

ZENTRUM DER FAMILIE

Elternschule Freising



PROGRAMM
SEPTEMBER 2025
BIS AUGUST 2026

2025/26



Zentrum der Familie
KBW-FREISING



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
So finden Sie uns	2
Leitgedanken	3
Informationen	4
Sozialfonds	7
Geschäftsbedingungen	8
Projekte	10
Elternschule Freising	14
Eltern-Kind-Angebote	34
Für Kinder und Jugendliche	43
Erziehung und Entwicklung	48
Frauen-Mütter-Mädchen	56
Männer-Väter-Jungen	58
Beratung und Persönlichkeitsentwicklung	59
Gesundheit und mehr	65
Wissen und mehr	74
Tageselternzentrum GmbH	76
Referentinnen und Referenten	79
Termine – auf einen Blick	81
Wichtige Anschriften	84
Impressum	88



SO FINDEN SIE UNS

ZENTRUM DER FAMILIE

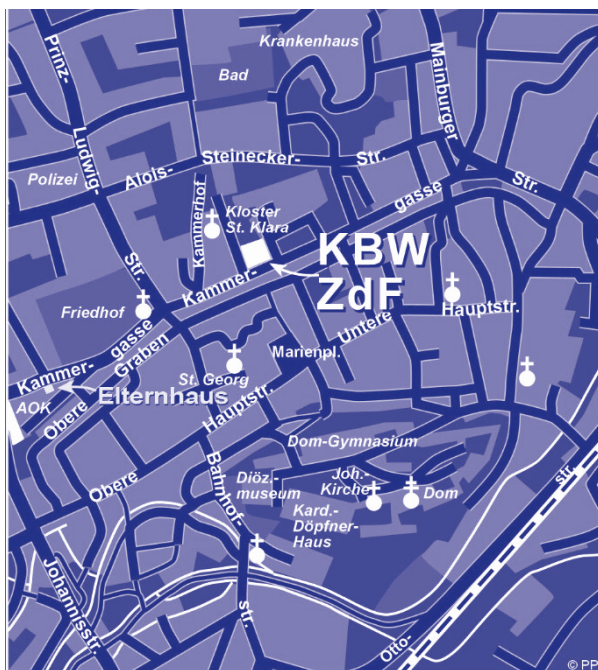
Kammergasse 16
85354 Freising
☎ (0 81 61) 48 93-10
☎ (0 81 61) 48 93-29

E-Mail:
zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Elternhaus

Kammergasse 9
85354 Freising
☎ (0160) 899 2643

E-Mail:
Elternhaus@kbw-freising.de



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

Kammergasse 16, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 48 93-20

E-Mail: info@kbw-freising.de

Internet: www.bildungswerk-freising.de

1. Vorsitzender: Ernst Fischer

Geschäftsführerin: Marina Freudenstein



LEITGEDANKEN

„Es ist nicht unsere Aufgabe, die Zukunft vorherzusagen, sondern sie möglich zu machen.“ – Ruth Cohn

Liebe (werdende) Eltern, liebe Familien, Eltern sein bedeutet, Tag für Tag Zukunft mitgestalten – im Kleinen wie im Großen. Es bedeutet, Kinder begleiten, sie stärken und ihnen Wurzeln und Flügel geben in einer Welt, die sich stetig wandelt. Dabei brauchen Eltern selbst Halt, Austausch und Räume zum Innehalten.

Im ZENTRUM DER FAMILIE möchten wir solche Räume für Sie anbieten und offenhalten. Bildung ist so viel mehr als Wissen, wir wollen mit unserem Angebot Verbindungen und Beziehungen schaffen zwischen Menschen, Lebenswelten und Generationen.

Unser neues Jahresprogramm greift aktuelle Fragen auf und ermöglicht Begegnung, Orientierung und gemeinsames Erleben. Besonders hinweisen wollen wir auf unsere neuen Angebote:

- *Bauchtanz zur Rückbildung und in der Schwangerschaft*
- *„Babyccino“ – ein offener Treff für Eltern mit Babys*
- *Workshops für Papas von Babys von sechs bis zwölf Monaten für Reflexion und Austausch*
- *Kreative Familienwerkstatt zum Basteln und Werkeln*
- *Eltern-Kind-Yoga*
- *Philosophieren mit Kindern*
- *Naturerlebnisgruppen für Kinder*
- *Vorträge über den weiblichen Zyklus und die Macht der Hormone*
- *Und einen Vortrag mit Diskussion zum Thema Zwangsprostitution*

Gemeinsam möchten wir dazu beitragen, dass Familien Orte der Stärke, Vielfalt und Zugehörigkeit bleiben – und damit eine tragende Säule für eine offene und mitfühlende Gesellschaft.

Wir freuen uns auf Sie!

Marina Freudenstein
Geschäftsführerin

Sabine Bock
Pädagog. Leiterin

Annette Fußeder
Leiterin Elternschule



INFORMATIONEN

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 60):
Anmeldung im **ZENTRUM DER FAMILIE**.

Während der Schulferien eingeschränkte Öffnungszeiten und Gruppentreffen.

Schulferien in Bayern

03.11.2025 - 07.11.2025
22.12.2025 - 05.01.2026
16.02.2026 - 20.02.2026
30.03.2026 - 10.04.2026
26.05.2026 - 05.06.2026
03.08.2026 - 14.09.2026

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!



Nese Yetiş-Kızıltas | Ordentlich Geplant

INTERIOR DESIGN & ORDNUNGS COACHING



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

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





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. wellcome). 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 eine 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
----------	-------------------

Babyccino - Offener Treff für Eltern mit Baby:

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

**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.

Allershäusen

an den Glonnterrassen (Kienberger Straße)

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

Nandlstadt

Hopfenhalle

Bahnhofstr. 6

Freitag

09:30 - 11:30 Uhr

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 (Beratung nach Vereinbarung):

Kammergasse 9

85354 Freising

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

☎ (0 81 61) 48 93-10

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



©Pixabay



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, Fitnesstrainerinnen, 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
- Stillvorbereitungskurs
- Babyccino - Offener Treff für Eltern mit Baby
- 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, Mira Siegel, Felicia Seidenath

**ELTERNSCHULE:
SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT UND NACHSORGE**



**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!

**BUCHER
PUSTET**

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



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 - 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 Bindungs-entwicklung 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, Krankenversicherungskarte 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 43268 ab Mo 15.09.2025

Kurs 43269 ab Mo 12.01.2026

Kurs 43270 ab Mo 23.03.2026

Kursgebühr: € 22,00 Frauen (8 Treffen)

€ 115,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Ein 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/e Partner:in am Kurs teilnimmt!

Leitung: Felicia Seidenath
Hebamme

Termine:

Kurs 43489 Fr 03.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa 04.10.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Kurs 43271 Fr 16.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa 17.01.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Kurs 43272 Fr 10.04.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa 11.04.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Kurs 43273 Fr 03.07.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Sa 04.07.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Kursgebühr: € 15,00 Frauen (2Treffen)
€ 96,00 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 Paarabenden 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 6 Treffen, an den letzten 3 sind die Partner*innen 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, Krankenversicherungskarte der Frauen

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

Leitung: Mira Siegel
Hebamme

Termine: jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kurs 43305 ab Di 28.10.2025

Kurs 43306 ab Di 09.06.2026

Kursgebühr: € 20,00 Frauen (6 Treffen)

€ 66,00 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

Felicia Seidenath

☎ 0157 57148914

Mira Siegel

☎ 0176 24228455

Anna von Uslar

☎ 0177 1795811



Yoga für Schwangere

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 Schwangerschaftsproblemen helfen und eine glückliche Schwangerschaft ermöglichen.

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

MITZUBRINGEN: Yogamatte, ein Handtuch und eine Decke

Leitung:	Alexandra Glück Yogalehrerin
Termine	jeweils 18:00 - 19:00 Uhr
Kurs 43478	ab Mi 12.11.2025
Kurs 43479	ab Mi 14.01.2026
Kurs 43480	ab Mi 25.02.2026
Kursgebühr:	€ 75,00 (5 Treffen)
Kurs 43473	ab Mi 24.09.2025
Kurs 43481	ab Mi 15.04.2026
Kurs 43482	ab Mi 10.06.2026
Kursgebühr:	€ 90,00 (6 Treffen)
Ort:	Henkelstraße 21, Freising

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 43323	ab Mi 01.10.2025
Kurs 43375	ab Mi 07.01.2026
Kurs 43376	ab Mi 18.03.2026
Kurs 43377	ab Mi 10.06.2026
Kursgebühr:	€ 120,00 (8 Treffen à 90min.)
Anmeldung erforderlich!	

Bauchtanz in der Schwangerschaft (K43542)

Ein Wohlfühlkurs für Schwangere

Durch die sanften Bewegungen des Bauchtanzes können sich Schwangere auch dann weiblich und sinnlich fühlen, wenn der Umfang größer wird. Beim Tanzen wird der gesamte Körper gestärkt und gedehnt. Die wiegenden, fließenden Bewegungen lieben sowohl die Schwangeren als auch die werdenden Babys. Die ruhige Musik bringt die Gedanken zur Ruhe und entspannt. Eine Meditation rundet die Stunde ab und Frau und Baby kommen dabei in eine innige Verbindung.

Leitung:	Nadine Wöhrli Tanz- und Yogalehrerin
Termin:	ab Mo 13.04.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr:	€ 110,00 (10 Treffen)
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 43291	ab Do 25.09.2025
Kurs 43292	ab Do 04.12.2025
Kurs 43293	ab Do 26.02.2026
Kurs 43294	ab Do 21.05.2026
Kursgebühr:	€ 98,00 (8 Treffen)
Anmeldung erforderlich!	

Bauchtanz zur Rückbildung

Kurs zur Kräftigung der Muskulatur ab der 8. Woche nach der Geburt

Bauchtanz zur Rückbildung ist eine gute Ergänzung zum klassischen Rückbildungskurs, vor allem für Frauen, die sich gerne zur Musik bewegen und ihren ganzen Körper spüren möchten. Beim Bauchtanz wird der Beckenboden gezielt bewegt und im Wechsel an- und entspannt. Ein gesunder und stabiler Beckenboden muss sowohl anspannen als auch entspannen können. Bauchtanz ist ein Ganzkörpertraining; vom Scheitel bis zu Sohle wird alles bewegt.

Leitung:	Nadine Wöhrl Tanz- und Yogalehrerin
Termine:	jeweils 16:00 - 17:00 Uhr
Kurs 43274	ab Fr 19.09.2025
Kurs 43275	ab Fr 08.05.2026
Kursgebühr:	€ 110,00 (10 Treffen)
Anmeldung erforderlich!	



Stillvorbereitungskurs

Für Schwangere und Eltern mit Baby

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

Termine:

Kurs 43276	Sa 20.09.2025
Kurs 43277	Sa 06.12.2025
Kurs 43278	Sa 31.01.2026
Kurs 43279	Sa 07.03.2026
Kurs 43280	Sa 13.06.2026
Kurs 43281	Sa 01.08.2026
	jeweils 9:00 - 11:30 Uhr
Kurs 43315	Sa 18.10.2025
Kurs 43316	Sa 18.04.2026
	jeweils 10:00 - 12:30 Uhr

Kursgebühr: € 30,00
€ 10,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



Ein Baby will getragen sein

Für werdende und frischgebackene Eltern

Informationen rund ums Tragen für werdende und frischgebackene Eltern. Wir Menschen gehören zu den "Traglingen". Das macht sich daran bemerkbar, dass Babys sich am wohlsten fühlen im Körperkontakt mit den Eltern.

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

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

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

Bereits vorhandene Tragehilfen können gerne mitgebracht werden.

Leitung:	Alexandra Langwieser Trageberaterin
Termine:	jeweils 15:00 - 16:30 Uhr
Kurs 43321	Mo 10.11.2025
Kurs 43322	Mo 27.04.2026
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



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 Weg-Werf-Windeln und für Sie geeignete Materialien. Im Kurs lernen Sie dabei verschiedenste Hersteller sowie deren Systeme, Tricks und Tipps kennen.

Eventuell schon vorhandene Stoffwindeln können gerne mitgebracht werden.

Leitung: Sandra Krimmer
Doula, Stoffwindelberaterin,
Trageberaterin

Termine: jeweils 15:00 - 17:00 Uhr

Kurs 43319 Fr 21.11.2025

Kurs 43320 Fr 06.02.2026

Ort: Kammergasse 16, Freising

Kursgebühr: € 26,00
€ 13,00 Partner:in



Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
Ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt

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 die Kräftigung von Bauch, Beckenboden und Rücken gelegt, um die Teilnehmerin zurück in eine stabile Körpermitte und neues Wohlbefinden zu führen.

Leitung: Krisztina Aksu
Pilates-Trainerin
Maria Bloier und Rumeysa Karatas
Kinderbetreuung

Termine: jeweils 9:15 - 10:15 Uhr

Kurs 43295 ab Di 23.09.2025

Kurs 43296 ab Di 02.12.2025

Kurs 43297 ab Di 24.02.2026

Kurs 43298 ab Di 12.05.2026

Kursgebühr: € 88,00 (8 Treffen)
€ 50,00 Kind
€ 25,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!

KÖRPERSINN

Praxis für Osteopathie & EMSELLA®

Rathausplatz 3 - 85399 Hallbergmoos

Tel. 0811 – 12 88 12 97

Osteopathie & Beckenboden

Schwangere Säuglinge Kinder Erwachsene

www.koerpersinn-osteopathie.de



ELTERNSCHULE: SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND NACHSORGE

Rückbildungsgymnastik am Abend

Ab 8 Wochen nach der Geburt

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 finden die Teilnehmerinnen zurück zu einer stabilen Körpermitte und zu neuem Wohlbefinden.

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

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

Leitung:	Mira Siegel Hebamme
Termine:	jeweils 18:00 - 19:15 Uhr
Kurs 43307	ab Di 07.10.2025
Kurs 43308	ab Di 10.03.2026
Kurs 43309	ab Di 09.06.2026
Kursgebühr:	€ 15,00 (8 Treffen)
Anmeldung erforderlich!	

Begleitung und Beratung

bei verwickelten Alltags- und Familiensituationen
Schule • Erziehung • Persönliches • Alltägliches

Lassen Sie es uns gerne
gemeinsam anschauen.

Hanna Mosch
0178 6923687 - hmosch@posteo.de
www.persoenlicheswachsen.de





Babyccino

Offener Treff für Eltern mit Baby

Hier steht der Austausch unter Eltern im Mittelpunkt.

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

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

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

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

Leitung:	Simone Koerfer Stillbegleiterin (DAIS) Jasmin Felsl Stillbegleiterin
Termine:	ab Fr 19.09.2025, 9:30 - 11:00 Uhr jeden Freitag außer in den Ferien.
Ort:	Elternhaus Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr:	Kostenlos

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

Babyccino
WhatsApp-Gruppe





ELTERNSCHULE: SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND NACHSORGE

Babymassage-Kurs

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

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

MITZUBRINGEN: Großes Handtuch/Decke

Massageöl kann bei der Kursleitung gekauft werden

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

Leitung: Susanne Schimpf
zertifizierte Kursleiterin Babymassage

Termine: jeweils 11:00 - 12:30 Uhr

Kurs 43310 Fr 26.09.2025

Kurs 43311 Fr 28.11.2025

Kurs 43312 Fr 16.01.2026

Kurs 43313 Fr 06.03.2026

Kurs 43314 Fr 08.05.2026

Kursgebühr: € 108,00 (5 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

NERGIZESCHENBACHER PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE Heilpraktikerin für Psychotherapie



“SCHON IM BAUCH BEGINNT BEZIEHUNG”

Bindungsförderung in der Schwangerschaft mit der Bindungsanalyse (nach Hidas & Raffai). Für Schwangere, die bewusst eine tiefe, sichere Beziehung zu ihrem ungeborenen Kind aufbauen möchten – auch bei Ängsten, nach belastenden Erfahrungen oder bei Unsicherheiten.



“VERLUST&TRAUMA IN SCHWANGERSCHAFT/GEBURT”

Verlust braucht Sprache, Zeit und Raum für Trauer und Heilung. Einfühlsame Begleitung für Eltern, die Halt, Verständnis und Raum zur Verarbeitung suchen – professionell getragen und feinfühlig begleitet.

Am Wörth 7a - 85354 Freising - Telefon 08161 9891020
kontakt@psychotherapie-eschenbacher.de
www.psychotherapie-eschenbacher.de



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 43317 Sa 17.01.2026

Kurs 43318 Sa 09.05.2026

Kursgebühr: € 20,00
€ 9,00 Begleitperson

Anmeldung erforderlich!



ELTERNSCHULE: SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND NACHSORGE

IN KOOPERATION MIT



Klinikum Freising

Akademisches Lehrkrankenhaus
in Kooperation mit MRI und TUM

Referentinnen:	Ludmila 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 Grundausstattung 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:	Ludmila Bund Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Termine:	jeder 3. Montag im Monat, jeweils 16:00 -18:00 Uhr
Kursgebühr:	€ 20,00 Einzelperson, € 30,00 Paar



Stillvorbereitungskurs

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

Leitung: Ludmila Bund
Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

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

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

Sie suchen Unterstützung

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



Ich berate Sie gerne,
wohlwollend und
professionell in Freising.

**Gabriele
Groß-Prangenberg**

Gestalttherapeutin
Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeutin

Tel.: 08161 9100231

E-Mail: gabi@gross-prangenberg.de

Web: www.gross-prangenberg.de





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, Fahrenzhäuser, Freising-St. Jakob, Freising-St. Lantpert, Freising-St. Peter und Paul, Hallbergmoos, Kranzberg, Marzling, Moosburg, Nandlstadt, Wolfersdorf, Zolling und im ZENTRUM DER FAMILIE



Leitung: ausgebildete EKP®-Gruppenleiterinnen

Zeit: vormittags oder nachmittags 2 Stunden
1 Treffen pro Woche

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

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



elternbriefe

Eine Initiative der katholischen Kirche

du + wir



Halvard Adne Støer

Die Elternbriefe ...

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

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

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

Infos und noch mehr Spannendes für Familien...

www.elternbriefe.de



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.*



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

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

Termine:

Kurs 43328 für Juni/Juli 2025 Babys

Elternabend: Di 14.10.2025, 19:00 Uhr

Start: ab Di 28.10.2025, 11:00 -12:30 Uhr

Ort: Kammergasse 16, Freising

Leitung: Ronja Münch-Eder
PEKiP®-Gruppenleiterin

Kurs 43329 für September/Oktober 2025 Babys

Elternabend: Mo 12.01.2026, 19:30 Uhr

Start: ab Mo 19.01.2026, 9:00 - 10:30 Uhr

Kursgebühr: € 125,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

Ballonmacherei Freising

Kreative Ballonideen. Regional. Persönlich. Besonders.
Ob zur Geburt, Hochzeit, zum Geburtstag, zum Abschied oder einfach als besondere Überraschung – wir zaubern mit Ballons unvergessliche Momente für jeden Anlass!

Ballonkunst direkt vor Ort – live & kreativ
Ballongeschenke – individuell & mit Liebe gestaltet
Ballondekoration – für jeden Anlass passend und stilvoll
Heliumbefüllung – für mitgebrachte oder bei uns gekaufte Ballons

Kostenlose Lieferung:

- ✓ Innerhalb Stadt Freising ab 30 € Einkaufswert
- ✓ Im Umkreis von 20 km ab 50 € Einkaufswert

Jetzt vorbeikommen, beraten lassen & staunen!

Familie Kızıldaş
Ziegelgasse 6
85354 Freising
☎ 0151-10708000
📧 [ballonmacherei.freising](mailto:ballonmacherei.freising@gmail.com)





FenKid®

Für Babys während des 1. Lebensjahres

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

In den FenKid®-Kursen steht das freie Spiel nach Emmi Pikler im Mittelpunkt. Die Mutter oder der Vater schenken dem Baby liebevolle Achtsamkeit, ohne es aktiv zu bespielen. Der Raum ist angenehm warm, damit die Kleinen leicht bekleidet auf Entdeckungstour gehen können. Erste soziale Kontakte mit anderen Babys gehören neben den vielfältigen Spielmaterialien und Bewegungsanreizen zum FenKid®-Kurs. Wichtige Erziehungsthemen werden in der Gruppe besprochen. Lieder und 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 43324 für Februar/März 25 Babys

Elternabend: Di 26.08.2025, 20.00 Uhr

Start: ab 27.08.2025, 10:45 - 12:15 Uhr

Kurs 43325 für April/Mai 25 Babys

Elternabend: Di 16.09.2025, 20:00 Uhr

Start: ab Mi 17.09.2025, 9:00 - 10:30 Uhr

Kurs 43326 für Juli/August 25 Babys

Elternabend: Do 04.12.2025, 20.00 Uhr

Start: ab Fr 05.12.2025, 9:00 - 10:30 Uhr



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Leitung: Isabel Nefzger
FenKid Gruppenleiterin
Kurs 43248 für März/April 25 Babys
Elternabend: Di 26.08.2025, 19:30 Uhr
Start: ab Do 28.08.2025, 9:00 – 10:30 Uhr
Kursgebühr: € 125,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

Eltern Kind Gruppe nach artgerecht® Konzept (K43330) *Für Eltern mit Babys geboren im Oktober/November 25*

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, unbekannten 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
Termin: ab Mo 19.01.2026, 9:30 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: € 125,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Interkultureller Eltern-Kind-Treff (K43432)

Für Eltern mit ihren 2- bis 6-jährigen Kindern

Spielen, reimen, singen und basteln.

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

Eine gemeinsame Brotzeit ist ein fester und wichtiger Bestandteil der Treffen.

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

Jüngere Geschwister können mit dabei sein! Kommt vorbei!

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

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

Termin: ab Mi 24.09.2025, 15:30 - 17:30
jeden Mittwoch außer in den Schulferien
und an Feiertagen

Ort: Elternhaus, Kammergasse 9

Kursgebühr: Kostenfrei

Anmeldung erforderlich!



Concept Store

Mode, Wohnaccessoires, Schmuck, Papeterie
und vieles mehr

Mo	Familienstag	Do	10.00 – 18.00
Di	10.00 – 18.00	Fr	10.00 – 18.00
Mi	10.00 – 18.00	Sa	9.30 – 14.00



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Eltern-Kind-Yoga

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

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

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

Leitung: Yvonne Müller, Yogalehrerin

Termine: jeweils 16:30 - 17:30 Uhr

Kurs 43363 ab Di 30.09.2025

Kurs 43364 ab Di 13.01.2026

Kurs 43365 ab Di 14.04.2026

Kursgebühr: € 80,00 (8 Treffen)

€ 40,00 Kind

Anmeldung erforderlich!



Familienwerkstatt (K43341)

Kreativkurs für Familien mit Kindern ab 2 bis 5 Jahren

Wir gestalten mit Fingern, Pinseln, Schwämmen und Spachteln bunte Kunstwerke aus Fingerfarben oder Acryl. Der Kurs ist ideal, um Feinmotorik und Sinne zu fördern und ein Grundverständnis von Formen und Farben zu entwickeln. Außerdem wird ein Umgang mit Frustration entwickelt und die Geduld erhöht. Gemeinsam mit seinen Kindern kreativ zu arbeiten schafft Verbindung und macht Spaß.

Leitung: Sarah Stählin
Ergotherapeutin

Termin: ab Di 07.10.2025, 15:30 - 16:15 Uhr
einmal im Monat, immer dienstags
genaue Termine auf unserer Homepage

Kursgebühr: € 14,00 pro Treffen/Kind
inkl. Materialkosten

Anmeldung erforderlich!

Humpidi und seine Freundin Isabella (K43361)

Theater für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Eltern

Isabella die Raupe, mit ihren wunderschönen blauen Augen, ist ein sehr gute Freundin von Humpidi. Als er sie besuchen will, ist sie fort. Verzweifelt sucht er nach ihr und kann sie lange nicht finden. Auch die anderen Tiere im Wald wissen nicht, wo Isabella ist. Ist sie weggegangen? Humpidi gibt nicht auf. Am Ende wird alles gut, wenn auch ganz anders als erwartet.

Leitung: Johanna Weinberger
Erzieherin

Termin: Fr 16.01.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

Kursgebühr: € 5,00
€ 1,00 Kind

Anmeldung erforderlich!





FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Servus Mama (K43488)

Kurs zur Vorbereitung auf den Kindergarten für Kinder ab 2 Jahren

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

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

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

Leitung: Beate Ostermeier-Troll, Erzieherin
Heike Buckl, Kinderbetreuerin
Termine: 2x wöchentlich, Mi und FR
Elternabend: Mi 24.09.2025, 20.00 Uhr
Kurs 43488: ab Fr 26.09.2025, 9:00 - 11:00 Uhr

Leitung: Yvonne Schikowski-Patz, Erzieherin
Termine: 2x wöchentlich, Di und Do
Elternabend: Mo 22.09.2025, 20:00 Uhr
Kurs 43507: ab 23.09.2025, 9:30 - 11:30 Uhr

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

Anmeldung erforderlich!

HÖLZLKRAMER

HABA®

Hölzle Kunst weckt Gefühle

Selecta Spielzeug

sigikid

rundum

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



Mit der Natur auf Reise gehen

Erlebnisgruppe für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren

Unsere Naturerlebnisgruppen ErdenKinder möchten mit den Kindern auf eine Reise durch die Natur gehen. Sie wird dabei erlebbar und weckt die Neugier auf das, was um uns herum passiert. Wir wollen mit der Zeit der Natur gehen, in der nicht immer alles sofort verfügbar ist, sondern Zeit braucht, sich zu entwickeln. Wir nehmen uns Zeit und haben so wieder mehr Zeit. Für das Spielen, Entdecken und Träumen in und mit der Natur. Die Naturzeit wird unseren Rhythmus vorgeben. Wir schauen uns die Besonderheiten und Eigenschaften der Pflanzen und Natur zu jeder Jahreszeit an. Es wird um Kräuter, Blumen, Bäume und Hecken, Wiesen und Wälder gehen, auch die Tierwelt wird ihren Platz finden. Wir werden mit den Sinnen wahrnehmen und die Elemente spüren. Die Kinder erlernen Achtsamkeit mit dem Lebendigen und werden langsam, können sich selbst spüren, beobachten und wahrnehmen - ganz ohne messbare Ergebnisse, einfach nur so.

MITZUBRINGEN: der Jahreszeit und dem Wetter entsprechende Kleidung, kleine Sitzunterlage, Getränk

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

Leitung:	Anna Esther Hirsch Kinder-Kräuter-Pädagogin
Termine:	jeweils 15:00 - 17:30 Uhr, 14 täglich
Kurs 43475	für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren
Start:	ab Mi 24.09.2025
Kurs 43476	für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren
Start:	ab Do 25.09.2025
Ort:	Verschiedene Orte in und um Freising, werden bei Anmeldung bekannt gegeben.
Kursgebühr:	€ 99,00 Kind (5 Treffen) € 50,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Babysitterkurs (K43399)

Für Jugendliche ab 14 Jahren

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

Schwerpunkte sind:

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

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
Roland Schöpfer, Malteser

Termin: Fr 26.09.2025, 17:00 - 19:30
Sa 27.09.2025, 12:00 – 18:00 Uhr

Ort: Elternhaus Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: € 60,00 (2 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Handlettering (K43366)

Workshop für Jugendliche ab ca. 12 Jahren

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:

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: Fr 02.01. und Sa 03.01.2026
jeweils 10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr: € 70,00 (2 Treffen)

Anmeldung erforderlich!

Philosophieren mit Kindern (K43413)

Für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

Vor- und Grundschulkinder sind eingeladen zum Mitdenken, Mitreden und Zuhören. Jeder Gedanke zählt, wenn wir uns gemeinsam im Kreis treffen.

Wenn alle Mitdenken und alle gehört werden, ist das gelebte Demokratie - von klein auf. Philosophieren mit Kindern ist Bestandteil einer demokratischen Persönlichkeitsbildung.

Zum Abschluss gibt es noch ein passendes Bastelangebot.
Eltern müssen während der Veranstaltung erreichbar sein.

Leitung: Katharina Maas
Referentin für philosophische Bildung

Termin: Sa 25.10.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

Ort: Elternhaus Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: Kostenlos

Materialkosten: € 2,00

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



"Verliebt, verlobt, verkauft" (K43414)

Vortrag mit Diskussion *für Eltern und Jugendliche ab 16 Jahren*

Wie die Loverboy-Methode Mädchen und junge Frauen in die Zwangsprostitution drängt.

Sog. "Loverboys", häufig junge (volljährige) Männer, sind Menschenhändler. Sie sprechen gezielt v.a. Mädchen und junge Frauen an, um sie sexuell auszubeuten und finanziell davon zu profitieren.

Die Anwerbung findet in den meisten Fällen über die Sozialen Medien oder Chatforen von Onlinespielen statt. Das Phänomen "Loverboy" betrifft Mädchen und Frauen in allen gesellschaftlichen Schichten, da es sich um eine manipulative, vorgespielte Liebesbeziehung handelt. Wir möchten darüber aufklären und aufmerksam machen und konkrete Hilfestellung und Handlungsempfehlungen geben.

Parallel wird eine Kinderbetreuung angeboten. Wir bemühen uns um einen Dolmetscher, falls Bedarf besteht.

Im Rahmen der Woche gegen Gewalt an Frauen. In Kooperation mit:
Fachberatungs- und Interventionsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt HilDa - Hilfe ist da!

Leitung: Frauennetzwerk HilDa - Hilfe ist da!
Termin: Do 27.11.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Kursgebühr: Kostenfrei
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.



ERZIEHUNG UND ENTWICKLUNG

Medienerziehung: Cyber-Mobbing (K43474)

Online-Veranstaltung für Eltern von 10- bis 14-Jährigen

In dieser Veranstaltung erfahren Eltern, welche Formen von Belästigung und Mobbing es im Internet 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.

Leitung: Stefan Fischer
Referentennetzwerk Bayern
Stiftung Medienpädagogik
Termin: Do 20.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Online-Veranstaltung über Big Blue Button
Kursgebühr: Kostenfrei
Anmeldung erforderlich!

Muss ich denn immer erst laut werden? (K43400)

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 03.02.2026, 19:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr: € 20,00
Anmeldung erforderlich!



ACHTUNG

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

Von der Milch zur Makkaroni

Für Eltern von Babys im 1. Lebensjahr

"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 11:30 - 13:30 Uhr
Kurs 43282	Fr 17.10.2025
Kurs 43283	Fr 05.12.2025
Kurs 43284	Fr 13.02.2026
Kurs 43285	Fr 17.04.2026
Kurs 43286	Fr 19.06.2026
Ort:	Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr:	€ 20,00 € 9,00 Partner:in

Anmeldung erforderlich!



SIMONE KOERFER ♥
Stillbegleitung, Doula & mehr



Stillbegleitung
Doula/Geburtsbegleitung
Schwangeren-Treffs
Mama-Baby-Treffs
Workshops
Fachkräfteschulung
Babyernährung/Beikost



0178 2121 855 www.natuerlichstillen.com



ERZIEHUNG UND ENTWICKLUNG

Weg mit der Windel (K43403)

Für Eltern mit Kindern ab einem Jahr

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: Do 05.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!

Babyschlaf (K43405)

Tipps und Hilfen für ruhige Nächte für Eltern mit Kindern

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

Leitung: Andrea Dannhauser
Erzieherin
Termin: Di 21.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!



"Stark fürs Leben - Wie Kinder resilient werden" (43487)

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

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

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

Leitung: Julia Willigmann
Kindheitspädagogin
Termin: Mo 11.05.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!

Das linkshändige Kind in Kindergarten und Grundschule

Info-Abend (K43427)

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 14.04.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!



ERZIEHUNG UND ENTWICKLUNG

"Nein, Nein, Nein!" (K43428)

Vortrag mit praktischen Hilfen für Eltern von Kindern im Trotzalter

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

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

Leitung: Julia Willigmann
Kindheitspädagogin
Termin: Mo 20.10.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!

Kinder mit ADHS liebevoll begleiten (K43404)

Für Eltern mit Kindern in Kindergarten und Grundschule

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

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

Leitung: Andrea Dannhauser
Erzieherin, Windelfreicoach
Termin: Di 03.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!



Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen (K43429)

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.

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

Leitung: Julia Willigmann

Kindheitspädagogin

Termin: Mo 24.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!

Warum muss ich alles dreimal sagen? (K43430)

Vortrag mit Diskussion

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 neuro-wissenschaftlichen 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

Kindheitspädagogin

Termin: Mo 09.03.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!



ERZIEHUNG UND ENTWICKLUNG

Schreckgespenst Pubertät? (K43406)

Für Eltern und Erziehende deren Kinder kurz vor der Pubertät stehen

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
Erzieherin, Windelfreicoach
Termin: Di 09.06.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Kammergasse 9, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!

Henriette Ruderisch
Lerntherapeutin /
Kinder- und Jugendcoach

Meine Vision:

ICH KANN DAS!

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



IKADA - DIE IMPULSWERKSTATT
ICH KANN DAS

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





Die Macht der Hormone (K43407)

Für alle Frauen

Der Vortrag informiert darüber, wie Hormone das Gewicht, den Stoffwechsel und das Wohlbefinden beeinflussen. Und wie mit einfachen, natürlichen Maßnahmen eine gute Balance möglich ist. Mit alltagstauglichen Tipps möchte die Referentin Wege zu Ihrem Wunschgewicht aufzeigen - und dabei helfen, hormonbedingte Beschwerden wie Schlafstörungen, Zyklusprobleme, emotionale Schwankungen sowie Haut- oder Haarveränderungen zu lindern.

Leitung: Barbara Raab
Fachberaterin für Ernährung und Hormone
Termin: Do 16.10.2025, 19:30 - 20:45 Uhr
Ort: Gutenbergstr. 11, Freising
Kursgebühr: Kostenfrei
Anmeldung erforderlich!

Zykluswissen (K43408)

Vortrag für alle Frauen

Der weibliche Zyklus beeinflusst uns auf allen Ebenen: Stimmung, Energie, Schlaf, Appetit, die Haut, Libido - und vieles mehr, Tag für Tag. Aber im Alltag sollen Frauen immer gleich leistungsfähig und gut gelaunt sein. Dabei schwanken die Hormone ganz natürlich im Verlauf des Zyklus. Wer diese Schwankungen versteht und lernt mit ihnen zu leben, statt gegen sie anzukämpfen, kann daraus echte Kraft schöpfen.

Die Referentin zeigt, wie Sie die einzelnen Zyklusphasen für sich nutzen können, damit Sie sich selbst besser verstehen, Ihr Wohlbefinden steigern und neue Energie gewinnen. Dieser Vortrag richtet sich an alle Frauen, die ihren Zyklus bewusster erleben und hormonelle Beschwerden lindern möchten.

Leitung: Barbara Raab
Fachberaterin für Ernährung und Hormone
Termin: Do 16.04.2026, 19:30 - 20:45 Uhr
Ort: Gutenbergstr. 11, Freising
Kursgebühr: € 15,00
Anmeldung erforderlich!



FRAUEN, MÜTTER, MÄDCHEN

Eine Reise durch den Zyklus der Frau (K43505)

Workshop für alle Frauen

Frauen leben ca. 40 Jahre mit ihrem monatlichen Zyklus. Was dabei tatsächlich im eigenen Körper vorgeht, wissen viele nicht. Dieser Workshop möchte Sie über Musik, Bilder und Texte in die biologischen und seelischen Vorgänge und Zusammenhänge des Zyklusgeschehens einführen. Der Workshop verbindet musikalisch-erlebnisorientierte Methoden mit biologischem Wissen aus der NFP-Arbeit (Natürliche Familienplanung sensiPLAN®). Die Wirkungsweise hormoneller Verhütungsmittel auf das natürliche Zyklusgeschehen wird auf dem Bodenbild verständlich dargestellt.

MITZUBRINGEN: Bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen

Leitung: Manuela Bott
NFP Beraterin

Termin: Di 30.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Die zweite Pubertät? - Wechseljahre als Chance! (K43506)

Workshop für Frauen ab 40

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden in diesem Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase.

MITZUBRINGEN: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, einen kulinarischen Beitrag zum Mittagsbüffet, ein Foto aus der ersten Pubertät

Leitung: Manuela Bott
NFP Beraterin

Termin: Sa 24.01.2026, 10:00 - 18:00 Uhr

Beide Veranstaltungen kostenfrei

Anmeldung nur beim Gesundheitsamt Freising
in Kooperation mit der Gesundheitsregion Plus





Vater werden - Vater sein (K43490)

Für Väter von Babys zwischen 6 und 12 Monaten

Das Hineinwachsen in die Vater-Rolle ist ein bedeutender Lebensabschnitt. Vieles verändert sich - im Alltag, in der Partnerschaft und vor allem in einem selbst.

An diesem Abend schaffen wir einen offenen, wertschätzenden Raum, um über all das zu sprechen, was das Vatersein mit sich bringt. Sie können sich mit anderen Vätern austauschen, Gedanken und Erfahrungen teilen und neue Impulse für Ihren Weg als Vater mitnehmen.

Ein Raum für Fragen, gemeinsames Reflektieren - und das gute Gefühl, nicht allein zu sein.

Leitung: Christian Dönges
Männercoach

Termin: Do 12.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!

Partner bleiben trotz Vaterschaft (K43491)

Für Väter von Babys zwischen 6 und 12 Monaten

Zwischen Liebe, Windeln und Müdigkeit. Das Leben mit einem Baby verändert nicht nur den Alltag, sondern auch die Partnerschaft. Plötzlich ist da weniger Zeit, es gibt mehr Verpflichtungen und neue Rollen, die beide Partner betreffen. Wie gehen Sie als Vater mit diesen Veränderungen um?

An diesem Abend sprechen wir offen und mit viel Verständnis über typische Stolpersteine und Herausforderungen, die frischgebackene Väter erleben. Gemeinsam entwickeln wir alltagstaugliche Ideen, wie Sie als Vater aktiv zur Pflege Ihrer Partnerschaft beitragen können.

Praktische Impulse und wertvolle Gespräche - für mehr Nähe, Verständnis und Liebe im Elternalltag.

Leitung: Christian Dönges
Männercoach

Termin: Do 11.06.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: € 15,00

Anmeldung erforderlich!



***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, Lebensgefährte*innen und Eltern zu familienrechtlichen Angelegenheiten vor allem in Zusammenhang mit Trennung bzw. Scheidung an. Die rechtliche Beratung umfasst eine individuelle Grundinformation sowie Hinweise und Aspekte, die im konkreten Einzelfall beachtet werden sollten. Detaillierte Unterhaltsberechnungen können in diesem Rahmen nicht stattfinden.

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

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung

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

Information und Anmeldung:
Kesselschmiedstraße 10, 85354 Freising
☎ (0 81 61) 33 66
☎ (0 81 61) 91 96 97
E-Mail: freising@eheberatung-oberbayern.de

Familienberatung Ismaning (Siehe Seite 86)



Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische

Innere Ruhe und Zentrierung finden

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

Die Drehmeditation geht auf den islamischen Mystiker Jelal-uddin-Rumi (13. Jht.) zurück. Der Kurs gibt eine Einführung in die Technik der Drehmeditation der Mevlevi Derwische und in die Mystik Rumis. Das kontinuierliche, langsame sich Drehen um die eigene Achse, verbunden mit bewusster Atmung, fhrt Sie in einen Zustand tiefer Entspannung. Traditionelle Sufi-Musik sowie Gedichte von Rumi unterstützen diesen inneren Prozess der Zentrierung.

Leitung: Dr. Angelika Schumm
Termin: jeweils 18:30 - 20:00
Kurs 43465 Fr 19.09.2025
Kurs 43466 Fr 13.03.2026
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)179/7765095



Foto: TinoGrafieri Fotografie



**GUT LEBEN-
GUT LERNEN**

Studienseminar

ST. MICHAEL

Mit Herz, Hirn und Hand

- **Erfolgreich zum Schulabschluss**
 - 5 Schultypen zur Auswahl
- **Lernerfolge durch qualifizierte Lernbegleitung**
 - **Betreuung in kleinen Gruppen**
 - **Wir fördern Talente**
- **Sport, Musik und viele Freizeitangebote**
 - **Wir leben Nachhaltigkeit**
- **Christliche Werte, zeitgemäß gelebt**



**Studienseminar St. Michael-
das Jungeninternat in Traunstein**

Vonfichtstraße 1 ■ 83278 Traunstein ■ Tel.: 0861 - 16 68 20
info@seminar-traunstein.de ■ www.seminar-traunstein.de





Life Balance Frauengruppe

Ein Kurs für mehr 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

Ein geladen 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 43435 ab Mo 29.09.2025

Kurs 43436 ab Do 02.10.2025

jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: € 56,00 (4 Treffen)

Kurs 43437 ab Mo 19.01.2026

Kurs 43438 ab Do 22.01.2026

jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr: € 99,00 (7 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



Chiemseeauszeit für Frauen – Leben in Balance

Ein Wochenendkurs zum Entschleunigen

Sie fühlen sich gestresst, genervt, geschafft, oder Sie suchen eine Auszeit vom Alltag?

Dann kommen Sie mit zum Relaxen und zum Auftanken nach Übersee. Genießen Sie einen Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.

Am Morgen und am Abend gibt es Körperübungen, Meditationen, Gesprächsrunden, Musik und Bewegung, Phantasie Reisen... Untertags wandern wir zu zauberhaften Plätzen und kehren in tollen Locations ein. Sonnenuntergang im Liegestuhl oder Kaspressknödel auf der Feldalhmalm, wir entscheiden jeden Tag gemeinsam je nach Wetter, Lust und Laune.

Reserviert sind zwei Ferienwohnungen in der König Ludwig Residenz mit fünf Schlafzimmern, großem Kursraum, Bergblick, Pool und Saunen, Handtücher, Bettwäsche, Föhn inklusive.

Leitung: Silvia Thalhammer
Life Balance Coach

Termine:

Kurs 43486 Do 18.09.2025 - So 21.09.2025

Kurs 43485 Do 30.04.2026 - So 03.05.2026

Ort: Obermoosen 10, Übersee

Kursgebühr: € 230,00 (4 Treffen)
zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Unterkunft: 3 Übernachtung im DZ 90,00 €, im EZ 150,00 €

Anmeldung erforderlich!



Energietankstelle (K43416)

Entspannungsworkshop für Familien mit Kinderbetreuung

Tanken Sie Kraft für Ihren Alltag: mit einfachen Achtsamkeits-Übungen, einer Fantasiereise oder der Progressiven Muskelentspannung. Einige Übungen lassen sich auch sehr gut daheim mit den Kindern umsetzen. So kann der Akku täglich wieder aufgeladen werden kann.

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

Parallel wird eine Kinderbetreuung (mit besinnlichen Elementen) angeboten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Kinderbetreuung benötigen.

Leitung: Heike Kozikowski
Stille- und Meditationstrainerin
Termin: Do 16.10.2025, 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: Altes Rathaus, Hauptstr. 2, Mauern
Kursgebühr: Spendenbasis
Anmeldung erforderlich!



AUSZEITEN

am Chiemsee und in Solla

LifeBalanceFrauengruppen

Coaching/Geh-Spräche

Naturerlebnisse...

Fewo Weitblick

Silvia Thalhammer
LifeBalanceCoaching
Kiebitzweg 46
85356 Freising
0176 63608192





Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung

Für Frauen nicht nur nach Geburt und Schwangerschaft

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 Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gestärkt.

Leitung:	Krisztina Aksu Pilates-Trainerin Maria Bloier und Rumeysa Karatas Kinderbetreuung
Termine:	jeweils 10:20 - 11:20 Uhr
Kurs 43287	Di 23.09.2025
Kurs 43288	Di 02.12.2025
Kurs 43289	Di 24.02.2026
Kurs 43290	Di 12.05.2026
Kursgebühr:	€ 88,00 (8 Treffen) € 50,00 Kind € 25,00 Geschwisterkind

Anmeldung erforderlich!



BM-Balance-Beckenbodenschule

Für Frauen und Männer

Präsenz-Kurs zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur.

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

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

Dieser Kurs ist zertifiziert und wird von den Krankenkassen erstattet.

Leitung: Gabi Gloßner
BM Balance Trainerin

Termine:

Kurs 43301 Di 02.09.2025, 8:00 - 9:00 Uhr
Für Fortgeschrittene

Kurs 43299 Mo 15.09.2025

Kurs 43300 Mo 12.01.2026
jeweils 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: € 120,00 (10 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



WAVE-Tanzen

Sich frei bewegen - spielerisch, leicht und spontan

Ähnlich wie beim bekannten 5-Rhythmen-Tanzen, unterstützt die Musik den Tanz, seine Tempi und Struktur durch einen fließend-erdigen Beginn, der sich wellenartig bis zu lauterer Musik und wilderen, schnelleren Rhythmen steigert, um danach langsamer werdend auszuklingen bis hin zu wohliger Erschöpfung und Stille. Gemeinsam genießen wir einen entspannten Ausklang im Kreis. 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: Peter Rehn
Andrea Schwarzfischer
Silvia Thalhammer

Termin: ab So 07.09.2025, 19:30 - 21:30 Uhr
jeden 1. Sonntag im Monat

Kursgebühr: € 12,00

Anmeldung erforderlich!

NERGIZESCHENBACHER PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE Heilpraktikerin für Psychotherapie



“SCHON IM BAUCH BEGINNT BEZIEHUNG”

Bindungsförderung in der Schwangerschaft mit der Bindungsanalyse (nach Hidas & Raffai). Für Schwangere, die bewusst eine tiefe, sichere Beziehung zu ihrem ungeborenen Kind aufbauen möchten – auch bei Ängsten, nach belastenden Erfahrungen oder bei Unsicherheiten.



“VERLUST&TRAUMA IN SCHWANGERSCHAFT/GEBURT”

Verlust braucht Sprache, Zeit und Raum für Trauer und Heilung. Einfühlsame Begleitung für Eltern, die Halt, Verständnis und Raum zur Verarbeitung suchen – professionell getragen und feinfühlig begleitet.

Am Wörth 7a - 85354 Freising - Telefon 08161 9891020
kontakt@psychotherapie-eschenbacher.de
www.psychotherapie-eschenbacher.de



Meditative Tänze im Jahreskreis

Kreistänze für Erwachsene

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

Dabei können eigene Kraftquellen wieder gespürt und Verbundenheit erlebt werden.

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

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

- Leitung:** Tanzteam
Ursula Abel
Monica Catani,
Karin Enghardt-Joswich
Christine Paternoster
- Termin:** So 14.09.2025, 17:30 - 19:30 Uhr
jeden 2. Sonntag im Monat
- Kursgebühr:** € 12,00
- Anmeldung erforderlich!**



Yoga am Abend

Für Anfänger

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

Leitung:	Elisabeth Wiesheu Yoga-Kursleiterin
Termine:	jeweils 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs 43378	ab Do 25.09.2025
Kurs 43379	ab Do 15.01.2026
Kurs 43380	ab Do 16.04.2026
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 Uhr
Kurs 43381	ab Do 25.09.2025
Kurs 43382	ab Do 15.01.2026
Kurs 43383	ab Do 16.04.2026
Kursgebühr:	€ 108,00 (8 Treffen)

Anmeldung erforderlich!



GESUNDHEIT UND MEHR

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?

MITZUBRINGEN: Unterlage/Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

Leitung:	Silvia Thalhammer
Termin:	jeweils 18:15 - 19:15 Uhr
Kurs 43439	Do 02.10.2025
Kurs 43441	Do 23.10.2025
Kurs 43440	Do 27.11.2025
Kurs 43442	Do 18.12.2025
Kurs 43443	Do 22.01.2026
Kurs 43444	Do 26.02.2026
Kurs 43445	Do 26.03.2026
Kurs 43446	Do 23.04.2026
Kurs 43447	Do 07.05.2026
Kurs 43448	Do 25.06.2026

Kursgebühr: € 12,00 pro Treffen

Anmeldung erforderlich!



Fit in den Tag

Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

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

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

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

Leitung:	Gabi Gloßner staatl. anerkannte Fitnesstrainerin
Termine:	jeweils 8:00 - 9:00 Uhr
Kurs 43302	ab Di 18.11.2025
Kursgebühr:	€ 72,00 (6 Treffen)
Kurs 43303	ab Di 13.01.2026
Kurs 43304	ab Di 07.04.2026
Kursgebühr:	€ 120,00 (10 Treffen)
Anmeldung erforderlich!	

Übungen und Anleitung zur Entspannung im Freien

Qi Gong unter asiatischen Bäumen

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

Leitung:	Heike Ohland Qi Gong Lehrerin
Termin:	Sa 09.05.2026
Kurs 43461	10:00 - 11:30 Uhr
Kurs 43462	15:00 - 16:30 Uhr
Ort:	Weltwald Parkplatz P1, nahe bei der Straße Freising - Allershausen (St. 2084)
Kursgebühr:	Kostenfrei
Anmeldung erforderlich!	



GESUNDHEIT UND MEHR

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:	Roland Schöpfer Malteser Hilfsdienst
Termine:	jeweils 19:30 - 22:00 Uhr
Kurs 43368	Mo 01.12.2025
Kurs 43369	Mo 16.03.2026
Kursgebühr:	€ 30,00

Anmeldung erforderlich!

Erste Hilfe Teil II - Notfälle mit Kindern (K43370)

Praxisworkshop

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

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

Leitung:	Roland Schöpfer Malteser Hilfsdienst
Termin:	Mo 13.07.2026, 19:30 - 22:00 Uhr
Kursgebühr:	€ 35,00

Anmeldung erforderlich!



Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld & Co.

Vortrag für werdende und frischgebackene Eltern

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

Termine: jeweils 16:00 - 17:30 Uhr

Kurs 43401 Di 07.10.2025

Kurs 43402 Di 21.04.2026

Ort: Kammergasse 9, Freising

Kursgebühr: Kostenfrei

Anmeldung erforderlich!

**TAG WERK
BIO
MARKT
Freising**

Frisch
Regional
Fair

Erdinger Str. 31B
85356 Freising

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



WISSEN UND MEHR

Räucherworkshop - Rohnächte (K43484)

Workshop zum Kennenlernen verschiedener Räucherituate

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 Rohnächte, mit Räucherituaen 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 Rohnächte, davon werden wir die eine oder andere hören.

In diesem Workshop lernen Sie viele Räucherituate 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 09.12.2025, 19:00 – 21:30 Uhr
- Ort:** Henkelstraße 21, Freising
- Kursgebühr:** € 45,00
- Anmeldung erforderlich!**



TAGESELTERNZENTRUM FREISING GMBH

**Leitung:**

Susanne Müller
Diplom-Pädagogin

E-Mail:

susanne.mueller@kbw-freising.de

E-Mail:

Sophia Fischer
Kindheitspädagogin (B.A.)
sophia.fischer@kbw-freising.de

**Sprechzeiten:**

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

Mittwoch
15:00 - 19:00 Uhr

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:
Steuernummer:
Geschäftsführerin:

München HRB 206173
115/147/00526
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 Voraussichtlich im Frühjahr 2026**

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

REFERENTINNEN 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, Mönnersache e.V.
Enghardt-Joswich Karin	Tanz-Team
Felsl Jasmin	Stillberaterin, EISL-Zertifikat
Fischer Miriam	Sozialarbeiterin (BA)
Fußeder Annette	Hebamme
Gloßner Gabi	APM-Therapeutin, BM Balance Trainerin
Glück Alexandra	Yogalehrerin
Hirsch Anna-Esther	Kinder-Kräuter-Pädagogin
Kaiser Maria	Dipl. Sozialpädagogin (FH)
	Systemische Beraterin/Therapeutin
Karatas Rumeysa	Kinderbetreuerin
Keil Gabi	Erzieherin, Montessori-Pädagogin
Koerfer Simone	Stillbegleiterin (DAIS)
Kozikowski Heike	Trainerin für wertschätzende Kommunikation
Krimmer Sandra	Trageberaterin, Doula, Stoffwindelberaterin
Langwieser Alexandra	Trageberaterin
Leikam Daniela	Fachanwältin für Familienrecht
Lotz Barbara	Erzieherin, Linkshänder –Beraterin
Maas Katharina	Referentin für philosophische Bildung
Maier Elisabeth	Kinderbetreuerin
Max-Eder Sabine	Erzieherin, PEKiP®-Gruppenleiterin
Meier Michaela	Sozialpädagogin (BA)
Mosch Hanna	Lehrerin, Elternbegleiterin
Müller Yvonne	Therapeutin, Kinderyoga-Lehrerin
Münch-Eder Ronja	Pekip-Leiterin, Psychologin
Nefzger Isabel	Erzieherin, Elternbegleiterin
Ohland Heike	Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
	Familientherapeutin, Qi Gong-Lehrerin
Ostermeier-Troll Beate	Erzieherin, Servus-Mama-Gruppenleiterin
Raab Barbara	Fachberaterin für Ernährung und Hormone
Paternoster Christine	Tanz-Team
Pfeiffer-Spieckermann Jule	Grafikerin (Dipl. Des), Kulturpädagogin
Probst Angelika	wellcome-Koordinatorin
Rehn Peter	Tanz-Team WAVE
Reischl Gabi	Musikpädagogin
Samfaß Julia	Erzieherin
Sauer Bernd	Dipl. Sozialpädagoge (FH)
Seidenath Felicia	Hebamme
Siegel Mira	Hebamme
Schimpf Susanne	EKP- u. FenKid®-Gruppenleiterin,
	wellcome-Koordinatorin
Schöpfer Roland	Malteser Hilfsdienst



REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Schikowski-Patz, Yvonne

Schumm Dr. Angelika

Schwarzfischer Andrea

Stählin Sarah

Thalhammer Silvia

von Urff Dr. Huberta

Weilemann Lisa

Weinberger Johanna

Wiesheu Elisabeth

Willigmann Julia

Wöhrl Nadine

Erzieherin

Ärztin, Psychotherapie

Tanz-Team WAVE

Ergotherapeutin

Life Balance-Coach

Elternbegleiterin

Physiotherapeutin

Erzieherin

Yoga-Kursleiterin

PEKiP®-Gruppenleiterin,

Kindergartenpädagogin

Tanz- und Yogalehrerin

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



Süße Freunde

AUFTRAGSKONDITIONE



INDIVIDUELLE TORTEN

Geburtstag, Taufe, Kommunion & mehr –
liebevoll gestaltet nach deinen Wünschen

Süße Freunde, Düwellstraße 18C, 85354 Freising

www.suessefreunde.de



TERMINE – AUF EINEN BLICK

August 2025

- 08.08. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig
- 27.08. FenKid® für Februar/März 25 Babys - 1. Block
- 28.08. FenKid® für März/April 25 Babys 1. Block

September 2025

- 02.09. BM-Balance-Beckenbodenschule
- 07.09. WAVE-Tanzen
- 14.09. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 15.09. BM-Balance-Beckenbodenschule
- 15.09. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv
- 17.09. FenKid® für April/Mai 25 Babys - 1. Block
- 19.09. Bauchtanz zur Rückbildung
- 19.09. Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische
- 20.09. Stillvorbereitungskurs
- 23.09. Servus Mama 1. Block
- 23.09. Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
- 23.09. Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 24.09. Mit der Natur auf Reise gehen
- 25.09. Musizieren, Singen und Tanzen
- 25.09. Mit der Natur auf Reise gehen
- 25.09. Pilates für Schwangere
- 25.09. Yoga für Fortgeschrittene
- 25.09. Yoga am Abend
- 26.09. Servus Mama 1. Block
- 26.09. Babymassage-Kurs
- 26.09. Babysitterkurs
- 29.09. Life Balance Frauengruppe
- 30.09. Eine Reise durch den Zyklus der Frau
- 30.09. Eltern-Kind-Yoga

Oktober 2025

- 01.10. Fit durch die Schwangerschaft
- 02.10. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 02.10. Life Balance Frauengruppe
- 05.10. WAVE-Tanzen
- 07.10. Familienwerkstatt
- 07.10. Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld & Co.
- 07.10. Rückbildungsgymnastik am Abend
- 12.10. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 16.10. Energietankstelle
- 16.10. Die Macht der Hormone
- 17.10. Von der Milch zur Makkaroni
- 18.10. Stillvorbereitungskurs
- 20.10. „Nein, Nein, Nein!“
- 21.10. Babyschlaf
- 23.10. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 25.10. Philosophieren mit Kindern
- 28.10: PEKiP®-Gruppe für Juni/Juli 2025 Babys - 1. Block
- 28.10: Geburtsvorbereitung mit Yoga

November 2025

- 02.11. WAVE-Tanzen
 - 04.11. Familienwerkstatt
 - 09.11. Meditative Tänze im Jahreskreis
 - 10.11. Ein Baby will getragen sein
 - 18.11. Fit in den Tag
 - 20.11. Medienerziehung: Cyber-Mobbing
 - 21.11. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig
 - 24.11. Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen
 - 27.11. „Verliebt, verlobt, verkauft“
 - 27.11. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
 - 28.11. Babymassage-Kurs
-



TERMINE – AUF EINEN BLICK

Dezember 2025

- 01.12. Erste Hilfe Teil I - Theoretische Grundkenntnisse
- 02.12. Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
- 02.12. Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 04.12. Pilates für Schwangere
- 05.12. FenKid® für Juli/August 2025 Babys - 1. Block
- 05.12. Von der Milch zur Makkaroni
- 06.12. Stillvorbereitungskurs
- 07.12. WAVE-Tanzen
- 09.12. Familienwerkstatt
- 14.12. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 18.12. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit

Januar 2026

- 04.01. WAVE-Tanzen
- 07.01. Handlettering
- 07.01. Fit durch die Schwangerschaft
- 11.01. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 12.01. BM-Balance-Beckenbodenschule
- 12.01. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv
- 13.01. Fit in den Tag
- 13.01. Familienwerkstatt
- 13.01. Eltern-Kind-Yoga
- 15.01. Musizieren, Singen und Tanzen
- 15.01. Yoga für Fortgeschrittene
- 15.01. Yoga am Abend
- 16.01. Babymassage-Kurs
- 16.01. Humpidi und seine Freundin Isabella
- 17.01. Achtsam Abstillen
- 17.01. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- 19.01. PEKiP®-Gruppe für Sept./Okt. 2025 Babys - 1. Block
- 19.01. Eltern Kind Gruppe nach artgerecht® Konzept
- 19.01. Life Balance Frauengruppe
- 22.01. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 22.01. Life Balance Frauengruppe
- 24.01. Die zweite Pubertät? - Wechseljahre als Chance!
- 31.01. Stillvorbereitungskurs

Februar 2026

- 01.02. WAVE-Tanzen
- 03.02. Familienwerkstatt
- 03.02. Muss ich denn immer erst laut werden?
- 05.02. Weg mit der Windel
- 06.02. Stoffwindel - modern, hautfreundlich und nachhaltig
- 08.02. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 12.02. Vater werden – Vater sein
- 13.02. Von der Milch zur Makkaroni
- 24.02. Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
- 24.02. Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 26.02. Pilates für Schwangere
- 26.02. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit

März 2026

- 01.03. WAVE-Tanzen
- 03.03. Familienwerkstatt
- 03.03. Kinder mit ADHS liebevoll begleiten
- 06.03. Babymassage-Kurs
- 07.03. Stillvorbereitungskurs
- 08.03. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 09.03. Warum muss ich alles dreimal sagen?
- 10.03. Rückbildungsgymnastik am Abend
- 13.03. Die Drehmeditation der Mevlevi Derwische



TERMINE – AUF EINEN BLICK

- 16.03. Erste Hilfe Teil I - Theoretische Grundkenntnisse
- 18.03. Fit durch die Schwangerschaft
- 23.03. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare - intensiv
- 26.03. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit

April 2026

- 05.04. WAVE-Tanzen
- 07.04. Fit in den Tag
- 07.04. Ein Baby will getragen sein
- 10.04. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- 12.04. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 14.04. Familienwerkstatt
- 14.04. Eltern-Kind-Yoga
- 14.04. Das linkshändige Kind in Kindergarten und Grundschule
- 15.04. Yoga für Schwangere
- 16.04. Musizieren, Singen und Tanzen
- 16.04. Yoga für Fortgeschrittene
- 16.04. Zykluswissen
- 16.04. Yoga am Abend
- 17.04. Von der Milch zur Makkaroni
- 18.04. Stillvorbereitungskurs
- 21.04. Elterngeld, Elternzeit, Familiengeld & Co.
- 23.04. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 30.04. Chiemseerauszeit für Frauen - Leben in Balance

Mai 2026

- 03.05. WAVE-Tanzen
- 05.05. Familienwerkstatt
- 07.05. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit
- 08.05. Babymassage-Kurs
- 08.05. Bauchtanz zur Rückbildung
- 09.05. Achtsam Abstillen
- 09.05. Qi Gong unter asiatischen Bäumen
- 10.05. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 11.05. „Stark fürs Leben - Wie Kinder resilient werden“
- 12.05. Rückbildungsgymnastik mit Pilates - mit Kinderbetreuung
- 12.05. Pilates nach der Rückbildung - mit Kinderbetreuung
- 21.05. Pilates für Schwangere

Juni 2026

- 07.06. WAVE-Tanzen
- 09.06. Familienwerkstatt
- 09.06. Rückbildungsgymnastik am Abend
- 09.06. Schreckgespenst Pubertät?
- 09.06. Geburtsvorbereitung mit Yoga
- 10.06. Yoga für Schwangere
- 10.06. Fit durch die Schwangerschaft
- 11.06. Partner bleiben trotz Vaterschaft
- 13.06. Stillvorbereitungskurs
- 14.06. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 19.06. Von der Milch zur Makkaroni
- 25.06. Meditation - Achtsamkeit - Gelassenheit

Juli 2026

- 03.07. Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- 05.07. WAVE-Tanzen
- 07.07. Familienwerkstatt
- 12.07. Meditative Tänze im Jahreskreis
- 13.07. Erste Hilfe Teil II - Notfälle mit Kindern

August 2026

- 01.08. Stillvorbereitungskurs



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

SELBSTHILFEGRUPPEN

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

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

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

Termin: jeden zweiten Mittwoch im Monat

Kontakt: Katrin Deike, ☎ 0176 54442686

www.zippelzappel.com

Selbsthilfegruppe Krebs (Krebshilfe Freising)

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

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

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

www.krebshilfe-freising.de

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Ort: Sportgaststätte Attaching
Am Sportplatz 3, 85256 Freising

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

Kontakt: Johannes Biegler, ☎ (08 761) 7217456

mobil: 0175 2767433

E-Mail: johannesxbiegler@googlemail.de

Malgruppe „Lebenkunst“ (Krebshilfe Freising)

Ort: General-von-Stein-Str. 22, 85356, Freising

Termin: jeden Montag um 17.00 Uhr

Kontakt: Christine Riedl, ☎ 0171 693 604 9

E-Mail: riedl.christine@t-online.de

Selbsthilfe nach Krebs, Moosburg

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

Termin: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

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

Karin Silverio, ☎ (0 87 61) 58 44

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

Termin: jeden letzten Donnerstag im Monat, 16:30 – 18:30 Uhr, in den Räumen der Caritas, Herrenweg 15

oder/und: jeden letzten Donnerstag im Monat, 16:30 – 18:30 Uhr, in den Räumen der AWO, Kölblstr. 2

Kontakt: Inge Thaler, ☎ (08161) 6 76 66; Erika Massinger,

☎ (08161) 14 53 20

www.phoenix-freising.de

Amt für Jugend und Familie

Landratsamt Freising, Landshuter Straße 31, 85356 Freising

☎ (0 81 61) 600 35 000

E-Mail: amtjugendfamilie@kreis-fs.de



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

Arbeitsstelle für Ehe und Familienpastoral

Erzdiözese München und Freising

☎ 089 21 37-12 44

Autismus Oberbayern e.V.

Poccistr. 5

80336 München

☎ 089 74 65 41 94

E-Mail: mail@autismus-oberbayern.de

www.autismus-oberbayern.de

Männerseelsorge

Erzbischöfliches Ordinariat München

Schrammerstr. 3

80333 München

☎ 089 21 37-15 99

E-Mail: maennerseelsorge@eomuc.de

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)

E-Mail: info@kinderschutzbund-freising.de

www.kinderschutzbund-freising.de

Diakonisches Werk

Johannisstr. 6, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 40 29 80

Email: verwaltung@diakonie-freising.de

www.diakonie-freising.de

„HilDa“ – Fachberatungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

Diakonisches Werk Freising e.V., Johannisstr. 6, 85354

Freising

☎ (0 81 61) 49 47 40

E-Mail: hilda@diakonie-freising.de

Donum Vitae in Bayern e. V.

Staatl. anerkannte Beratungsstelle für

Schwangerschaftsfragen

Obere Hauptstraße 8, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 14 72 90

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

www.freising.donum-vitae-bayern.de

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

Kesselschmiedstraße 10/II, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 33 66

E-Mail: freising@eheberatung-oberbayern.de

www.eheberatung-muenchen.de



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

Fachstelle für Alleinerziehende Mütter und Väter

Erzbischöfliches Ordinariat München

Schrammerstr. 3, 80333 München

☎ (0 89) 21 37-12 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

E-Mail: info@familienberatung-ismaning.de

www.familienberatung-ismaning.de

Außensprechtag im Zentrum der Familie:

Kammargasse 16, Donnerstag von 15:00 - 17:00 Uhr

(Vorankündigung in Ismaning)

Familienpflegewerk des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB)

☎ 0176 31040236

E-Mail: freising@familienpflegewerk.de

Frauenhaus

☎ (0 81 61) 9 12 12

E-Mail: frauenhaus@diakonie-freising.de

Frühförderung der Lebenshilfe e.V., Freising

Kesselschmiedstr. 10, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 38 24

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

Sudetenlandstraße 14, 85368 Moosburg

☎ (0 87 61) 6 39 99

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

Grünlandweg 7, 85375 Neufahrn

☎ (0 81 65) 6 58 18

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

Gesundheitsamt

Beratung zu finanziellen Hilfen und bei

Schwangerschaftskonflikten

Johannisstraße 8, 85354 Freising

☎ (0 81 61) 600 843 24

E-Mail: schwangerenberatung@kreis-fs.de

www.schwanger-fs.de

Gleichstellungsstelle

Regina Cordary, Landratsamt

Landshuter Straße 31, 85356 Freising

☎ 0173 06631712

Sprechzeit: nach Vereinbarung

E-Mail: gleichstellungsstelle@kreis-fs.de

Koki – Koordinierende Kinderschutzstelle

Landshuter Str. 31, 85356 Freising

☎ (0 81 61) 600 355 30 oder - 31



WICHTIGE ANSCHRIFTEN

„Leere Wiege“

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

Linkshänderberatungsstelle Freising

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

Pfiff e.V. (Verein für Psychomotorik)

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

Prop e.V. Suchtberatungsstelle

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

Schulpastorales Zentrum Freising

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

TuSch – Trennung und Scheidung

Frauen für Frauen e.V.

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

Verwaiste Eltern und Geschwister München e.V.

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

Weitere Adressen:

www.schueler-mobbing.de

www.shz-muenchen.de (Selbsthilfegruppen von A-Z)

www.gesundeschule-fs.de

www.mfm-projekt.de



Zentrum der Familie
KBW-FREISING

Herausgeber

Katholisches Kreisbildungswerk Freising e.V.
ZENTRUM DER FAMILIE
Kammergasse 16
85354 Freising
☎ (0 81 61) 48 93-10
E-Mail: zentrumderfamilie@kbw-freising.de

Texterfassung und Layout:

Michaela Kardum
Anna Bennewitz

Redaktion:

Sabine Bock

Gesamtverantwortung:

Marina Freudenstein

Layout und Druck:

Pinsker Druck und Medien GmbH, Mainburg

Auflage: 6.000 Stück

Gedruckt mit Ökofarben auf Recyclingpapier