteren gelten die Bestimmungen des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG).

3 Anmeldung

Die Anmeldefristen sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben.

Die Anmeldungen können erfolgen

- per Post: Kammergasse 16, 85354 Freising
- per Telefon: (0 81 61) 48 93 - 10
- per E-Mail: zentrumderfamilie@kbw-freising.de
- Online über www.bildungswerk-freising.de
- oder persönlich in der Geschäftsstelle.

Ihre Anmeldung ist verbindlich; eine schriftliche Bestätigung erfolgt nicht. Die Anmeldungen werden in der zeitlichen Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.



GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

4 Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühren sind jeweils angegeben. In der Teilnahmegebühr sind keine Materialkosten enthalten, es sei denn, es ist ausdrücklich erwähnt. Die Kursgebühr wird nach erfolgter Anmeldung, ca. zwei Wochen vor Kursbeginn, durch SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht. Für Veranstaltungen ohne Anmeldung gibt es eine Abendkasse. **Wird von Ihrer Bank die Abbuchung abgelehnt, müssen wir die dadurch entstandenen Gebühren an Sie weiterleiten.**

5 Rücktrittsbedingungen

Das ZENTRUM DER FAMILIE kann eine Veranstaltung absagen,

- wenn die Mindestteilnehmer:innenzahl nicht erreicht wird und/oder
- wenn ein/e Referent:in bzw. Kursleiter:in ersatzlos ausfällt. Wir behalten uns das Recht vor, eine fachlich gleichwertige Ersatzperson zu stellen.
- Bei Rücktritt von Seiten des ZENTRUM DER FAMILIE werden bereits erhobene Teilnahmegebühren in voller Höhe zurückerstattet.

Der / die Teilnehmer*in kann unter folgenden Bedingungen die Anmeldung zurücknehmen:

- Grundsätzlich gilt: Bereits bezahlte Teilnahmegebühren bis zur Höhe von € 10,00 werden nicht erstattet.
- Bis 14 Tage vor dem Veranstaltungstermin erheben wir bei Rücktritt eine Stornogebühr in Höhe von € 10,00.
- Bei kurzfristigem Rücktritt ab 13 Tage vor Veranstaltungsbeginn fallen 50 % der Kursgebühren als Rücktrittskosten an, es sei denn, es wird eine Ersatzperson gestellt. In jedem Fall wird eine Stornogebühr in Höhe von € 10,00 erhoben.
- Bei Absage ab 5 Tagen vor Veranstaltungsbeginn behalten wir uns vor, die vollen Kurskosten einzubehalten, es sei denn, es wird ein/e Ersatzperson benannt. In jedem Fall wird eine Stornogebühr in Höhe von € 10,00 erhoben.
- Eine Abmeldung kann nur schriftlich oder telefonisch an der Geschäftsstelle erfolgen. Abmeldungen auf dem Anrufbeantworter sind nicht gültig. Bei Kursabbruch durch die / den Teilnehmer:in erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.
- Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall oder aus Gründen höherer Gewalt.



Elternbegleitung

Ziel der Elternbegleitung ist es, den Familien Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, Kontakte zu vermitteln und Hilfestellung zu leisten, um den Kindern einen für sie optimalen Bildungsweg zu eröffnen. Denn je früher Kinder positive Erfahrungen mit Bildung machen, umso motivierter und erfolgreicher können sie ihren Weg durch Kindergarten und Schule gehen. Das macht sie stark für die Zukunft.

Die Expertinnen stehen Familien mit Rat und Tat hinsichtlich Bildung und Erziehung zur Seite – ganz praktisch, unmittelbar und persönlich. Ein paar Beispiele:

- Ansprechperson bei Unsicherheiten oder Überforderungen im Familienalltag
- Hilfe bei der Suche passgenauer Bildungs- (und Freizeit-)angebote für Eltern und Kinder, z.B. Kurse, Workshops, Nachhilfe
- Vermittlung zwischen Eltern und Kita/Schule, z.B. bei Konflikten oder Sprachschwierigkeiten
- Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen, z.B. Bildung & Teilhabe, Übernahme der Kindergartengebühren, usw.
- Unterstützung beim Knüpfen von Kontakten zu anderen Einrichtungen.



Elternhaus - unser Treffpunkt für Familien

Das Elternhaus ist für ALLE Eltern (auch in Begleitung ihrer Kinder), die gerne mit anderen in Kontakt treten möchten, ihren Kindern eine Abwechslung bieten wollen, Fragen an unsere Elternbegleiterinnen haben oder einfach einen gemütlichen Ort suchen.

Neben den regelmäßigen Veranstaltungen werden auch immer wieder Workshops oder Feste organisiert.

Regelmäßige Veranstaltungen (außer in den Schulferien und an Feiertagen):

Offener Treff:

Montag	15:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch	09:30 - 11:30 Uhr

Interkultureller Eltern-Kind-Treff:

Mittwoch	15:30 - 17:30 Uhr
----------	-------------------

Ukrainische Frauengruppen: (Anmeldung erwünscht)

Gymnastik mit Pilates

Mittwoch und Freitag	18:00 - 19:30 Uhr
----------------------	-------------------

Frauengruppe

Kreative Workshops für Ukrainerinnen und ihre Kinder
(ab ca. 10 Jahren)

Freitag	17:00 - 21:00 Uhr
---------	-------------------

Babyccino - Offener Treff für Eltern mit Baby:

Freitag	09:30 - 11:00 Uhr
---------	-------------------

Die Elternbegleiterin Veronika Unterreithmeier ist mit Elmo regelmäßig (nicht in den Schulferien und an Feiertagen) in verschiedenen Gemeinden im Landkreis unterwegs. Dort finden alle Eltern ein offenes Ohr und pädagogisches Fachwissen.

Gemeinsam mit der Elternbegleiterin können Sie Wege finden, wie Sie Ihr Kind möglichst gut unterstützen können und Ihre Familie entlastet wird.

VG Mauern (abwechselnd)

Dienstag 09:30 - 11:30 Uhr

Gammelsdorf: Gasthaus Pichlmeier, Hauptstraße 15

Hörgertshausen: Kinderhaus, Hochfeldstraße 19

Mauern: Am Alten Rathaus, Hauptstraße 2

Wang: Kindergarten, Schlossbreiten 4

Kirchdorf

Am Rathausplatz 1

Mittwoch 11:00 - 13:00 Uhr

Allershausen

an den Glonnterrassen (Kienberger Straße)

Donnerstag gerade Kalenderwoche: 10:00 - 12:00 Uhr

ungerade Kalenderwoche: 14:00 - 16:00 Uhr

Nandlstadt

Hopfenhalle, Bahnhofstr. 6

Freitag 09:30 - 11:30 Uhr

Kontakt (Beratung nach Vereinbarung):

Kammergasse 9

85354 Freising

☎ 0160 899 2643

E-Mail: elternhaus@kbw-freising.de

Facebook: Elternhaus & Elmo





Seit 2012 in Stadt und Landkreis Freising

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt dann - trotz aller Freude über das Neugeborene - der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie. Gut, wenn es dann Familie oder Freunde gibt, die hilfreich zur Seite stehen.

Wer aber keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

Wie ein guter Engel kommt in den ersten Wochen und Monaten die ehrenamtliche Mitarbeiterin gegen eine geringe Gebühr 1-2-mal in der Woche zu Ihnen nach Hause. Sie hütet das Baby, damit Sie mal wieder in Ruhe duschen können, geht mit dem Geschwisterchen auf den Spielplatz oder unterstützt Sie anderweitig auf ganz praktische Weise.

wellcome wird vom ZENTRUM DER FAMILIE im Landkreis Freising angeboten.

Wenn Sie als junge Familie Hilfe suchen oder als Ehrenamtliche eine Familie mit neuem Familienzuwachs vorübergehend unterstützen wollen, wenden Sie sich bitte an uns.

Nehmen Sie Kontakt zu unseren wellcome-Koordinatorinnen auf:



**Angelika Probst
Susanne Schimpf**

ZENTRUM DER FAMILIE

Kammargasse 16

85354 Freising

☎ (08161) 48 93-11

E-Mail: freising@wellcome-online.de

www.bildungswerk-freising.de

Spenden

Sparkasse Freising

IBAN: DE23 7005 1003 0000 0000 26

BIC: BYLADEM1FSI

Stichwort: wellcome



ELTERN TALK

bringt Eltern ins Gespräch

Erfahrungen austauschen. Voneinander lernen.

Andere Eltern treffen.

In angenehmer Atmosphäre kommen alle zu Wort und führen wertschätzende, respektvolle Gespräche über Themen, die sie wirklich bewegen. Alle sind herzlich willkommen.

Das ist Elterntalk: moderierte Gesprächsrunden für alle Eltern mit Kindern bis 18 Jahren, über Erziehungsfragen zu den Themen:

- Smartphone, Internet & Digitale Spiele
- Kinder und Konsum
- Gesundes Aufwachsen
- Suchtprävention
- Sexuelle Bildung von Anfang an

Möglichkeiten mitzumachen:

Als Gastgeber:in:

Sie laden andere interessierte Eltern zu sich nach Hause oder auf einer Onlineplattform ein.

Als Gast:

Sie sind eingeladen und treffen sich mit anderen Eltern und tauschen sich über Erfahrungen aus.

Als Besucher:in:

Im ZENTRUM DER FAMILIE, wenn ein öffentlicher ELTERN TALK stattfindet.

Bei jedem Talk ist eine Moderatorin / ein Moderator dabei.

Moderator:in werden:

Wenn Sie Mutter oder Vater sind, gern mit anderen Menschen in Kontakt treten, etwas Zeit haben und sich für die genannten Themen interessieren, könnte diese Aufgabe genau die richtige für Sie sein. Sie werden im ZENTRUM DER FAMILIE geschult und bekommen eine Aufwandsentschädigung.

Nehmen Sie bei Interesse und Fragen Kontakt zu unserer Regionalbeauftragten auf:



Friederike Eckstädt

ZENTRUM DER FAMILIE

Kammergasse 16

85354 Freising

☎ (08161) 48 93-10

(Dienstag 10:00-11:30 Uhr)

E-Mail:

zentrumderfamilie@kbw-freising.de



Elternabend?!

Wir verstehen uns als Partner von Kita und Grundschule und bieten speziell dafür die Organisation und Durchführung von Elternabenden als Komplettangebot an. Ein Veranstaltungspaket für Elternabende, aus dem sich die Kita oder Schule bzw. der Elternbeirat aus einem Pool eine Thematik aussucht und wir zu einem Pauschalpreis die gesamte Organisation (Referentenauswahl, Terminkoordination, Kommunikation mittels Plakaten, Handzettel und Abrechnung) übernehmen.

Folgende Themen werden unter anderem angeboten:

- **Mein Kind kommt in die Krippe** - Wie gelingt der Start?
- **Montessori im Alltag**
- **Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen**
- **Kleine Kinder mit Großen Gefühlen** – Wut und Emotionen gelassen begleiten
- **Doktorspiele oder Grenzverletzungen** – ein Infoabend für Eltern von Kindergartenkindern
- **Muss ich denn immer erst laut werden?**
- **Geschwisterrivalität** – zwischen Liebe und Eifersucht
- **Das linkshändige Kind** – in Kita und Grundschule
- **Familienalltag gestalten mit ADHS, Hochsensibilität & Co**

Anmeldung und Info:

ZENTRUM DER FAMILIE

Michaela Kardum

Mo - Do 09:00 - 11:30 Uhr

☎ (0 81 61) 48 93-10

E-Mail: michaela.kardum@kbw-freising.de



©Pixabay



Keinen Platz für die liebe Verwandschaft?

*Beste Preise
+ Konditionen
nur bei
Direktbuchung!*

Dann buchen Sie bei uns. Wir haben **bequeme** Betten
und **feinstes** Frühstück. Direkt **im Herzen** von Freising.



Bayerischer Hof Freising
Untere Hauptstr. 3 · Freising
Telefon: 08161/53 83-00
www.bayerischerhof-freising.de



Bayerischer Hof
Freising
Hotel & Restaurant



ELTERNSCHULE: SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND NACHSORGE

ELTERNSCHULE FREISING: SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND DIE ZEIT DANACH

Herzlich willkommen in der Elternschule im
ZENTRUM DER FAMILIE

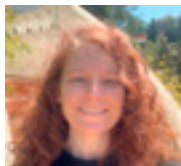
Es gibt Vieles, was werdende Eltern bewegt und was sie wissen möchten. Unsere qualifizierten Fachkräfte - Hebammen, Physiotherapeutinnen, Fitnesstrainerinnen und Stillberaterinnen - möchten Sie begleiten und Ihnen helfen, den vielen körperlichen und seelischen Veränderungen dieser Monate mit Zuversicht und Vorfreude zu begegnen.

Wir bieten an:

- Individuelle Einzelberatung für Schwangere durch eine Hebamme
- Geburtsvorbereitungskurse
- Gymnastik für Schwangere
- Hausbesuche nach der Geburt durch eine Hebamme
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage
- Stillvorbereitungskurs
- Babyccino - Offener Treff für Eltern mit Baby
- Yoga für Schwangere
- Tragekurs
- Stoffwindel-Workshop/Windelfrei-Kurse

Alle von den Frauen in Anspruch genommenen Hebammenleistungen werden von den Krankenkassen übernommen.

Die Leiterin der Elternschule Freising, unsere Hebamme Annette Fußeder, erreichen Sie persönlich im
ZENTRUM DER FAMILIE Di und Do von 9.00 bis 12.00 Uhr
unter ☎ (0 81 61) 48 93-11
oder ☎ 0176 60350700



von links: Annette Fußeder, Mira Siegel, Felicia Seidenath, Anna-Lena Eichenseer



**Schwanger?
Finanzielle Hilfen
durch die Landesstiftung
„Hilfe für Mutter und Kind“**



Die staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Freising bietet kostenlose Beratungen für werdende Eltern in schwierigen psychosozialen oder finanziellen Situationen. Zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt bis zum 3. Lebensjahr des Kindes. Aber auch wenn Sie sich im Schwangerschaftskonflikt befinden, kann die vorgeschriebene Beratung nach §219 StGB mit der Beratungsbescheinigung durchgeführt werden.

Leitung: Bernd Sauer
Dipl. Sozialpädagoge (FH)
☎ (0 81 61) 600 84324 /-84338 /-84340
E-Mail: schwangerenberatung@kreis-fs.de
Webseite: www.schwanger-fs.de

Anmeldung erforderlich!

Eine Party ohne Ballons ist nur ein Meeting



Ob Geburtstag, Hochzeit, Geburt, Jubiläum oder Abschied.
Wir gestalten Ballonkreationen und Kerzen für jeden Anlass
– individuell, professionell und unkompliziert.

📍 **Unser Angebot:**

- Verpackungsballons – Geschenke stilvoll und mit Sorgfalt verpackt
- Ballondekoration – für Feiern, Feste & besondere Momente
- Babyshower / Gender Reveal Partyballons und -deko
- Ballonkunst – live vor Ort oder zum Mitnehmen
- Große Auswahl an Folienballons und Latexballons mit Helium
- individuelle Kerzenherstellung für z.B. Taufe, Kommunion, Hochzeit, Geburtstag

🚚 **Ballonfreude, direkt vor die Tür!**

Gerne liefern wir deine Bestellung zum Wunschort

🌟 **Noch mehr möglich? Klar!**

Du wünschst dir eine Autodeko, Blumendeko oder ein ganzes Dekokonzert passend zur Ballondeko?
Kein Problem – sprich uns einfach an!



**Ziegelgasse 6
85354 Freising
0151-10708000
www.ballonmachereifreising.de
ballonmacherei.freising**





Geburtsvorbereitungskurse

- In unseren Geburtsvorbereitungskursen werden Sie durch Ihre Schwangerschaft begleitet und umfassend und in persönlicher Atmosphäre auf die Geburt und die Zeit mit dem Neugeborenen vorbereitet.
- Die Gruppe bietet einen Raum, in dem Freude, aber auch Ängste und Unsicherheit im Austausch mit anderen werdenden Eltern Platz finden.
- Durch gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung, das Einüben verschiedener Atem- und Entspannungstechniken und das Kennenlernen geburtserleichternder Haltungen werden Sie Vertrauen in Ihre eigene Kraft gewinnen und zuversichtlich in die Geburtsarbeit gehen können.
- Die werdenden Väter bekommen Anregungen, wie sie ihre Partnerinnen während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett unterstützen können.
- Sie bekommen Informationen zum Geburtsverlauf, zur Schmerzlinderung während der Geburt, zum Kaiserschnitt, zum „Bonding“, zum Stillen und natürlich zum Wochenbett und dem Leben mit einem Neugeborenen.
- Wir möchten Paaren Gelegenheit bieten, sich zusammen auf das Abenteuer Elternschaft einzulassen und in die neue Lebenssituation hineinzuwachsen. Genauso Platz haben aber auch Frauen, die alleine an den Kursen teilnehmen.
- Die Kurse bieten Gelegenheit, Frauen und Paare in gleicher Situation kennen zu lernen.

NUTZEN UND GENIEßEN SIE DIE ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT

Die Kursgebühren werden für die Schwangeren von den Krankenkassen übernommen und die Hebamme bekommt diese Gebühr direkt von den Versicherungen.

Privatversicherte setzen sich bitte wegen der Kostenübernahme mit ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Die Verwaltungsgebühr für die Frauen und die Teilnahmegebühr für die Partner:innen werden von uns abgebucht.

Kursbeginn: ca. 28. Schwangerschaftswoche

Frühzeitige Anmeldung erforderlich!

Geburtsvorbereitung zu Hause

Falls die Wartezeit auf Ihr Kind mit Komplikationen verbunden ist und Sie deshalb Bettruhe zu Hause verordnet bekommen haben, werden Sie auf Wunsch zu Hause von einer Hebamme besucht. Auch diese Leistung wird von der Krankenkasse übernommen.



Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv *Abendkurs am Montag*

Umfassend möchte dieser Kurs auf die Geburt und das Leben mit einem Neugeborenen vorbereiten. Sie werden durch die Schwangerschaft begleitet, Ihre Fragen finden Raum und es ist Gelegenheit, andere Schwangere und Paare kennenzulernen. Informationen über die Zeit vor, während und nach der Geburt geben Sicherheit. Verschiedene Atem-, Wahrnehmungs- und Körperübungen stärken das Zutrauen, den Herausforderungen der Geburt gewachsen zu sein. An den ersten drei Abenden sind die Frauen unter sich, ab dem 4. Abend sind die Partner mit dabei.

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass ein Abend speziell auf die werdenden Väter abgestimmt ist. Unter der Leitung von Boris Gebhard möchte dieser Abend "von Mann zu Mann" auf lockere Art die Vorfreude auf das Leben mit einem Kind wecken.

Da die Krankenkasse nur Stunden bezahlt, bei denen die Teilnehmerinnen anwesend waren, behält das ZENTRUM DER FAMILIE SICH VOR, nicht wahrgenommene Stunden privat in Rechnung zu stellen.

MITZUBRINGEN: Großes Handtuch oder Laken, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, Krankenversicherungskarte der Frauen

Bitte unbedingt angeben ob Ihr/e Partner:in am Kurs teilnimmt!

Leitung: Annette Fußeder, Hebamme
Boris Gebhard, Dipl.-Soz.-Päd. (FH)
Systemischer Coach

Termine: jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kurs 44723 ab Mo 14.09.2026

Kurs 44724 ab Mo 15.03.2027

Kursgebühr: € 22,00 Frauen (7 Treffen)
€ 120,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare (K44727)

Tageskurs am Samstag

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die sich in kurzer Zeit über alle wichtigen Vorgänge rund um die Geburt und das Eltern werden informieren wollen. Informative Teile, bei denen Sie erfahren, was während einer Geburt geschieht, wechseln sich ab mit Entspannungs-, Atem- und Partner:innenübungen, die Ihnen zeigen, was Sie tun können, um die Zeit der Wehen zu erleichtern. Das Wesentliche zum Thema Wochenbett sowie das Wichtigste zur Vorbereitung aufs Stillen gehören selbstverständlich dazu.

Da die Krankenkasse nur Stunden bezahlt, bei denen die Teilnehmerinnen anwesend waren, behält das ZENTRUM DER FAMILIE SICH VOR, nicht wahrgenommene Stunden privat in Rechnung zu stellen.

Mitzubringen: Großes Handtuch oder Laken, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, Krankenkassenkarte der Frauen, Brotzeit und Getränke für die Mittagspause

Bitte unbedingt angeben ob Ihr/e Partner:in am Kurs teilnimmt!

Leitung: Annette Fußeder
Hebamme

Termin: Sa 19.09.2026, 9:30 - 17:00 Uhr

Kursgebühr: € 15,00 Frauen
€ 84,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Ein Wochenend-Kurs

Für Frauen mit Entbindungstermin ca. Dezember / Januar
In diesem Wochenendkurs nehmen wir uns Zeit, viele wichtige Themen rund um die Geburt in den Blick zu nehmen: den Ablauf der Geburt, Körperübungen, sinnvolle Atem- und Entspannungsübungen, Gebärhaltungen. Auch die Zeit des Wochenbetts, Bonding und Stillen werden Raum finden. Nicht zuletzt wird Zeit sein für Fragen und den Austausch mit anderen werdenden Eltern.

Da die Krankenkasse nur Stunden bezahlt, bei denen die Teilnehmerinnen anwesend waren, behält das ZENTRUM DER FAMILIE SICH VOR, nicht wahrgenommene Stunden privat in Rechnung zu stellen.

Mitzubringen: Großes Handtuch oder Laken, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, Krankenkassenversicherungskarte der Frauen, Brotzeit und Getränke.

Bitte unbedingt angeben, ob Ihr/e Partner:in am Kurs teilnimmt!

Leitung: Felicia Seidenath
Hebamme

Termine:

Kurs 44696 Fr 27.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa 28.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Kurs 44697 Fr 19.02.2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa 20.02.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

Kurs 44698 Fr 21.05.2027, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa 22.05.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

Kursgebühr: € 15,00 Frauen (2 Treffen)
€ 96,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Abendkurs am Dienstag

Dieser Kurs soll Schwangere und ihre Begleitpersonen auf die Geburt, die Zeit danach und den Start in die Elternschaft vorbereiten. Es erwarten Sie Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen sowie praktische Übungen zur Körperwahrnehmung und Atem- und Entspannungstechniken, die das Selbstvertrauen für die Geburt stärken sollen. Ebenso wird die Rolle der Begleitperson während der Geburt und Unterstützungsmöglichkeiten gemeinsam besprochen.

Es wird Zeit für Fragen, Austausch und Gespräch der Teilnehmenden geben, um andere werdende Eltern kennenzulernen.

An insgesamt fünf Kursabenden nehmen die Paare gemeinsam teil. An den Kursabenden 2 und 5 sind die Schwangeren unter sich.

Da die Krankenkasse nur Stunden bezahlt, bei denen die Teilnehmerinnen anwesend waren, behält das ZENTRUM DER FAMILIE SICH VOR, nicht wahrgenommene Stunden privat in Rechnung zu stellen.

MITZUBRINGEN: Großes Handtuch oder Laken, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, Krankenversicherungskarte der Frauen, Brotzeit und Getränke.

Bitte unbedingt angeben, ob Ihr/e Partner:in am Kurs teilnimmt!

Leitung: Anna-Lena Eichenseer
Hebamme B.Sc.

Termine: jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kurs 44725 ab Di 19.01.2027

Kurs 44726 ab Di 08.06.2027

Kursgebühr: € 22,00 Frauen (7 Treffen)
€ 120,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Wochenbettbesuche

In den ersten Wochen nach der Geburt bis zum Ende der Stillzeit hat jede Frau einen Anspruch auf Unterstützung und Beratung durch eine Hebamme, die sog. Hebammenhilfe. Wir bieten bis zu 12 Wochen nach der Geburt unsere Hilfe an. Bei Stillproblemen oder Ernährungsfragen besteht die Möglichkeit, auch nach Ablauf dieser 12 Wochen weiterhin Hebammenhilfe zu erhalten.

Die Wochenbettbetreuung umfasst:

- Unterstützung der Eltern nach der Geburt, dazu gehören das Gespräch über die Geburt und die ersten Erfahrungen mit dem Kind
- Überwachung der Gebärmutterrückbildung, der Wundheilung, der Milchbildung und die Hilfestellung bei Schwierigkeiten
- fachkundige Begleitung und Unterstützung des Stillens
- Anleitung der Eltern in der praktischen Babypflege
- Beobachtung des Neugeborenen, dazu zählen unter anderem regelmäßige Gewichtskontrollen und die Nabelpflege
- Information, z.B. über Vorsorgeuntersuchungen, Allergievorbeugung, die Ernährung des Kindes und Familienplanung
- Anleitung zu ersten Rückbildungsübungen

Die Kosten für die Hausbesuche übernehmen die Krankenkassen.

Wir empfehlen, sich frühzeitig um eine Hebamme zu kümmern, weil wir kurzfristig normalerweise keine freien Kapazitäten haben.

Ihre Hebammen:

Annette Fußeder

☎ 0176 60350700

Felicia Seidenath

☎ 0157 57148914

Mira Siegel

☎ 0176 24228455



ELTERNSCHULE: SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND NACHSORGE

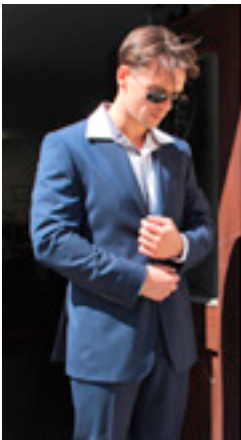
Fit durch die Schwangerschaft

Ein Kurs zur Prävention von Beschwerden in der Schwangerschaft

In diesem Kurs bieten wir eine Kombination von klassischer Wirbelsäulengymnastik und speziell abgestimmten gymnastischen Übungen für Schwangere an.

Ziel ist es, Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen, körperlich fit und entspannt zu bleiben. Der Kurs ist eine ideale Ergänzung zum reinen Geburtsvorbereitungskurs. Es geht um Körperwahrnehmung, Anregung des Kreislaufs, Kraft, Mobilität und Entspannung, ergänzt durch Informationen und Begegnungen mit anderen Schwangeren.

Leitung:	Lisa Weilemann Physiotherapeutin
Termine:	jeweils 18:45 - 20:15 Uhr
Kurs 44728	ab Di 13.10.2026
Kurs 44729	ab Di 12.01.2027
Kurs 44730	ab Di 06.04.2027
Kurs 44731	ab Di 15.06.2027
Kursgebühr:	€ 120,00 (8 Treffen á 90 min.)
Anmeldung erforderlich!	



Nachhaltig - Fair - Stilvoll

Vergessen Sie Kompromisse von der Stange!
Erleben Sie das unvergleichliche Gefühl eines Anzugs, der exklusiv für Ihren Moment und Ihre Maße erschaffen wurde.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin in unserem Atelier und erleben Sie, wie aus feinsten Stoffen ihr persönliches Meisterwerk entsteht.

Wir freuen uns auf Sie!
0157 - 31 16 94 34
info@triszthebrand.com
www.triszthebrand.com

Trisz Design
Ziegelgasse 19
85354 Freising





Yoga für Schwangere

Ein Wohlfühlkurs

Die Schwangerschaft ist eine intensive Zeit voller Veränderungen. Besondere Atemübungen (Pranayama), Yogahaltungen (Asanas) und Meditationstechniken können körperliche und hormonell bedingte Beschwerden lindern, für Entspannung und Wohlbefinden sorgen und auf die Geburt vorbereiten. Das bewusste Atmen und die Konzentration auf den Körper helfen Ihnen, die Veränderungen in der Schwangerschaft bewusst zu erleben und zu genießen. Einige Yoga-Stellungen können als Geburtsposition genutzt werden, die erlernten Techniken können helfen, während der Entbindung besser zu entspannen, loszulassen und den Geburtsvorgang angenehmer zu gestalten. Sie bekommen wertvolle Tipps, auch aus dem Ayurveda, die bei Schwangerschaftsproblemen helfen und eine glückliche Schwangerschaft ermöglichen.

Der Kurs ist für alle Schwangeren geeignet. Egal in welchem Trimenon Sie sich gerade befinden. Ich freue mich, auch Sie in dieser speziellen Zeit begleiten zu dürfen.

Mitzubringen: Yogamatte, ein Handtuch und eine Decke.

Leitung:	Alexandra Glück Yogalehrerin
Termine:	jeweils 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs 44888	ab Mo 21.09.2026
Kurs 44889	ab Mo 09.11.2026
Kurs 44891	ab Mo 05.04.2027
Kurs 44892	ab Mo 31.05.2027
Kursgebühr:	€ 90,00 (6 Treffen)
Kurs 44890	ab Mo 15.02.2027
Kursgebühr:	€ 75,00 (5 Treffen)
Ort:	Henkelstraße 21, Freising

Anmeldung erforderlich!



Stillvorbereitungskurs

Für Schwangere und Eltern mit Baby

Ab dem ersten Tag der Schwangerschaft, spätestens mit der Geburt des ersten Kindes, prasseln unzählige ungefilterte Informationen auf junge Mütter ein. Auch über das Stillen kursieren viele Mythen und Halbwahrheiten, die verunsichern können.

Dabei sind gerade die ersten Tage und Wochen für einen erfolgreichen Stillstart und eine glückliche Stillbeziehung entscheidend. Sich schon in der Schwangerschaft auf das Stillen vorzubereiten ist ratsam und schafft die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Stillen.

Leitung:	Simone Koerfer Stillbegleiterin (DAIS) Franziska Bergner Stillbegleiterin (DAIS)
Termine:	jeweils 09:00 - 12:00 Uhr
Kurs 44687	Sa 26.09.2026
Kurs 44688	Sa 21.11.2026
Kurs 44684	Sa 16.01.2027
Kurs 44689	Sa 13.03.2027
Kurs 44685	Sa 08.05.2027
Kurs 44686	Sa 03.07.2027

Kursgebühr:	€ 36,00 € 12,00 Partner:in
--------------------	-------------------------------

Anmeldung erforderlich!



Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig *Workshop*

Stoffwindeln sind die ökologische und ökonomische Alternative zu herkömmlichen Einmal-Windeln. Moderne Stoffwindeln sind nicht nur optisch sehr ansprechend, sondern auch sehr einfach anzulegen und zu reinigen. Zudem schonen sie die Umwelt und den eigenen Geldbeutel.

In diesem Workshop erfahren Sie alles Wichtige zu den Themen Handhabung und Anlegetechniken, Kostenersparnis im Gegensatz zu Weg-Werf-Windeln und für Sie geeignete Materialien. Im Kurs lernen Sie dabei verschiedenste Hersteller sowie deren Systeme, Tricks und Tipps kennen.

Eventuell schon vorhandene Stoffwindeln können gerne mitgebracht werden.

Leitung:	Sandra Krimmer, Doula, Stoffwindelberaterin
Termine:	13:30 - 15:30 Uhr
Kurs 44699	Fr 09.10.2026
Kurs 44700	Fr 16.04.2027
Kursgebühr:	€ 26,00
	€ 13,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!

Ein Baby will getragen sein

Für werdende und frisch gebackene Eltern

Wir Menschen gehören zu den "Traglingen". Das macht sich daran bemerkbar, dass Babys sich am wohlsten fühlen im Körperkontakt mit den Eltern.

Um diesem Grundbedürfnis der Kleinen auf bequeme Weise nachkommen zu können, bieten sich Tragehilfen und -tücher an.

In diesem Kurs bekommen Schwangere und frischgebackene Eltern fundiertes Hintergrundwissen zum Thema "ergonomisches Tragen" und einen Überblick über die verschiedenen Tragesysteme.

Ziel des Kurses ist es, die Auswahl zu erleichtern und Kriterien zu kennen, um für sich die passende Tragehilfe zu finden.

Bereits vorhandene Tragehilfen können gerne mitgebracht werden.

Leitung:	Sandra Krimmer, Doula, Trageberaterin
Termine:	16:00 – 18:00 Uhr
Kurs 44903	Fr 09.10.2026
Kurs 44904	Fr 16.04.2027
Kursgebühr:	€ 26,00
	€ 13,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



*Natur entdecken
Tiere erleben
gemeinsam wachsen*



**NATURGARTEN
SCHÖNEGGE**

**REITPÄDAGOGIK
UMWELTBILDUNG
BIO-GÄRTNEREI
ÖKOKISTE
NATURKINDERGARTEN**



www.schoenegge.de

UNSERE STANDORTE: MEILENDORF & VIEHHAUSEN



Rückbildungsgymnastik (Kinderbetreuung zubuchbar)

Ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Dieser Kurs dient dem Wiedererlangen einer gesunden Körperstatik und der Korrektur der körperlichen Veränderungen, die während der Schwangerschaft entstanden sind.

Die Wahrnehmung und Kräftigung von Beckenboden, Bauch und Rücken stehen im Vordergrund. Kombiniert mit kreislaufanregenden Übungen und entspannenden Dehnungen findet die Teilnehmerin zurück zu einer stabilen Körpermitte und zu neuem Wohlbefinden.

Eine Kinderbetreuung kann bei Bedarf zusätzlich gebucht werden, erfahrene Betreuerinnen ermöglichen den Müttern konzentrierten effektiven Sport.

Leitung: Tanja Janeva, Personal Trainerin
Physiotherapie – Jung
Claudia Ziegltrum
Kinderbetreuung

Termine: jeweils 10:10 - 11:10 Uhr

Kurs 44757 ab Mo 14.09.2026

Kurs 44859 ab Mo 11.01.2027

Kursgebühr: € 115,00 (10 Treffen)
€ 63,00 Kind
€ 31,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!



Silvia Jung
Physiotherapie & Osteopathie
Kinder und Erwachsene

Alois-Steinecker-Str. 22
85354 Freising
Terminvereinbarung
08161 – 78 96 66
www.jung-physiotherapie.de





Rückbildung (Kinderbetreuung zubuchbar)

Ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Schwangerschaft und Geburt hinter sich haben.

Ziel ist es, alle Muskelgruppen, die besonders beansprucht waren, zu trainieren und so die Körpermitte wieder stabil aufzurichten.

Die Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens und der ebenso wichtigen tief stabilisierenden Rumpfmuskulatur stehen im Vordergrund. Atem- und Entspannungsübungen werden in Einklang mit sanften Kräftigungs- und Mobilisationsübungen gebracht, um zu neuem Wohlbefinden zu verhelfen.

Eine Kinderbetreuung kann bei Bedarf zusätzlich gebucht werden. Die Betreuung ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird gesondert berechnet.

Leitung: Lena Heilmeier
Physiotherapeutin
Maria Bloier und Rumeysa Karatas
Kinderbetreuung

Termine: jeweils 9:15 - 10:15 Uhr
Kurs 44753 ab Di 06.10.2026
Kurs 44754 ab Di 12.01.2027
Kurs 44755 ab Di 20.04.2027

Kursgebühr: € 115,00 (10 Treffen)
€ 63,00 Kind
€ 31,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!



Zeit für dich – Training (Kinderbetreuung zubuchbar)
nach der Rückbildungsgymnastik

Zwischen Stillen, Wickeln und unruhigen Nächten bleibt oft wenig Zeit für die Mama. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich nach der Rückbildungsgymnastik für sich und ihren Körper Zeit nehmen möchten. Die Kinderbetreuung schafft den Raum dafür.

Ein etwas intensiveres Trainingsprogramm dient dem Wiedererlangen einer gesunden Körperstatik und der Korrektur der körperlichen Veränderungen, die während der Schwangerschaft entstanden sind. Dabei stehen Beckenboden, Bauch und Rücken sowie die tiefe stabilisierende Muskulatur im Vordergrund.

Dazu läuft "Gute-Laune-Musik", damit auch der Spaß am Bewegen & Auspowern nicht zu kurz kommt.

Eine Kinderbetreuung kann bei Bedarf zusätzlich gebucht werden. Die Betreuung ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird gesondert berechnet.

Leitung: Lena Heilmeier
Physiotherapeutin
Maria Bloier und Rumeysa Karatas
Kinderbetreuung

Termine: jeweils 10:20 - 11:20 Uhr
Kurs 44756 ab Di 06.10.2026
Kurs 44793 ab Di 12.01.2027
Kurs 44794 ab Di 20.04.2027

Kursgebühr: € 115,00 (10 Treffen)
€ 63,00 Kind
€ 31,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!



Rückbildungsgymnastik am Abend

Ab 8 Wochen nach der Geburt

Kurs zur Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Ziel der Rückbildung ist es, schwangerschaftsbedingte Veränderungen der Rumpfmuskulatur wieder zu stabilisieren. Die Muskulatur wird trainiert, das Herzkreislaufsystem aktiviert, Körperstrukturen gedehnt und entspannt. Mit Elementen aus dem Yoga, Pilates und gezielten Atemübungen finden die Teilnehmerinnen zurück zu einer stabilen Körpermitte und zu neuem Wohlbefinden.

Zur Abrechnung mit der Krankenkasse bringen Sie bitte Ihre Versicherungskarte mit.

Da die Krankenkasse nur Stunden bezahlt, bei denen die Teilnehmerinnen anwesend waren, behält das ZENTRUM DER FAMILIE SICH VOR, nicht wahrgenommene Stunden privat in Rechnung zu stellen.

Leitung: Mira Siegel
Hebamme

Termine: jeweils 18:00 - 19:15 Uhr

Kurs 44680 ab Do 15.10.2026

Kurs 44681 ab Do 08.04.2027

Kursgebühr: € 15,00 (8 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Babymassage-Kurs

Für Mütter oder Väter mit Babys von vier Wochen bis zu sechs Monaten

Über Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt! Diese spezielle Massage kann von allen erlernt werden. Sie ist eine entspannende und schöne Art, mit dem Kind Kontakt aufzunehmen und fördert zugleich seine körperliche und seelische Entwicklung.

Massageöl kann bei der Kursleitung gekauft werden

Mitzubringen: Großes Handtuch/Decke.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Babys an.

Leitung: Susanne Schimpf
zertifizierte Kursleiterin Babymassage

Termine: jeweils 15:00 - 16:30 Uhr

Kurs 44701 ab Mi 23.09.2026

Kurs 44702 ab Mi 11.11.2026

Termine: jeweils 11:00 - 12:30 Uhr

Kurs 44703 ab Mi 13.01.2027

Kurs 44704 ab Mi 03.03.2027

Kurs 44705 ab Mi 28.04.2027

Kursgebühr: € 118,00 (5 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Achtsam Abstillen

Informationen zum Ende der Stillzeit

Sie denken in letzter Zeit häufiger über das Abstillen nach? Vielleicht, weil Sie mit der Stillbeziehung oder Teilen davon unzufrieden geworden sind oder Ihnen jemand dazu geraten hat? In diesem Kurs geht es um die Frage, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist und wie man das Abstillen angehen kann.

- Wie finde ich zu einer Entscheidung und wie kann ich den Abstillprozess einleiten?
- Wie kann ich die Bedürfnisse meines Kindes einbeziehen und emotional begleiten?
- Brauche ich alternative Nahrung oder einen Beruhigungssauger?
- Welche Auswirkungen hat das Abstillen auf meinen Körper?
- Sie erhalten Tipps zur Umsetzung für tagsüber und nachts.

Der Vortrag richtet sich an alle Stillenden, die eine Veränderung wünschen, unabhängig vom Alter des Kindes.

Leitung:	Franziska Bergner Stillbegleiterin (DAIS)
Termine:	jeweils 10:00 - 12:00 Uhr
Kurs 44682	Sa 27.02.2027
Kurs 44683	Sa 17.04.2027 / findet online statt
Kursgebühr:	€ 24,00 € 9,00 Begleitperson

Anmeldung erforderlich!



Babyccino

Offener Treff für Eltern mit Baby

Hier steht der Austausch unter Eltern im Mittelpunkt.

Unabhängig davon, ob gestillt oder das Fläschchen gegeben wird, ob das Baby viel weint oder entspannt ist, ob getragen wird oder der Kinderwagen bevorzugt wird - alle Lebensrealitäten mit Baby sind willkommen.

In entspannter Atmosphäre können Fragen rund ums Leben mit Baby gestellt werden - oder einfach nur bei einer Tasse Kaffee oder Tee entspannt und durchgeatmet werden.

Geleitet wird der Treff von erfahrenen Expertinnen zu Themen wie Geburt, Baby- und Kinderernährung (Stillen, Fläschchen, Beikost) und Babyschlaf. Die Referentinnen stehen mit ihrem Wissen und offenen Ohren zur Seite.

*Für eine kleine Spende gibt es Kaffee und ein kleines Frühstück
- einfach zum Wohlfühlen.*

Leitung:	Jasmin Felsl Sabrina Olbrich Still- und Laktationsexpertinnen EISL
Termin:	ab Fr 25.09.2026, 9:30 - 11:00 Uhr jeden Freitag außer in den Ferien.
Ort:	Elternhaus Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr:	Kostenlos

*Wenn Sie sich in unsere WhatsApp-Gruppe eintragen,
verpassen Sie keinen Termin!*

Babyccino
WhatsApp-Gruppe





ELTERNSCHULE: SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND NACHSORGE



Klinikum Freising
Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MfH und TUM

IN KOOPERATION MIT

- Referentinnen:** Ludmila Bund
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Selina Benker
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
- Anmeldung:** direkt im KLINIKUM FREISING
Frau Janorschke
☎ (0 81 61) 24 30 68
- Gebühren:** Alle kostenpflichtigen Kurse bitte vor
Kursbeginn **im Sekretariat** Gynäkologie,
Zimmer A0.33 bezahlen
- Ort:** Klinikum Freising, Hörsaal Ebene -1

Infoabend für werdende Eltern im Klinikum Freising

Ein Gynäkologe, eine Hebamme und eine Krankenschwester von der Wochenstation stellen die Geburtshilfeabteilung des Klinikums vor und stehen für alle Fragen rund um die Geburt und das Wochenbett zur Verfügung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, an einer Führung im Kreißaal und auf der Wochenstation teilzunehmen. Es ist keine Anmeldung nötig. Die Teilnahme ist kostenlos.

- Leitung:** Personal des Klinikums
- Termin:** jeder 3. Montag im Monat
jeweils um 19:00 Uhr
- Kursgebühr:** kostenlos
- Ort:** Hörsaal / Klinikum Freising/Online

Säuglingspflegekurs

Werdende Eltern werden in diesem Kurs sowohl über die Grundausrüstung für das Baby als auch über die Bedürfnisse eines Neugeborenen informiert. Anhand der Puppe werden das Wickeln, die Ganzkörperwaschung und das Baden eines Babys vorgeführt.

Der Kurs ist auch sehr gut **für die werdenden Papas geeignet**, die ebenfalls gerne teilnehmen können

- Leitung:** Selina Benker
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
- Termine:** jeder 3. Montag im Monat,
jeweils 16:00 -18:00 Uhr
- Kursgebühr:** € 20,00 Einzelperson, € 30,00 Paar



Stillvorbereitungskurs

Stillen ist nicht allein Intuition. Wissen und Information rund um das Stillen gibt Müttern Sicherheit im Umgang mit dem Baby. Untersuchungen zeigen, dass informierte Mütter länger und komplikationsloser stillen.

Werdende Väter sind ebenfalls herzlich willkommen.

Leitung: Ludmila Bund
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

Termine: jeder 3. Montag im Monat
jeweils 12:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: € 20,00 Einzelperson
€ 30,00 Paar



KÖRPERSINN

Praxis für Osteopathie & EMSELLA®

Rathausplatz 3 - 85399 Hallbergmoos

Tel. 0811 – 12 88 12 97

Osteopathie & Beckenboden

Schwangere Säuglinge Kinder Erwachsene

www.koerpersinn-osteopathie.de



Eltern-Kind-Programm (EKP®)

Gruppen für Mütter und Väter mit Kindern bis zu drei Jahren

Dem Alter der Kinder entsprechend nimmt das gemeinsame Tun mit den Kindern einen großen Raum ein. Natürlich gibt es auch Zeit für Gespräch und Austausch. Dafür sind vor allem die Elternabende wichtig, die fester Bestandteil des Programms sind. Das EKP® findet in drei Abschnitten jährlich mit jeweils zwölf Treffen statt: zehn Gruppentreffen mit Kindern und zwei zusätzliche Treffen ohne Kinder als Elternabende oder auch als Vater-Kind-Treffen und Familientreffen.

EKP®-Gruppen gibt es voraussichtlich in folgenden Orten:

Au/Hallertau, Bruckberg, Eching, Fahrenzenhausen, Freising-St. Jakob, Freising-St. Lantpert, Freising-St. Peter und Paul, Hallbergmoos, Kranzberg, Marzling, Moosburg, Nandlstadt, Wolfersdorf, Zolling und im ZENTRUM DER FAMILIE



Leitung: ausgebildete EKP®-Gruppenleiterinnen

Zeit: vormittags oder nachmittags 2 Stunden
1 Treffen pro Woche

Kursgebühr: € 270,00 (3 Blöcke à 12 Treffen)
€ 93,50 bei Bezahlung pro Block

Anmeldung: Katholisches Kreisbildungswerk
Freising, Kammergasse 16 (2. Stock)
☎ (0 81 61) 48 93 20



Akademie für Herzensbildung

Damit die Liebe bleibt!

Unsere Angebote:

Beratung & Elterncoaching

für Einzelpersonen, Paare, Eltern,
Mütter, Väter, in allen Erziehungsfragen
in Freising & Kranzberg

Kontakt:

Hans Mösl & Andrea Englbrecht

beratung@quellkraft.de
www.quellkraft.de



Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®)

ab 6 Wochen bis ca. 1 Jahr

Die Teilnahme ist für Babys während des 1. Lebensjahres **fortlaufend** möglich. Wir treffen uns in einem warmen Raum, damit sich die Babys ohne Kleidung frei bewegen können. Auch für Babys mit einer Entwicklungsverzögerung oder Behinderung ist PEKiP® angenehm. Der spielerische Umgang ohne Leistungserwartungen wirkt sich positiv auf ihre Entwicklung aus.

Babys werden in ihrer natürlichen Bewegungsfähigkeit entwicklungsgemäß unterstützt - nicht gefördert! Sie entwickeln ein gutes Körpergefühl. Sie genießen die Zuwendung der Erwachsenen und haben Freude am Kontakt mit anderen Babys. Fehlentwicklungen können frühzeitig erkannt und dann rechtzeitig behandelt werden.



Mütter und Väter werden durch genaues Beobachten mit den Eigenarten und Bedürfnissen ihres Babys vertraut. Sie lernen angemessene Bewegungsanregungen und Spiele entsprechend des Entwicklungsstandes ihres Kindes kennen. Dadurch erlangen sie Sicherheit und Selbstvertrauen für ihr Elternsein. Sie erhalten Hintergrundwissen, mit dem sie wichtige Entscheidungen im Familienalltag besser treffen können und finden Kontakt zu Familien in gleicher Lebenssituation.

Elterngesprächsabende bieten die Möglichkeit für Erfahrungsaustausch, Informationen und Gespräche über Themen, die Eltern mit einem Baby oder Kleinkind beschäftigen.

Ein Block besteht aus 9 Gruppentreffen und 1 Elternabend.
Ein Kurs besteht aus 3 Blöcken.



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

- Leitung:** Sabine Max-Eder
Erzieherin, PEKiP®-Gruppenleiterin
- Termine:**
Kurs 43328 für Juni/Juli 2026 Babys
Elternabend: Mo 05.10.2026, 19:30 Uhr
Start: ab Di 06.10.2026, 11:00 - 12:30 Uhr
- Leitung:** Ronja Münch-Eder
PEKiP®-Gruppenleiterin
- Termine:**
Kurs 44806 für Mai/Juni 2026 Babys
Elternabend: Mo 07.09.2026, 19:00 Uhr
Start: ab Mo 21.09.2026, 9:00 - 10:30 Uhr
- Kurs 44807** für Juli/August 2026 Babys
Elternabend: Mo 26.10.2026, 19:00 Uhr
Start: Mo 09.11.2026, 10:45 - 12:15 Uhr
- Kursgebühr:** € 150,00 (10 Treffen)
Anmeldung erforderlich!



Einfühlsame Begleitung für Familien rund um:
Stillen, Schlaf, Beikost, Formula, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett,
Vorbereitung und Nachsorge bei kurzem Zungenband

Bindungs- und bedürfnisorientiert seit 2019



0178 2121 855 www.natuerlichstillen.com



FenKid®

Für Babys während des 1. Lebensjahres

FenKid® steht für "die frühe Entwicklung des Kindes begleiten". Das Konzept unterstützt Eltern, die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes zu verstehen und feinfühlig darauf einzugehen. Die Hauptrolle in der FenKid®-Gruppe spielt Ihr Baby mit seinen entwicklungsspezifischen Bedürfnissen.

In den FenKid®-Kursen steht das freie Spiel nach Emmi Pikler im Mittelpunkt. Die Mutter oder der Vater schenken dem Baby liebevolle Achtsamkeit, ohne es aktiv zu bespielen. Der Raum ist angenehm warm, damit die Kleinen leicht bekleidet auf Entdeckungstour gehen können. Erste soziale Kontakte mit anderen Babys gehören neben den vielfältigen Spielmaterialien und Bewegungsanreizen zum FenKid®-Kurs. Wichtige Erziehungsthemen werden in der Gruppe besprochen. Lieder und Krabbspiele runden das Programm ab.

Neben den Klassikern Maria Montessori und Emmi Pikler sind auch die aktuellen Erkenntnisse von Jesper Juul und dem Kinderarzt Herbert Renz-Polster in das Konzept mit eingeflossen.

Elternabende bieten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und für Gespräche über Themen, die Eltern mit einem Baby oder Kleinkind beschäftigen.

Die Teilnahme ist für Babys während des 1. Lebensjahres fortlaufend möglich.

Ein Kurs besteht aus 3 Blöcken.

Leitung: Susanne Schimpf
FenKid Gruppenleiterin

Termine:

Kurs 44801 für April/Mai 26 Babys

Elternabend: Do 17.09.2026, 20.00 Uhr

Start: ab Fr 18.09.2026, 9:00 – 10:30 Uhr

Kurs 44802 für September/Oktober 26 Babys

Elternabend: Mi 13.01.2027, 20.00 Uhr

Start: ab Fr 15.01.2027, 10:45 – 12:15 Uhr

Kurs 44803 für November/Dezember 26 Babys

Elternabend: Di 09.03.2027, 20.00 Uhr

Start: ab Mi 10.03.2027, 9:00 - 10:30 Uhr



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Leitung: Isabel Nefzger
FenKid Gruppenleiterin

Kurs 44804 für August/September 26 Babys
Start: ab Do 03.12.2026, 10:45 - 12:15 Uhr

Kurs 44805 für Oktober/November 26 Babys
Start: ab Do 04.02.2027, 9:00 – 10:30 Uhr

Kursgebühr: € 150,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

 **Nege Yedig Kapitus | Ordentlich-Geplant**
INTERIOR DESIGN & ORDNUNGS- & COACHING



- Umzugsplanung
- Planung von Stauraum
- Neugestaltung von Räumen
- analoge und digitale Foto-Ordnung
- Raumoptimierung mit vorhandenen Möbeln
- Ordnungssysteme für einen entspannten Alltag
- Organisieren und Digitalisieren von Dokumenten
- ausgediente Gegenstände loslassen, neu strukturieren

 **Ziegelgasse 6**
85354 Freising
0176-87652231
www.ordentlich-geplant.de
info@ordentlich-geplant.de





Interkultureller Eltern-Kind-Treff (K44855)

Für Eltern mit ihren 2- bis 6-jährigen Kindern

Spielen, reimen, singen und basteln.

Entsprechend dem Jahreskreis werden die Feste der verschiedenen Kulturen und Religionen kindgerecht behandelt. Jede Woche gibt es ein gezieltes pädagogisches Angebot für Kinder, welches mit passenden Reimen, Liedern und kreativen Angeboten begleitet wird. Eine gemeinsame Brotzeit ist ein fester und wichtiger Bestandteil der Treffen.

Das Angebot richtet sich an Familien mit einem Migrationshintergrund, aber auch an alle, die an einem Kennenlernen der verschiedenen Kulturen interessiert sind. Die Eltern sind zur Mitgestaltung der Treffen eingeladen!

Jüngere Geschwister können mit dabei sein! Kommt vorbei!

MITZUBRINGEN: rutschfeste Socken und eine Brotzeit, die sich gut mit anderen teilen lässt.

Leitung: Inken Dirks-Gang, Int. EKP-Gruppenleiterin
Julia Samfaß, Erzieherin

Termin: ab Mi 16.09.2026, 15:30 - 17:30
jeden Mittwoch außer in den Schulferien
und an Feiertagen

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9

Kursgebühr: Kostenfrei

Anmeldung erforderlich!



Obere Hauptstr. 45 ■ 85354 Freising
Tel. 08161 5377-30 ■ Fax 5377-50
www.pustet.de ■ freising@pustet.de



Ein Internat für die Zukunft

**Das Jungeninternat für Werte, Wandel
und Wachstum. Tradition neu gedacht –
jetzt mehr erfahren!**

**Hier wächst mehr als Wissen. Wer hier lernt,
lernt fürs Leben.**

**Im Studiensseminar St. Michael begleiten wir
junge Menschen dabei, ihre Talente zu
entdecken, Verantwortung zu übernehmen
und ihren eigenen Weg zu gehen – mit Herz,
Hirn und Hand.**

Was uns besonders macht:

- Fünf Schulformen – ein individueller Bildungsweg
- Lernen in kleinen Gruppen mit persönlicher Begleitung
- Moderne Lernräume & Freizeitangebote für Sport, Musik und Kreativität
- Nachhaltigkeit leben: Holzbau, Naturprojekte, Bewusstsein für Zukunft
- Christliche Werte, offen und zeitgemäß gelebt – Gemeinschaft, die trägt

**Gut leben. Gut lernen.
Weil Bildung mehr ist als Unterricht.**

Studienseminar St. Michael
Das Jungeninternat in Traunstein
Vonfichtstr. 1b | 83278 Traunstein
Tel. +49 861 16 68 20
info@seminar-traunstein.de
www.studienseminar-stmichael.de
@studienseminar.st.michael





Für Eltern mit Kindern von 6 bis 18 Monaten

Musizieren, Singen und Tanzen mit Babys

Alle Kinder sind musikalisch! Denn bereits im Mutterleib erleben Babys Melodien und Rhythmen ganz intensiv. Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Babys stehen dabei an erster Stelle.

Darüber hinaus ist das Singen, Musizieren und Tanzen mit dem Baby in dieser frühen Phase "Nahrung" für Körper, Geist und Seele der Kinder. Und für die Eltern ist es eine gute Gelegenheit, die oft vergessenen Melodien und Reime ihrer eigenen Kindheit wieder zu entdecken.

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe
Achtung: Findet nicht in den Ferien statt.

Bitte Namen und Geburtsdatum des Kindes bei Anmeldung angeben.

Leitung:	Gabi Reischl Musikpädagogin
Termine:	jeweils 9:30 - 10:15 Uhr
Kurs 44881	ab Do 14.01.2027
Kursgebühr:	€ 87,00 (9 Treffen)
Kurs 44880	ab Do 24.09.2026
Kurs 44885	ab Do 29.04.2027
Kursgebühr:	€ 96,00 (10 Treffen)
Anmeldung erforderlich!	



Musizieren, Singen und Tanzen

Für Eltern mit Kindern ab 1,5 bis 3 Jahren

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Welt der Musik. Es wird gemeinsam gesungen, geschaukelt und geklatscht. Knireiter und Fingerspiele, traditionelle und neue Lieder, das Ausprobieren einfacher Orff-Instrumente, wie Klanghölzer, Rasseln oder Glöckchen, sowie Tänze sind Bestandteil jeder Stunde. Spielerisch werden Kreativität, Konzentration, Sozialverhalten und Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt. Die Kinder werden so ganzheitlich gefördert und die Freude am Singen, Musizieren und Bewegen wird geweckt. Dazu ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig.

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe

Achtung: Findet nicht in den Ferien statt.

Bitte Namen und Geburtsdatum des Kindes bei Anmeldung angeben.

Leitung: Gabi Reischl
Musikpädagogin

Termine:

Kurs 44883 ab 14.01.2027, 15:30 - 16:15 Uhr

Kurs 44884 ab 14.01.2027, 16:30 - 17:15 Uhr

Kursgebühr: € 87,00 (9 Treffen)

Termine:

Kurs 44878 ab Do 24.09.2026, 15:30 - 16:15 Uhr

Kurs 44879 ab Do 24.09.2026, 16:30 - 17:15 Uhr

Kurs 44886 ab Do 29.04.2027, 15:30 - 16:15 Uhr

Kurs 44887 ab Do 29.04.2027, 16:30 - 17:15 Uhr

Kursgebühr: € 96,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Eltern-Kind-Yoga

Für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren

Eltern-Kind-Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen und gleichzeitig miteinander Körper und Geist zu stärken. Für Kinder fördert es spielerisch Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe. Und die Eltern können in Kontakt mit ihrem "inneren Kind" treten, Momente der Leichtigkeit und Freude erleben und den stressigen Alltag hinter sich lassen. Besonders wertvoll ist das gemeinsame Erleben: Eltern und Kinder stärken ihre Bindung, lernen sich gegenseitig auf neue Weise kennen und erleben achtsame Momente, die Vertrauen und Nähe fördern. Spielerisch begeben sie sich auf eine Reise voller Geschichten & Abenteuer, Atemübungen & Yogahaltungen, Achtsamkeitstraining, kurzen Meditationen & Fantasiereisen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke zum Einkuscheln und Getränke

Leitung:	Yvonne Müller Yogalehrerin
Termine:	jeweils 16:30 - 17:30 Uhr
Kurs 44824	ab Di 29.09.2026
Kurs 44825	ab Di 19.01.2027
Kurs 44826	ab Di 06.04.2027
Kursgebühr:	€ 80,00 (8 Treffen) € 40,00 Kind

Anmeldung erforderlich!



BAUMANN & SOHN GMBH

BAUUNTERNEHMUNG

KÖRNERSTRASSE 13A · 85356 FREISING

TELEFON: 0 81 61 / 6 21 60 · TELEFAX: 0 81 61 / 2 16 62



Vom Rohstoff zur Mode - Museumsführung mit Siebdruck-Workshop (K44905)

Für Großeltern mit ihren Enkeln (ca. 5-10 Jahre)

Gemeinsam begeben sich Großeltern und Enkel auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt der Textilien. Bei einer interaktiven Führung im Textil- und Industriemuseum Augsburg erfahren Sie, wie aus Rohstoffen Kleidung entsteht, und erhalten faszinierende Einblicke in die Modegeschichte. Im anschließenden Siebdruck-Workshop gestalten Sie mit verschiedenen Motiven Ihr eigenes T-Shirt oder eine Stofftasche zu einem einzigartigen Erinnerungsstück.

Mitzubringen: Ein helles Baumwoll-T-Shirt. Stofftaschen können vor Ort gegen eine geringe Gebühr (1,50 €) erworben werden.

Leitung: Sabine Bock
Dipl.-Sozialpäd. (FH)
Florian Heinritzi
Dipl.-Theologe

Termin: Do 20.08.2026, 14:45 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer des Staatl. Textil- u. Industriemuseum
Provinstraße 46, Augsburg

Kursgebühr: € 14,00 Erwachsener
€ 6,00 Kind

Anmeldung erforderlich!



Mein achtsamer Waldspaziergang (K44870)

Für Familien mit Kindern von 5 bis 8 Jahren

Gemeinsam entdecken wir den Wald mit allen Sinnen. Wir lauschen den Geräuschen der Natur, spüren unterschiedliche Materialien, nehmen Düfte wahr und erleben den Wald ganz bewusst. Spielerische Achtsamkeitsübungen und kleine Naturerlebnisse laden Groß und Klein dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und gemeinsam eine entspannte Zeit in der Natur zu verbringen.

Freuen Sie sich auf eine wertvolle Auszeit für die ganze Familie.

Leitung: Inken Dirks-Gang
M. Sc. Forst- und Holzwissenschaft
Termin: So 11.10.2026, 9:30 - 12:30 Uhr
Ort: Plantagenweg, Freising
Kursgebühr: € 30,00 Erwachsener
€ 15,00 Kind

Anmeldung erforderlich!

Bodenexpedition im Wald (K44871)

Für Familien mit Kindern von 5 bis 8 Jahren

Was lebt eigentlich unter unseren Füßen? Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungstour und erforschen die faszinierende Welt der Bodentiere. Mit einfachen und schonenden Methoden fangen wir kleine Waldbewohner wie Käfer, Spinnen, Asseln oder Tausendfüßer, beobachten sie genau und bestimmen sie gemeinsam. Anschließend werden alle Tiere selbstverständlich wieder an ihrem Fundort freigelassen.

Ergänzt wird die Expedition durch spannende Spiele und Aktionen rund um das Thema Boden und seine tierischen Bewohner. Ein erlebnisreicher Vormittag für neugierige Kinder und ihre Familien.

Die Veranstaltung findet bei starkem Regen nicht statt.

Leitung: Inken Dirks-Gang
M. Sc. Forst- und Holzwissenschaft
Termin: So 02.05.2027, 9:30 - 12:30 Uhr
Ort: Plantagenweg, Freising
Kursgebühr: € 30,00 Erwachsener
€ 15,00 Kind

Anmeldung erforderlich!



Servus Mama (K44809)

Kurs zur Vorbereitung auf den Kindergarten für Kinder ab 2 Jahren

Dies ist eine Gruppe für Kinder ab 2 Jahren auf dem Weg der Ablösung und gleichzeitig ein Angebot für Eltern, die sich und ihrem Kind für den Ablösungsprozess Zeit lassen wollen.

Im Hinblick auf den Kindergarten lernt das Kind das schrittweise Loslassen von der Mutter / vom Vater und auch umgekehrt.

Das Konzept der Gruppe ist so angelegt, dass die Kinder über einen Zeitraum von einem Jahr teilnehmen. Das heißt, sie nehmen an allen drei Blöcken teil. Der Einstieg ist jederzeit möglich, wenn Plätze frei werden.

Leitung: Beate Ostermeier-Troll, Erzieherin
Heike Buckl, Kinderbetreuerin

Termine: 2x wöchentlich, Mi und Fr

Elternabend: Mi 23.09.2026, 20:00 Uhr

Kurs 43488: ab Mi 30.09.2026, 9:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr: € 180,00 (20 Treffen)
zzgl. € 5,00 Spielmaterialgeld
wird von der Gruppenleiterin eingesammelt

Anmeldung erforderlich!

Henriette Ruderisch
Lerntherapeutin /
Kinder- und Jugendcoach

Meine Vision:

ICH KANN DAS!

- Lern- und Lifecoaching
- Selbstbewusstsein stärken
- Dyskalkulietraining und
Lese-Rechtschreib-Schwäche Lerntherapie



IKADA - DIE IMPULSWERKSTATT
ICH KANN DAS

Gutenbergstr. 9 85354 Freising
Tel. 0151 420 840 50
ikada@ikada.bayern • www.ikada.bayern





Babysitterkurs (K44895)

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Workshop für Jugendliche ab 14 Jahren, die Freude am Umgang mit Kindern haben und gerne Babysitter:in werden möchten.

Schwerpunkte sind:

- Erste Hilfe am Kind
- praktische Grundlagen der Kinder- und Säuglingspflege
- Beschäftigung mit Säuglingen, Kleinkindern und Kindern
- Einführung und Umgang in einem fremden Haushalt

Der Babysitterkurs besteht aus zwei Teilen.

Am Freitag von 17.00-19.30 Uhr findet der Erste-Hilfe-Kurs durch eine Fachkraft des Malteser Hilfsdienstes statt.

Am Samstag von 12.00-18.00 Uhr (mit 45 min Pause) werden von Gabi Keil alle Fragen rund um Babys und Kinder und die Aufgaben von Babysitter:innen behandelt.

Die Teilnehmer:innen erhalten nach Abschluss des Kurses ein "Babysitterzertifikat".

- Das Tageselternzentrum Freising hilft auf Wunsch bei der Vermittlung - (08161) 4893-13
- Ein erweitertes Führungszeugnis muss dazu beantragt werden.
- Für den Aushang im Tageselternzentrum bitte ein Foto (kann auch ein Ausdruck sein) mitbringen.

Leitung: Gabi Keil, Montessori-Pädagogin
Roland Schöpfer, Malteser

Termin: Fr 25.09.2026, 17:00 - 19:30
Sa 26.09.2026, 12:00 – 18:00 Uhr
mit 45 Min. Pause

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: € 60,00 (2 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



ACHTUNG

*Die Veranstaltungen in diesem Bereich finden im
Elternhaus, Kammergasse 9 statt.*

Babyschlaf (K44819)

Tipps und Hilfen für ruhige Nächte für Eltern mit Kindern

In den ersten Lebenswochen und -monaten kann das Thema Schlaf zum beherrschenden Familienthema werden. Da ist es gut zu verstehen, wie der Babyschlaf funktioniert. Warum schlafen andere Kinder schon durch und nur Ihres hält Sie nachts wach? Ist das normal? Und muss das Baby bald lernen, alleine oder ohne Brust einzuschlafen? Diese und weitere Fragen werden im Schlaf-Workshop beantwortet.

Leitung: Andrea Dannhauser
Erzieherin
Termin: Di 04.05.2027, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!

"Nein, Nein, Nein!" (K44823)

Vortrag mit praktischen Hilfen für Eltern von Kindern im Trotzalter

Die Ich-Entwicklung zeigt sich im Trotzverhalten des Kindes zwischen zwei und vier Jahren. Eine für die Eltern anstrengende Zeit, weil das Kind beginnt, seinen eigenen Willen zu entdecken und mitbestimmen zu wollen. Diese Willensbildung ist elementar für das Kind. In dieser Zeit hilft das Wissen darüber, was im Kind auf dem Weg zur Selbstständigkeit vorgeht. Diese Entwicklungsphase erfordert ein Umdenken der Eltern.

An diesem Abend wollen wir darüber sprechen, welche Veränderungen im Kind vor sich gehen. Es werden hilfreiche Wege aufgezeigt, wie ein Miteinander gelingt.

Leitung: Julia Willigmann
Kindheitspädagogin
Termin: Mo 23.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!



"Stark fürs Leben - Wie Kinder resilient werden" (K44821)

Vortrag für Eltern von Kindern im Grundschulalter (6-10 Jahre)

Wie können wir unsere Kinder fit fürs Leben machen? Gerade im Grundschulalter stehen Kinder vor vielen kleinen und großen Herausforderungen – in der Schule, im Freundeskreis, beim Sport oder im Familienalltag. Eine starke seelische Widerstandskraft hilft ihnen dabei, mit schwierigen Situationen gut umzugehen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was Resilienz bedeutet, warum sie so wichtig ist und wie Sie Ihr Kind im Alltag gezielt stärken können. Mit vielen Beispielen, alltagstauglichen Tipps und Raum für Ihre Fragen.

Leitung: Julia Willigmann
Kindheitspädagogin
Termin: Mo 08.03.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!





Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen (K44822)

Vortrag mit praktischen Hilfen

Die meisten Regeln für menschliches Zusammenleben und zwischenmenschlichen Umgang lernen Kinder von ihren Eltern. Gerade wenn es darum geht, Grenzen zu zeigen und Fehlverhalten zu korrigieren, stehen Eltern heute vor großen Herausforderungen. Disziplin und Gehorsam sind als Erziehungsansatz nicht mehr akzeptiert und Eltern sind einem starken Erklärungs- und Begründungsdruck ausgesetzt.

Der Vortrag will Eltern praktische Hilfe geben:

- Wie können Sie sinnvolle Grenzen und akzeptable Regeln einführen?
- Wie können Sie die Entdeckerfreude der Kinder zulassen, aber auch vor Reizüberflutung schützen?
- Wie können Sie mit den Kindern "schwingen" und sich auf deren Bedürfnisse einlassen?
- Wie können Sie gut für sich selbst sorgen und den Kindern Ihre Grenzen deutlich machen?

Leitung: Julia Willigmann

Kindheitspädagogin

Termin: Mo 22.02.2027, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!



Das linkshändige Kind in Kindergarten und Grundschule *Infoabend (K44820)*

Warum ist es wichtig, mit der dominanten Hand zu schreiben, die "richtige" Hand zu erkennen und zu unterstützen? Bei einer Umschulung der Händigkeit können verschiedene Störungen auftreten: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsprobleme oder feinmotorische Schwierigkeiten u. a..

Dieser Abend zielt auf mehr Sensibilität und Verständnis für die Händigkeitsproblematik:

- Beobachtungsmöglichkeiten
- Was tun bei wechselndem Handgebrauch?
- Tipps und Hilfestellungen für Linkshänder (Schreibhaltung, Gebrauchsgegenstände)
- Rückschulungsmöglichkeiten

Leitung: Barbara Lotz
Erzieherin/Linkshänderberaterin
nach Dr. Sattler

Termin: Di 06.04.2027, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!

Kinder mit ADHS liebevoll begleiten (K44818) *Für Eltern von Kindern in Kindergarten und Grundschule*

Zum Thema ADHS gibt es viele Vorurteile und Mythen. An diesem Abend erfahren Sie, was es wirklich bedeutet, ADHS zu haben und wie Sie Ihr Kind bestmöglich unterstützen und fördern können. Wo liegen die Stolpersteine und Erschwernisse? Wie können wir als Familie liebevoll und orientiert an den Stärken des Kindes damit umgehen?

An diesem Abend erhalten Sie Hintergrundwissen und praktische Anregungen zu Themen, die für Kinder mit ADHS oft problematisch sind, wie Schule, Schlaf, Freundschaften, Sinneswahrnehmung und vieles mehr.

Leitung: Andrea Dannhauser
Erzieherin

Termin: Di 29.06.2027, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!



Schreckgespenst Pubertät? (K44834)

Für Eltern und Erziehende von Kindern kurz vor der Pubertät

Kinder werden „komisch“, ziehen sich mehr und mehr zurück, lehnen sich auf und kritisieren die Eltern. Sie sind gleichzeitig kindlich und bemüht „cool“. Dieses Durcheinander der Gefühle ist typisch für die Pubertät. Hier vollziehen sich bei Kindern und Jugendlichen zahlreiche körperliche Veränderungen: Hormone lösen seelische Spannungszustände aus. Gleichzeitig findet eine Umstrukturierung des Gehirns statt. Auch die Loslösung der Kinder von der Familie kündigt sich an.

Sie bekommen hier fachliche Informationen über die Pubertät und praktische Tipps, wie Sie Ihre Söhne und Töchter unterstützen und mit ihnen umgehen können. Diese herausfordernde Lebens- und Entwicklungsphase kann zu einer Zeit des persönlichen Wachstums und der positiven Entwicklung für Sie und Ihr Kind werden.

Leitung: Andrea Dannhauser, Erzieherin
Termin: Di 12.01.2027, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Elternhaus, Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!

Sie suchen Unterstützung

- in einer schwierigen Lebensphase
- bei Stress/Burnout
- bei Depression
- bei AD(H)S
- bei persönlichen, familiären, beruflichen Veränderungen



Ich berate Sie gerne,
wohlwollend und
professionell in Freising.

Gabriele Groß-Prangenberg

Gestalttherapeutin
Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin
Tel.: 08161 9100231

E-Mail: gabi@gross-prangenberg.de

Web: www.gross-prangenberg.de





FRAUEN, MÜTTER, MÄDCHEN

Die stille Macht des Blutzuckers in den Wechseljahren

Vortrag für alle Frauen (K44862)

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich - und der Blutzucker spielt dabei eine größere Rolle, als viele Frauen vermuten. Erfahren Sie, wie Schwankungen des Blutzuckerspiegels Ihre Hormone beeinflussen und welche Auswirkungen dies auf Gewicht, Heißhunger, Stimmung, Energie und Schlaf haben kann. Freuen Sie sich auf praktische Tipps für mehr Wohlbefinden und hormonelle Balance im Alltag.

Leitung: Barbara Raab
zertif. Wechseljahreberaterin und
ganzheitliche Ernährungsberaterin

Termin: Do 22.10.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Gutenbergstraße 11, Freising

Diese Veranstaltung ist kostenfrei



VERONIKA
STEGMANN

Systemische
Perspektiven

www.veronikastegmann.de
kontakt@veronikastegmann.de
+49 (0)179/7765095

BERATUNG · SUPERVISION · MODERATION





Stoppt Gewalt gegen Frauen



Die UN-Kampagne „Orange The World“ macht seit 1991 auf Gewalt aufmerksam:

vom Internationalen Tag zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen am **25. November** bis zum **10. Dezember**, dem Tag der Menschenrechte. Wir werden wieder, zusammen mit vielen Engagierten und verschiedenen Einrichtungen Zeichen setzen und Aktionen durchführen.



**Konflikte lösen
durch das Team Mediation in Freising
in Kooperation mit dem ZENTRUM DER FAMILIE**

Das Angebot richtet sich an alle Frauen und Männer, Familien, Paare und Gruppen, die sich über Mediation als alternativen Weg der Konfliktbewältigung informieren wollen.

Wir beantworten mögliche Fragen wie:

- Was ist Mediation?
- Welche Rahmenbedingungen gibt es?
- Ist es in meiner konkreten Situation hilfreich?

Ein erstes Orientierungsgespräch ist unverbindlich und kostenfrei. Auf Wunsch begleiten wir Sie im Mediationsprozess oder vermitteln Sie an zu Ihrem Thema passende und erfahrene Kolleg:innen weiter.

Alle Mitarbeiter:innen sind ausgebildete Mediator:innen nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation e.V. und überregional miteinander vernetzt.

Wir sind an Werktagen telefonisch für Sie erreichbar.
Telefonkontakt: 0175 3458297

oder per E-mail: TeamMediation@web.de

**Kontaktaten zu folgenden Gruppen über die Kontakt- und
Beratungsstelle für Selbsthilfe des Selbsthilfezentrum
München**

- Deutsche Rheumaliga, Arbeitsgemeinschaft Freising/Neufahrn
- MS Selbsthilfegruppe Neufahrn
- Defi-Selbsthilfegruppe Freising für Menschen mit implantiertem Defibrillator
- AD(H)S-Selbsthilfegruppe ZippelZappel
- CourageArt – Malselbsthilfegruppe für Menschen mit einer psychischen Erkrankung
- Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression (Montagsgruppe und Freitagsgruppe)
- Kreuzbund „St. Franziskus“ Neufahrn Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und ihre Angehörigen
- Kreuzbund Freising Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und ihre Angehörigen

Telefonische und persönliche Sprechzeiten:

Mo und Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Di und Mi, 10:00 – 13:00 Uhr

Telefon: 089 53 29 56 11

E-Mail: info@shz-muenchen.de

Internet: www.shz-muenchen.de

Adresse: Westendstraße 68, 80339 München



Psychosoziale Beratung

Das ZENTRUM DER FAMILIE sieht einen wichtigen Auftrag in der Prävention, d. h. im Vorbeugen von größeren Schwierigkeiten. Die Phase der Familiengründung bringt einschneidende Veränderungen mit sich. Dabei ergeben sich immer wieder Fragen und Sorgen, die nicht in Gesprächsgruppen und Vortragsreihen aufgefangen werden können. Menschen, die zum ZENTRUM DER FAMILIE Kontakt haben, bieten wir – in begrenztem Umfang – ein zusätzliches Beratungsangebot.

Beraterin: Heike Ohland
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
Gebühr: € 40,00 (pro Stunde)
Termin: Gespräch nach Vereinbarung
Telefonische Anmeldung:
ZENTRUM DER FAMILIE, ☎ (0 81 61) 48 93-10

Rechtsberatung

Das ZENTRUM DER FAMILIE bietet Rechtsberatung für Ehegatten, Lebensgefährten:innen und Eltern zu familienrechtlichen Angelegenheiten vor allem in Zusammenhang mit Trennung bzw. Scheidung an. Die rechtliche Beratung umfasst eine individuelle Grundinformation sowie Hinweise und Aspekte, die im konkreten Einzelfall beachtet werden sollten. Detaillierte Unterhaltsberechnungen können in diesem Rahmen nicht stattfinden.

Beraterin: Daniela Leikam
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Gebühr: € 40,00 (pro Stunde)
Termin: Gespräch nach Vereinbarung
Telefonische Anmeldung:
ZENTRUM DER FAMILIE, ☎ (0 81 61) 48 93-10

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung

Die Beratungsstelle in Freising ist eine Einrichtung der Erzdiözese München und Freising. Sie bietet psychologische Beratung in krisenhaften Lebens- und Beziehungssituationen an. Paare oder Einzelpersonen können sich an die Fachstelle wenden, um sich auszusprechen, in Konfliktsituationen Lösungswege zu finden, in der Lebens- und Beziehungsgestaltung neu zu orientieren, bei Unzufriedenheit und Streit in der Partnerschaft, bei sexuellen Schwierigkeiten, bei familiären Schwierigkeiten, bei Problemen mit der eigenen Lebenssituation.

Information und Anmeldung:

Kesselschmiedstraße 10, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 33 66

☎ (0 81 61) 91 96 97

E-Mail: freising@eheberatung-oberbayern.de

Familienberatung Ismaning (siehe Seite 86)



Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische

Innere Ruhe und Zentrierung finden

Wenn du dich mir stetig n herst
und dies mit ganzer Hingabe tust,
bis du eins wirst mit Meiner Liebe,
dann bin Ich das Ohr mit dem du hörst,
das Auge mit dem du siehst,
die Hand mit der du greifst,
der Fuß mit dem du gehst.

Jelal-uddin-Rumi

Die Drehmeditation geht auf den islamischen Mystiker Jelal-uddin-Rumi (13. Jh.) zurück. Der Kurs gibt eine Einführung in die Technik der Drehmeditation der Mevlevi Derwische und in die Mystik Rumis.

Das kontinuierliche, langsame sich Drehen um die eigene Achse, verbunden mit bewusster Atmung, f hrt Sie in einen Zustand tiefer Entspannung. Traditionelle Sufi-Musik sowie Gedichte von Rumi unterstützen diesen inneren Prozess der Zentrierung.

Leitung:	Dr. Angelika Schumm
Termin:	jeweils 18:30 - 20:00 Uhr
Kurs 44847	ab Fr 18.09.2026
Kurs 44848	ab Fr 12.03.2027
Kursgebühr:	� 60,00 (5 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Life Balance Gruppe (K44860)

Ein Kurs für mehr körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht

Seit Urzeiten sitzen Frauen im Kreis zusammen

- sprechen aus, was sie im Herzen bewegt
- erzählen von den Herausforderungen ihres täglichen Lebens
- hören zu und unterstützen einander
- lauschen nach innen und werden still
- genießen die Kräfte in der Natur
- meditieren, tanzen und lachen zusammen...

Es ist eine Oase für die Weiblichkeit. Gemeinsam erforschen und genießen wir die weibliche Energie mit ihren vielen Facetten und inspirieren uns gegenseitig. Wir nähren damit unsere Seele, fühlen uns verbunden und entdecken neue Seiten in uns. Unsere Erkenntnisse und Erfahrungen sind wundervolle Geschenke, die wir mit Freude in die Welt hinaus strahlen - weiblich, fließend, liebend.

Leitung: Silvia Thalhammer
Life Balance Coach

Termin: ab Mo 28.09.2026, 19:30 - 21:30

Kursgebühr: € 176,00 (11 Treffen/1x im Monat)

Einstieg jederzeit möglich, falls Platz vorhanden

Anmeldung erforderlich!

FERIENWOHNUNG WEITBLICK

Silvia Thalhammer

0176 63608192

Hirtenbuchet 1

94169 Solla / Thurmansbang

Erlebnisangebote für Gäste:
Geführte Wanderungen
Coaching in der Natur
Aromatouchmassage...



ZUMBA® - Schritt für Schritt

Für Einsteiger:innen

ZUMBA® ist mitreißend, dynamisch, motivierend, Lebensfreude pur! Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erwartet eine einzigartige Kombination aus Tanz und Workout, verbunden mit Intervall- und Ausdauertraining sowie Elementen zur Kräftigung der Muskulatur.

Ein positiver Effekt neben dem körperlichen Training ist die geistige Herausforderung, sich die Bewegungsabläufe einzuprägen.

Der Kurs setzt sich aus leicht erlernbaren Choreographien und aus Musik unterschiedlichster Richtungen zusammen. Oft südamerikanisch angehaucht, von Swing bis Hip-Hop, alles ist möglich.

Die bunte musikalische Mischung, die verschiedenen Tanzstile, die Atmosphäre, all das ist das Besondere an einem ZUMBA® Kurs.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, unabhängig vom jeweiligen Fitness-Level.

Worauf noch warten? Einfach loslegen, mitmachen und die großartige Energie spüren!

Leitung: Maria Witte
Tanzlehrerin (ADTV), Zumba® Instructor

Termine: jeweils 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs 44798 ab Fr 02.10.2026

Kurs 44799 ab Fr 29.01.2027

Kurs 44800 ab Fr 30.04.2027

Kursgebühr: € 115,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



RückenFit – stark und beweglich (Kinderbetreuung zubuchbar) *Gesundheit und Prävention*

Unsere Wirbelsäule trägt mehr, als wir denken - nicht nur physisch, sondern auch emotional. Sie reagiert auf Stress, Überforderung, Bewegungsmangel und Fehlhaltungen und sie erinnert uns daran, wie wichtig es ist, in Balance zu bleiben.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen, er beinhaltet ein gezieltes Training zur Stärkung, Mobilisation und Entspannung des Rückens. Er dient dazu, die Rückenmuskulatur zu kräftigen, die Wirbelsäule beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen.

Eine Kinderbetreuung kann bei Bedarf zusätzlich gebucht werden, erfahrene Betreuerinnen ermöglichen den Müttern konzentrierten effektiven Sport. Die Betreuung ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird gesondert berechnet.

Leitung:	Tanja Janeva Personal Trainerin Claudia Ziegltrum Kinderbetreuung
Termine:	jeweils 9:00 - 10:00 Uhr
Kurs 44795	ab Mo 14.09.2026
Kurs 44797	ab Mo 11.01.2027
Kursgebühr:	€ 115,00 (10 Treffen) € 63,00 Kind € 31,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!



BM-Balance-Beckenbodenschule

Für Frauen und Männer

Präsenz-Kurs zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.

Die BM-Balance®-Beckenbodenschule ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, um Beschwerden rund um Blase, Beckenboden und Prostata vorzubeugen bzw. zu verhindern. Da ein gesunder Beckenboden grundlegend für das Wohlbefinden eines Menschen ist, wird ein kräftigendes Training z. B. nach der Geburt eines Kindes, vor oder nach gynäkologischen Operationen empfohlen. Einer Beckenbodenschwäche wie Harninkontinenz, Blasenschwäche, Organsenkungen und Rückenschmerzen kann man dadurch wirksam vorbeugen. Der Kurs vermittelt Übungen, die auch für das Training zu Hause gut geeignet sind. Geübt werden unterstützende Elemente mit leichter Bewegung ohne verstärkte Atmung.

Es lohnt sich, der Gesundheit dieser besonderen Körperzone mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn eine starke Körperbasis bringt Vitalität und Lebensfreude.

Dieser Kurs ist zertifiziert und wird von den Krankenkassen erstattet.

Leitung: Gabi Gloßner
BM Balance Trainerin

Termine:

Kurs 44692 ab Di 08.09.2026, 8:00 - 9:00 Uhr
für Fortgeschrittene

Kurs 44690 ab Mo 07.09.2026

Kurs 44691 ab Mo 15.02.2027
jeweils 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: € 120,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



**Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
kreativ-gesund (K44827)**

mit Reha Trainerin

Mit abwechslungsreichen Übungen stärken Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur. Dieses Training beugt Rückenschmerzen und Verschleißerscheinungen vor, zusätzlich wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Die Übungen werden Einfluss auf Ihre gesamte Haltung haben. Dehnungsübungen beenden die Stunde, fördern Ihre Beweglichkeit und lösen Verspannungen der Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur.

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Leitung: Ute Hanauer
DOSB-Übungsleiterin für Sport
in der Rehabilitation

Termin: ab Do 24.09.2026, 10:30 - 11:30 Uhr

Kursgebühr: € 95,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



**Das Wohlfühlhotel
im Zentrum von Freising**



Fit in den Tag

Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

Gezieltes Fitnesstraining steigert Kraft und Wohlbefinden, löst Muskelverspannungen, dehnt verkürzte Muskeln und verhilft zu einer besseren Körperstatik. Die Musik motiviert zur Bewegung und erleichtert das Training.

In diesem Kurs kräftigen wir vor allem das Körperzentrum mit der dazugehörigen Rücken-, Bauch-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur.

Die Ausdauer wird durch kreislaufanregende Übungen verbessert und zur Abrundung findet ein entspannendes Dehnprogramm statt.

Leitung: Gabi Gloßner
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Termine: jeweils 8:00 - 9:00 Uhr

Kurs 44693 ab Di 24.11.2026

Kursgebühr: € 60,00 (5 Treffen)

Kurs 44694 ab 12.01.2027

Kurs 44695 ab 06.04.2027

Kursgebühr: € 120,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

HÖLZL KRAMER

HABA®

*Alte Kunst
macht Gefühle*

Selecta Spielzeug

digikid

rundum

Freising
Ziegelgasse 3
Tel.: 08161 - 94 64 2
info@hoelzl-kramer.de



Yoga am Abend

Für Anfänger

Hektik, Termine von früh bis spät, Familie und Beruf unter einen Hut bringen - sieht so Ihr Alltag aus? In diesem Kurs am Abend können Sie Ihre innere Balance finden und zur Ruhe kommen. Mit sanften Übungen aus dem Yoga und Atem- und Entspannungsübungen, die auch für Anfänger geeignet sind.

Leitung: Elisabeth Wiesheu
Yoga-Kursleiterin

Termine: jeweils 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs 44813 ab Do 01.10.2026

Kurs 44815 ab Do 14.01.2027

Kurs 44817 ab Do 08.04.2027

Kursgebühr: € 80,00 (8 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

Yoga für Fortgeschrittene

In diesem fortlaufenden Kurs entdecken wir in jedem 10er-Block einen anderen Aspekt des Hatha-Yoga:

im Herbst Stille-Übungen, im Frühjahr Sonnengruß und im Sommer - wenn es das Wetter zulässt - Yoga im Obstgarten oder auch im Wald.

Der Kurs wendet sich an Fortgeschrittene, aber auch Einsteiger:innen können mit einfacheren Varianten der Asanas teilnehmen.

Natürlich kann jeder Block einzeln gebucht werden.

Leitung: Elisabeth Wiesheu
Yoga-Kursleiterin

Termin: jeweils 18:15 - 19:45 Uhr

Kurs 44812 ab Do 01.10.2026

Kurs 44814 ab Do 14.01.2027

Kurs 44816 ab Do 08.04.2027

Kursgebühr: € 120,00 (8 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



WAVE-Tanzen

Sich frei bewegen - spielerisch, leicht und spontan

Ähnlich wie beim bekannten 5-Rhythmen-Tanzen, unterstützt die Musik den Tanz, seine Tempi und Struktur durch einen fließend-erdigen Beginn, der sich wellenartig bis zu lauterer Musik und wilderen, schnelleren Rhythmen steigert, um danach langsamer werdend auszuklingen bis hin zu wohliger Erschöpfung und Stille. Gemeinsam genießen wir einen entspannten Ausklang im Kreis. Getanzt wird in bequemer Kleidung, barfuß oder mit Socken, mit viel Freude oder einfach den Gefühlen, die gerade da sind.

Leitung: Peter Rehn
Andrea Schwarzfischer
Silvia Thalhammer

Termin: ab So 06.09.2026, 19:30 - 21:30 Uhr
jeden 1. Sonntag im Monat

Kursgebühr: € 12,00

Anmeldung erforderlich!

Qi Gong unter asiatischen Bäumen

Übungen und Anleitung zur Entspannung im Freien

Mit Qi Gong Übungen können Sie den Wald, die Atmosphäre von Bäumen, Pflanzen und Tieren achtsam wahrnehmen und erfahren - ein heilsamer Austausch kann entstehen. Qi Gong Atemübungen wirken im Wald besonders reinigend, wohltuend und stärkend. Die Kosten übernimmt der Förderverein Weltwald & Erlebnispfad Freising e.V.

Leitung: Heike Ohland
Qi Gong Lehrerin

Termin: Sa 08.05.2027, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Weltwald Parkplatz P1, nahe der Straße
Freising – Allershausen (St. 2084)

Kursgebühr: Kostenfrei

Anmeldung über Förderverein Weltwald & Erlebnispfad Freising e.V.



Meditative Tänze im Jahreskreis

Kreistänze für Erwachsene

Tanzen in der Gemeinschaft ist Nahrung für Herz und Seele, Freude und Genuss! Dabei können eigene Kraftquellen wieder gespürt und Verbundenheit erlebt werden.

Wir tanzen ruhig meditative sowie schwungvoll fröhliche Kreistänze zu neueren und traditionellen Choreographien um eine jahreszeitlich geschmückte Mitte - bei geeignetem Wetter auch im Garten. Passende Texte zur Jahreszeit runden die Einheiten ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bequemes Schuhwerk sinnvoll.

Die Abende können regelmäßig monatlich aber auch einzeln besucht werden. Anmeldung ist erwünscht, spontane Teilnahme ebenfalls möglich.

Leitung: Tanzteam
Ursula Abel
Monica Catani,
Karin Enghardt-Joswich
Christine Paternoster

Termin: ab So 13.09.2026, 17:30 - 19:30 Uhr
jeden 2. Sonntag im Monat

Kursgebühr: € 12,00

Anmeldung erforderlich!





Erste Hilfe Teil I - Theoretische Grundkenntnisse

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern (K44896)

In Notfallsituationen ist es wichtig, Sofortmaßnahmen zu ergreifen, um die Zeit zu überbrücken bis der Notdienst kommt.

An diesem Abend erhalten Sie erste theoretische Grundkenntnisse über Erste Hilfe bei Erkrankungen und Unfällen (Verbrennungen, Vergiftungen) bei Kindern. Zur Vertiefung der Kenntnisse wird die Teilnahme am anderen Teil empfohlen.

Hinweis: Dieser Vortrag ersetzt keinen Erste Hilfe - Kurs!

Die gesetzlichen Krankenkassen können Präventionsmaßnahmen unterstützen. Bitte setzen Sie sich bezüglich der Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Leitung: Roland Schöpfer
Malteser Hilfsdienst

Termin: Mo 31.05.2027, 19:30 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: € 33,00

Anmeldung erforderlich!

Erste Hilfe Teil II - Notfälle mit Kindern (K44897)

Praxisworkshop

An diesem Abend können Sie die erworbenen Grundkenntnisse aus Teil I vertiefen und verschiedene Notfallmaßnahmen (Reanimation, Anlegen von Verbänden, Maßnahmen bei Verschlucken von Fremdkörpern) an Puppen üben.

Die gesetzlichen Krankenkassen können Präventionsmaßnahmen unterstützen. Bitte setzen Sie sich bezüglich der Kostenübernahme mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Leitung: Roland Schöpfer
Malteser Hilfsdienst

Termin: Mo 14.06.2027, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: € 38,00

Anmeldung erforderlich!



3-teilige Reihe: Lerncoaching & KI-Training **für Eltern von Kindern von 9 –15 Jahren**

In einer zunehmend digitalen Schulwelt stehen Eltern vor der Herausforderung, ihre Kinder sowohl bei der Lernorganisation als auch bei der sinnvollen Nutzung neuer Technologien zu begleiten. Dieses Angebot bietet einen praxisnahen Brückenschlag: Es verbindet fundierte Lerncoaching-Methoden mit digitaler Medienkompetenz, um Eltern als kompetente Begleiter im Schulalltag zu stärken.

Bitte eigenes mobiles Endgerät (Handy oder Tablet) mitbringen!

Leitung: M.A. Natalia Neb
Lerncoach & Realschullehrerin

Kursgebühr: € 35,00 pro Termin

Anmeldung erforderlich!

Erfolgreich lernen (K44893)

Für Eltern (Kl. 5-9) | 3 UE

Der Übergang auf die weiterführende Schule bringt neue Anforderungen mit sich. Eltern erfahren, wie sie den Grundstein für erfolgreiches Lernen legen: von der passenden Arbeitsplatzgestaltung bis hin zu ersten Zeitplänen und einer stressfreien Hausaufgabenorganisation.

Termin: Di 27.10.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

Lerncoaching-Tools - Motivation und Konzentration stärken **(K44866)**

Für Eltern (Kl. 5-9) | 3 UE

In der Pubertät lässt die Lernmotivation oft nach. Dieser Kurs vermittelt konkrete Coaching-Methoden, mit denen Eltern ihr Kind motivieren und die Konzentration fördern können - ohne Druck und Reibereien im Familienalltag.

Termin: Di 10.11.2026, 17:00 - 19:30 Uhr

KI-Lernhilfe für zuhause (K44894)

Für Eltern (Kl. 5-9) | 3 UE

KI-Tools sind im Schulalltag präsent. Wir schauen uns an, wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können, KI als intelligente Lernhilfe (statt als bloße Antwortmaschine) zu nutzen. Fokus: Ethische Mediennutzung und praktische Einsatzmöglichkeiten (z. B. ChatGPT, Gemini, NotebookLM).

Termin: Di 24.11.2026, 17:00 - 19:30 Uhr



ACHTUNG

*Die Veranstaltungen in diesem Bereich finden im
Elternhaus, Kammergasse 9 statt.*

Elterngeld, Elternzeit, Kindergeld & Co.

Vortrag über Leistungen und Regelungen für (werdende) Familien

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Eltern vor eine Herausforderung. Was verbirgt sich hinter Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und Co? In unserem Vortrag bekommen Sie einen ausführlichen Überblick über die finanziellen Leistungen und gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Familien. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und erhalten Informationsmaterial zu den besprochenen Themen.

Leitung: Bernd Sauer
Michaela Meier
Gesundheitsamt FS

Termine: jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

Kurs 44832 Di 06.10.2026

Kurs 44833 Di 13.04.2027

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: Kostenfrei

Anmeldung erforderlich!





3-teilige Reihe: Workshops für (werdende) Eltern von Kindern mit 0-3 Jahren

Die Geburt eines Kindes und das Größerwerden der Familie bringen viele Veränderungen mit sich: weniger Zeit, manchmal weniger Energie - und oft bleibt kaum Raum, sich intensiv mit Themen wie Umwelt- und Klimaschutz zu beschäftigen.

Wir suchen nach alltagstauglichen Lösungen, wie wir mehr Nachhaltigkeit in das Leben unserer Familien integrieren können. Dabei tauschen wir uns aus, unterstützen uns gegenseitig und lassen uns inspirieren.

*Die zwei Referentinnen für Bildung für nachhaltige Entwicklung, die unter anderem das Café Übrig in Freising mitgestalten, sind zugleich selbst frischgebackene Mamas. Die Workshops werden extra gefördert und können daher **kostenfrei** angeboten werden.*

Kinder können mitgebracht werden.

Leitung: Carolin Stanzl

Ania Gröning-Dankowska

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9, Freising

Anmeldung erforderlich!

Nachhaltigkeit & Familienleben (K44849)

Was ist uns wirklich wichtig? Was bedeutet für uns ein gutes Leben - und wie lässt sich das mit einem nachhaltigen Lebensstil verbinden? Welchen Planeten möchten wir unseren Kindern hinterlassen?

Termin: Mo 12.10.2026, 16:30 - 17:15 Uhr

Gesunde Ernährung & gesunder Planet (K44850)

Wir suchen nach alltagstauglichen Lösungen, wie wir mehr Nachhaltigkeit in das Leben unserer Familien integrieren können. Dabei tauschen wir uns aus, unterstützen uns gegenseitig und lassen uns inspirieren.

Wir schauen darauf, wie Ernährung nicht nur für uns und unsere Babys gesund sein kann, sondern auch für unseren Planeten - und wie das im Familienalltag praktisch umsetzbar ist.

Termin: Mo 19.10.2026, 16:30 - 17:15 Uhr

Elternsein im Konsumdschungel (K44851)

Spielzeug, Kleidung, Windeln, Babyausrüstung - wir beschäftigen uns damit, wie unser Konsum nach der Geburt nachhaltiger, ressourcenschonender und klimafreundlicher gestaltet werden kann.

Termin: Mo 26.10.2026, 16:30 - 17:15 Uhr



Leitung: Sophia Fischer
Kindheitspädagogin (B.A.)



E-Mail: sophia.fischer@kbw-freising.de

Sprechzeiten: **Montag - Donnerstag**
07:30 - 15:00 Uhr
Freitag
07:30 - 13:00 Uhr

Sachbearbeitung: Anja Dost
Verwaltungsmitarbeiterin
☎ (0 81 61) 48 93-13



E-Mail: anja.dost@kbw-freising.de

Bürozeiten: **Montag - Donnerstag**
08:00 - 12:00 Uhr

Anschrift

✉ Kammergasse 16
85354 Freising
☎ (0 81 61) 48 93-30

Registergericht: München HRB 206173
Steuernummer: 115/147/00526
Geschäftsführerin: Sabine Bock



Fachberatung für die Vermittlung von Betreuungsplätzen in Kindertagespflege

Um Familie und Beruf miteinander vereinbaren zu können, brauchen Eltern gute Kinderbetreuungsangebote.

Eine Möglichkeit bieten Tagesmütter und Tagesväter, die bei sich zu Hause oder in der Großtagespflegestelle Kinder berufstätiger Eltern betreuen. Diese Form der Betreuung in einer kleinen überschaubaren Gruppe und in einem familiennahen Umfeld kommt vor allem den Bedürfnissen von Babys und Kleinkindern entgegen.

Das *Tageselternzentrum* unterstützt Familien, die in Freising wohnen, arbeiten, eine Ausbildung machen bzw. studieren, bei der Suche nach einem Betreuungsplatz in Kindertagespflege.

Das *Tageselternzentrum* möchte

- engagierte und verantwortungsbewusste Personen für die Tätigkeit gewinnen,
- berufstätigen Eltern oder Alleinerziehenden eine qualifizierte, kindgerechte und familiäre Betreuung für ihr Kind anbieten,
- Eltern und Tagespflegepersonen beraten und unterstützen,
- Tagespflegepersonen durch Aus- und Fortbildungskurse auf ihre verantwortungsvolle Tätigkeit vorbereiten und begleiten, damit sie qualifizierte Kindertagespflege leisten können.

Bei Ausfall der Tagesmutter bzw. des Tagesvaters bieten wir Ersatzbetreuung in unserem Stützpunkt *Kinderstube* an.





Kindertagespflege – eine neue berufliche Perspektive?

Wenn Sie Kinder beim Aufwachsen begleiten möchten und gerne im pädagogischen Bereich tätig sein wollen, kann die Tätigkeit als Tagesmutter oder Tagesvater eine gute berufliche Alternative für Sie sein.

Bei einem persönlichen Beratungsgespräch informieren wir Sie gerne zu allen Fragen rund um die Kindertagespflege:

- Welche Voraussetzungen muss eine Tagespflegeperson erfüllen?
- Welche Aufgaben und Anforderungen sind mit der Tätigkeit verbunden?
- Welche Kinder werden in Tagespflege betreut?
- Wie hoch ist das Betreuungsentgelt?
- Wie ist eine Tagespflegeperson versichert?
- Wie läuft eine Vermittlung ab?

Sind Sie interessiert? Dann vereinbaren Sie bitte einen Termin im *Tageselternzentrum*.

Qualifizierungskurs für Tagesmütter und Tagesväter

Ein Angebot für neue Tagesmütter/Tagesväter im Landkreis Freising in Kooperation mit dem Landratsamt Freising, Abteilung Jugend und Familie

Tagesmütter und Tagesväter haben neben ihrer hohen Verantwortung auch ganz besondere Arbeitsbedingungen: ihr Arbeitsplatz ist oftmals der eigene Haushalt und die Tageskinder nehmen am Familienleben teil.

Damit Sie auf diese Aufgabe gut vorbereitet sind, bietet das *Tageselternzentrum Freising* in Kooperation mit dem Fachbereich Kindertagespflege im Landratsamt Freising einen 170 Unterrichtseinheiten umfassenden Qualifizierungskurs an. Die Orientierungs-, Basis- und Praxismodule vermitteln grundlegende Informationen und Einblick in das vielseitige Tätigkeitsfeld der Kindertagespflege und befassen sich u. a. mit den Themenbereichen „Entwicklung, Erziehung, Bildung, Gesundheitsvorsorge, Kommunikation und Kinderschutz“.

Termin: **Der neue Qualifizierungskurs
startet voraussichtlich im Herbst 2027**

**Anmeldung nur nach persönlichem Vorgespräch möglich.
Informationen direkt beim *Tageselternzentrum Freising***

REFERENTINNEN UND REFERENTEN



Abel Ursula	Tanz-Team
Bergner Franziska	Stillbegleiterin (DAIS)
Bloier Maria	Kinderbetreuerin, EKP-Gruppenleiterin
Buckl Heike	Kinderbetreuerin
Catani Monica	Tanz-Team
Dannhauser Andrea	Windelfrei-Coach, Erzieherin
Dirks-Gang Inken	Int. EKP Gruppenleiterin
Eichenseer Anna-Lena	Hebamme B.Sc.
Enghardt-Joswich Karin	Tanz-Team
Felsl Jasmin	Stillberaterin, EISL-Zertifikat
Fußeder Annette	Hebamme
Gebhard Boris	Dipl. Soz. päd. (FH), systemischer Coach
Gloßner Gabi	APM-Therapeutin, BM Balance Trainerin
Glück Alexandra	Yogalehrerin
Gröning-Dankowska Ania	Referentin Übrig e.V.
Hanauer Ute	DOSB-Übungsleiterin für Sport in der Rehabilitation
Heilmeier Lena	Physiotherapeutin
Janeva Tanja	Personal Trainerin, Physiotherapie - Jung
Kaiser Maria	Dipl. Sozialpädagogin (FH)
	Systemische Beraterin/Therapeutin
Karatas Rumeysa	Kinderbetreuerin
Keil Gabi	Erzieherin, Montessori-Pädagogin
Koerfer Simone	Stillbegleiterin (DAIS)
Kozikowski Heike	Trainerin für wertschätzende Kommunikation
Krimmer Sandra	Trageberaterin, Doula, Stoffwindelberaterin
Leikam Daniela	Fachanwältin für Familienrecht
Lotz Barbara	Erzieherin, Linkshänder-Beraterin
Max-Eder Sabine	Erzieherin, PEKiP®-Gruppenleiterin
Meier Michaela	Sozialpädagogin (BA)
Mosch Hanna	Lehrerin, Elternbegleiterin
Müller Yvonne	Therapeutin, Kinderyoga-Lehrerin
Münch-Eder Ronja	Pekip-Leiterin, Psychologin
Nefzger Isabel	Erzieherin, Elternbegleiterin
Ohland Heike	Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Familientherapeutin, Qi Gong-Lehrerin
Ostermeier-Troll Beate	Erzieherin, Servus-Mama-Gruppenleiterin
Paternoster Christine	Tanz-Team
Probst Angelika	wellcome-Koordinatorin
Raab Barbara	Fachberaterin für Ernährung und Hormone
Rehn Peter	Tanz-Team WAVE
Reischl Gabi	Musikpädagogin
Samfaß Julia	Erzieherin
Sauer Bernd	Dipl. Sozialpädagoge (FH)
Seidenath Felicia	Hebamme B.Sc.
Siegel Mira	Hebamme
Schimpf Susanne	EKP- u. FenKid®-Gruppenleiterin, wellcome-Koordinatorin
Schöpfer Roland	Malteser Hilfsdienst
Schumm Dr. Angelika	Ärztin, Psychotherapie
Schwarzfischer Andrea	Tanz-Team WAVE
Stanzl Carolin	Referentin Übrig e.V.



REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Thalhammer Silvia
von Urff Dr. Huberta
Weilemann Lisa
Wiesheu Elisabeth
Willigmann Julia
Witte Maria

Life Balance-Coach
Elternbegleiterin
Physiotherapeutin
Yoga-Kursleiterin
PEKiP®-Gruppenleiterin, Kindergartenpädagogin
Tanzlehrerin (ADTV), Zumba® Instructor

elternbriefe

du + wir

Eine Initiative der katholischen Kirche

Hallgerd/Adobe Stock

Die Elternbriefe ...

- ... werfen einen **vertrauensvollen und wertschätzenden Blick** auf Familien,
- ... geben Vätern und Müttern **Impulse und Orientierung**,
- ... regen zum **Nachdenken über Gott und die Welt** an,
- ... tragen dazu bei, dass das **Zusammenleben in Familie und Partnerschaft** gelingt.

Die **Elternbriefe** kommen kostenlos zu euch – passgenau, dem Alter eures Kindes entsprechend – von der Geburt bis zum 9. Geburtstag.

- **als App** auf das Smartphone / Tablet
- **per Mail** – in den ersten zwei Lebensjahren 8 x jährlich, danach 4 x jährlich
- **als Download**

Infos und noch mehr Spannendes für Familien...

www.elternbriefe.de



TERMINE – AUF EINEN BLICK

August 2026

- 20.08. Vom Rohstoff zur Mode - Museumsführung mit Siebdruck-Workshop

September 2026

- 06.09. WAVE-Tanzen
07.09. BM-Balance-Beckenbodenschule
08.09. BM-Balance-Beckenbodenschule
13.09. Meditative Tänze im Jahreskreis
14.09. RückenFit- stark und beweglich (Kinderbetreuung zubuchbar)
14.09. Rückbildungsgymnastik (Kinderbetreuung zubuchbar)
14.09. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv
18.09. FenKid® für April/Mai 26 Babys
18.09. Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische
19.09. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
21.09. PEKiP®-Gruppe für Mai/Juni 2026 Babys
21.09. Yoga für Schwangere
23.09. Babymassage-Kurs
24.09. Musizieren, Singen und Tanzen mit Babys
24.09. Musizieren, Singen und Tanzen
24.09. Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining - kreativ-gesund
25.09. Babysitterkurs
26.09. Stillvorbereitungskurs
28.09. Life Balance Gruppe
29.09. Eltern-Kind-Yoga
30.09. Servus Mama

Oktober 2026

- 01.10. Yoga für Fortgeschrittene
01.10. Yoga am Abend
02.10. Zumba - Schritt für Schritt
04.10. WAVE-Tanzen
06.10. Rückbildung (Kinderbetreuung zubuchbar)
06.10. Zeit für dich - Training nach der Rückbildung (Kinderbetreuung)
06.10. PEKiP®-Gruppe für Juni/Juli 2026 Babys
06.10. Elterngeld, Elternzeit, Kindergeld & Co.
09.10. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig
09.10. Ein Baby will getragen sein
11.10. Mein achtsamer Waldspaziergang
12.10. Nachhaltigkeit & Familienleben
13.10. Fit durch die Schwangerschaft
15.10. Rückbildungsgymnastik am Abend
18.10. Meditative Tänze im Jahreskreis
19.10. Gesunde Ernährung & gesunder Planet
22.10. Die stille Macht des Blutzuckers in den Wechseljahren
26.10. Elternsein im Konsumdschubel
27.10. Erfolgreich lernen

November 2026

- 01.11. WAVE-Tanzen
08.11. Meditative Tänze im Jahreskreis
09.11. PEKiP®-Gruppe für Juli/August 2026 Babys
09.11. Yoga für Schwangere
10.11. Lerncoaching-Tools - Motivation und Konzentration stärken
11.11. Babymassage-Kurs
21.11. Stillvorbereitungskurs
23.11. „Nein, Nein, Nein!“
24.11. Fit in den Tag



TERMINE – AUF EINEN BLICK

- 24.11. KI-Lernhilfe für zuhause
27.11. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Dezember 2026

- 03.12. FenKid® für August/September 26 Babys
06.12. WAVE-Tanzen
13.12. Meditative Tänze im Jahreskreis

Januar 2027

- 03.01. WAVE-Tanzen
10.01. Meditative Tänze im Jahreskreis
11.01. RückenFit- stark und beweglich (Kinderbetreuung zubuchbar)
11.01. Fit in den Tag
12.01. Rückbildung (Kinderbetreuung zubuchbar)
12.01. Zeit für dich - Training nach der Rückbildung (Kinderbetreuung)
12.01. Fit durch die Schwangerschaft
12.01. Schreckgespenst Pubertät?
13.01. Babymassage-Kurs
14.01. Musizieren, Singen und Tanzen mit Babys
14.01. Musizieren, Singen und Tanzen
14.01. Yoga für Fortgeschrittene
14.01. Yoga am Abend
15.01. FenKid® für September/Okttober 26 Babys
16.01. Stillvorbereitungskurs
19.01. Eltern-Kind-Yoga
19.01. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
29.01. Zumba - Schritt für Schritt

Februar 2027

- 04.02. FenKid® für Oktober/November 26 Babys
07.02. WAVE-Tanzen
14.02. Meditative Tänze im Jahreskreis
15.02. BM-Balance-Beckenbodenschule
15.02. Yoga für Schwangere
19.02. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
22.02. Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen
27.02. Achtsam Abstillen

März 2027

- 03.03. Babymassage-Kurs
07.03. WAVE-Tanzen
08.03. „Stark fürs Leben - Wie Kinder resilient werden“
10.03. FenKid® für November/Dezember 26 Babys
12.03. Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische
13.03. Stillvorbereitungskurs
15.03. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv
21.03. Meditative Tänze im Jahreskreis

April 2027

- 04.04. WAVE-Tanzen
05.04. Yoga für Schwangere
06.04. Fit in den Tag
06.04. Eltern-Kind-Yoga
06.04. Fit durch die Schwangerschaft
06.04. Das linkshändige Kind in Kindergarten und Grundschule
08.04. Rückbildungsgymnastik am Abend
08.04. Yoga für Fortgeschrittene
-



TERMINE – AUF EINEN BLICK

- 08.04. Yoga am Abend
- 11.04. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 13.04. Elterngeld, Elternzeit, Kindergeld & Co.
- 16.04. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig
- 16.04. Ein Baby will getragen sein
- 17.04. Achtsam Abstillen - Online
- 20.04. Rückbildung (Kinderbetreuung zubuchbar)
- 20.04. Zeit für dich - Training nach der Rückbildung (Kinderbetreuung)
- 28.04. Babymassage-Kurs
- 29.04. Musizieren, Singen und Tanzen mit Babys
- 29.04. Musizieren, Singen und Tanzen
- 30.04. Zumba - Schritt für Schritt

Mai 2027

- 02.05. Bodenexpedition im Wald
- 02.05. WAVE-Tanzen
- 04.05. Babyschlaf
- 08.05. Stillvorbereitungskurs
- 08.05. Qi Gong unter asiatischen Bäumen
- 09.05. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 21.05. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- 21.05. Yoga für Schwangere
- 31.05. Erste Hilfe Teil I - Theoretische Grundkenntnisse

Juni 2027

- 06.06. WAVE-Tanzen
- 08.06. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- 13.06. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 14.06. Erste Hilfe Teil II - Notfälle mit Kindern
- 15.06. Fit durch die Schwangerschaft
- 29.06. Kinder mit ADHS liebevoll begleiten

Juli 2027

- 03.07. Stillvorbereitungskurs
- 04.07. WAVE-Tanzen
- 11.07. Meditative Tänze im Jahreskreis

August 2027

- 01.08. WAVE-Tanzen



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

SELBSTHILFEGRUPPEN

Wenn Krankheiten, Sorgen und / oder Verlust in unser Leben einbrechen, dann tut es gut, wenn wir mit anderen Betroffenen unsere Erfahrungen, Ängste und unser Wissen teilen können.

AD(H)S Selbsthilfegruppe ZippelZappel für den Landkreis Freising e.V.

Ort: JUZ Vis-à-vis, Kölblstr. 2, 85356 Freising

Termin: jeden zweiten Mittwoch im Monat

Kontakt: Katrin Deike, ☎ 0176 54442686

www.zippelzappel.com

Selbsthilfegruppe Krebs (Krebshilfe Freising)

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr im Pfarrheim Neustift

Kontakt: Lia Köhnlein, ☎ (0 81 68) 10 03

E-Mail: lia.koehnlein@t-online.de

www.krebshilfe-freising.de

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Ort: Sportgaststätte Attaching
Am Sportplatz 3, 85256 Freising

Termin: jeden letzten Freitag im Monat um 18:30 Uhr

Kontakt: Johannes Biegler, ☎ (08 761) 7217456

mobil: 0175 2767433

E-Mail: johannesxbiegler@gmail.de

Selbsthilfe nach Krebs, Moosburg

Ort: Pfarrheim St. Kastulus,
Leinbergerstr. 10, Moosburg

Termin: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Kontakt: Monika Bauer, ☎ (0 87 61) 86 13

Karin Silverio, ☎ (0 87 61) 58 44

Phoenix Freising e.V. Verein zur Förderung von Menschen mit Hirnschäden, Gruppe für Betroffene

Gruppe für Betroffene und Selbsthilfegruppe für Angehörige

Ort: Körnerstraße 8, 85356 Freising

Kontakt: ☎ (08161) 6 76 66

www.phoenix-freising.de

Selbsthilfegruppen von A-Z:

www.shz-muenchen.de

Amt für Jugend und Familie

Landratsamt Freising, Landshuter Straße 31, 85356 Freising

☎ (0 81 61) 600 35 000

E-Mail: amtjugendfamilie@kreis-fs.de



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

Arbeitsstelle für Ehe und Familienpastoral

Erzbischöfliches Ordinariat München
Schrammerstr. 3, 80333 München

☎ 089 21 37-12 44

E-Mail: eheundfamilie@eomuc.de

Männerseelsorge

☎ 089 21 37-15 99

E-Mail: maennerseelsorge@eomuc.de

Fachstelle für Alleinerziehende Mütter und Väter

☎ 0 89 21 37-12 36

E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de

www.alleinerziehende-programm.de

Caritas – Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Bahnhofstraße 20, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 5 38 79 - 10 [und]

Kastulusplatz 2, 85368 Moosburg

☎ (0 87 61) 72 68 60

Deutscher Kinderschutzbund

Kreisverband Freising e.V.

Geschäftsstelle: Major-Braun-Weg 12, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 9 29 55 (nur über AB erreichbar)

E-Mail: info@kinderschutzbund-freising.de

www.kinderschutzbund-freising.de

Diakonisches Werk

Johannisstr. 6, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 40 29 80

Email: verwaltung@diakonie-freising.de

www.diakonie-freising.de

„HilDa“ – Fachberatungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

Max-Lehner-Straße 31, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 49 47 40

E-Mail: hilda@diakonie-freising.de

Donum Vitae in Bayern e. V.

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für

Schwangerschaftsfragen

Obere Hauptstraße 8, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 14 72 90

E-Mail: freising@donum-vitae-bayern.de

www.freising.donum-vitae-bayern.de

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese München und Freising

Kesselschmiedstraße 10/II, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 33 66

E-Mail: freising@eheberatung-oberbayern.de



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

Familienpflegestation Freising

☎ 0176 31040236

E-Mail: freising@familienpflegewerk.de

www.familienpflegewerk.de

Familienberatung Ismaning

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen (auch § 218), Ehe-, Jugend- u.
Lebensberatung, Mediation

Reichenbachstr. 1, 85737 Ismaning

☎ (0 89) 6 93 14 93 - 40/41

E-Mail: info@familienberatung-ismaning.de

www.familienberatung-ismaning.de

Außensprechtag im Zentrum der Familie:
Kammergasse 16, Donnerstag von 15:00 - 17:00 Uhr
(Voranmeldung in Ismaning)

Frauenhaus

☎ (0 81 61) 9 12 12

E-Mail: frauenhaus@diakonie-freising.de

Frühförderung der Lebenshilfe e.V., Freising

Kesselschmiedstr. 10, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 38 24

E-Mail: ff-freising@lebenshilfe-fs.de

Sudetenlandstraße 14, 85368 Moosburg

☎ (0 87 61) 6 39 99

E-Mail: ff-moosburg@lebenshilfe-fs.de

Grünlandweg 7, 85375 Neufahrn

☎ (0 81 65) 6 58 18

E-Mail: ff-neufahrn@lebenshilfe-fs.de

Gesundheitsamt

Beratung zu finanziellen Hilfen und bei
Schwangerschaftskonflikten

Johannisstraße 8, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 600 843 24

E-Mail: schwangerenberatung@kreis-fs.de

www.schwanger-fs.de

Gleichstellungsstelle

Regina Cordary, Landratsamt

Landshuter Straße 31, 85356 Freising

☎ (0 81 61) 600 30 301

Sprechzeit: nach Vereinbarung

E-Mail: gleichstellungsstelle@kreis-fs.de

Koki – Koordinierende Kinderschutzstelle

Landshuter Str. 31, 85356 Freising

☎ (0 81 61) 600 355 30 oder - 31



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

„Leere Wiege“

Hospizgruppe Freising
Mainburger Str. 1, 85356 Freising
Ansprechpartnerin: Sylvia Üffing
☎ 0170 3337556
E-Mail: Leere.Wiege@hospizgruppe-freising.de
www.hospizgruppe-freising.de

Linkshänderberatungsstelle Freising

Bachstr. 2, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 93 85 99
E-Mail: praxislacher@yahoo.de
www.ergotherapie-freising.de/linkshaenderberatungsstelle/

Pfiff e.V. (Verein für Psychomotorik)

Eulenweg 2, 85356 Freising
☎ (0 81 61) 8 12 64
E-Mail: info@pfiff-ev.de
www.pfiff-ev.de

Prop e.V. Suchtberatungsstelle

Heiliggeistgasse 9, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 54 98 90
E-Mail: freising@prop-ev.de
www.prop-ev.de

Schulpastorales Zentrum Freising

Am Wörth 13, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 98 49 88-8
E-Mail: info@schulpastorales-zentrum-freising.de
www.schulpastorales-zentrum-freising.de

TuSch – Trennung und Scheidung Frauen für Frauen e.V.

Grimmstraße 1, 80336 München
☎ (0 89) 77 40 41
E-Mail: tusch@tusch.info
www.tusch.info

Verwaiste Eltern und Geschwister München e.V.

St. Wolfgangplatz 9, 81669 München
☎ (0 89) 48 08 89 90
E-Mail: info@VE-Muenchen.de
www.ve-muenchen.de

Weitere Adressen:

www.schueler-mobbing.de
www.gesundeschule-fs.de
www.mfm-projekt.de



Zentrum der Familie
KBW-FREISING

Herausgeber

Katholisches Kreisbildungswerk Freising e.V.

ZENTRUM DER FAMILIE

Kammergasse 16

85354 Freising

☎ (0 81 61) 48 93-10

E-Mail: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Texterfassung und Layout:

Michaela Kardum

Anna Bennewitz

Redaktion:

Sabine Bock

Gesamtverantwortung:

Marina Freudenstein

Layout und Druck:

Pinsker Druck und Medien GmbH, Mainburg

Auflage: 6.000 Stück

Gedruckt mit Ökofarben auf Recyclingpapier





Gut für die Region.

Nah bei den Menschen, nah an der Region.

Wir engagieren uns dort, wo Sie zuhause sind. Mit Unterstützung für soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen tragen wir zum Leben vor Ort bei. In unseren Filialen sind wir persönlich für Sie da, hören zu und verstehen, was Ihnen wichtig ist. Denn wir sind nicht nur ein Finanzinstitut – wir sind Ihre Sparkasse.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Freising Moosburg**
Seit 1836

GEMEINSAM - STARK - ZUKUNFTSORIENTIERT

PROGRAMM SEPTEMBER 2026 BIS AUGUST 2027



Zentrum der Familie
KBW-FREISING



Verbraucherbildung
Bayern

Kammorgasse 16
85354 Freising



Tel. 081 61 / 4893 - 10
E-Mail: zentrumderfamilie@kbw-freising.de
Internet: www.bildungswerk-freising.de