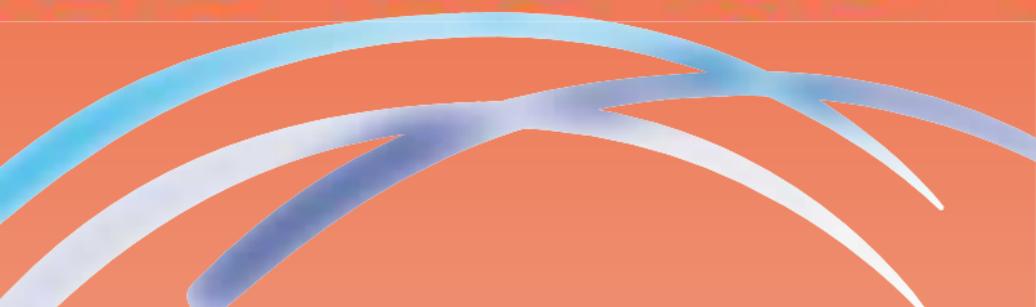


ZENTRUM DER FAMILIE
Elternschule Freising



PROGRAMM
SEPTEMBER 2024
BIS AUGUST 2025

2024/25



Zentrum der Familie
KBW-FREISING



AOK 

Keine Kompromisse

Unsere Gesundheit ist wertvoll,
deshalb vertraue ich der
Nummer 1 in Bayern.

Mehr erfahren auf aok.de/bayern

Zeit sparen—Termin vereinbaren

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.





INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
So finden Sie uns	2
Leitgedanken	3
Informationen	4
Sozialfonds	7
Geschäftsbedingungen	8
Projekte	10
Elternschule Freising	14
Eltern-Kind-Angebote	37
Für Kinder und Jugendliche	47
Erziehung und Entwicklung	51
Frauen-Mütter-Mädchen	61
Männer-Väter-Jungen	62
Beratung und Persönlichkeitsentwicklung	64
Gesundheit und mehr	69
Wissen und mehr	80
Tageselternzentrum GmbH	84
Referentinnen und Referenten	87
Termine – auf einen Blick	88
Wichtige Anschriften	92
Impressum	96



SO FINDEN SIE UNS

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](mailto: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

Das was uns trennt, verblasst im Vergleich zu dem, was uns eint (Edward Kennedy)

Liebe (werdende) Eltern, liebe Familien,
es ist eine spannende und herausfordernde Zeit, in der wir leben. Das kann Angst machen, aber genauso bietet es auch einzigartige Chancen: Lernen und Wachsen und seinen Horizont noch einmal weiten. Um diese Chancen zu erkennen und zu nutzen, ist Bildung der Schlüssel. Bildung ermöglicht uns, andere Lebensweisen zu verstehen, andere Perspektiven zu akzeptieren, Vorurteile abzubauen und unsere eigenen, fundierten Meinungen zu entwickeln. Mit diesem Wissen können wir die simplen und oft gefährlichen Narrative von Rechtspopulisten entlarven und eine inklusive, respektvolle Gemeinschaft fördern. Unsere Gesellschaft ist vielfältiger denn je, und genau diese Vielfalt ist eine Quelle der Stärke und Inspiration. Diese spannende Reise beginnt bereits in der Familie. Sie, liebe Eltern, sind die ersten und wichtigsten Lehrkräfte Ihrer Kinder. Es liegt in Ihrer Hand, Ihre Kinder zu ermutigen, sich auf Unbekanntes einzulassen. Im ZENTRUM DER FAMILIE möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihnen Werkzeuge und Wissen an die Hand geben und Sie so in Ihrer Erziehungsarbeit stärken. Dafür haben wir auch heuer wieder neue Kurse im Programm und wollen Ihnen damit sowohl in Sachen Gesundheit als auch bei hochaktuellen Fragen zur Seite stehen:

- Cannabislegalisierung und Elternschaft: Informationen für Eltern in Zusammenhang mit dem Cannabisgesetz
- Medienerziehung für Eltern von 10- bis 14-Jährigen, Schwerpunkt Cyber-Mobbing
- Leben in Balance bei Chiemsee-Auszeiten in Herbst und Frühjahr: Wünsche, Ziele und Visionen
- Kraftvoll in die neue Woche: Kurs mit Übungen zur Kräftigung der Muskulatur
- Achtsam Abstillen: Informationen zum Ende der Stillzeit
- Anleitung zu Meditation – Achtsamkeit – Gelassenheit, nährende Impulse für innere Ruhe und Stabilität
- Kinder mit ADHS liebevoll begleiten

Lassen Sie uns gemeinsam dazu beitragen, ein starkes, respektvolles und offenes Umfeld für unsere Kinder zu schaffen. Lassen Sie uns gemeinsam Werte wie Toleranz, Offenheit und Mitgefühl aus den Familien heraus in die Gesellschaft tragen – für ein vielfältiges, buntes und wertschätzendes Miteinander. Wir möchten Sie und Ihre Familien mit unserem Angebot auf diesem Weg begleiten und wir freuen uns sehr, wenn wir Sie bei uns begrüßen dürfen.

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 65):
Anmeldung im **ZENTRUM DER FAMILIE** nach Vereinbarung.

Während der Schulferien eingeschränkte Öffnungszeiten und Gruppentreffen.

Schulferien in Bayern

28.10.2024 - 31.10.2024

23.12.2024 - 03.01.2025

03.03.2025 - 07.03.2025

14.04.2025 - 25.04.2025

10.06.2025 - 20.06.2025

01.08.2025 - 15.09.2025

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 Leistung besteht nicht!

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



für Osteopathie

- CRANIOSACRAL
- PARIETAL
- VISZERAL

Termine nach Vereinbarung

Therese-von-der-Vring-Str. 51 85356 Freising

Telefon: 08161-149641

Mobil: 01578-659 79 26

E-Mail: gerald_loeffler@t-online.de

Website: www.osteopathie-freising-bayern.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 Tage 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.



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

Kontakt (Beratung nach Vereinbarung):

Kammergasse 9

85354 Freising

Tel: 0160 899 2643

E-Mail: elternhaus@kbw-freising.de

Facebook: Elternhaus & Elmo

**MOBILE ELTERNBEGLEITUNG IM
LANDKREIS FREISING
ELMO- UNSER MOBIL FÜR ELTERN**



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.

Allershausen

an den Glonnterrassen (Kienberger Straße)

Donnerstag gerade Kalenderwoche: 10:00 - 12:00 Uhr
ungerade Kalenderwoche: 14:00 - 16:00 Uhr

Nandlstadt

am Alten Kloster/Mittagsbetreuung

Marktstraße 25

Freitag

09:30 - 11:30 Uhr

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

Kontakt

Tel: 0160 899 2643

E-Mail: elternhaus@kbw-freising.de

Facebook: [_Elternhaus & Elmo](#)





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 Plakate, Handzettel und Abrechnung) übernehmen.

Folgende Themen werden unter anderem angeboten:

- **Schlaf Kindlein schlaf....** und wenn nicht?
- **Mein Kind kommt in die Krippe** - Wie gelingt der Start?
- **Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen**
- **Trotz** - Vortrag und Gespräch über Trotzverhalten
- **Kinder in der sexuellen Entwicklung begleiten**
- **Muss ich denn immer erst laut werden?**
- **Geschwisterrivalität** – zwischen Liebe und Eifersucht
- **Das linkshändige Kind** – in Kita und Grundschule
- **Schulkummer** - Wie können Eltern ihre Kinder stärken?
- **Reden, aber wie? – Hören, aber was?**- die Gewaltfreie Kommunikation

Anmeldung und Info:

ZENTRUM DER FAMILIE

Michaela Kardum

Mo – Do 09:00 - 11:30 Uhr, Di 12:30 – 16:30 Uhr

☎ (0 81 61) 48 93-10

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

**BUCHER
PUSTET.**

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



PROJEKTE



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 und Susanne Schimpf



ZENTRUM DER FAMILIE

Kammergasse 16

85354 Freising

Telefon: (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



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, Gymnastiklehrerinnen, 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
- Pilates in der Schwangerschaft und nach der Rückbildung
- Hausbesuche nach der Geburt durch eine Hebamme
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage
- Stillberatung und -begleitung
- Baby- und Stilltreff
- Yoga für Schwangere
- Yoga nach der Geburt - mit Baby
- Informationen zum Tragen
- 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, Christine Lindenau, Anna von Uslar,
Anne-Katrin Meyer, Mira Siegel



**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
Email: schwangerenberatung@kreis-fs.de
Webseite: www.schwanger-fs.de

Anmeldung erforderlich!

SIMONE KOERFER
KREIS STADT FREISING
NATUERLICH STILLEN
SCHLAF. BEIKOST. FORMULA. ZUNGENBAND.

BERATUNG UND WORKSHOPS
STILLEN. SCHLAF. BEIKOST. FORMULA. ZUNGENBAND.

0178 21 21 855
NATUERLICHSTILLEN@GMX.DE
WWW.NATUERLICHSTILLEN.COM



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 Teilnehmergebühr 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 - kompakt
Tageskurs an einem Samstag

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die sich in kurzer Zeit über alle wichtigen Vorgänge rund um die Geburt informieren wollen. Es werden viele Informationen vermittelt, trotzdem bleibt Zeit für Fragen und den Austausch mit anderen werdenden Eltern. Auch für Atem- und Entspannungsübungen und Massagen wird Zeit sein.

MITZUBRINGEN: Großes Handtuch oder Laken, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, Brotzeit und Getränke, Krankenversicherungskarte der Frauen
Bitte unbedingt angeben ob Ihr Partner am Kurs teilnimmt!!

Leitung:	Christine Lindenau Hebamme
Termine:	9:30 – 16:30 Uhr
Kurs 41955	Sa 30.11.2024
Kurs 41956	Sa 22.02.2025
Kurs 41957	Sa 17.05.2025
Kursgebühr:	€ 15,00 € 70,00 Partner: in

Anmeldung erforderlich!

KÖRPERSINN
Praxis für Osteopathische Medizin
Rathausplatz 3 - 85399 Hallbergmoos
Tel. 0811 – 12 88 12 97

Osteopathie für
Schwangere Säuglinge Kinder Erwachsene

www.koerpersinn-osteopathie.de



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 Christian Dönges möchte dieser Abend "von Mann zu Mann" auf lockere Art die Vorfriede auf das Leben mit einem Kind wecken.

Darüber hinaus vermittelt Andrea Dannhauser an einem Abend Informationen zum Thema "Sichere Bindungsentwicklung im ersten Lebensjahr" und gibt viele praktische Tipps im Umgang mit einem Neugeborenen.

Da die Krankenkasse nur Stunden bezahlt, bei denen die Teilnehmerinnen anwesend waren, behalten wir uns vor, nicht wahrgenommene Stunden privat in Rechnung zu stellen.

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

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

Leitung: Annette Fußeder, Hebamme
Andrea Dannhauser, artgerecht Coach
Christian Dönges, Männercoach

Termine: jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kurs 41958 ab Mo 09.09.2024

Kurs 41959 ab Mo 13.01.2025

Kurs 41960 ab Mo 31.03.2025

Kursgebühr: € 22,00 Frauen (8 Treffen)

€ 110,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Wochenend-Kurs

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, behalten wir uns 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 Partner am Kurs teilnimmt!

Leitung: Anna von Uslar
Hebamme

Termine:

Kurs 41950 Fr 11.10.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa 12.10.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Kurs 41951 Fr 17.01.2025, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa 18.01.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Kurs 41952 Fr. 04.04.2005, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa 05.04.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Kursgebühr: € 15,00 (2 Treffen)
€ 80,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Geburtsvorbereitung mit Yoga

Abendkurs am Dienstag

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf einer intensiven Körpererfahrung durch leichte Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen. Auch alle wichtigen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen werden gemeinsam besprochen.

An den Partnerabenden steht der Geburtsablauf, die Atemmuster während der Geburt und mögliche Gebärhaltungen im Vordergrund. Am letzten Abend steht das Leben mit einem Neugeborenen im Fokus.

Das Kursformat über mehrere Abende bietet die Möglichkeit, andere Schwangere und Paare in der gleichen Lebenssituation kennenzulernen.

Insgesamt gibt es 7 Treffen, an den letzten 3 sind die Partner dabei.

Da die Krankenkasse nur Stunden bezahlt, bei denen die Teilnehmerinnen anwesend waren, behalten wir uns vor, nicht wahrgenommene Stunden privat in Rechnung zu stellen.

MITZUBRINGEN: Großes Handtuch oder Laken, Decke ,
bequeme Kleidung und warme Socken, Kranken-
versicherungskarte der Frauen

Bitte unbedingt angeben ob Ihr Partner am Kurs teilnimmt!!

Leitung:	Mira Siegel Hebamme
Termine:	jeweils 19:30 - 21:30 Uhr
Kurs 41953	ab Di 15.10.2024
Kurs 41954	ab Di 27.05.2025
Kursgebühr:	€ 20,00 (7 Treffen), Frauen € 60,00 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
Christine Lindenau	☎ 0162 7409183
Anne-Katrin Meyer	☎ 0152 53152492
Mira Siegel	☎ 0176 24228455
Anna von Uslar	☎ 0177 1795811



Yoga für Schwangere

Bei schönem Wetter findet der Kurs auf einer schönen Terrasse mit Blick ins Grüne statt.

Die Schwangerschaft ist eine intensive und eine 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 Schwangerschafts-problemen 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:

Kurs 42244	ab Mi 18.09.2024
Kurs 42245	ab Mi 06.11.2024
Kurs 42248	ab Mi 30.04.2025 jeweils 19:00 - 20:00 Uhr
Kurs 42251	ab Do 19.09.2024
Kurs 42250	ab Do 07.11.2024 jeweils 9:00 – 10:00 Uhr
Kursgebühr:	€ 90,00 (6 Treffen)
Kurs 42246	ab Mi 15.01.2025 jeweils 19:00 – 20:00 Uhr
Kurs 42252	ab Do 16.01.2025 jeweils 9:00 – 10:00 Uhr
Kursgebühr:	€ 105,00 (7 Treffen)

**ELTERNSCHULE:
SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT UND NACHSORGE**



Kurs 42247	ab Mi 12.03.2025
Kurs 42249	ab Mi 25.06.2025 jeweils 19:00 – 20:00 Uhr
Kurs 42253	ab Do 13.03.2025
Kurs 42254	ab Do 26.06.2025 jeweils 9:00 – 10:00 Uhr
Kursgebühr:	€ 75,00 (5 Treffen)
Ort:	Henkelstr. 21, Freising
Anmeldung erforderlich!	

Pilates für Schwangere

Kurs zur Prävention von Beschwerden in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft bringt viele körperliche Veränderungen mit sich.

Das heranwachsende Kind dehnt die Bauchmuskulatur und verändert die Gewichtsverteilung; der Rücken wird dadurch um ein Vielfaches mehr belastet. Pilates hilft die Rückenmuskulatur zu stärken und den Beckenboden mit gezielten Entspannungsübungen auf die Geburt vorzubereiten. Alle Bewegungen werden langsam, fließend und schonend für Muskeln und Gelenke ausgeführt. Die Übungen werden an die Fitness und Belastbarkeit der Kursteilnehmerinnen angepasst. So bleiben Sie in der Schwangerschaft fit und erholen sich nach der Geburt schneller.

Pilates kann in jeder Schwangerschaftswoche begonnen werden, idealerweise so früh wie möglich.

Leitung:	Krisztina Aksu Pilates-Trainerin
Termine:	jeweils 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs 42018	ab Do 19.09.2024
Kurs 42019	ab Do 05.12.2024
Kurs 42020	ab Do 20.02.2025
Kursgebühr:	€ 99,00 (9 Treffen)
Kurs 42021	ab Do 22.05.2025
Kursgebühr:	€ 88,00 (8 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



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 18:30 - 20:00 Uhr
Kurs 42034	ab Mi 09.10.2024
Kurs 42035	ab Mi 08.01.2025
Kurs 42036	ab Mi 19.03.2025
Kurs 42037	ab Mi 04.06.2025
Kursgebühr:	€ 120,00 (8 Treffen à 90 Min.)

Anmeldung erforderlich!



CANTIENICA® Ist ein effektives Ganzkörpertraining
Körper in Evolution

Im Mittelpunkt stehen:
Stärkung des Beckenbodens
und der Tiefenmuskulatur

Ich bin Hebamme und biete an:

- Rückbildungskurse
- Kurse für Frauen jeden Alters
- Einzeltraining

Die Kurse finden überwiegend online statt, teilweise sind Präsenzkurse in Moosburg a. d. Isar möglich.

Informationen und Anmeldung unter friederike.kufer@web.de
Ich freue mich auf Sie!
Friederike Kufer



Ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik - mit Kinderbetreuung

Kurs zur Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

In diesem Kurs werden alle Muskelgruppen trainiert, die während Schwangerschaft und Geburt besonders beansprucht werden wie Beckenmuskeln, Beckenboden, Rücken und Bauch. Ein kräftiger Beckenboden ist besonders grundlegend für die Gesundheit jeder Frau. Gezielte Gymnastik fördert das Wohlbefinden und beugt späteren Beschwerden vor.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Kinderbetreuung benötigen.

Findet nicht in den Ferien statt.

Leitung: Selin Knobel
Dipl. Ökotrophologin, Prä- und Postnatal
Trainerin

Kinderbetreuung: Sabine Mirnig, Kinderbetreuerin
Rumeysa Karatas, Kinderbetreuerin

Termine:

Kurs 41961 ab Mo 09.09.2024
Kurs 41962 ab Mo 04.11.2024
jeweils 10:45 - 11:45 Uhr

Kurs 41966 ab Mo 09.09.2024
Kurs 41967 ab Mo 04.11.2024
jeweils 12:00 - 13:00 Uhr

Kursgebühr: € 77,00 (7 Treffen)
€ 44,00 Kind
€ 22,00 Geschwisterkind

Kurs 41963 ab Mo 13.01.2025
Kurs 41964 ab Mo 17.03.2025
Kurs 41965 ab Mo 26.05.2025
jeweils 10:45 – 11:45 Uhr

Kurs 41968 ab Mo 13.01.2025
Kurs 41969 ab Mo 17.03.2025
Kurs 41970 ab Mo 26.05.2025

jeweils 12:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr: € 88,00 (8 Treffen)
€ 50,00 Kind
€ 25,00 Geschwisterkind



Für Frauen 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung

Kurs zur Kräftigung der Muskulatur

Pilates ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, das besonders auf die Rumpfmuskulatur abzielt. Bauch, Brust, Rücken und natürlich der Beckenboden werden sanft trainiert und gestärkt. So stärkt der Kurs das, was in der Schwangerschaft und durch die Geburt am meisten beansprucht wurde. Besondere Aufmerksamkeit wird auf eine stabile Körpermitte und neues Wohlbefinden gelegt.

Leitung:	Krisztina Aksu, Pilates-Trainerin
Kinderbetreuung:	Sabine Mirnig, Rumeysa Karatas
Termine:	jeweils 9:30 - 10:30 Uhr
Kurs 42014	ab Mo 16.09.2024
Kurs 42015	ab Mo 02.12.2024
Kurs 42016	ab Mo 24.02.2025
Kurs 42017	ab Mo 19.05.2025
Kursgebühr:	€ 99,00 (9 Treffen) € 56,00 Kind € 28,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!

Ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik am Abend

Kurs zur Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Ziel der Rückbildung ist es schwangerschaftsbedingte Veränderungen der Rumpfmuskulatur wieder zu stabilisieren. Die Muskulatur wird trainiert, das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, Körperstrukturen gedehnt und entspannt. Mit Elementen aus dem Yoga, Pilates und gezielten Atemübungen.

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

Da die Krankenkasse nur Stunden bezahlt, bei denen die Teilnehmerinnen anwesend waren, werden nicht wahrgenommene Stunden privat in Rechnung gestellt.

Leitung:	Mira Siegel, Hebamme
Termine:	
Kurs 42038	ab Di 08.10.2024 jeweils 18:00 - 19:15 Uhr
Kurs 42039	ab Di 07.01.2025
Kurs 42040	ab Di 18.03.2025 jeweils 18:30 – 19:45 Uhr
Kursgebühr:	€ 15,00 (8 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Rückbildung - mit Kinderbetreuung

*Kurs mit speziellen Übungen zur Festigung von Beckenboden,
Rücken und Bauchmuskulatur*

Die Gymnastik zur Rückbildung korrigiert schwangerschaftsbedingte Veränderungen und unterstützt u.a. die Entdeckung der neuen Körperlichkeit nach der Geburt Ihres Kindes.

Besonders wird auf daserspüren des Beckenbodens eingegangen. Mit speziellen Übungen werden Beckenboden, Rücken und Bauchmuskulatur gefestigt, um späteren Beschwerden vorzubeugen.

Bitte bei Anmeldung unbedingt angeben, ob Sie Kinderbetreuung benötigen!

Leitung:	Krisztina Aksu Pilates-Trainerin
Kinderbetreuung:	Maria Bloier, Kinderbetreuerin Elisabeth Maier, Kinderbetreuerin
Termine:	jeweils 9:15 - 10:15 Uhr
Kurs 42030	ab Di 17.09.2024
Kurs 42031	ab Di 03.12.2024
Kurs 42032	ab Di 25.02.2025
Kursgebühr:	€ 99,00 (9 Treffen) € 56,00 Kind € 28,00 Geschwisterkind
Kurs 42033	ab Di 27.05.2025
Kursgebühr:	€ 88,00 (8 Treffen) € 50,00 Kind € 25,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!

WICHTIGER HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen dringend, sich bereits während der Schwangerschaft für Kurse zur Rückbildungsgymnastik anzumelden.



Für alle Eltern mit Babys und Kleinkindern

Baby- und Stilltreff

Informationen und Beratung über frühkindliche Ernährung

Das Baby ist da und es tauchen viele Fragen auf. Unser Baby- und Stilltreff bietet einen geschützten Raum für alle Fragen und Probleme rund um das Stillen, die Fläschchenernährung, die Beikost, das Schlafverhalten und die Entwicklung Ihres Kindes. Neben kompetenter Beratung und Hilfestellung durch erfahrene Stillberaterinnen ist Zeit, sich mit anderen Eltern über den Alltag und die täglichen Herausforderungen mit Baby und Kleinkind auszutauschen.

- Leitung:** Simone Koerfer
Stillbegleiterin (DAIS)
Franziska Bergner
Stillbegleiterin (DAIS)
- Termine:** ab Do 19.09.2024, 11:15 – 12:45 Uhr
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
- Kursgebühr:** € 12,00

Anmeldung erforderlich!

NERGIZESCHENBACHER
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
Heilpraktikerin für Psychotherapie

„Bindung trägt Beziehung“
dabei unterstütze ich Sie gerne in allen Phasen zu Beginn
der Elternschaft mit:

Vorgeburtlicher Eltern/Mutter-Kind-Bindung
(Bindungsanalyse)

Babytherapie
(Schreibbaby, Stillschwierigkeiten, Postnatale Depression u.ä.)

Geburtstrauma
(bei Mutter, Vater, Kind)

Am Wörth 7a • 85354 Freising • Telefon 08161 8981020 •
kontakt@psychotherapie-eschenbacher.de •
www.psychotherapie-eschenbacher.de

**OUTFITS, SCHUHE,
DEKO &
vieles mehr**



finden Sie in den...

**Schlüter
Hallen**
F R E I S I N G





Für Schwangere und Eltern mit Baby

Stillvorbereitungskurs

*Veranstaltung mit Informationen und Beratung über
frühkindliche Ernährung*

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: Franziska Bergner, Stillbegleiterin (DAIS)
Simone Koerfer, Stillbegleiterin (DAIS)

Termine:

Kurs 41975 Sa 19.10.2024

Kurs 41976 Sa 12.04.2025

jeweils 10:00 – 12:30 Uhr

Kurs 42005 Fr 06.12.2025

Kurs 42010 Fr 27.06.2025

jeweils 10:30 – 13:00 Uhr

Kursgebühr: € 30,00

€ 10,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig *Workshop*

Stoffwindeln sind die ökologische und ökonomische Alternative zu herkömmlichen Einmal-Windeln. Es hält sich hartnäckig die Meinung, dass diese aufwändiger in der Handhabung sind. 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 betrachten wir gemeinsam die Vorteile von Stoffwindeln und räumen Vorurteile aus dem Weg. Außerdem erfahren Sie alles Wichtige zu den Themen Handhabung und Anlegetechniken, Kostenersparnis im Gegensatz zu Wegwerfwindeln 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, Trageberaterin
Termine:	jeweils 15:00 – 17:00 Uhr
Kurs 41971	Fr 25.10.2024
Kurs 41973	Fr 11.04.2025
Kurs 41974	Fr 08.08.2025
Kursgebühr:	€ 26,00 € 13,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Für werdende und frischgebackene Eltern

Ein Baby will getragen sein

Informationen rund ums Tragen

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, um für sich die passende Tragehilfe zu finden.

Bereits vorhandene Tragehilfen können gerne mitgebracht werden.

Leitung: Martina Meyer, Trageberaterin

Termine: jeweils 9:00 – 10:30 Uhr

Kurs 42052 Mi 13.11.2024

Kurs 42053 Mi 19.03.2025

Kursgebühr: € 19,00

€ 9,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!

Für Mütter oder Väter mit Babys von 1 bis 6 Monate

Babymassage-Kurs

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.

Leitung: Susanne Schimpf, zertifizierte Kursleiterin
Babymassage

Termine: jeweils 11:00 - 12:15 Uhr

Kurs 42047 ab Fr 13.09.2024

Kurs 42048 ab Fr 25.10.2024

Kurs 42049 ab Fr 13.12.2024

Kurs 42050 ab Fr 14.02.2025

Kurs 42051 ab Fr 04.04.2025

Kursgebühr: € 90,00 (5 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Für Stillende

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 41978	Sa 16.11.2024
Kurs 41979	Sa 10.05.2025 - ONLINE
Kursgebühr:	€ 20,00 € 9,00 Begleitperson

Anmeldung erforderlich!



IN KOOPERATION MIT

- Referentinnen:** Claudia Petermichl
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Ljudmila Bund
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
- 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 2. 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 gerne teilnehmen können

- Leitung:** Claudia Petermichl
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Ljudmila Bund
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
- Termine:** jeder 3. Montag im Monat,
jeweils 17:00 -19:00 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: Ljudmila Bund
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

Termine: jeder 3. Montag im Monat
jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

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

Unser Angebot der Stillgruppe finden Sie auf Seite 28

**TAGWERK
BIO
MARKT
Freising**

Frisch
Regional
Fair

Erdinger Str. 31B
85356 Freising

Mo - Fr 8:00 - 18:30 Uhr
Sa 8:00 - 14:00 Uhr



Der Fitnesskurs mit Bauch, Baby oder nur für Dich!

Outdoorfitness ♥ Bodyforming ♥ Ausdauertraining ♥ Stretching
und ganz viel Spaß!



Anzeige ausschneiden & mitmachen!
* Gilt nur 1x pro Neukunde.



Der Fitnesskurs für Dich und Dein Baby.
www.buggyfit.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, Fahrenzhausen, Freising-St. Jakob, Freising-St. Lantpert, Freising-St. Peter und Paul, Kranzberg, Marzling, Moosburg, Nandlstadt, 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



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.

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

Securvita-Krankenkasse und die HVB/ BKK erstatten ihren Versicherten 80% der Kursgebühr, maximal € 75,00.
Informieren Sie sich bezüglich einer Erstattung bei Ihrer Krankenkasse.

Leitung: Sabine Max-Eder, Erzieherin
PEKiP®-Gruppenleiterin

ELTERN-KIND-ANGEBOTE



Termine:

Kurs 42054 für Babys geboren Mai/Juni 24

Elternabend: Mo 04.11.2024, 19.30 Uhr

Start: Di 05.11.2024, 9:00 - 10:30 Uhr

Kurs 42055 für Babys geboren Oktober/November 24

Elternabend: Mo 03.03.2025, 19.30 Uhr

Start: ab Di 04.03.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Kursgebühr: € 125,00 (9 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



AUSZEITEN

am Chiemsee und in Solla

Pilgern für Einsteiger

Kurse und Seminare

Natur Erlebnisse

FEWO Weitblick

Silvia Thalhammer
Life Balance Coaching

Kiebitzweg 46

85356 Freising

0176 63608192

Homepage bitte googeln - demnächst neu





Für Eltern mit Babys ab ca. 3 Monaten

FenKid®

Ein Kurs zur Entwicklungsbegleitung

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 Krabbelspiele 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 42067 für Babys geboren Juli/August 24

Elternabend: Di 05.11.2024, 20.00 Uhr

Start: ab Mi 06.11.2024, 10:45 - 12:15 Uhr

Kurs 42066 für Babys geboren August/September 24

Elternabend: Di 26.11.2024, 20.00 Uhr

Start: Mi 27.11.2024, 9:00 - 10:30 Uhr



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

- Kurs 42068** für Babys geboren im November/Dezember 24
Elternabend: Do 06.03.2025, 20.00 Uhr
Start: Fr 07.03.2025, 9:00 - 10:30 Uhr
Leitung: Isabel Nefzger, FenKid® Gruppenleiterin
Kurs 42069 für Babys geboren Juni/Juli 24
Elternabend: Mi 16.10.2024, 20.00 Uhr
Start: ab Do 17.10.2024, 15:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr: € 125,00 (10 Treffen)
Anmeldung erforderlich!

Für Eltern mit Babys ab ca. 3 Monaten

Eltern Kind Gruppe nach artgerecht® Konzept

In dieser Eltern-Kind-Gruppe, konzipiert nach dem artgerecht® Projekt von Nicola Schmidt, besprechen wir alle Themen, die im 1. Lebensjahr wichtig sind: Babyschlaf, Beikost Einführung, Stillen/achtsames Füttern mit Formula und Tragen. Wir singen gemeinsam am Anfang und Ende. Für die Babys ist eine altersgerechte Bewegungsumgebung geschaffen und die Eltern haben Gelegenheit, sich auszutauschen und ihre Fragen an die Kursleiterin (Erzieherin und artgerecht® Coach) zu stellen. Anregungen für die Gestaltung des neuen, unbekanntes Alltags mit Baby sind ebenfalls Bestandteil des Kurses. Hier nehmen Sie sich exklusiv und bewusst Zeit für Ihr Kind und fördern so die Bindung. Gleichzeitig entsteht durch die gemeinsamen Treffen ein Eltern-Netzwerk, das sich zu dem unterstützenden "Dorf" entwickeln kann, das wir brauchen, um unsere Kinder zu erziehen.

- Leitung:** Andrea Dannhauser
Coach und Erzieherin im U3- Bereich
Termine: jeweils 9:30 - 11:00 Uhr
Kurs 42070 für Babys geboren im April/Mai 24
Start: ab Mo 16.09.2024
Kurs 42071 für Babys geboren September/Oktober 24
Start: ab Mo 27.01.2025
Kurs 42072 für Babys geboren Dezember 24/Januar 25
Start: ab Mo 28.04.2025
Kursgebühr: € 125,00 (10 Treffen)
Anmeldung erforderlich!
-



MAWOH

Die MAWOH Systemhaus GmbH bietet für Schulen und mittelständische Unternehmen umfassende Beratung und Betreuung zum Thema IT

Unsere Leistungen:

- Beratung und Konzeption bei Neuinstallationen von IT-Umgebungen
- Analyse und Optimierung von Bestandsinstallationen
- Lieferung und Support für Hardware & Software
- Installation und Konfiguration kompletter IT – Strukturen inkl. Internetanbindung
- Installation und Konfiguration von Telefonanlagen inkl. Umstellung auf SIP
- Beratung, Planung und Integration von mobilen Lösungen
- Unterstützung bei der Planung und Ausführung des Digitalbonus Bayern bzw. Digital Pakt Schule

MAWOH Systemhaus GmbH
Dieselstraße 7
85757 Karlsfeld
Tel.: 08131 37540 0
www.mawoh-it.de



Für Eltern mit Kindern ab 1,5 bis 3 Jahren

Musizieren, Singen und Tanzen

Vermittlung von musikpädagogischen Kompetenzen

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Welt der Musik. Es wird gemeinsam gesungen, geschaukelt und geklatscht. Kniereiter 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.

Bitte Namen und Geburtsdatum des Kindes bei Anmeldung angeben.

Mitzubringen: rutschfeste Socken oder Hausschuhe

Achtung: Findet nicht in den Ferien statt.

Leitung: Gabi Reischl, Musikpädagogin

Termine:

Kurs 42056 ab Do 19.09.2024

Kurs 42059 ab Do 16.01.2025

Kurs 42062: ab Do 08.05.2025

jeweils 9:30 - 10:15 Uhr

Kurs 42057 ab Do 19.09.2024

Kurs 42060 ab Do 16.01.2025

Kurs 42063 ab Do 08.05.2025

jeweils 15:30 - 16:15 Uhr

Kurs 42058 ab Do 19.09.2024

Kurs 42061 ab Do 16.01.2025

Kurs 42064 ab Do 08.05.2025

jeweils 16:30 - 17:15 Uhr

Kursgebühr: € 96,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Theater für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern **"Warst du das etwa?" (K42307)**

Eine unterhaltsame Geschichte, die kindgerecht für Klimagerechtigkeit, soziales Miteinander und für einen verantwortungsvollen Umgang mit unserer Umwelt sensibilisiert.

In einer prächtigen Villa lebt die Maus Kasper in "Saus und Braus". Weiter flussabwärts kämpft Maus Ritchy ums Überleben. Immer öfter bleibt das Wasser aus, oder es ist verschmutzt, und die Nahrung wird knapp. Ritchy macht sich auf die Suche nach der Ursache seiner Probleme und entdeckt, dass Kaspers verschwenderischer Lebensstil weitreichende Konsequenzen hat. Mutig stellt er Kasper zur Rede.

Das Theaterstück dauert 30 min, danach kreativer Austausch

- Leitung:** Johanna Weinberger
Künstlerin und Erzieherin
- Termin:** Fr 27.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
- Ort:** Saal oder Garten
- Kursgebühr:** Kostenfrei
- Anmeldung erforderlich!**





FRÜHSTÜCK AUF DEM BAUERNHOF

jedem Samstag von 9 - 13 Uhr



HOFLADEN

täglich von 8 - 20 Uhr

frische Eier

Käse und Joghurt aus der Hofkäserei

Mehl aus eigenem Getreide

Eis am Stiel von der Eisbäuerin

ALTER KUHSTALL / BIOLANDHOF BRAUN

DÜRNECK 23 • 85354 FREISING • 08161 4965547

www.alter-kuhstall.bayern • [instagram alterkuhstall_biolandhofbraun](https://www.instagram.com/alterkuhstall_biolandhofbraun)



Für Kinder ab 2 Jahren

Servus Mama (K42236)

Kurs zur Vorbereitung auf den Kindergarten

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. Die Gruppenstunden dienen auch als Vorbereitung auf den Kindergarten.

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: 2 x wöchentlich, Mi und Fr

Elternabend: Mi 25.09.2024, 20.00 Uhr

Kurs 42236 ab Fr 27.09.2024, 9:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr: € 160,00 (20 Treffen)
zzgl. € 5,00 Spielmaterialgeld
(wird von der Gruppenleiterin eingesammelt)

Für Januar 25 ist noch eine Gruppe für
Di und Do geplant.

Anmeldung erforderlich!



Für Jugendliche ab 14 Jahren

Babysitterkurs (K42225)

Workshop

Kurs 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

Die Babysitterausbildung besteht aus zwei theoretischen 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 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 - 0 81 61 / 48 93 13
- Ein erweitertes Führungszeugnis muss dazu beantragt werden.
- Für den Aushang an der Magnetwand bitte ein Bild mitbringen.

Leitung:	Gabi Keil, Montessori-Pädagogin R. Schöpfer, Malteser Hilfsdienst
Termin:	Fr 27.09.2024, 17:00 - 19:30 Uhr Sa 28.09.2024, 12:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Elternhaus, Kammergasse 9
Kursgebühr:	€ 60,00 (2 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Comiczeichnen - Die Helden sind gezeichnet (K42269)

Zeichenworkshop in den Herbstferien

Wie entsteht ein Gesichtsausdruck? Warum sieht das eine Männchen lustig aus, das andere verwundert? Wie kann man Bewegung ausdrücken: hüpfen, rennen, sitzen? Das alles wird gezeigt und geübt. Darüberhinaus entwickelt jedes Kind seine eigene Figur, die es zeichnend zum Leben erweckt, mit allen gewünschten Eigenschaften und Merkmalen.

Die Ergebnisse werden am Ende des zweiten Tages den Eltern präsentiert und es gibt ein kleines Buch mit nach Hause, damit man auch weiterhin selbst tätig sein kann.

Mitzubringen: Brotzeit und Getränke

In der Mittagspause werden die Kinder nicht betreut, können aber gerne in unseren Räumlichkeiten bleiben.

Leitung: Jule Pfeiffer-Spiekermann
Grafikerin (Dipl. Designerin),
Kulturpädagogin

Termine: Mo 28.10. und Di 29.10.2024
jeweils 10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: € 65,00 (2 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

Henriette Ruderisch
Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

Meine Vision:
ICH KANN DAS!

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


IKADA - DIE IMPULSWERKSTATT
ICH KANN DAS

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





Für Jugendliche ab ca. 12 Jahren

Handlettering (K42270)

Workshop in den Osterferien

Handlettering ist eine kreative und ruhige Art des Spielens mit Buchstaben, Schrift und Worten - und sieht toll aus.

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen des schönen Schreibens und allerlei Wissenswertes über Schriften, Buchstaben und Material.

Wir üben Linien und Schwünge, Buchstaben und Worte in verschiedenen Schriften und kurze Schriftzüge.

Übungsblätter, Pünktchenpapier, Brushpens und zusätzliche Stifte werden gestellt.

Mitzubringen sind:

ein Bleistift HB, Anspitzer, Radiergummi, ein 30 cm Lineal, ein Fineliner 0,4 oder 0,5 und ein DIN A4 Block mit Karopapier

Leitung:	Jule Pfeiffer-Spiekermann Grafikerin (Dipl. Designerin), Kulturpädagogin, Kunsttherapeutin
Termin:	Di 22.04. und Mi 23.04.2025 jeweils 10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr:	€ 65,00 (2 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Für Eltern von Babys in den ersten Lebenswochen

Schlaf Kindlein, schlaf doch endlich

Tipps und Hilfen für (un-)ruhige Nächte

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:	Simone Koerfer, Schlafberaterin
Termine:	jeweils 10:30 - 12:30 Uhr
Kurs 42008	Fr 11.10.2024
Kurs 42009	Fr 28.02.2025
Kursgebühr:	€ 20,00 € 9,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!

Für Eltern von Babys im ersten Lebensjahr

Von der Milch zur Makkaroni

Tipps und Informationen zur Beikost

"Wann kann ich meinem Kind den ersten Brei geben? Soll ich selbst Brei zubereiten oder lieber fertige Gläschen kaufen?" Diese Fragen werden genauso beantwortet wie: "Ist es besser, Brei oder Fingerfood zu geben? Oder sollen wir es mit Baby-Led-Weaning (von Anfang an am Familientisch mitessen) versuchen? Und wie ist das mit der Milch?" In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in die empfohlenen Beikostformen und Tipps für die Zubereitung der Lebensmittel. Nach diesem Workshop sind Sie bestens auf eine spannende Beikostzeit vorbereitet.

Leitung:	Simone Koerfer Fachkraft für babyfreundliche Beikost
Termine:	jeweils 10:30 - 12:30 Uhr
Kurs 42003	Fr 15.11.2024
Kurs 42004	Fr 23.05.2025
Kursgebühr:	€ 20,00 € 9,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Muss ich denn immer erst laut werden? (K42073)

Gesprächsabend mit Filmvorführung

Zimmer aufräumen, Hausaufgaben machen, nicht zu lange am Computer spielen...

Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligem Bitten immer noch nicht reagieren? Der Film "Wege aus der Brüllfalle" handelt vom ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern immer wieder die Geduld verlieren und dann losbrüllen, obwohl sie sich eigentlich vorgenommen hatten, ruhig zu bleiben. Genau an diesem Punkt setzt der Film von Wilfried Brüning an. Er vermittelt in einfachen, nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern sich ohne Brüllerei und Androhung von Gewalt durchsetzen und ihre Kinder respektvoll behandeln können. Die Referentin zeigt Ausschnitte des Films und lädt Eltern zum Gespräch ein. Praktische Lösungen stehen im Vordergrund.

Leitung: Maria Kaiser
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Termin: Di 11.03.2025, 19:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: € 20,00

Anmeldung erforderlich!

Für Eltern von 10- bis 14-Jährigen

Medien - Schwerpunkt Cyber-Mobbing (K42074)

Online-Veranstaltung

In dieser Veranstaltung erfahren Eltern, welche Formen von Belästigung und Mobbing im Internet es gibt und bekommen praktische Tipps an die Hand, wie sie ihr Kind im Umgang mit Medien begleiten und unterstützen können.

- Welche Formen und Ausprägungen von Cyber-Mobbing gibt es?
- Welche Auswirkungen hat Cyber-Mobbing auf die Betroffenen?
- Sofortmaßnahmen: Was können Eltern tun?
- Wie kann Cyber-Mobbing vorgebeugt werden?

Natürlich können auch eigene Fragen gestellt werden.

Online-Veranstaltung über Big Blue Button

Leitung: Referentennetzwerk Bayern Stiftung
Medienpädagogik

Termin: Mi 07.05.2025, 20:00 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich!



ACHTUNG

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

Für Eltern von Kindern im Trotzalter
"Nein, Nein, Nein" ... (K42076)
Vortrag mit praktischen Hilfen

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
Kindergartenpädagogin
Termin: Mo 18.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Elternhaus, Kammergasse 9
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!



Malteser

...weil Nähe zählt.

Wir sind für Sie da!



- **Besuchs- und Begleitungs-**
dienst – auch mit Hund
- **Café Malta** – Gemeinschaft für
Menschen mit Demenz
- **Hausnotruf** – Sicherheit und
Hilfe auf Knopfdruck
- **Mobile soziale Dienste** – Hilfe
bei Haushalt und Betreuung
- **Erste Hilfe Ausbildung** – auch
für Senioren/Pflegepersonen



08161 – 93 69 90

malteser-freising@malteser.org

www.malteser-freising.de

Helpen Sie uns, Menschen in Stadt und Landkreis Freising zu helfen ♥

- als ehrenamtliche/r Helfer/in oder als Mitarbeiter/in

- Malteser Hilfsdienst e.V. – IBAN: DE78 3706 0120 1201 2136 29



Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen (K42077)

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 "schwimmen" und sich auf deren Bedürfnisse einlassen?
- Wie können Sie gut für sich selbst sorgen und den Kindern Ihre Grenzen deutlich machen?

Leitung: Julia Willigmann
Kindergartenpädagogin
Termin: Mo 17.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Elternhaus, Kammergasse 9
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

Weg mit der Windel (K42232)

Informationen zur Sauberkeitserziehung

Kaum ein Erziehungsthema hat sich in den letzten 50 Jahren so sehr gewandelt wie die Sauberkeitserziehung. Es ist eine Entwicklungsphase, die Zeit und Geduld braucht.

An diesem Abend gibt es für Eltern Informationen, Gespräche und Rückenstärkung, damit der Abschied von den Windeln gut gelingt.

Wir gehen unter anderem auf folgende Fragen ein:

- Welche Rolle spielt die eigene Erziehung?
- Was kann man tun, wenn es problematisch wird?

Leitung: Andrea Dannhauser
Erzieherin, Windelfreicoach
Termin: Di 25.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Elternhaus, Kammergasse 9
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!



Für Eltern mit Kindern

Picky eaters (K42231)

Vortrag über die Entwicklung des Essverhaltens

Die Sorge ist groß, wenn das Gemüse schon wieder liegen bleibt. Hoffentlich bekommt das Kind genügend Nährstoffe, damit es gesund bleibt. Aber ab wann gehört ein Kind zu den wählerischen Essern? Wie entwickelt sich eine Abneigung gegen Lebensmittel? Welche Entwicklungsschritte stecken dahinter? Und wie kann ich mein Kind begleiten, damit es sicher und selbstbestimmt essen lernt?

Der Kurs gibt einen Einblick, wie sich das Ess- und Ernährungsverhalten entwickelt. Er zeigt verschiedene Strategien, um Kinder für unsere Lebensmittel zu begeistern und so für Abwechslung und Spaß auf dem Teller zu sorgen. Entlastend und alltagspraktisch soll der Kurs zeigen, was Eltern tun können, wenn Kinder nicht essen wollen - und wo sie gar nichts tun müssen.

- Leitung:** Andrea Dannhauser
Artgerecht Coach
- Termin:** Di 25.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
- Ort:** Elternhaus, Kammergasse 9
- Kursgebühr:** € 15,00

Anmeldung erforderlich!



Das linkshändige Kind in Kindergarten und Grundschule

Informationsabend (K42075)

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 08.04.2025, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!

Für Eltern mit Kindern in Kindergarten und Grundschule

Kinder mit ADHS liebevoll begleiten (K42233)

Informationen und Tips

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, artgerecht Coach

Termin: Di 29.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!



Warum muss ich alles dreimal sagen (K42078)

Vortrag mit Diskussion

Häufig dürfen Kinder schon in jungen Jahren sehr viel "Gehirnleistung" erbringen. Musische Früherziehung, motorische Frühförderung oder frühkindliche Sprachkurse sind sehr beliebt. Doch empathisches Lernen, Wissen über sich selbst oder die eigene Psychohygiene bleiben oft auf der Strecke.

Trotzanfälle, Wutausbrüche oder starke Zurückgezogenheit im kindlichen Alter gehören als normale Begleiterscheinungen zur Entwicklung eines gesunden Kindes. Viel Geduld und vor allem nachsichtige, verständnisvolle Liebe wird hier von Eltern und Erziehern gefordert.

Kinder sind aufgrund der noch nicht abgeschlossenen Entwicklung ihres Gehirnes nicht in der Lage, scheinbar logische Abläufe und deren Konsequenzen zu erkennen. In diesem Vortrag erhalten Sie leicht verständliche Informationen zur aktuellen neurowissenschaftlichen Gehirnforschung und eine Reihe an Strategien und Ideen, wie Sie eine achtsame Kommunikation mit Ihrem Kind führen können. Kindliche Wutausbrüche, Streit und Ängste können wirkliches Wachstum fördern, wenn wir angemessen darauf reagieren.

Leitung: Julia Willigmann
Kindergartenpädagogin
Termin: Mo 12.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Elternhaus, Kammergasse 9
Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!



Für Eltern mit ADHS und anderen besonderen Eigenschaften
Herausforderungen und Chancen von neurodivergenter Elternschaft (K42228)

Vortrag und praktische Tipps

Eltern, die mit ADHS, Hochsensibilität oder im Autismusspektrum leben, stehen vor einer Vielzahl von Herausforderungen. Der Familienalltag, der ohnehin schon anstrengend sein kann, wird für sie an vielen Stellen noch anspruchsvoller. In diesem Vortrag geht es darum, wie wir diese Besonderheiten verstehen und wie wir unsere Elternschaft aktiv und positiv gestalten können.

Im Fokus stehen folgende Themen:

- Herausforderungen für neurodivergente Eltern
- Aufbau einer positiven Eltern-Kind-Beziehung
- Hilfsmittel und Strategien für den Alltag
- Stärken neurodivergenter Eltern
- Positives Selbstbild

Der Vortrag bietet wertvolle Einblicke und praktische Tipps für Eltern mit ADHS und anderen besonderen Eigenschaften, damit auch sie gut durch den Alltag kommen und eine erfüllende Elternschaft erleben.

Leitung: Andrea Dannhauser
Artgerecht Coach

Termin: Di 27.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!



Geschwister - eine besondere Beziehung (K42229)

Vortrag über Geschwisterbeziehungen

Geschwister sind auf einmalige Weise miteinander verbunden. Diese Beziehung ist gekennzeichnet durch Solidarität und Rivalität, Liebe und Eifersucht. Schwester oder Bruder sein bedeutet, die eigene Position in der Familie immer wieder neu ausloten, sich abgrenzen und selbst behaupten, teilen und Rücksichtnahme erlernen.

Dies bietet täglich genügend Reibungsflächen: Wut und Eifersucht sind daher aus keiner Geschwisterbeziehung herauszuhalten. Die Familie ist für Kinder ein ideales Übungsfeld für die Erprobung und Aneignung wichtiger sozialer Kompetenzen.

Wir werden uns mit folgenden Fragestellungen beschäftigen:

- Welche Rahmenbedingungen kann die Familie für ein gutes Miteinander bieten?
- Wie können Eltern reagieren?
- Wie kann die Individualität jedes Kindes geachtet werden?

Leitung: Andrea Dannhauser
Artgerecht Coach, Erzieherin

Termin: Di 03.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!



Für Eltern und Erziehende mit Kindern kurz vor der Pubertät

Schreckgespenst Pubertät? (K42230)

Vortrag mit anschließender Fragerunde

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 Artgerecht Coach
Termin:	Di 01.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Elternhaus, Kammergasse 9
Kursgebühr:	€ 15,00

Anmeldung erforderlich!



Entspannung für Mütter

Kurs mit gezielten Übungen zur Regenerationsfähigkeit

In allen Lebensbereichen ist für Frauen eine Entspannungs- und damit Regenerationsfähigkeit wichtig, um im familiären und beruflichen Umfeld ihre "Frau zu stehen". Umso wichtiger ist es, Pausen zu machen, um sich wieder selbst zu finden. An diesem "Entspannungstag" haben Sie die Möglichkeit mit verschiedenen freudvollen Entspannungsmethoden im Sitzen, Liegen und Stehen die eigenen Kraftquellen zu entdecken.

Mit Kinderbetreuung nach Bedarf. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Kinderbetreuung benötigen.

- Leitung:** Hannelore Graze
Entspannungstrainerin
- Termine:** monatlich, jeweils 10:30 - 12:00 Uhr
- Kurs 42079** ab Sa 19.10.2024
- Weitere Termine:** 16.11.2024 und 25.01.2025
- Kurs 42080** ab Sa 22.03.2025
- Weitere Termine:** 10.05.2025 und 28.06.2025
- Kursgebühr:** € 52,00 (3 Treffen)
- Anmeldung erforderlich!**

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.



Gesprächskreis

Im Kreis der Männer

Themen, die Männer heute bewegen

Wie geht es mir heute wirklich? Was bewegt mich gerade? Was empfinde ich in meinen Beziehungen? Wie erlebe ich meine Sexualität? Wie erlebe ich meine Familie? Wie stehe ich meinen Mann im Beruf? Was sind meine Träume, meine Wünsche, meine Sehnsüchte?

Der Kreis der Männer ist ein altes Ritual, bei dem Männer untereinander aussprechen, was ihnen am Herzen liegt. In einem geschützten Raum gehen Männer einfühlsam und mit Humor aufeinander ein und unterstützen sich gegenseitig mit Herz und Verstand.

Der Männerkreis ist eine Einladung, sich und andere Männer (besser) kennenzulernen.

Der Gesprächskreis findet monatlich statt.

Leitung: Christian Dönges
Männercoach

Termine: jeweils 20:00 - 22:00 Uhr

42255 ab Mi 18.09.2024

Kursgebühr: € 57,00 (4 Treffen)

42256 ab Mi 15.01.2025

Kursgebühr: € 99,00 (7 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



NIU

NATÜRLICH IN UNTERSCHLEISSHEIM



Hier entstehen 9 attraktive Eigentumswohnungen
mit Tiefgarage und Lift. Fertigstellung Ende 2025.
Provisionsfreier Verkauf!

Info: 0171 / 6116565



EXKLUSIV-VERTRIEB
OLIVER KOPP IMMOBILIEN
AM WÖRTH | 85354 FREISING

TEL. 08161/7499 | Verkauf@Hausverwaltung-Kopp.de

DOMICIL STADTBAU FREISING GMBH



**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 Kollegen*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 Email: TeamMediation@web.de

Kontaktdaten 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, Lebensgefährt*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 94)



Chiemseeauszeit im Frühjahr- Fortbildung Leben in Balance (K41949)

Ein Wochenendkurs zum Entschleunigen

Sie tanken Ruhe und Kraft in der Natur und fahren seelisch gestärkt, belebt und entspannt wieder nach Hause.

Still sein – atmen – sich spüren – achtsam sein –
Gemeinschaft erleben – seelisch tanken – SEIN

Die Chiemseeauszeit ist ein tolles Wellnessangebot für Körper, Geist und Seele. Die Natur unterstützt die Prozesse auf wundervolle Weise. Je nach Wetter wandern und baden wir am Chiemsee, beobachten Vögel vom Aussichtspunkt, gehen auf die Feldlahnalm, wandern durch das Moor...

Am Morgen und am Abend gibt es Körperübungen, Meditationen, Gesprächsrunden, Musik und Bewegung, Phantasiereisen...

Leitung: Silvia Thalhammer, Life Balance Coach
Termin: Do 22.05., 18:00 – So 25.05.25, 15:00
Ort: Obermoosen 10, Übersee
Kursgebühr: € 230,00 zzgl. Unterkunft

Infos und Unterkunft:

Übernachtungen im DZ 70,00 €, im EZ 140 €. inkl. Pool, 2 Saunen, Infrarotkabine, Spülmaschine, Handtücher und Frühstückssammeln.

Anmeldung erforderlich!

Chiemseeauszeit im Herbst - Fortbildung Wünsche, Ziele und Visionen (K41948)

Ein Wochenendkurs zum Visionen Schmieden

Sie gestalten ein Visionenbild und bekommen eine Vielzahl von gedruckten Symbolen und Hintergrundbildern zur Auswahl. Mein Ziel ist, dass Sie seelisch gestärkt, belebt und entspannt nach Hause fahren und Ihr Ziel besser im Focus haben. In der Natur SEIN kann sehr tief und nachhaltig wirken. So kommen Sie mit Ihren Herzenswünschen in Kontakt und Ihre Träume können wahr werden.

Leitung: Silvia Thalhammer, Life Balance Coach
Termin: Fr 27.09., 18:00 – So 29.09.24, 15:00
Ort: Obermoosen 10, Übersee
Kursgebühr: € 210,00 zzgl. Unterkunft

Infos und Unterkunft:

Übernachtungen im DZ 55,00 €, im EZ 110 €. inkl. Pool, 2 Saunen, Infrarotkabine, Spülmaschine, Handtücher und Frühstückssammeln.

Anmeldung erforderlich!



Nur für Frauen

Life Balance Gruppe (K42082)

Kurs für körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht

Mehr Balance zwischen Familie, Arbeit und Freizeit finden, ist das Ziel dieser Treffen.

- Innehalten und entschleunigen
- Kraft- und Seelenquellen erweitern
- eigene Bedürfnisse erforschen und kommunizieren

Eingeladen sind Frauen, die sich mit Interesse und Leichtigkeit mit den Themen und Herausforderungen ihres Lebens beschäftigen und sich mit anderen austauschen wollen. Mit Entspannungstechniken, Körperübungen und Gesprächen suchen wir nach neuen Zugängen zu den eigenen Ressourcen, damit unser Leben authentischer, selbstbestimmter und glücklicher gelingt.

Wir üben uns in Achtsamkeit und drehen die Stress-Spirale wieder etwas nach unten. Je mehr wir in unserer Mitte ruhen, umso leichter finden wir wieder Balance in oder nach schwierigen Situationen. Ein freundlicher und wohlwollender Umgang mit sich selbst und den anderen schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der Frau sich öffnen und auf Neues einlassen kann.

Leitung: Silvia Thalhammer
Life Balance Coach

Termine:

Kurs: 42082 ab Do 19.09.2024

Kurs: 42081 ab Mo 23.09.2024
jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: € 56,00 (4 Treffen)

Kurs 42292 ab Mo 13.01.2025

Kurs 42291 ab Do 16.01.2025
jeweils 19:30 – 21:30 Uhr

Kursgebühr: € 99,00 (7 Treffen)

Ort: Kammergasse 16/1. Stock, Freising

Anmeldung erforderlich!



Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische (K42239)

Innere Ruhe und Zentrierung finden

Wenn du dich mir stetig naherst
und dies mit ganzer Hingabe tust,
bis du eins wirst mit Meiner Liebe,
dann bin ich das Ohr mit dem du horst,
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
Termine: jeweils 18:30 - 20:00 Uhr
Kurs 42239 ab Fr 20.09.2024
Kurs 42240 ab Fr 14.03.2025
Kursgebühr: € 60,00 (5 Treffen)
Anmeldung erforderlich!

Veronika Stegmann
**Systemische Beratung
& Biografiearbeit**

Einzelberatungen und Workshops
lösungs- und ressourcenorientiert

NIMM GERNE MIT MIR
KONTAKT AUF!

www.veronika-stegmann.de
kontakt@veronika-stegmann.de
+49 (0) 927 7765 065

© 2024 Veronika Stegmann



Entspannung für Familien

Energietankstelle

mit Kinderbetreuung

Mit kleinen Übungen, einer Fantasiereise sowie der Progressiven Muskelentspannung können Sie wieder Kraft für den Alltag tanken. Und damit der Akku immer wieder aufgeladen werden kann, können Sie die Übungen auch daheim gemeinsam mit Ihren Kindern machen.

Lassen Sie sich überraschen von dem positiven Einfluss auf ihre Familienalltag. Denn wenn Sie gut für sich selbst sorgen, können Sie auch gut für die anderen da sein.

Leitung: Heike Kozikowski
Stille- und Meditationstrainerin

Termine:

Kurs 42305 Do 14.11.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurs 42306 Do 28.11.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Hauptstr. 2, Mauern

Kursgebühr: auf Spendenbasis

Anmeldung erwünscht!

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.

**Gabriele
Groß-Prangenberg**

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



E-Mail: gabi@gross-pranzenberg.de

Web: www.gross-pranzenberg.de



Für Erwachsene

Meditative Tänze im Jahreskreis

Tanzen in der Gemeinschaft - Kreistänze

Tanzen in der Gemeinschaft ist Nahrung für Herz und Seele, Freude und Genuß!

Dabei können eigene Kraftquellen wieder erspürt und Verbundenheit erlebt werden.

Wir tanzen ruhig-meditative wie auch schwungvoll-fröhliche Kreistänze zu neuen und traditionellen Choreographien um eine jahreszeitlich geschmückte Mitte - bei geeignetem Wetter auch im Garten. Zur Jahreszeit passende Texte runden die Einheiten ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bequemes Schuhwerk ist 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 08.09.2024, 17:30 - 19:30 Uhr
jeden 2. Sonntag im Monat

Kursgebühr: € 12,00

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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - richtig oder falsch gibt's hier nicht.

Getanzt wird in bequemer Kleidung, barfuß oder mit Socken, mit viel Freude oder einfach den Gefühlen, die gerade da sind

Leitung: WAVE-Team
Peter Rehn
Andrea Schwarzfischer
Silvia Thalhammer

Termin: ab So 01.09.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
jeden 1. Sonntag im Monat

Kursgebühr: € 12,00

Anmeldung erforderlich!



elternbriefe du + wir

Eine Initiative der katholischen Kirche



www.elternbriefe.de



Für Frauen und Männer

BM-Balance-Beckenbodenschule

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. Problemen mit dem Beckenboden 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 42044 ab Mo 02.09.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs 42041 ab Di 03.09.2024, 8:00 - 9:00 Uhr

Kurs 42045 ab Mo 13.01.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: € 120,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Für Frauen nicht nur nach Geburt und Schwangerschaft

Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung

Ein Kurs zur Fitness und Kräftigung der Muskulatur

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das sich perfekt dazu eignet, den Körper nach Schwangerschaft und Geburt auf schonende Weise wieder in seine volle Energie zu führen.

Es hilft, den Beckenboden sanft zu kräftigen und korrigiert Körperhaltungen, die durch das Stillen und das viele Tragen von Säuglingen Beschwerden hervorrufen können.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur.

Leitung:	Krisztina Aksu Pilates-Trainerin
Termine:	jeweils 10:20 - 11:20
Kurs 42026	ab Di 17.09.2024
Kurs 42027	ab Di 03.12.2024
Kurs 42028	ab Di 25.02.2025
Kurs 42029	ab Di 27.05.2025
Kursgebühr:	€ 99,00 (9 Treffen) € 56,00 Kind € 28,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!

NERGIZESCHENBACHER **PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE** Heilpraktikerin für Psychotherapie

„Bindung trägt Beziehung“
dabei unterstütze ich Sie gerne in allen Phasen zu Beginn
der Elternschaft mit:

Vorgeburtlicher Eltern/Mutter-Kind-Bindung
(Bindungsanalyse)

Babytherapie
(Schreibbaby, Stillschwierigkeiten, Postnatale Depression u.ä.)

Geburtstrauma
(bei Mutter, Vater, Kind)

Am Wörth 7a • 85354 Freising • Telefon 08161 8981020 •
kontakt@psychotherapie-eschenbacher.de •
www.psychotherapie-eschenbacher.de



Kraftvoll in die neue Woche - mit Kinderbetreuung

Kurs zur Kräftigung der Muskulatur - hybrid

Eine kräftige, trainierte Muskulatur steht für Fitness, Gesundheit und kann Stress mental und körperlich entgegenwirken.

Der Fokus in diesem Kurs liegt auf einem ganzheitlichen Training mit Übungen zur Kräftigung der Muskulatur. Wir wollen dadurch zu einer aufrechten Körperhaltung finden, aber auch Elastizität, Koordination und Entspannungsfähigkeit verbessern.

Der Stoffwechsel wird angeregt und die Beckenbodenmuskulatur nicht außer Acht gelassen.

So kann die Woche schwungvoll und energetisch beginnen.

Dieser Kurs ist besonders geeignet als Folgekurs nach der Rückbildungsgymnastik. Die Übungen werden an den jeweiligen Fitnesslevel der Teilnehmerinnen angepasst.

Teilnahme auch online möglich

Leitung:	Krisztina Aksu, Pilates-Trainerin
Kinderbetreuung:	Sabine Mirnig, Kinderbetreuerin Rumeysa Karatas, Kinderbetreuerin
Termine:	jeweils 8:15 - 9:15 Uhr
Kurs 41945	ab Mo 16.09.2024
Kurs 41946	ab Mo 02.12.2024
Kurs 41947	ab Mo 24.02.2025
Kurs 42013	ab Mo 19.05.2024

Kursgebühr:	€ 99,00 (9 Treffen)
	€ 56,00 Kind
	€ 28,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!



Für Anfänger und Ungeübte

Yoga am Abend

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 42276	ab Do 19.09.2024
Kurs 42277	ab Do 23.01.2025
Kurs 42278	ab Do 03.04.2025
Kursgebühr:	€ 72,00 (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
Termine:	jeweils 18:15 - 19:45
Kurs 42273	ab Do 19.09.2024
Kurs 42274	ab Do 23.01.2025
Kurs 42275	ab Do 03.04.2025
Kursgebühr:	€ 108,00 (8 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit

Nährende Impulse für innere Ruhe und Stabilität

Wir üben gemeinsam, ganz im Hier und Jetzt zu sein und lassen den hektischen Alltag mit seinen vielfältigen Herausforderungen hinter uns. Im Kreis mit liebevollen und wertschätzenden Menschen gelingt uns das viel leichter. So kommen wir zur Ruhe und gleiten durch Körper- und Atemübungen und Zeiten der Stille ruhig und entspannt in den Abend hinein. Eine wunderbare Vorbereitung für einen tiefen und erholsamen Schlaf.

Die Treffen finden bei schönem Wetter vor der Mariengrotte auf dem Klostergelände in der Kammergasse 16 statt, einem wunderbaren Kraftort mitten in Freising. Ich bin da - SIE auch?

Bitte mitbringen: Unterlage/Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

Leitung:	Silvia Thalhammer Life Balance Coach
Termine:	jeweils 18:15 – 19:15 Uhr
Kurs 42279	Do 19.09.2024
Kurs 42280	Do 24.10.2024
Kurs 42281	Do 21.11.2024
Kurs 42282	Do 12.12.2024
Kurs 42283	Do 16.01.2025
Kurs 42284	Do 20.02.2025
Kurs 42285	Do 20.03.2025
Kurs 42286	Do 10.04.2025
Kurs 42287	Do 08.05.2024
Kurs 42288	Do 05.06.2025
Kurs 42289	Do 10.07.2025
Kursgebühr:	€ 8,00

Anmeldung erforderlich!



Für Frauen jeden Alters

Power-Pilates

Hybrid-Kurs für Fitness und Kräftigung der Muskulatur

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gestärkt.

Dieser Kurs ist für alle geeignet. Er empfiehlt sich auch als Fortsetzung des Kurses "Pilates nach der Rückbildung".

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vor Ort teilnehmen möchten oder Online.

Leitung:	Krisztina Aksu Pilates-Trainerin
Termine:	jeweils 18:45 - 19:45 Uhr
Kurs 42022	ab Do 19.09.2024
Kurs 42023	ab Do 05.12.2024
Kurs 42024	ab Do 20.02.2025
Kurs 42025	ab Do 22.05.2025
Kursgebühr:	€ 99,00 (9 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

 Output Management	 Dokumenten Management
www.printvision.de	www.pvup.de
	
Freising, Augsburg und München info@printvision.de · 08161/54 71-0	Wir suchen Mitarbeiter: printvision.de/karriere



Für Frauen jeden Alters

Fit in den Tag

Kurs für Ganzkörpertraining

Gezieltes Fitnessstraining 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
Termine: jeweils 8:00 - 9:00 Uhr
Kurs 42042 ab Di 14.01.2025
Kurs 42043 ab Di 01.04.2025
Kursgebühr: € 120,00 (10 Treffen)
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.

Leitung: Heike Ohland, Qi Gong Lehrerin
Termin: 10.05.2025
Kurs 42294 10:00 - 11:30 Uhr
Kurs 42295 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Weltwald-Parkplatz P 1, nahe bei der Straße Freising – Allershausen (St. 2084)
Kursgebühr: Kostenfrei
Anmeldung erforderlich!



Erste Hilfe Teil I - Theoretische Grundkenntnisse

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

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: Malteser Hilfsdienst Roland Schöpfer

Termine: jeweils 19:30 - 22:00 Uhr

Kurs 42222 Mo 25.11.2024

Kurs 42223 Mo 24.03.2025

Kursgebühr: € 30,00

Anmeldung erforderlich!

Erste Hilfe Teil II - Notfälle mit Kindern (K42224)

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: Malteser Hilfsdienst

Termin: Mo 23.06.2025, 19:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr: € 35,00

Anmeldung erforderlich!



Für Eltern von Kindern in den ersten Lebensjahren

Schnupfnase, Kratzhals, Hustennächte - kranke Kinder natürlich begleiten

Vortrag mit praktischen Tipps

Im Laufe seiner ersten Lebensjahre durchläuft jedes Kind verschiedenste Krankheiten. Auch im Kindergarten- und Schulkindalter sind diese an der Tagesordnung. Schnupfnasen, Kratzhalse und Hustennächte sind zwar völlig normal, trotzdem ist es selbstverständlich, dass Sie als Eltern dem mit Sorge begegnen.

Gemeinsam wollen wir uns mit dem Thema "Kinderkrankheiten und Kinderpflege zuhause" beschäftigen. Viele Tipps und Tricks rund um das Krankenbett und den kleinen Patienten, praktische Übungen zum Thema Hausmittel, Wickel und Einreibungen sowie eine interaktive und ungezwungene Plattform für den Erfahrungsaustausch erwarten Sie!

Leitung: Martina Meyer
Gesundheits- und Krankenpflegerin, PTA

Termine:
Kurs 42011 Mi 13.11.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Kurs 42012 Mi 19.03.2025, 11:00 - 12:30 Uhr

Kursgebühr: € 19,00
€ 9,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



BAUMANN & SOHN GMBH

BAUUNTERNEHMUNG

KÖRNERSTRASSE 13A · 85356 FREISING

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



WISSEN UND MEHR

Für werdende und frischgebackene Eltern

Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld & Co.

Präsenzveranstaltung, Vortrag über Elterngeldregelungen

Wollen Sie sich über die Themen Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld, Familiengeld usw. informieren?

Die Elterngeldregelungen sind komplex und stellen viele werdende Mütter und Väter vor eine Herausforderung.

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.

Gesundheitsamt Freising/Schwangerenberatung

www.schwanger-fs.de

Leitung: Michaela Meier, Sozialpädagogin (BA)

Termine:

Kurs 42237 Di 01.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurs 42238 Di 21.01.2025, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit Prop e.V. (Verein für Prävention, Jugendhilfe und Suchttherapie)

Cannabislegalisierung und Elternschaft (K42302)

Informationen für Eltern zum neuen Cannabisgesetz

Cannabis spielt seit vielen Jahren eine zentrale Rolle in der Präventions- und Beratungsarbeit von Prop e.V. Mit den neuen und komplexen Vorschriften des Cannabisgesetzes wächst der Informationsbedarf und die Unsicherheiten, insbesondere bei Eltern. Um Fragen und Unsicherheiten zu klären, laden wir Sie gemeinsam zu einem informativen Elternabend ein.

Leitung: Miriam Fischer, Sozialarbeiterin (BA)

Termin: Fr 22.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Kursgebühr: kostenfrei

Anmeldung erforderlich!



Räucherworkshop - Rauh Nächte (K42241)

Workshop zum Kennenlernen verschiedener Räucherrituale

Die längste Nacht des Jahres und die Tage zwischen den Jahren sind perfekt um es sich zu Hause gemütlich zu machen, zu reflektieren, das alte Jahr abzuschließen und Pläne für das neue Jahr zu machen. Seit ewigen Zeiten haben Menschen diese besondere Zeit, die sogenannten Rauh Nächte, mit Räucherritualen zelebriert. Sie sind in der guten Stube zusammengesessen und haben sich Geschichten erzählt. Und wer liebt sie nicht, Geschichten? Geschichten von Dämonen und Geistern, von Elfen und Feen. Es gibt so viele Geschichten rund um die Rauh Nächte, davon werden wir die eine oder andere hören.

In diesem Workshop lernen Sie viele Räucherrituale kennen, wann und wie man am Besten räuchert. Es besteht die Möglichkeit viele Kräuter und Harze zu testen und seine eigene Räuchermischung herzustellen.

Leitung: Alexandra Glück
Yogalehrerin

Termin: Di 03.12.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Henkelstr.21, Freising

Kursgebühr: € 45,00

Anmeldung erforderlich!

Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse

Handlettering (K42271)

Workshop - Grundlagen des schönen Schreibens

Handlettering ist eine kreative und ruhige Art des Spielens mit Buchstaben, Schrift und Worten - und sieht toll aus.

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen des schönen Schreibens und allerlei Wissenswertes über Schriften, Buchstaben und Material.

Wir üben Linien und Schwünge, Buchstaben und Worte in verschiedenen Schriften und kurze Schriftzüge.

Übungsblätter, Pünktchenpapier, Brushpens und zusätzliche Stifte werden gestellt.

Mitzubringen sind:

ein Bleistift HB, Anspitzer, Radiergummi, ein 30 cm Lineal, ein Fineliner 0,4 oder 0,5 und ein DIN A4 Block mit Karopapier

Leitung: Jule Pfeiffer-Spiekermann
Grafikerin, Kulturpädagogin,
Kunsttherapeutin

Termin: Sa 07.12.2024, 14:00 - 17:30 Uhr

Kursgebühr: € 43,00

Anmeldung erforderlich!



WISSEN UND MEHR

Für Erwachsene und Eltern mit Kindern

Kräuter für den Familienalltag (K42226)

Kräuterwanderung

Wer Kinder hat, wird auf manches Kräutlein aufmerksam gemacht. "Papa, was ist das? Mama, kann man das essen?" Wie helfe ich, wenn z. B. die Brennnessel das Kinderbein einmal ordentlich brennt oder Husten und Schnupfen uns plagen? Vieles vom (alten) Wissen über Kräuter und Hausmittel ist in Vergessenheit geraten. Wir wollen es auf unserer Wanderung gemeinsam wieder aufspüren. So werden wir sehen, riechen, schmecken, fühlen. Sie werden hören, wie unsere Großeltern die Kräuter für ihren Familienalltag noch zu gebrauchen wussten und welche Hausmittel früher in keiner Hausapotheke fehlen durften.

Mitzubringen: Festes Schuhwerk, Sonnenschutz, Rucksack mit Sitzunterlage, ein kleines Marmeladenglas (ca. 200ml), Getränk

Kosten für das Skript: 5,00 € bar vor Ort zu bezahlen.

Kinder kostenlos

Leitung:	Miriam Crämer Wildkräuterführerin
Termin:	Sa 24.05.2025, 9:30 - 11:30 Uhr
Ort:	Bushaltestelle, Park & Ride Parkplatz, Freising
Kursgebühr:	€ 15,00

Anmeldung erforderlich!



Tageselternzentrum Freising GmbH



Leitung: Susanne Müller
Diplom-Pädagogin



Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
08:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch
15:00 - 19:00 Uhr

E-Mail: susanne.mueller@kbw-freising.de

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

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: Marina Freudenstein



Fachdienst 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 oder arbeiten bzw. eine Ausbildung machen, bei der Suche nach einem Betreuungsplatz in Kindertagespflege.

Das *Tageselternzentrum* möchte

- engagierte und verantwortungsbewusste Eltern und Alleinerziehende für die Tätigkeit gewinnen,
- berufstätigen Eltern oder Alleinerziehenden eine qualifizierte, kindgerechte und familiäre Betreuung für ihr Kind anbieten,
- Eltern und Tageseltern beraten und unterstützen,
- Tagesfamilien 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 am Di 08.10.2024**
Konzeptvorstellung am Do 06.02.2025
Abschlussprüfung und Zertifikatsübergabe am Do 20.02.2025

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

REFERENTINEN UND REFERENTEN



Abel Ursula	Tanz-Team
Aksu Krisztina	Pilates-Trainerin
Bergner Franziska	Stillbegleiterin (DAIS)
Bloier Maria	Kinderbetreuerin, EKP-Gruppenleiterin
Bott Manuela	MFM-Referentin, NFP-Beraterin
Buckl Heike	Kinderbetreuerin
Catani Monica	Tanz-Team
Crämer Miriam	Wildkräuterführerin
Dannhauser Andrea	Windelfrei-Coach, Erzieherin
Dirks-Gang Inken	Int. EKP Gruppenleiterin
Dönges Christian	Männercoach, Männersache e.V.
Enghardt-Joswich Karin	Tanz-Team
Fischer Miriam	Sozialarbeiterin (BA)
Fußeder Annette	Hebamme
Gloßner Gabi	APM-Therapeutin, BM Balance Trainerin
Glück Alexandra	Yogalehrerin
Graze Hannelore	Entspannungstrainerin
	System. Familienberaterin
Kaiser Maria	Dipl. Sozialpädagogin (FH)
	Systemische Beraterin/Therapeutin
Karatas Gülsüm	Leiterin offener Treff
Karatas Rumeysa	Kinderbetreuerin
Keil Gabi	Erzieherin, Montessori-Pädagogin
Knobel Selin	Dipl. Ökotrophologin, Prä- und Postnatal Trainerin
	Stillbegleiterin (DAIS)
Koerfer Simone	Trainerin für wertschätzende Kommunikation
Kozikowski Heike	Trageberaterin, Doula, Stoffwindelberaterin
Krimmer Sandra	Fachanwältin für Familienrecht
Leikam Daniela	Hebamme
Lindenaus Christine	Erzieherin, Linkshänder-Beraterin
Lotz Barbara	Kinderbetreuerin
Maier Elisabeth	Erzieherin, PEKiP®-Gruppenleiterin
Max-Eder Sabine	Sozialpädagogin (BA)
Meier Michaela	Hebamme
Meyer Anne-Katrin	Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Meyer Martina	PTA, Trageberaterin
	Kinderbetreuerin
Mirnig Sabine	Lehrerin, Elternbegleiterin
Mosch Hanna	Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
Ohland Heike	Familientherapeutin, Qi Gong-Lehrerin
	Erzieherin, Servus-Mama-Gruppenleiterin
Ostermeier-Troll Beate	Tanz-Team
Paternoster Christine	Grafikerin (Dipl. Des), Kulturpädagogin
Pfeiffer-Spieckermann Jule	wellcome-Koordinatorin
Probst Angelika	Tanz-Team WAVE
Rehn Peter	Musikpädagogin
Reischl Gabi	Dipl. Sozialpädagoge (FH)
Sauer Bernd	EKP- u. FenKid®-Gruppenleiterin,
Schimpf Susanne	wellcome-Koordinatorin
	Int. EKP- Gruppenleiterin
Schons Barbora	Ärztin, Psychotherapie
Schumm Dr. Angelika	Tanz-Team WAVE
Schwarzfischer Andrea	Life Balance-Coach
Thalhammer Silvia	Elternbegleiterin
von Urff Dr. Huberta	Hebamme
von Uslar Anna	Physiotherapeutin
Weilemann Lisa	Yoga-Kursleiterin
Wiesheu Elisabeth	PEKiP®-Gruppenleiterin
Willigmann Julia	Kindergartenpädagogin

*Am Baum des Lebens wachsen viele Augenblicke.
Jeder einzelne ist kostbar.*



TERMINE – AUF EINEN BLICK

August 2024

- 02.08. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig
- 04.08. WAVE-Tanzen
- 24.08. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - kompakt

September 2024

- 01.09. WAVE-Tanzen
- 02.09. BM-Balance-Beckenbodenschule
- 03.09. BM-Balance-Beckenbodenschule
- 08.09. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 09.09. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv
- 09.09. Rückbildungsgymnastik - mit Kinderbetreuung
- 13.09. Babymassage-Kurs
- 16.09. Kraftvoll in die neue Woche - mit Kinderbetreuung
- 16.09. Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
- 16.09. Eltern Kind Gruppe nach artgerecht® Konzept
- 17.09. Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 17.09. Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 18.09. Yoga für Schwangere
- 18.09. Im Kreis der Männer
- 19.09. Chiemseeauszeit im Herbst - Fortbildung Wünsche, Ziele und Visionen
- 19.09. Baby- und Stilltreff
- 19.09. Pilates für Schwangere
- 19.09. Power-Pilates
- 19.09. Musizieren, Singen und Tanzen
- 19.09. Life Balance Frauengruppe
- 19.09. Yoga für Schwangere
- 19.09. Yoga für Fortgeschrittene
- 19.09. Yoga am Abend
- 19.09. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 20.09. Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische
- 23.09. Life Balance Frauengruppe
- 27.09. Babysitterkurs
- 27.09. Servus Mama
- 27.09. „Warst du das etwa?“

Oktober 2024

- 01.10. Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld & Co.
- 06.10. WAVE-Tanzen
- 07.10. Pilates für Bauch, Beine, Po
- 08.10. Rückbildungsgymnastik am Abend
- 09.10. Fit durch die Schwangerschaft
- 11.10. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- 11.10. Schlaf Kindlein, schlaf doch endlich
- 13.10. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 15.10. Geburtsvorbereitung mit Yoga
- 17.10. Baby- und Stilltreff
- 17.10. FenKid® für Juni/Juli 24 Babys
- 19.10. Stillvorbereitungskurs
- 19.10. Entspannung für Mütter
- 24.10. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 25.10. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig
- 25.10. Babymassage-Kurs
- 28.10. Comiczeichnen - Die Helden sind gezeichnet

November 2024

- 04.11. Rückbildungsgymnastik - mit Kinderbetreuung
- 05.11. PEKIP®-Gruppe für Mai/Juni 2024 Babys
- 06.11. FenKid® für Juli/August 24 Babys



TERMINE – AUF EINEN BLICK

- 06.11. Yoga für Schwangere
- 07.11. Baby- und Stilltreff
- 07.11. Yoga für Schwangere
- 10.11. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 13.11. Schnupfnase, Kratzhals, Hustennächte - kranke Kinder natürlich begleiten
- 13.11. Ein Baby will getragen sein
- 14.11. Energietankstelle
- 15.11. Von der Milch zur Makkaroni
- 16.11. Achtsam Abstillen
- 18.11. „Nein, Nein, Nein“ ...
- 21.11. Baby- und Stilltreff
- 21.11. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 22.11. Cannabislegalisierung und Elternschaft
- 25.11. Erste Hilfe Teil I - Theoretische Grundkenntnisse
- 27.11. FenKid® für August/September 24 Babys
- 28.11. Energietankstelle
- 30.11. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - kompakt

Dezember 2024

- 01.12. WAVE-Tanzen
- 02.12. Kraftvoll in die neue Woche - mit Kinderbetreuung
- 02.12. Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
- 03.12. Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 03.12. Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 03.12. Räucherworkshop - Rauh Nächte
- 05.12. Baby- und Stilltreff
- 05.12. Pilates für Schwangere
- 05.12. Power-Pilates
- 06.12. Stillvorbereitungskurs
- 07.12. Handlettering
- 08.12. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 12.12. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 13.12. Babymassage-Kurs
- 19.12. Baby- und Stilltreff

Januar 2025

- 05.01. WAVE-Tanzen
- 07.01. Rückbildungsgymnastik am Abend
- 08.01. Fit durch die Schwangerschaft
- 12.01. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 13.01. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv
- 13.01. Rückbildungsgymnastik - mit Kinderbetreuung
- 13.01. BM-Balance-Beckenbodenschule
- 13.01. Life Balance Frauengruppe
- 14.01. Fit in den Tag
- 15.01. Yoga für Schwangere
- 15.01. Im Kreis der Männer
- 16.01. Baby- und Stilltreff
- 16.01. Musizieren, Singen und Tanzen
- 16.01. Yoga für Schwangere
- 16.01. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 16.01. Life Balance Frauengruppe
- 17.01. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare.
- 21.01. Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld & Co.
- 23.01. Yoga für Fortgeschrittene
- 23.01. Yoga am Abend
- 27.01. Eltern Kind Gruppe nach artgerecht® Konzept



TERMINE – AUF EINEN BLICK

Februar 2025

- 02.02. WAVE-Tanzen
- 06.02. Baby- und Stilltreff
- 09.02. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 14.02. Babymassage-Kurs
- 17.02. Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen
- 20.02. Baby- und Stilltreff
- 20.02. Pilates für Schwangere
- 20.02. Power-Pilates
- 20.02. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 22.02. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - kompakt
- 24.02. Kraftvoll in die neue Woche - mit Kinderbetreuung
- 24.02. Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
- 25.02. Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 25.02. Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 25.02. Picky eaters
- 28.02. Schlaf Kindlein, schlaf doch endlich

März 2025

- 02.03. WAVE-Tanzen
- 04.03. PEKIP®-Gruppe für Oktober/November 2024 Babys
- 06.03. Baby- und Stilltreff
- 07.03. FenKid® für November/Dezember 24 Babys
- 11.03. Muss ich denn immer erst laut werden?
- 12.03. Yoga für Schwangere
- 13.03. Yoga für Schwangere
- 14.03. Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische
- 16.03. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 17.03. Rückbildungsgymnastik - mit Kinderbetreuung
- 18.03. Rückbildungsgymnastik am Abend
- 19.03. Schnupfnase, Kratzhals, Hustennächte - kranke Kinder natürlich begleiten
- 19.03. Fit durch die Schwangerschaft
- 19.03. Ein Baby will getragen sein
- 20.03. Baby- und Stilltreff
- 20.03. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 22.03. Entspannung für Mütter
- 24.03. Erste Hilfe Teil I - Theoretische Grundkenntnisse
- 25.03. Weg mit der Windel
- 31.03. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv

April 2025

- 01.04. Fit in den Tag
- 03.04. Baby- und Stilltreff
- 03.04. Yoga für Fortgeschrittene
- 03.04. Yoga am Abend
- 04.04. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- 04.04. Babymassage-Kurs
- 06.04. WAVE-Tanzen
- 08.04. Das linkshändige Kind in Kindergarten und Grundschule
- 10.04. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 11.04. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig
- 12.04. Stillvorbereitungskurs
- 13.04. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 17.04. Baby- und Stilltreff
- 22.04. Handlettering
- 28.04. Eltern Kind Gruppe nach artgerecht® Konzept
- 29.04. Kinder mit ADHS liebevoll begleiten
- 30.04. Yoga für Schwangere



TERMINE – AUF EINEN BLICK

Mai 2025

- 04.05. WAVE-Tanzen
- 07.05. Medien - Schwerpunkt Cyber-Mobbing
- 08.05. Musizieren, Singen und Tanzen
- 08.05. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 10.05. Achtsam Abstillen - ONLINE
- 12.05. Warum muss ich alles dreimal sagen
- 15.05. Baby- und Stilltreff
- 17.05. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - kompakt
- 18.05. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 19.05. Kraftvoll in die neue Woche - mit Kinderbetreuung
- 19.05. Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
- 22.05. Chiemseeauszeit im Frühjahr- Fortbildung Leben in Balance
- 22.05. Pilates für Schwangere Power-Pilates
- 22.05. Power-Pilates
- 23.05. Von der Milch zur Makkaroni
- 24.05. Kräuter für den Familienalltag
- 26.05. Rückbildungsgymnastik - mit Kinderbetreuung
- 27.05. Geburtsvorbereitung mit Yoga
- 27.05. Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 27.05. Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 27.05. Herausforderungen und Chancen von neurodivergenter Elternschaft

Juni 2025

- 01.06. WAVE-Tanzen
- 03.06. Geschwister - eine besondere Beziehung
- 04.06. Fit durch die Schwangerschaft
- 05.06. Baby- und Stilltreff
- 05.06. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 15.06. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 23.06. Erste Hilfe Teil II - Notfälle mit Kindern
- 25.06. Yoga für Schwangere
- 26.06. Yoga für Schwangere
- 27.06. Stillvorbereitungskurs

Juli 2025

- 01.07. Schreckgespenst Pubertät?
- 03.07. Baby- und Stilltreff
- 06.07. WAVE-Tanzen
- 10.07. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 13.07. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 17.07. Baby- und Stilltreff

August 2025

- 03.08. WAVE-Tanzen
- 08.08. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig



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.

Selbsthilfegruppe nach Krebs

Ort: Arbeiterwohlfahrt, Kölblstraße 2, Freising
Termin: jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr
Kontakt: Lia Köhnlein, ☎ (0 81 68) 10 03

Selbsthilfegruppe gynäkologisch Krebskranke

Kooperation mit Brustzentrum KH Freising
Termin: jeden 4. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr
Kontakt: Rosmarie Brand, ☎ (0 81 61) 6 47 29

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@googlemail.de

Selbsthilfegruppe Leukämie, Lymphom und Plasmozytom - SHG Freising LLP

Kooperation mit Klinikum Freising
Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat ab 19:00 Uhr
Kontakt: Karin Wagner, ☎ (0 87 52) 86 90 26
E-Mail: info@selbsthilfegruppe-freising.de

Malen, Gestalten und Kochen für Krebskranke und deren Angehörige

Ort: Arbeiterwohlfahrt, Kölblstraße 2, Freising
Termin: jeden Montag um 17.30 Uhr
Kontakt: Christine Riedl, ☎ (0 87 61) 7 51 36

Selbsthilfe nach Krebs, Moosburg

Ort: Pfarrheim St. Kastulus,
Leinbergerstr. 10, Moosburg
Termin: jeden 4. Dienstag im Monat
Kontakt: Monika Bauer, ☎ (0 87 61) 86 13

Phoenix Freising e.V. Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschäden

Ort: Arbeiterwohlfahrt (Musikschule)
Kölblstraße 2, 85356 Freising
Termin: jeden letzten Donnerstag im Monat,
16:30 – 18:30 Uhr
Kontakt: Inge Thaler, ☎ (08161) 6 76 66

Amt für Jugend und Familie

Landratsamt Freising, Landshuter Straße 31, 85356 Freising
☎ (0 81 61) 60 02 53 📠 (0 81 61) 60 06 09
E-Mail: amtjugendfamilie@kreis-fs.de

Arbeitskreis für Fraueninteressen e. V. (Frauentreff)

Major-Braun-Weg 12, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 31 28 📠 (0 81 61) 91 92 10
E-Mail: verwaltung@akfrauen.de



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

Arbeitskreis für Fraueninteressen e. V. (Frauentreff)

Major-Braun-Weg 12, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 31 28 ☒ (0 81 61) 91 92 10
E-Mail: verwaltung@akfrauen.de

Arbeitsstelle für Ehe und Familienpastoral

Postfach 330360
80063 München
Tel. 089 21 37-12 44
www.eheundfamilie@eomuc.de

Autismus Oberbayern e.V.

Poccistr. 5
80336 München
☎ 089 74 65 41 94
www.autismus-oberbayern.de

Männerseelsorge

Bernhard Zottmann, Fachbereichsleiter
Schrammerstr. 3/VI
80333 München
Tel. 089 21 37-15 99
E-Mail: maennerseelsorge@eomuc.de
Internet: www.maennerseelsorge-muenchen.info

Caritas – Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Bahnhofstraße 20, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 5 38 79 - 30 [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)
oder Eva Bönig, ☎ (0 81 61) 1 22 34, ☒ (0 81 61) 91 92 10

Diakonisches Werk

Johannisstr. 6, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 14 70 79
Email: verwaltung@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, ☒ (0 81 61) 14 72 91
E-Mail: freising@donum-vitae-bayern.de
www.freising-donum-vitae-bayern.de

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

Kesselschmiedstraße 10/II, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 33 66, ☒ (0 81 61) 91 96 97
E-Mail: freising@eheberatung-oberbayern.de
www.eheberatung-muenchen.de



Fachstelle für Alleinerziehende Mütter und Väter

Erzbischöfliches Ordinariat München
Schrammerstr. 3, 80333 München
☎ (0 89) 21 37-12 36, 📠 (089) 21 37-27 12 36
E-Mail: alleinerziehende@eomuc.de
www.alleinerziehende-programm.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, 📠 (0 89) 6 93 14 93-42
E-Mail: info@familienberatung-ismaning.de
Außensprechtag im Zentrum der Familie:
Kammgasse 16, Donnerstag von 15:00 - 17:00 Uhr
(Vor Anmeldung in Ismaning)

Familienpflegewerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB)

☎ (0 81 42) 6 55 97 56
E-Mail: freising@familienpflegewerk.de

Frauenhaus

☎ (0 81 61) 9 12 12, 📠 (0 81 61) 9 12 13

Frühförderung der Lebenshilfe e.V., Freising

Kesselschmiedstr. 10, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 38 24, 📠 (0 81 61) 14 73 42
E-Mail: ff-freising@lebenshilfe-fs.de
Sudetenlandstraße 14, 85368 Moosburg
☎ (0 87 61) 6 39 99 📠 (0 87 61) 75 24 58
E-Mail: ff-moosburg@lebenshilfe-fs.de
Grünlandweg 7, 85375 Neufahrn
☎ (0 81 65) 6 58 18, 📠 (0 81 65) 90 96 23
E-Mail: ff-neufahrn@lebenshilfe-fs.de

Gesundheitsamt

Beratung zu finanziellen Hilfen und bei
Schwangerschaftskonflikten
Johannisstraße 8, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 60 08 43 00
E-Mail: schwangerenberatung@kreis-fs.de
www.schwanger-fs.de

Gleichstellungsstelle

Regina Cordary, Landratsamt
Landshuter Straße 31, 85356 Freising
☎ (0 81 61) 600-214
Sprechzeit: nach Vereinbarung
E-Mail: gleichstellungsstelle@kreis-fs.de

Koki – Koordinierende Kinderschutzstelle

Landshuter Str. 31, 85356 Freising
☎ (0 81 61) 6 00-733



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

„Leere Wiege“

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

Linkshänderberatungsstelle Freising

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

Notruf-Telefon für Frauen und Mädchen

Major-Braun-Weg 12, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 31 58, 📠 (0 81 61) 91 92 10
E-Mail: notruf@frauen-in-freising.de

Pfiff e.V. (Verein für Psychomotorik)

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

Prop e.V. Suchtberatungsstelle

Heiliggeistgasse 9, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 54 98 90, 📠 (0 81 61) 5 49 89 29
E-Mail: freising@prop-ev.de

Schulpastorales Zentrum Freising

Am Wörth 13, 85354 Freising,
☎ (0 81 61) 98 49 88-8, 📠 (0 81 61) 98 49 88-9
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, 📠 (0 89) 7 47 08 50
E-Mail: tusch@tusch.info
www.tusch.info

Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.

St. Wolfgangplatz 9, 81669 München
☎ (0 89) 48 08 89 90, 📠 (089) 4 80 88 99 33
E-Mail: info@VE-Muenchen.de
www.verwaiste-eltern-muenchen.de

www.schueler-mobbing.de

www.gesundeschule-fs.de

www.familienteam.org

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
Edith Scholz

Redaktion:

Sabine Bock

Gesamtverantwortung:

Marina Freudenstein

Layout und Druck:

Pinsker Druck und Medien GmbH, Mainburg

Auflage: 6.000 Stück

Gedruckt mit Ökofarben auf Recyclingpapier



Immer gut dastehen.

Weil Sie uns in der Nähe haben.

Wir kümmern uns um die Dinge, die Sie rund um Geld und finanzielle Themen bewegen: in der nächsten Filiale oder online. So stehen Sie immer gut da. Und das ist uns wichtig. Mehr Informationen finden Sie unter www.sparkasse-freising-moosburg.de.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Freising
Moosburg

GEMEINSAM - STARK - ZUKUNFTSORIENTIERT

PROGRAMM SEPTEMBER 2024 BIS AUGUST 2025



Zentrum der Familie
KBW-FREISING



Kammergasse 16
85354 Freising

Tel. 0 81 61 / 48 93 - 10
E-Mail: zentrumderfamilie@kbw-freising.de
Internet: www.bildungswerk-freising.de