

# Eltern werden - Eltern sein

## Praktische Begleitung für Mütter und Väter



Termine 2026  
Landkreis Rottal-Inn



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.





Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

Kapellplatz 8, 84503 Altötting

Tel.: 08671/4144, Fax: 08671/84671

E-Mail: [info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de), Internet: [www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)

Folgen Sie uns auch auf unseren Social Media-Seiten



# Grußwort Christina Passer

„Den größten Fehler, den man im Leben machen kann,  
ist immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.“

Dietrich Bonhoeffer



Man kann sich über so vieles Gedanken machen, Angst haben und sich den Kopf zerbrechen.

Schwangerschaft, Geburt – das Leben ändert sich und man hat keine Ahnung, was eigentlich alles auf einen zu kommt.

Da ist es normal „Angst“ zu haben.

Ein gewisser Respekt ist sicher von Vorteil und wir werden nie alles richtig machen können. Doch wir werden immer unser Bestes geben. Für uns, unsere Kinder, unsere Familien, ...

Vertrauen wir wieder etwas mehr unserer Intuition. Hören wir auf unser Bauchgefühl. Seien wir mutig!

Handeln wir mit Verstand und Gefühl, so werden wir uns und unseren Kindern so nah wie möglich sein. Und Fehler machen gehört dazu. Wir lernen daraus und machen es das nächste Mal besser... übrigens: Keine und Keiner von uns ist perfekt und trotzdem sind wir genau richtig, wo und wie wir sind.

Eure Christina

*Christina Passer*

„Manchmal braucht es  
keinen Plan,  
nur ein bisschen Mut  
und ein liebevolles Herz.“

# Grußwort Landrat

Liebe Leserinnen und Leser, liebe (werdende) Eltern,



wenn es um Familie, Kinder und Erziehung geht, tauchen oft viele Fragen auf:

„Machen wir das richtig?“ oder „Was ist wirklich gut für unser Kind?“ Die bekannte Redewendung „Eltern werden ist nicht schwer – Eltern sein dagegen sehr“ trifft also durchaus den Kern.

Gerade deshalb ist es uns im Landkreis Rottal-Inn ein großes Anliegen, Sie in solchen Momenten nicht allein zu lassen. Wir möchten Sie unterstützen, Orientierung geben und gemeinsam Lösungen finden. Denn eine starke Familienkultur ist die Basis dafür, dass unser Landkreis eine lebens- und liebenswerte Heimat für alle Generationen bleibt. Besonders jungen Familien wollen wir zur Seite stehen, wenn das Leben einmal herausfordernd wird.

Unsere Fachstelle KoKi – Netzwerk frühe Kindheit am Amt für Jugend und Familie Rottal-Inn ist dabei Ihr verlässlicher Ansprechpartner. Sie begleitet (werdende) Eltern in besonderen Lebensphasen und hilft, Überforderung frühzeitig vorzubeugen.

Ob Babysprechstunde, Ernährungsberatung oder Bewegungsangebote in der Schwangerschaft – im neuen Programm, das gemeinsam mit der Katholischen Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V. entstanden ist, finden Sie zahlreiche Angebote, die zu Ihnen und Ihrer Familie passen. Egal, ob Sie sich informieren, austauschen oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten – hier ist für jede Familie etwas dabei. Blättern Sie durch, lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit – wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Michael Fahmüller".

Michael Fahmüller  
Landrat Landkreis Rottal-Inn



## KoKi - Netzwerk frühe Kindheit

### **Wir beraten Sie zu:**

- Vorbereitung auf die Elternrolle
- Fragen zu Versorgung, Entwicklung und Erziehung des Kindes
- Mehrlingsgeburten
- Organisation des Alltags mit Kind
- Problemen mit Fütterung, Schlafen, Schreien
- Kursangeboten, Mutter-Kind-Gruppen
- Umgang mit Belastungen „drum herum“
- Beratungsstellen und Ansprechpartnern im Landkreis
- kostenlose Babysprechstunde an zwei Standorten

Wir vermitteln Sie in vorhandene Hilfesysteme oder unterstützen Sie kostenfrei durch Frühe Hilfen. Unsere Beratung ist vertraulich.

**Aktuelle Informationen unter [www.rottal-inn.de/koki](http://www.rottal-inn.de/koki)**

# Kontakt



Petra Makan  
**Telefon**  
+49 8561 20-556  
**E-Mail**  
koki@rottal-inn.de

Birgit Aigner  
**Telefon**  
+49 8561 20-559  
**E-Mail**  
koki@rottal-inn.de

Wir vereinbaren auch gerne Termine bei Ihnen zu Hause.  
Alle Angebote sind freiwillig.

**Postadresse**  
Landratsamt Rottal-Inn  
Ringstr. 4-7  
84347 Pfarrkirchen  
[www.rottal-inn.de/koki](http://www.rottal-inn.de/koki)

**Besucheradresse**  
Industriestraße 1  
84347 Pfarrkirchen



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales





## Eltern-Kind-Gruppen

Im Landkreis Rottal-Inn

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

Auf der Homepage der KEB-RIS (<http://www.keb-ris.de/eltern-kind-gruppen>) findest du alle Gruppen, nach Ortsnamen geordnet, denn jede Eltern-Kind-Gruppe hier einzeln aufzuzählen, wäre zu viel. Bei Interesse klicke doch einfach rein und informiere dich über unser 4-teiliges Jahreskursangebot. Dort stehen auch Tag, Ort und Uhrzeit, an dem die Treffen stattfinden, sowie der Name der Leiterin.

Bei Fragen kannst du auch gerne unter der Telefonnummer 08671/4144 in der Geschäftsstelle der KEB-RIS anrufen. Wir geben gerne Auskunft!



# Online-Angebote 2026

Auch dieses Jahr haben wir wieder ONLINE-Angebote in der Broschüre!

Damit sie auf den ersten Blick erkennbar sind, wurden diese speziellen Veranstaltungen auf den kommenden Seiten mit einem pinken „Online-Button“ gekennzeichnet!

Da die Online Angebote ortsunabhängig sind, habe ich die Veranstaltungen beider Landkreise, Altötting und Rottal-Inn, gemeinsam aufgeführt.

Wenn Du nun aber Informationen zu den Angeboten suchst, die nicht in der Broschüre sind, die Du gerade in Händen hältst, schau bitte einfach auf unserer Homepage nach.

Unter **www.keb-ris.de** findest Du beide Broschüren online zum Durchblättern. Dort sind auch alle Veranstaltungen zu finden, die unter dem Jahr noch zusätzlich aufgenommen werden und somit nicht in den Broschüren stehen.

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

## „Die mit dem Bauch tanzt“

Montag, 12.01.2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Referentin: Christina Kubeng

Nähtere Infos auf Seite 35, Broschüre AÖ

## Bauchtanz für Rückbildung und Beckenboden

Montag, 12.01.2026, 19.30 - 20.30 Uhr

Referentin: Christina Kubeng

Nähtere Infos auf Seite 36, Broschüre AÖ

## Von der Milch zum Brei

Mittwoch, 14.01.2026, 9.00 - 11.00 Uhr

Weitere Termine jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr:

Mi. 04.03./22.04./10.06./29.07./19.09./  
28.10./09.12.26

Referentin: Tanja Liebl-Gschwind

Nähtere Infos auf Seite 38, Broschüre AÖ

## Sinnliche Bewegungen für Babys von 3-5 Monaten

Mittwoch, 14.01.2026, 9.15 - 10.45 Uhr

Weitere Termine:

Mi. 25.02.26, 9.15 - 10.45 Uhr

Mi. 25.11.26, 11.00 - 12.30 Uhr

Referentin: Cindy Daka

Nähtere Infos auf Seite 39, Broschüre AÖ

## **Bewegen, Wahrnehmen und Spiel im 1. Lebensjahr**

**Donnerstag, 15.01.2026, 11.00 - 12.30 Uhr**

weitere Termine jew. von 11.00 - 12.30 Uhr:

Do. 19.02./19.03./16.04./21.05./18.06./

23.07./13.08./24.09./22.10./19.11.26

*Referentin: Katharina Schmucker*

Nähere Infos auf Seite 41, Broschüre RI

## **Kinderschlaf verstehen**

**Freitag, 16.01.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**

Nächste Termine 27.02./13.03./17.04./15.05./

19.06./17.07./18.09./16.10./13.11./11.12.

*Referentin: Natalie Elbert*

Nähere Infos auf Seite 41, Broschüre AÖ

## **Der erste Babybrei selbstgemacht**

**Dienstag, 20.01.2026, 9.00 - 11.00 Uhr**

weitere Termine jew. von 9.00 - 11.00 Uhr:

Di. 03.03./28.04.26

*Referentin: Regina Bergmaier*

Nähere Infos auf Seite 43, Broschüre RI

## **Entspannt am Familientisch - So geht's!**

**Mittwoch, 21.01.2026, 14.00 - 15.30 Uhr**

weitere Termine jew. von 14.00 - 15.30 Uhr:

Di. 25.03./20.05./22.07./07.10.26

*Referentin: Tanja Liebl-Gschwind*

Nähere Infos auf Seite 46, Broschüre AÖ

## **Speiseplan für den Übergang zur Familienkost**

**Dienstag, 27.01.2026, 9.00 - 11.00 Uhr**

weitere Termine jew. von 9.00 - 11.00 Uhr:

Di. 17.03./05.05.26

*Referentin: Regina Bergmaier*

Nähere Infos auf Seite 45, Broschüre RI

## **Die Muttermilch macht's Teil 1 - Stillvorbereitung**

**Dienstag, 27.01.2026, 18.30 - 20.30 Uhr**

weitere Termine jew. von 18.00 - 20.00 Uhr:

Di. 24.03./19.05./30.06./22.09./17.11.26

*Referentin: Tanja Liebl-Gschwind*

Nähere Infos auf Seite 56, Broschüre AÖ

## **Was Kinder lieben:**

### **Umgang mit Süßem und Kunterbuntem**

**Mittwoch, 28.01.2026, 9.00 - 10.30 Uhr**

weitere Termine: Mi. 18.03./24.06./14.10.26

jeweils von 9.00 - 10.30 Uhr

*Referentin: Tanja Liebl-Gschwind*

Nähere Infos auf Seite 58, Broschüre AÖ

## **Spiel und Spaß in der Natur -**

### **bei jedem Wetter**

**Mittwoch, 28.01.2026, 11.00 - 12.30 Uhr**

Weitere Termine:

Do. 19.03./Fr. 24.06.26, 11.00 - 12.30 Uhr

Mi. 21.10.26, 9.15 Uhr - 10.45 Uhr

*Referentin: Cindy Daka*

Nähere Infos auf Seite 59, Broschüre AÖ

## **Elterngeld**

**Mittwoch, 04.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr**  
Weitere Termine: Mi. 06.05./23.09./16.12.26  
*Referentin: Martina Hubert*  
Nähtere Infos auf Seite 62, Broschüre AÖ

## **Vom Brei zum Familientisch - den Übergang entspannt gestalten**

**Mittwoch, 04.02.2026, 9.00 - 10.30 Uhr**  
weitere Termine jeweils von 9.00 - 10.30 Uhr:  
Mi. 15.04./01.07./23.09./02.12.26  
*Referentin: Tanja Liebl-Gschwind*  
Nähtere Infos auf Seite 63, Broschüre AÖ

## **Lieblingsgerichte für die Kleinen**

**Dienstag, 10.02.2026, 9.00 - 11.00 Uhr**  
weitere Termine jew. von 9.00 - 11.00 Uhr:  
Di. 24.03./12.05.26  
*Referentin: Regina Bergmaier*  
Nähtere Infos auf Seite 51, Broschüre RI

## **Gut ernährt mit Säuglingsnahrung**

**Mittwoch, 11.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
weitere Termine jew. von 18.30 - 20.00 Uhr:  
Mi. 29.04./15.07./21.10.26  
*Referentin: Tanja Liebl-Gschwind*  
Nähtere Infos auf Seite 66, Broschüre AÖ

## **Bewegungsabenteuer und Spaß im Haus**

**Mittwoch, 11.02.2026, 9.15 - 10.45 Uhr**  
Weitere Termine: Mi. 06.05./14.10.2026,  
11.00 - 12.30 Uhr  
*Referentin: Cindy Daka*  
Nähtere Infos auf Seite 67, Broschüre AÖ

## **Alte Rezepte neu entdeckt - Gerichte für Kleinkinder**

**Dienstag, 24.02.2026, 9.00 - 11.00 Uhr**  
weitere Termine jew. von 9.00 - 11.00 Uhr:  
Di. 21.04./16.06.26  
*Referentin: Simone Heilmeier*  
Nähtere Infos auf Seite 55, Broschüre RI

## **Die Muttermilch macht's Teil 2 - Ernährung in der Stillzeit**

**Mittwoch, 25.02.2026, 9.00 - 10.30 Uhr**  
weitere Termine jeweils von 9.00 - 10.30 Uhr:  
Mi. 08.07./30.09./25.11.26  
*Referentin: Tanja Liebl-Gschwind*  
Nähtere Infos auf Seite 72, Broschüre AÖ

## **Elterngeld & Co**

**Donnerstag, 05.03.2026, 18.00 - 19.45 Uhr**  
Weitere Termine: Do. 16.04./18.06./10.09./  
29.10./17.12.26, jew. von 18.00 - 19.45 Uhr  
*Referentin: Theresa Kain*  
Nähtere Infos auf Seite 74, Broschüre AÖ

## **Gesund ernährt in und durch die Schwangerschaft**

**Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr**  
weiterer Termin: Di. 06.10.26, 18.30 - 20.00 Uhr  
**Referentin: Tanja Liebl-Gschwind**  
Nähtere Infos auf Seite 76, Broschüre AÖ

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

**Dienstag, 10.03.2026, 9.00 - 11.00 Uhr**  
Weitere Termine jeweils von 9.00 - 10.30 Uhr:  
Di. 23.06./20.10.26  
**Referentin: Tanja Liebl-Gschwind**  
Nähtere Infos auf Seite 77, Broschüre AÖ

## **Spielerische Bewegungen für Babys von 5-8 Monaten**

**Mittwoch, 11.03.2026, 9.15 - 10.45 Uhr**  
**Referentin: Cindy Daka**  
Nähtere Infos auf Seite 78, Broschüre AÖ

## **Bewegungsspaß für Babys im ersten Lebensjahr**

**Mittwoch, 25.03.2026, 11.00 - 12.30 Uhr**  
**Referentin: Cindy Daka**  
Nähtere Infos auf Seite 83, Broschüre AÖ

## **Von der Milch zum Brei**

**Mittwoch, 25.03.2026, 19.30 - 21.00 Uhr**  
weitere Termine jew. von 19.30 - 21.00 Uhr:  
25.05./21.09./10.12.26  
**Referentin: Simone Heilmeier**  
Nähtere Infos auf Seite 61, Broschüre RI

## **Bewegung bewegt alles im 2. und 3. Lebensjahr**

**Mittwoch, 15.04.2026, 11.00 - 12.30 Uhr**  
Weitere Termine jew. von 11.00 - 12.30 Uhr:  
Mi. 01.07./30.09.26  
**Referentin: Cindy Daka**  
Nähtere Infos auf Seite 85, Broschüre AÖ

## **Das beste Essen für Kleinkinder**

**Montag, 20.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr**  
weitere Termine jew. von 19.30 - 21.00 Uhr:  
06.07./08.10.26  
**Referentin: Simone Heilmeier**  
Nähtere Infos auf Seite 65, Broschüre RI

## **Vom Brei zum Familientisch**

**Donnerstag, 07.05.2026, 19.30 - 21.00 Uhr**  
weitere Termine jew. von 19.30 - 21.00 Uhr:  
20.07./05.11.26  
**Referentin: Simone Heilmeier**  
Nähtere Infos auf Seite 67, Broschüre RI

## **Bewegungsspaß für Babys von 8-12 Monaten**

**Mittwoch, 11.11.2026, 9.15 - 10.45 Uhr**  
**Referentin: Cindy Daka**  
Nähtere Infos auf Seite 92, Broschüre AÖ



## Knirps & Knackpo

Fortlaufender Kurs à 60 Min.,  
Einstieg jederzeit möglich

### Datum/Uhrzeit

montags, 9.00 - 10.00 Uhr

### Ort

Tanzschule Linsmeier,  
Karl-Rolle-Straße 66,  
84307 Eggenfelden

### Referentin

Anne Zauner

### Gebühr

4er Block: 55 €

8er Block: 100 €

auch als Präventionskurs  
buchbar; wird von den  
Krankenkassen teilweise  
oder ganz erstattet

### Anmeldung

anne@sport-heldin.de  
0151/47132617

Funktionelle Ganzkörperkräftigung nach der Rückbildung  
mit Baby von ca. 3 – 10 Monaten

Mama macht Sport und Dein Baby macht mit! Dein Baby ist nicht nur dabei, es ist Bestandteil des Workouts und wird bei den meisten Übungen aktiv integriert, sei es als zusätzliches Gewicht zur Intensitätssteigerung oder als kleiner Motivator mit seinem Lächeln. Die Trainingsstunde ist optimal auf die Bedürfnisse von Mamas mit Baby zugeschnitten.

Bewegungsspiele und -lieder zwischen den Workoutsequenzen sorgen dafür, dass es auch den kleinen Personaltrainern nicht langweilig wird und Du mit Spaß an deinem Knackpo und einer schlanken und starken Körpermitte arbeiten kannst.

Du kannst dein Kind dennoch jederzeit stillen, neu wickeln oder füttern. Sollte dein Baby gerade friedlich schlafen, geht es auch ohne Baby – Du bekommst stattdessen eine entsprechende Hantel/Gewicht.

Was dich erwartet:

- Workout zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas mit Baby
- Schwerpunkt ist die Stärkung von Beckenboden und Körpermitte
- Funktionelle Kräftigungs- und Ausdauerübungen
- Spaß beim gemeinsamen Training
- Spielideen und Bewegungslieder zur Entwicklungsunterstützung für Dein Baby

Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.sport-heldin.de](http://www.sport-heldin.de)



## BarfußBuni

1 - 3 Jahre



### Kurs im 8er-Block - fortlaufend

Begleite dein Kind in seiner Entwicklung.

Die fortlaufenden Kurse sind artgerecht gestaltet.

Ich unterstütze euch, eure Kinder psychisch und physisch gesund  
GROß werden zu lassen.

Themen:

- Windelfrei
- Schlafen
- Tragen
- Ernährung
- Kinästhetik Infant Handling
- saisonbedingte Themen



### Datum/Uhrzeit

immer dienstags,  
Vormittag

### Ort

Arnstorf Zwergentreff  
im Parkwohnstift,  
Schönauerstr. 19,  
94424 Arnstorf

### Referentin

Melanie Leitner

### Gebühr

100 € je 8er Block

### Anmeldung und Infos

0151/10161019

Melanie Leitner



## Barfußuni

7 - 12 Monate

**Datum/Uhrzeit**  
immer mittwochs,  
Vormittag

**Ort**  
Kursräume Arnstorf,  
Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1,  
84424 Arnstorf

**Referentin**  
Melanie Leitner

**Gebühr**  
100 € je 8er Block

**Anmeldung und Infos  
unter:**

0151/10161019  
Melanie Leitner

Kurs im 8er-Block - fortlaufend

Begleite dein Kind in seiner Entwicklung.

Die fortlaufenden Kurse sind artgerecht gestaltet.

Ich unterstütze euch, eure Kinder psychisch und physisch gesund  
GROß werden zu lassen.

Themen:

- Windelfrei
- Schlafen
- Tragen
- Ernährung
- Kinästhetik Infant Handling
- saisonbedingte Themen





## BarfußUni

0 - 6 Monate



### Kurs im 8er-Block - fortlaufend

Begleite dein Kind in seiner Entwicklung.

Die fortlaufenden Kurse sind artgerecht gestaltet.

Ich unterstütze euch, eure Kinder psychisch und physisch gesund  
GROß werden zu lassen.

Themen:

- Windelfrei
- Schlafen
- Tragen
- Ernährung
- Kinästhetik Infant Handling
- saisonbedingte Themen



**Datum/Uhrzeit**  
immer mittwochs,  
Vormittag

**Ort**  
Kursräume Arnstorf,  
Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1,  
84424 Arnstorf

**Referentin**  
Melanie Leitner

**Gebühr**  
100 € je 8er Block

**Anmeldung und Infos**  
0151/10161019  
Melanie Leitner



# Schwungvoll Schwanger

## Datum/Uhrzeit

mittwochs,  
18.15 - 19.15 Uhr

## Ort

Tanzschule Linsmeier,  
Karl-Rolle-Straße 66,  
84307 Eggenfelden

## Referentin

Anne Zauner

## Gebühr

8er Block: 100 €  
Auch als Präventionskurs  
buchbar; wird von den  
Krankenkassen teilweise  
oder ganz erstattet

## Anmeldung

[anne@sport-heldin.de](mailto:anne@sport-heldin.de)  
0151/47132617

Fortlaufender Kurs à 60 Min., Quereinstieg möglich

Fit und voller Energie durch die Schwangerschaft mit Sport,  
ab der 13. SSW

Ein moderat-intensives Sportprogramm für die kugelrunde Zeit.  
Funktionelle Kräftigungs- und Ausdauerübungen wechseln sich  
mit Yoga- und Dehnungsübungen ab. Abgerundet wird das Trai-  
ning mit einem Entspannungsteil.

Deine Vorteile durch Sport in der Schwangerschaft:

- Verbesserte Körperhaltung: Aufrechte Haltung & starker Rücken
- Aktive Beckenboden- und Bauchmuskeln
- Straffes Bindegewebe und schöne Körpersilhouette
- Besserer Schlaf und mehr Energie
- Förderung eines leichteren, kürzeren Geburtsverlaufs
- Schnellere Rückbildung nach der Entbindung
- Mehr Wohlbefinden & Selbstbewusstsein
- Austausch mit anderen werdenden Mamas

Ein Probetraining ist jederzeit möglich.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.sport-heldin.de](http://www.sport-heldin.de)



## **Yoga mit Jenny**

10 Einheiten à 75 Min.



**Mittwoch vormittags und Donnerstag abends**

Yoga ist eine Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Yoga kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen, die Konzentration und das Gleichgewicht fördern und verbessert Beweglichkeit und Kraft.

Die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper war den Erfindern der fernöstlichen Lehre bekannt. Übersetzt bedeutet Yoga passend „Verbindung“: Wenn die Psyche leidet, kann sich das körperlich bemerkbar machen. Wohlbefinden und die Stimmung leiden dabei. Übungen im Yoga stärken Körper und Geist daher gleichermaßen.

Immer Mittwoch von 9.00 - 10.15 Uhr und  
Donnerstag von 17.30 - 18.45 Uhr

Der Kurs startet immer wieder neu!

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:  
[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage

**Datum/Uhrzeit**  
immer mittwochs von  
9.00 – 10.15 Uhr,  
Kurs startet im Januar

**Ort**  
Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
84347 Pfarrkirchen

**Referentin**  
Jenny Krammer

**Anmeldung**  
[Julia.Schoske@Kurswerkstatt-pan.de](mailto:Julia.Schoske@Kurswerkstatt-pan.de)  
oder 0151/57303404  
(Julia Schoske)



## **Yoga mit Jenny**

10 Einheiten à 75 Min.

### **Datum/Uhrzeit**

immer donnerstags von  
**17.30 – 18.45 Uhr,**  
Kurs startet im Januar

### **Ort**

Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
**84347 Pfarrkirchen**

### **Referentin**

Jenny Krammer

### **Anmeldung**

[Julia.Schoske@](mailto:Julia.Schoske@)  
[Kurswerkstatt-pan.de](http://Kurswerkstatt-pan.de)  
oder 0151/57303404  
(Julia Schoske)

Mittwoch vormittags und Donnerstag abends

Yoga ist eine Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Yoga kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen, die Konzentration und das Gleichgewicht fördern und verbessert Beweglichkeit und Kraft.

Die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper war den Erfindern der fernöstlichen Lehre bekannt. Übersetzt bedeutet Yoga passend „Verbindung“: Wenn die Psyche leidet, kann sich das körperlich bemerkbar machen. Wohlbefinden und die Stimmung leiden dabei. Übungen im Yoga stärken Körper und Geist daher gleichermaßen.

Immer Mittwoch von 9.00 - 10.15 Uhr und  
Donnerstag von 17.30 - 18.45 Uhr

Der Kurs startet immer wieder neu!

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:  
[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage





## Babymassage

5 Einheiten à 60 Min

4-6 Wochen nach der Entbindung

Babys lieben sanfte Massagen und die streichelnden Berührungen haben zudem etliche positive Nebeneffekte: Sie stärken das Immunsystem und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und können sogar Haltungsschäden und Allergien vorbeugen. Regelmäßig massierte Babys schreien weniger, schlafen besser und sind aufmerksamer und neugieriger. Auch die Eltern-Kind-Bindung kann durch die ruhige und entspannte Atmosphäre einer regelmäßigen Massage vertieft werden.

Babymassage ist auch eine sehr gute Vorbereitung für das Babyschwimmen.

Der Kurs findet das ganze Jahr über, immer am Montag, statt.  
Der nächste beginnt im Anschluss.

Weitere Infos, Termine und Angebote finden Sie unter:  
[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)



### Datum/Uhrzeit

genauer Kursstart steht noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich auf der Homepage: [www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)

### Ort

Hebammenpraxis  
Eggenfelden,  
Simonsöder Allee 22,  
84307 Eggenfelden

### Referentin

Christine Urban

### Gebühr

75 €

### Anmeldung

[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)  
(verbindlich)





## Babyschwimmen

Anfänger und Fortgeschrittene  
6 Einheiten à 30 Min (Wasserzeit)

### Datum/Uhrzeit

genauer Kursstart steht noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich auf der Homepage:  
[www.hebammen-eg.de](http://www.hebammen-eg.de)

### Ort

Hallenbad Massing,  
Wolfsegger Str. 33,  
84323 Massing

### Referentin

Hebammen Eggenfelden

### Gebühr

75 € inkl. Eintritt

### Anmeldung

[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)  
(verbindlich)

Schwimmen ist für Babys und Kinder einfach toll. Es massiert und kräftigt die Muskeln und fördert die natürliche Beweglichkeit. Außerdem haben Eltern und Kinder richtig Spaß.

Schon ab 4 Monaten geht es los. Dank der zahlreichen Übungen und Spiele werden die Badestunden zum Familienvergnügen. Wir geben Ihnen die nötige Sicherheit, alles richtig zu machen. So fühlt sich Ihr Kind sofort wohl wie ein kleiner Fisch im Wasser.

Weitere Kurse:

Anfänger: 10.20 Uhr und 10.55 Uhr

Fortgeschrittene: 11.30 Uhr

Weitere Termine, Angebote und Informationen finden Sie unter:  
[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)

Die Kurse finden nur über die Herbst- und Wintermonate statt, da das Hallenbad sonst nicht geöffnet hat.



Die Hebammenpraxis  
in Praxisgemeinschaft



# Fit am Abend - Mama, Mond & Sterne

## (Bootcamp)

### Fortlaufender Kurs à 60 Min.



Für Frauen & Mamas die mehr wollen – ab ca. 9 Monate nach Geburt

Starte durch - in Dein nächstes Fitness Level! Dich erwartet ein intensives Power-Workout im Bootcamp Style aus Intervall- und Zirkeltraining sowie funktionellem Training. Effektive Kraft- und Ausdauer Zirkel heizen die Fettverbrennung und Dein Herz-Kreislauf-System an und bringen Dich somit in Bestform! Geeignet für alle Frauen, die nach der Babypause oder ohne Kind wieder fit werden und trainieren möchten. Für (berufstätige) Mamas oder Frauen die lieber abends trainieren. Die Rückbildung sollte für diesen Kurs abgeschlossen sein.

Mama-Sein ist aber kein Muss - bring also gerne Deine Freundin oder Arbeitskollegin mit!

Wir trainieren das ganze Jahr Outdoor - ja, auch im Herbst & Winter, bei Regen, Eis & Schnee! Bei Sturm- und Unwetter wird der Kurs aber selbstverständlich verschoben.

Deine Vorteile:

- Anheizung der Fettverbrennung und des Herz-Kreislauf-Systems
- Schnell sichtbare Erfolge durch hohen Nachbrenneffekt
- Gesunde Gewichtsreduktion, Muskelaufbau und Körperstraffung
- Abends richtig durchpowern und Kopf frei bekommen
- 1 Stunde Power Pur nur für DICH!

Ein kostenloses Probtrennung ist jederzeit möglich.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.sport-heldin.de](http://www.sport-heldin.de)

**Datum/Uhrzeit**

donnerstags,  
18.30 - 19.30 Uhr

**Ort**

Sportpark Eggenfelden,  
84307 Eggenfelden

**Referentin**

Anne Zauner

**Gebühr**

5er-Flexicard: 70 €  
10er-Flexicard: 130 €  
auch als Präventionskurs  
buchbar; wird von den  
Krankenkassen teilweise  
oder ganz erstattet

**Anmeldung**

[anne@sport-heldin.de](mailto:anne@sport-heldin.de)  
0151/47132617

**Sportheldin**



## Buggy und Beutel

### Fortlaufender Kurs à 60 Min

**Datum/Uhrzeit**  
dienstags,  
9.30 - 10.30 Uhr

**Ort**  
Sportpark Eggenfelden,  
84307 Eggenfelden

**Referentin**  
Anne Zauner

**Gebühr**  
5er-Flexicard: 70 €  
10er-Flexicard: 130 €  
auch als Präventionskurs  
(8 Einheiten) buchbar; wird  
von den Krankenkassen teil-  
weise oder ganz erstattet

**Anmeldung**  
[www.sport-heldin.de](http://www.sport-heldin.de)

Outdoor-Training für Mamas nach der Rückbildung mit Kinderwagen oder Trage und Baby ab ca. 3 Monate – 2 Jahre

Mama macht Sport und Dein Baby ist immer dabei! In einem Beckenboden- und (gerade) Bauchmuskel schonenden Workout aufbauend auf deiner Rückbildung trainierst Du Deine Kraft und Ausdauer! Du kannst Dein Kind jederzeit stillen, neu wickeln oder füttern. Durch den Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel wie z. B Hanteln, Tubes oder Pilatesbälle etc. wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht abgerundet.

Was dich erwartet:

- Stärkung der Körpermitte
- Mehr Energie und Kraft für den Mama-Heldinnen-Alltag
- Frischluft-Boost am Morgen
- Bessere Haltung durch Rückentraining
- Austausch mit anderen Mamas

Komm vorbei zum kostenlosen Probetraining.  
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.sport-heldin.de](http://www.sport-heldin.de)



## Kurs für Mama & Kind (mit Kinderwagen oder Trage)

Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich

Romi-Fitness - Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

Der „Wagerlkurs“ mit deinem Kind in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst. Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert. Es ist speziell auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern mit Kindern von 4 Monaten bis 3 Jahren zugeschnitten. Gerne kannst du dein Kind auch in der Trage mitnehmen.

Als zertifizierte Kursleiterinnen für Beckenbodengymnastik stärken und trainieren wir mit gezielten Übungen deinen Beckenboden nach der Geburt.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.romi-fitness.de](http://www.romi-fitness.de)



Datum/Uhrzeit

mittwochs,  
9.30 - 10.30 Uhr

Ort

Outdoor: Bewegungspark Hebertsfelden,  
Am Sportplatzgelände,  
84332 Hebertsfelden

Indoor: Turnhalle Neu-hofen; Kaisermühlstr. 6,  
84326 Postmünster

Referentinnen

Kathrin Hasreiter,  
Nina Rombach

Gebühr

11 € pro Kursstunde

Anmeldung

[www.romi-fitness.de](http://www.romi-fitness.de),  
[romifitness23@gmail.com](mailto:romifitness23@gmail.com)  
oder Facebook und  
Instagram



Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn



## Power Ladies - Romi-Fitness

Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

### Datum/Uhrzeit

freitags,  
17.30 - 18.30 Uhr

### Ort

Bewegungspark  
Hebertsfelden,  
Am Sportplatzgelände,  
84332 Hebertsfelden

### Referentinnen

Kathrin Hasreiter,  
Nina Rombach

### Gebühr

11 € pro Kursstunde

### Anmeldung

[www.romi-fitness.de](http://www.romi-fitness.de),  
[romifitness23@gmail.com](mailto:romifitness23@gmail.com)  
oder Facebook und  
Instagram

### Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich

Für berufstätige Mamas, deren Kinder größer sind, und für alle, die besonders intensiv trainieren wollen, bieten wir unsere „Power Ladies“ Outdoor-Fitness-Kurse an. Dieses Intensiv-Programm ist ein besonders wirkungsvolles, sich steigerndes Trainingskonzept mit Fokus auf die Core-Muskulatur und Cardio-Einheiten, die es in sich haben. Die „Power Ladies“ Kurse von Romi-Fitness folgen den Prinzipien des High Intensity Interval Training (HIIT). Dadurch ermöglichen sie dir eine perfekte Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Intensive, kurze Belastungen wechseln mit aktiven Pausen.

Nach einem anstrengenden Tag als (berufstätige) Mama mit älteren Kindern hast du beim „Power Ladies“ Kurs die perfekte Gelegenheit, dich richtig auszupowern und den Kopf freizubekommen. Dabei kommst du an der frischen Luft ins Schwitzen und kannst dich 60 Minuten ganz auf dich konzentrieren.

Outdoor: Sportplatz Hebertsfelden

Indoor: Turnhalle Neuhofen;  
Kaisermühlerstr. 6, 84326 Postmünster

Fortlaufend das ganze Jahr über.

Weitere Infos unter: [www.romi-fitness.de](http://www.romi-fitness.de)

**RO*ii***  
FITNESS

Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn



# Bauchzwergerlkurs - Romi-Fitness

Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn



Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich

Komm zum Bauchzwergerlkurs ;-)

Sport in der Schwangerschaft stärkt dich rundum für die Geburt und die Zeit danach. Du fühlst dich beweglicher, hast weniger oder gar keine Rückenschmerzen, erhältst deine Muskeln. Außerdem lernst du andere Frauen kennen und kannst dich über deine Themen austauschen.

Einfach eine runde Sache.

Outdoor: Sportplatz Hebertsfelden

Indoor: Turnhalle Neuhofen; Kaisermühlerstr. 6, 84326 Postmünster

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.romi-fitness.de](http://www.romi-fitness.de)



FITNESS

Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

## Datum/Uhrzeit

montags,  
18.15 - 19.15 Uhr

## Ort

Outdoor: Bewegungspark Hebertsfelden,  
Am Sportplatzgelände,  
84332 Hebertsfelden

Indoor: Turnhalle Neuhofen;  
Kaisermühlerstr. 6,  
84326 Postmünster

## Referentinnen

Kathrin Hasreiter,  
Nina Rombach

## Gebühr

11 € pro Kursstunde

## Anmeldung

[www.romi-fitness.de](http://www.romi-fitness.de),  
[romifitness23@gmail.com](mailto:romifitness23@gmail.com)  
oder Facebook und  
Instagram



**Datum/Uhrzeit**  
donnerstags,  
9.30 - 10.30 Uhr

**Ort**  
Outdoor: Bürgerwald  
Eggenfelden,  
84307 Eggenfelden  
Indoor: Mehrzweckhalle  
in Kirchberg bei Eggenfelden

**Referentinnen**  
Kathrin Hasreiter,  
Nina Rombach

**Gebühr**  
11 € pro Kursstunde

**Anmeldung**  
[www.romi-fitness.de](http://www.romi-fitness.de),  
[romifitness23@gmail.com](mailto:romifitness23@gmail.com)  
oder Facebook und  
Instagram

## Kurs für Mama & Kind (mit Kinderwagen oder Trage)

Fortlaufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich

Romi-Fitness - Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn

Der Kinderwagenkurs mit deinem Kind in der freien Natur ist der perfekte Einstieg für Dich, wenn Du nach der Entbindung schnell und gesund wieder fit werden willst. Das 60-minütige Ganzkörpertraining ist als ein Zirkeltraining im Park konzipiert. Es ist speziell auf die Bedürfnisse von frisch gebackenen Müttern mit Kindern von 4 Monaten bis 3 Jahren zugeschnitten. Gerne kannst du dein Kind auch in der Trage mitnehmen.

Als zertifizierte Kursleiterinnen für Beckenbodengymnastik stärken und trainieren wir mit gezielten Übungen deinen Beckenboden nach der Geburt.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.romi-fitness.de](http://www.romi-fitness.de)



Wir trainieren Mamas zwischen Rott & Inn



## Rückbildung nach der Schwangerschaft

Immer Dienstag und Donnerstag, 8 Einheiten

Du bist glücklich mit deinem Baby, langsam werdet ihr ein eingespieltes Team, aber du machst dir Gedanken, wie du deinen Körper wieder fit nach den Strapazen der Schwangerschaft machen kannst. Wir machen mit dir gezieltes Beckenbodentraining, kräftigen deine Bauch- und Rückenmuskulatur und gleichzeitig kannst du andere Mamas treffen, die genau die gleichen Probleme im Alltag haben wie du.

Weitere Kurse jeweils von 9.00 - 10.15 Uhr:

Di. 03.02. / 07.04. / 09.06.26,

Do. 05.03. / 30.04.2026

Weitere Infos, Kurse und Termine unter:

[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage



### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 08.01.2026

9.00 - 10.15 Uhr

### Ort

Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
84347 Pfarrkirchen

### Referentin

Physiotherapeutin  
Julia Schoske

### Gebühr

100 € (die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von der gesetzlichen Krankenkasse ganz oder teilweise übernommen)

### Anmeldung

[julia.schoske@gmail.com](mailto:julia.schoske@gmail.com) oder  
0151/57303404



# Yoga in der Schwangerschaft

5 Einheiten à 60 Min

## Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 08.01. -  
05.02.2026  
19.30 - 20.30 Uhr

## Ort

Hebammenpraxis  
Eggenfelden,  
Simonsöder Allee 22,  
84307 Eggenfelden

## Referentinnen

Christine Urban,  
Katharina Durner

## Gebühr

75 €

## Anmeldung

[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)  
(verbindlich)

Yoga während der Schwangerschaft ist eine ideale Begleitung und Vorbereitung auf die Geburt für Mutter und Kind. Die verschiedenen Stellungen, Asanas genannt, machen beweglicher, stärken Bänder und Gelenke, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Die Beweglichkeit des Beckens wird gefördert und die Mobilität während der Geburt verbessert. Die Hinwendung zu Atmung und Entspannung kann helfen, Ängste und Spannungen abzubauen.

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:  
[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)



Die Hebammenpraxis  
in Praxisgemeinschaft



## **Yoga nach der Rückbildung**

**5 Einheiten à 60 Min**

Yoga ist auch im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik eine gute Ergänzung, um dich weiterhin fit zu halten und kleine Auszeiten nur für dich zu bekommen.

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:  
[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)



### **Datum/Uhrzeit**

**Donnerstag, 08.01. -  
05.02.2026  
18.00 - 19.00 Uhr**

### **Ort**

**Hebammenpraxis  
Eggenfelden,  
Simonsöder Allee 22,  
84307 Eggenfelden**

### **Referentinnen**

**Christine Urban,  
Katharina Durner**

### **Gebühr**

**75 €**

### **Anmeldung**

**[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)  
(verbindlich)**



## Zwergerl-Treff I

### natur- und tiergestützte Eltern-Kind Gruppe (1-5 Jahre)

#### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 08.01.2026  
10.00 - 12.00 Uhr

#### Ort

Inn Natur,  
Vorderbrunn 1,  
84359 Simbach/Inn

#### Referentin

Susanne Anzeneder

#### Gebühr

64,20 €/Monat

#### Anmeldung

[www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de) oder  
[info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)

14-tägig immer donnerstags

Ein geschützter Raum in der Natur, unterstützt durch unsere Haftiere, lädt dazu ein, gemeinsam mit dem Kind zu beobachten, Neues auszuprobieren, zu spüren, Kompetenzen zu erweitern und positive Erfahrungen zu sammeln.

Im Mittelpunkt stehen achtsames Miteinander, der Austausch mit anderen Eltern sowie erste Gruppenerfahrungen für die Kinder in einer kleinen, begleiteten Runde.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk, Getränk, Regenschutz, Sonnenschutz

Fortlaufendes Angebot, Einstieg jederzeit möglich  
(wenn es freie Plätze gibt)

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)





## Zwergerl-Treff II

### natur- und tiergestützte Eltern-Kind Gruppe (1-5 Jahre)

14-tägig immer freitags

Ein geschützter Raum in der Natur, unterstützt durch unsere Haftiere, lädt dazu ein, gemeinsam mit dem Kind zu beobachten, Neues auszuprobieren, zu spüren, Kompetenzen zu erweitern und positive Erfahrungen zu sammeln.

Im Mittelpunkt stehen achtsames Miteinander, der Austausch mit anderen Eltern sowie erste Gruppenerfahrungen für die Kinder in einer kleinen, begleiteten Runde.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk, Getränk, Regenschutz, Sonnenschutz

Fortlaufendes Angebot, Einstieg jederzeit möglich (wenn es freie Plätze gibt)

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)



**Datum/Uhrzeit**

**Freitag, 09.01.2026  
9.00 - 11.00 Uhr**

**Ort**

**Inn Natur,  
Vorderbrunn 1,  
84359 Simbach/Inn**

**Referentin**

**Susanne Anzeneder**

**Gebühr**

**64,20 €/Monat**

**Anmeldung**

**[www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de) oder  
[info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)**





## Kindertrauergruppe naturnah und tiergestützt

### Datum/Uhrzeit

Freitag, 09.01.2026  
15.00 - 17.00 Uhr

### Ort

Inn Natur,  
Vorderbrunn 1,  
84359 Simbach/Inn

### Referentin

Susanne Anzeneder

### Gebühr

kostenfrei, die Kosten  
trägt der Hospizverein  
Rottal Inn

### Anmeldung

[www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de) oder  
[info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)

1x monatlich freitags

Trauergruppe für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren

In einem geschützten Rahmen besteht die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen und sich altersgerecht mit Themen rund um den Tod einer nahen Bezugsperson auseinanderzusetzen.

Im Mittelpunkt steht das Wahrnehmen, Annehmen und Ausdrücken von Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen in Bezug auf die eigene Trauer. Dies geschieht über vielfältige, kindgerechte Zugänge: Bewegung, Spiele, kreative Angebote, Bücher, erlebnispädagogische Methoden, Gesprächsimpulse sowie das Erleben der Natur und der Kontakt zu den Haustieren schaffen eine ganzheitliche, stärkende Umgebung.

Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot, bei dem der Einstieg jederzeit möglich ist. Die genauen Termine findest du auf der Homepage von Inn Natur.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)





## Kangatraining® -

Dein bestes Workout in Geborgenheit!  
Fortlaufender Kurs à 75 Min.

Du wirst fit und dein Baby macht mit!

Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren.

Wir stärken deinen Beckenboden und trainieren alle Muskelpartien, welche in deinem Mama-Alttag besonders beansprucht werden. Alle Übungen sind Rektusdiastase freundlich und schonen deinen Beckenboden.

Wir trainieren je nach Wetter Indoor oder Outdoor.

Während des Trainings ist dein Baby in einer Tragehilfe (gibt es auch bei mir zum Ausleihen) und fungiert so auch noch als mitwachsendes, zusätzliches Gewicht bei den Übungen.

Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6-10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist du bei einer kostenlosen Schnupperstunde herzlich willkommen.

Weitere Termine, Angebote und Informationen findest du unter: [www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de)



### Datum/Uhrzeit

Montag, 12.01.2026,  
jeden Montag, außer in  
den Ferien und an Feiertagen

### Ort

Indoor: Dorfgemeinschaftshaus, Hauptstr. 23,  
84839 Postmünster

Outdoor: Rottauen Pfarrkirchen, Äußere Simbacher Str.,  
84347 Pfarrkirchen

### Referentin

Verena Stadler

### Gebühr

130 € 10er-Stempelkarte  
(13 Wochen gültig)

70 € 5er-Stempelkarte  
(6 Wochen gültig)

### Anmeldung

[verena.stadler@kangatraining.de](mailto:verena.stadler@kangatraining.de) oder  
[www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de)





## Kangatraining® - Dein bestes Workout in Geborgenheit! Fortlaufender Kurs à 75 Min.

### Datum/Uhrzeit

Montag, 12.01.2026,  
jeden Montag, außer in  
den Ferien und an Feiertagen

### Ort

Hebammenpraxis  
Eggenfelden,  
Simonsöder Allee 20,  
84307 Eggenfelden

### Outdoor:

Bürgerwald Eggenfelden

### Referentin

Kathrin Geishauser

### Gebühr

130 € 10er-Stempelkarte  
(13 Wochen gültig)

70 € 5er-Stempelkarte  
(6 Wochen gültig)

### Anmeldung

0151/62782461 oder  
kathrin.kast@  
kangatraining.de

Du wirst fit und dein Baby macht mit!

Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren.

Wir stärken deinen Beckenboden und trainieren alle Muskel-  
partien, welche in deinem Mama-Alltag besonders beansprucht  
werden. Alle Übungen sind Rektusdiastase freundlich und  
schonen deinen Beckenboden.

Wir trainieren je nach Wetter Indoor oder Outdoor.

Während des Trainings ist dein Baby in einer Tragehilfe (gibt es  
auch bei mir zum Ausleihen) und fungiert so auch noch als mit-  
wachsendes, zusätzliches Gewicht bei den Übungen.

Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6-10  
Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist  
du bei einer kostenlosen Schnupperstunde herzlich willkommen.

Weitere Termine, Angebote und Informationen  
findest du unter: [www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de)



Die Hebammenpraxis  
in Praxisgemeinschaft





## Kangatraining® -

### Dein bestes Workout in Geborgenheit! Fortlaufender Kurs à 75 Min.

Du wirst fit und dein Baby macht mit!

Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren.

Wir stärken deinen Beckenboden und trainieren alle Muskelpartien, welche in deinem Mama-Alltag besonders beansprucht werden. Alle Übungen sind Rektusdiastase freundlich und schonen deinen Beckenboden.

Wir trainieren je nach Wetter Indoor oder Outdoor.

Während des Trainings ist dein Baby in einer Tragehilfe (gibt es auch bei mir zum Ausleihen) und fungiert so auch noch als mitwachsendes, zusätzliches Gewicht bei den Übungen.

Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6-10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist du bei einer kostenlosen Schnupperstunde herzlich willkommen.

Weitere Termine, Angebote und Informationen findest du unter: [www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de)



#### Datum/Uhrzeit

Dienstag, 13.01.2026,  
jeden Dienstag, außer in den  
Ferien und an Feiertagen

#### Ort

Indoor: Unteres Schloss,  
Unteres Schloss 2,  
94424 Arnstorf

Outdoor: Parkplatz Busbahnhof, 94424 Arnstorf

#### Referentin

Verena Stadler

#### Gebühr

130 € 10er-Stempelkarte  
(13 Wochen gültig)

70 € 5er-Stempelkarte  
(6 Wochen gültig)

#### Anmeldung

[verena.stadler@kangatraining.de](mailto:verena.stadler@kangatraining.de) oder  
[www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de)



# Geburtsvorbereitungskurs

5 Einheiten à 120 Min

## Datum/Uhrzeit

Dienstag, 13.01.2026 -  
10.02.2026  
18.30 - 20.30 Uhr

## Ort

Hebammenpraxis  
Eggenfelden,  
Simonsöder Allee 22,  
84307 Eggenfelden

## Referenten

Hebammen der  
Hebammenpraxis  
Eggenfelden

**Gebühr**  
übernimmt die  
Krankenkasse

**Anmeldung**  
[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)  
(verbindlich)

Aufgrund der hohen Nachfrage sind unsere Geburtsvorbereitungskurse bis auf Weiteres ausschließlich den Frauen vorbehalten, die bei uns in Eggenfelden entbinden möchten!

Gebären ist das Natürlichste der Welt, stellt an eine Frau jedoch auch höchste Anforderungen auf körperlicher und seelischer Ebene. Es ist sinnvoll, sich gründlich darauf vorzubereiten.

Als Frau tragen Sie von Natur aus die Fähigkeit zu gebären in sich. In der Geburtsvorbereitung lernen Sie, aus dieser Quelle zu schöpfen.

Als Hebammen können wir aufgrund Ihrer Schilderungen normale von warnenden Symptomen unterscheiden und Sie rechtzeitig angemessen beraten. Anhand unseres anschaulichen Modells von Gebärmutter und Becken begreifen Sie, was Wehen bewirken, wie die Gebärmutter sich öffnet und wie sich das Kind durch den Geburtsweg bewegt und mithilft.

Körperarbeit umfasst Übungen zur Dehnung der Muskulatur, zur Förderung der Beckenbeweglichkeit, zur besseren Durchblutung, zur Wahrnehmung des Beckenbodens, Übungen zu Gebärstellungen und Entspannungstechniken. Sie nehmen Körperempfindungen und Bewegungsabläufe bewusst an sich selbst wahr und lernen, Spannungszustände der Muskulatur zu spüren und zu lösen.

**Unsere Angebote zur Geburtsvorbereitung umfassen folgende Elemente:**

- Gespräche und Informationen über den Verlauf der Schwangerschaft
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Austausch mit anderen Schwangeren
- Arbeit mit dem Atem
- Möglichkeiten der Schmerzerleichterung
- Partnervorbereitung und Partnerhilfen
- Massagen
- Vorbereitung und Ablauf der Geburt
- Säuglingspflege
- Stillen und Flaschenernährung
- Nachsorge und Kurse nach der Geburt

Melden Sie sich für diesen Kurs zeitnah an.

Ca. 4 Wochen vor dem Geburtstermin sollte der Kurs beendet sein.

Weitere Kurstermine jeweils von 18.30 - 20.30 Uhr:

Di. 17.02. - 17.03.26

Der Geburtsvorbereitungskurs findet das ganze Jahr über, immer am Montag, statt.  
Der nächste beginnt im Anschluss.

Weitere Infos, Termine und Angebote finden Sie unter: [www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)





## Kangatraining® - Dein bestes Workout in Geborgenheit! Fortlaufender Kurs à 75 Min.

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 15.01.2026,  
jeden Donnerstag, außer in  
den Ferien und an Feiertagen

### Ort

Hebammenpraxis  
Eggenfelden,  
Simonsöder Allee 20,  
84307 Eggenfelden  
Outdoor:  
Bürgerwald Eggenfelden

### Referentin

Kathrin Geishauser  
**Gebühr**

130 € 10er-Stempelkarte  
(13 Wochen gültig)  
70 € 5er-Stempelkarte  
(6 Wochen gültig)

### Anmeldung

0151/62782461 oder  
kathrin.kast@  
kangatraining.de

### Du wirst fit und dein Baby macht mit!

Kangatraining® ist genau auf deine Bedürfnisse als junge Mama und die deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher und effektiv rundum fit und dein Baby kuschelt mit dir und genießt es, deine Nähe zu spüren.

Wir stärken deinen Beckenboden und trainieren alle Muskelpartien, welche in deinem Mama-Alltag besonders beansprucht werden. Alle Übungen sind Rektusdiastase freundlich und schonen deinen Beckenboden.

Wir trainieren je nach Wetter Indoor oder Outdoor.

Während des Trainings ist dein Baby in einer Tragehilfe (gibt es auch bei mir zum Ausleihen) und fungiert so auch noch als mitwachsendes, zusätzliches Gewicht bei den Übungen.

Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6-10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist du bei einer kostenlosen Schnupperstunde herzlich willkommen.

Weitere Termine, Angebote und Informationen  
findest du unter: [www.kangatraining.de](http://www.kangatraining.de)





# Bewegen, Wahrnehmen und Spiel im 1. Lebensjahr

## Online-Vortrag



Bewegung bewegt alles! Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln, Stehen - jetzt kommt Bewegung ins Leben. Und mit allen Sinnen beginnt das Baby, seine Umwelt zu „be-greifen“. Bewegung und die spielerische Aktivierung aller Sinne ist die Grundlage für eine rundum gesunde Entwicklung des Babys. Sie erhalten viele Informationen über die Zusammenhänge von Sinneserfahrung und Bewegung mit Fokus auf das erste Lebensjahr.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die verschiedenen Bewegungen des Babys aktiviert werden können und erhalten praxisnahe Anregungen zur Umsetzungen in den Alltag.

Weitere Termine jeweils von 11.00 - 12.30 Uhr:  
Do. 19.02. / 19.03. / 16.04. / 21.05. / 18.06. / 23.07. / 13.08. /  
24.09. / 22.10. / 19.11.26

Weitere Infos, Termine und Angebote findest du unter:  
[www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie)





# Beziehung statt Erziehung

## Vortrag

**Datum/Uhrzeit**

Montag, 19.01.2026  
9.30 - 11.00 Uhr

**Ort**

Geburtshaus Rottal-Inn,  
Pfarrer-Brücklmeier-Weg 1,  
94424 Arnstorf

**Referentin**

Elisabeth Anzeneder

**Gebühr**

Spendenbasis

**Anmeldung**

info@  
elisabeth-anzeneder.de

**Kinder mit Liebe und Klarheit begleiten**

Ein Vortrag für Eltern die ihren Familienalltag leichter und liebenvoller gestalten möchten. Anhand kurzer Marte Meo Videos sehen Sie, wie die kleinen Momente der Nähe den Unterschied machen - und wie Sie mit Klarheit & Herz durch herausfordernde Situationen führen können. Es gibt auch Raum für Austausch und Fragen.

Weiterbildungsinstitut  
**ANZENEDER**

Weiterbildung | Familienberatung | Coaching





# Der erste Babybrei selbstgemacht

## Online-Vortrag

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor.

Sie erfahren in dieser Praxisveranstaltung, wie Sie die verschiedenen Breie schrittweise einführen und welche Lebensmittel sich dazu eignen. Wir bereiten gemeinsam Breie zu und vergleichen sie anschließend mit Gläschenkost.

Außerdem nehmen wir fertige Babynahrung unter die Lupe und diskutieren, welche Produkte empfehlenswert sind.

Nächste Kurstermine:

Di. 03.03., 28.04.2026, jeweils 9.00 - 11.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:  
[www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie)

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Landau a.d.Isar-Pfarrkirchen



### Datum/Uhrzeit

Dienstag, 20.01.2026  
9.00 - 11.00 Uhr

### Ort

ONLINE

### Referentin

Regina Bergmaier

### Gebühr

kostenlos

### Anmeldung

[www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

(Filter: Ernährung und Bewegung, Niederbayern, AELF Landau/Pfarrkirchen)



## Rückbildungskurs -

Kurs mit Baby möglich  
8 Einheiten à 75 Min.

### Datum/Uhrzeit

Dienstag, 27.01. -  
17.03.2026  
8.30 - 9.45 Uhr oder  
10.00 - 11.15 Uhr oder  
17.00 - 18.15 Uhr

### Ort

Hebammenpraxis  
Eggenfelden,  
Simonsöder Allee 22,  
84307 Eggenfelden

### Referentinnen

Hebammen der  
Hebammenpraxis  
Eggenfelden

### Anmeldung

[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)  
(verbindlich)

Aufgrund der hohen Nachfrage sind unsere Rückbildungskurse bis auf Weiteres ausschließlich den Frauen vorbehalten, die bei uns in Eggenfelden entbunden haben!

Denken Sie gleich nach der Geburt daran, sich bei einem Kurs Ihrer Wahl anzumelden. Etwa sechs Wochen nach der Geburt können Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten.

Bei der Rückbildungsgymnastik geht es vor allem darum, die Basis des Körpers - Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur - zu stärken und zu stabilisieren, verspannte Muskeln zu lockern, frischen Schwung zu bekommen und den Kreislauf anzuregen.

Der Rückbildungskurs findet das ganze Jahr über, immer am Dienstag statt. Der Nächste beginnt im Anschluss.

Weitere Infos, Termine und Angebote finden Sie unter:  
[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)



Die Hebammenpraxis  
in Praxisgemeinschaft



# Speiseplan für den Übergang zur Familienkost

## Online-Vortrag

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen.

In dieser Praxisveranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten.

Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell für die Speiseplanung kennen.

Nächste Kurstermine:

Di. 17.03., 05.05.2026, jeweils 9.00 - 11.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:

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

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Landau a.d.Isar-Pfarrkirchen



Startet immer  
wieder neu!



### Datum/Uhrzeit

Dienstag, 27.01.2026

9.00 - 11.00 Uhr

### Ort

ONLINE

### Referentin

Regina Bergmaier

### Gebühr

kostenlos

### Anmeldung

[www.weiterbildung.  
bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

(Filter: Ernährung und  
Bewegung, Niederbayern,  
AELF Landau/Pfarrkirchen)



## Naturheilkundliche Wickel in der Erkältungszeit

### Workshop

**Datum/Uhrzeit**

**Samstag, 31.01.2026**  
**14.00 - 17.00 Uhr**

**Ort**

**Gerbersdorf 22,**  
**84381 Johanniskirchen**

**Referentin**

**Maria Bachl**

**Gebühr**

**38 € p. P.**

**Anmeldung**

**0160/92270478**  
**(Maria Bachl)**

Gesundheitsförderung ist Eigenverantwortung - ein wesentlicher Baustein zur Förderung unseres Wohlbefindens.  
Wickel & Auflagen helfen dir dabei.

Ein informativer Vortrag inkl. Skript und der Herstellung eines Zusatzes in der Erkältungszeit.



# Babymassage - Berührung die verbindet

6 Einheiten à 60-75 Min

„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden - das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.“ - Frédéric Leboyer

Schenke dir und deinem Baby eine besondere Auszeit: eine gemeinsame Wellnesszeit voller Nähe, Ruhe und liebevoller Berührungen. In entspannter Atmosphäre lernst du die wohltuende Kunst der Babymassage kennen - eine sanfte Sprache, die Nähe schafft, Vertrauen stärkt und Geborgenheit schenkt. Babymassage ist weit mehr als Streicheln: Sie unterstützt die körperliche und seelische Entwicklung deines Babys, kann bei Unruhe, Koliken und Einschlafproblemen helfen und fördert die Bindung zwischen euch auf ganz besondere Weise. In einer kleinen Runde zeige ich dir Schritt für Schritt die Griffe der traditionellen indischen Babymassage. Außerdem bleibt immer auch noch die Möglichkeit für Begegnung und Austausch - damit Mama und Papa ebenfalls auftanken können.

Die Babys sollten bei Kursbeginn  
6 - 16 Wochen alt sein.

**Datum/Uhrzeit**  
**Kurs beginnt im**  
**Winter/Frühjahr 2026**

**Ort**  
**wird noch bekannt**  
**gegeben**

**Referentin**  
**Ulrike Wagmann**

**Gebühr**  
80 € (inkl. ausführlichem Skript und hochwertigem Naturöl in Bioqualität)

**Anmeldung**  
0151/64566506 oder  
[gfuismomente.doula@gmail.com](mailto:gfuismomente.doula@gmail.com) oder  
[u.wagmann@googlemail.com](mailto:u.wagmann@googlemail.com)





#### Datum/Uhrzeit

Kurs startet im Februar neu!

#### Ort

Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
84347 Pfarrkirchen

#### Referentin

Physiotherapeutin  
Julia Schoske

#### Gebühr

100 € (die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen)

#### Anmeldung

julia.schoske@gmail.com oder  
0151/57303404  
(Julia Schoske)

## Fit für dich

Kurs mit 8 Einheiten à 60 Minuten

Du willst deinen Beckenboden stärken, deinen Rücken kräftigen, eine starke Mitte bekommen und rundum stabil werden?

Genau der richtige Kurs für dich.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Der Kurs startet regelmäßig neu.

Kurszeiten:

immer montags von 9.30 - 10.30 Uhr

immer dienstags von 10.30 - 11.30 Uhr

immer donnerstags von 10.30 - 11.30 Uhr

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:

[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage





# Bewegung in der Schwangerschaft

5 Einheiten à 60 Min



Die Basis für eine aktive Schwangerschaft ist ein bewegter Alltag. Dazu gehört auch, längere Zeiten im Sitzen zu vermeiden und regelmäßig Bewegungspausen einzubauen.

Hätten Sie's gewusst? Aktive Schwangere

- fühlen sich wohler
- haben weniger Rückenschmerzen
- halten ihr Gewicht im Griff
- versorgen ihr Baby besser mit Sauerstoff
- haben seltener Schwangerschaftsdiabetes
- können besser mit den Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt umgehen und
- sind nach der Geburt schneller wieder fit

Dieser Bewegungskurs ist eine ideale Begleitung und Vorbereitung auf die Geburt für Mutter und Kind. Die verschiedenen Übungen machen beweglicher, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Die Beweglichkeit des Beckens wird gefördert und die Mobilität während der Geburt verbessert.

Weitere Infos, Termine und Angebote unter: [www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)



## Datum/Uhrzeit

Startet im Winter/Frühjahr 2026, bitte beachten Sie die Infos auf der Homepage:  
[www.hebammen-eg.de](http://www.hebammen-eg.de)

## Ort

Hebammenpraxis  
Eggenfelden,  
Simonsöder Allee 22,  
84307 Eggenfelden

## Referentinnen

Hebammen der  
Hebammenpraxis  
Eggenfelden

## Gebühr

75 €

## Anmeldung

08721/98396210  
(Kreißsaal)



## Rückbildung nach der Schwangerschaft

### Datum/Uhrzeit

Dienstag, 03.02.2026

9.00 - 10.15 Uhr

### Ort

Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
84347 Pfarrkirchen

### Referentin

Physiotherapeutin  
Julia Schoske

### Gebühr

100 € (die Kosten werden  
bei regelmäßiger Teilnahme  
von den gesetzlichen  
Krankenkassen ganz oder  
teilweise übernommen)

### Anmeldung

julia.schoske@  
gmail.com oder  
0151/57303404

Immer Dienstag und Donnerstag, 8 Einheiten

Du bist glücklich mit deinem Baby, langsam werdet ihr ein eingespieltes Team, aber du machst dir Gedanken, wie du deinen Körper wieder fit nach den Strapazen der Schwangerschaft machen kannst. Wir machen mit dir gezieltes Beckenbodentraining, kräftigen deine Bauch- und Rückenmuskulatur und gleichzeitig kannst du andere Mamas treffen, die genau die gleichen Probleme im Alltag haben wie du.

Weitere Kurse jeweils von 9.00 - 10.15 Uhr:

Di. 07.04. / 09.06.26,

Do. 08.01. / 05.03. / 30.04.2026

Weitere Infos, Kurse und Termine unter:  
[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage





# Lieblingsgerichte für die Kleinen

## Online-Vortrag

Satt - versorgt - glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen?

Wir stellen Ihnen eine gesunde, altersgemäße Ernährung anhand der Ernährungspyramide anschaulich vor.

Die anschließende praktische Einheit zeigt Ihnen, dass eine ausgewogene Ernährung einfach umzusetzen ist und auch Ihren Kindern gut schmeckt.

Nächste Kurstermine:

Di. 24.03., 12.05.2026, jeweils 9.00 - 11.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:  
[www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie)

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Landau a.d.Isar-Pfarrkirchen



### Datum/Uhrzeit

Dienstag, 10.02.2026

9.00 - 11.00 Uhr

### Ort

ONLINE

### Referent

Regina Bergmaier

### Gebühr

kostenlos

### Anmeldung

[www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

(Filter: Ernährung und Bewegung, Niederbayern, AELF Landau/Pfarrkirchen)



# Yoga für Schwangere mit Anita

## Kurs mit 8 Einheiten à 75 Min.

### Datum/Uhrzeit

Mittwoch, 11.02.2026  
18.00 - 19.15 Uhr

### Ort

Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
84347 Pfarrkirchen

### Referentin

Anita Kronthaler

### Gebühr

Die Kosten werden bei  
regelmäßiger Teilnahme  
von den gesetzlichen  
Krankenkassen ganz oder  
teilweise übernommen

### Anmeldung

julia.schoske@  
gmail.com oder  
0151/57303404  
(Julia Schoske)

Um den Körper und die mentale Gesundheit in der Schwangerschaft zu stärken, ist Yoga der ideale sportliche und meditative Begleiter.

Durch die sanften Übungen und kontrolliertes Atmen bereiten Sie sich bewusst auf die Geburt ihres Babys vor.

Nächster Kursbeginn:

Mi. 15.04.2026 von 18.00 - 19.15 Uhr

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:  
[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage





## Hatha Yoga - Core mit Anita

10 Einheiten à 75 Min.



Das Übungssystem des Hatha Yoga umfasst Asanas (Körperhaltungen und Bewegungsabläufe), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

In jedem dieser Übungsbereiche werden andere Schwerpunkte gesetzt und in aufeinander aufbauenden Stunden entwickeln sich Stabilität, Leichtigkeit und eine gerichtete Aufmerksamkeit im Geist.

Anita Kronthaler ist Physiotherapeutin und hat von 2009 bis 2013 eine fundierte Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU absolviert.

Die medizinischen Kenntnisse bilden in allen Kursen eine wichtige Basis, die sich ideal mit dem Übungsweg und der Lehre des Yoga verbinden.

Der Kurs startet immer wieder neu!

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:  
[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 12.02.2026  
19.30 - 20.45 Uhr

### Ort

Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
84347 Pfarrkirchen

### Referentin

Anita Kronthaler

### Gebühr

Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen und manchen privaten Krankenkassen ganz oder teilweise rückerstattet.

### Anmeldung

[Julia.Schoske@Kurswerkstatt-pan.de](mailto:Julia.Schoske@Kurswerkstatt-pan.de)  
oder 0151/57303404  
(Julia Schoske)





## Erste-Hilfe am Kind und Säugling Kurs

### Datum/Uhrzeit

Samstag, 21.02.2026  
9.00 - 12.00 Uhr

### Ort

Hebammenpraxis  
Eggentalen,  
Simonsöder Allee 22,  
84307 Eggentalen

### Referenten

Cordula Rippel,  
Heiko Rippel

### Gebühr

50 €

### Anmeldung

[www.heilpraktikerschule-  
rippel.de](http://www.heilpraktikerschule-rippel.de) oder  
Tel. 0177/3935411



Die Hebammenpraxis  
in Praxisgemeinschaft

Unser Kurs „Erste-Hilfe am Kind & Säugling“ richtet sich an Eltern, Großeltern, Betreuer und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben. In diesem Kurs lernen Sie lebensrettende Maßnahmen speziell für Kinder und Säuglinge, um im Notfall schnell und effektiv handeln zu können. Die Kursinhalte richten sich nach den Vorgaben der DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung) und sind um weitere wichtige Inhalte ergänzt! Wir nehmen uns genug Raum und Zeit, um Ihre individuellen Fragen zu beantworten!

Wichtige Inhalte des Kurses umfassen:

- Wiederbelebung & stabile Seitenlage
- Verschlucken von Fremdkörpern in Atemwegen
- Fieberkrampf & Epilepsie
- Verbrennungen, Hitzschlag & Sonnenstich
- Wichtige Notrufnummern

Nächste Termine:

18.04. / 06.06.26 von 9.00 - 12.00 Uhr

Weitere Termine, Infos und Angebote unter:

[www.heilpraktikerschule-rippel.de](http://www.heilpraktikerschule-rippel.de) oder  
[www.hebammenpraxis-eg.de](http://www.hebammenpraxis-eg.de)



# Alte Rezepte neu entdeckt - Gerichte für Kleinkinder

## Online-Vortrag

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen.

In dieser Praxisveranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten.

Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell für die Speiseplanung kennen. Gemeinsam stellen wir geeignete Gerichte her und verkosten diese.

Weitere Termine jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr:  
Di. 21.04. / 16.06.2026

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:  
[www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie)

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Landau a.d.Ilsa-Pfarrkirchen



**Datum/Uhrzeit**

Dienstag, 24.02.2026  
9.00 - 11.00 Uhr

**Ort**

ONLINE

**Referentin**

Simone Heilmeier

**Gebühr**

kostenlos

**Anmeldung**

unter: [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)  
(Filter: Ernährung und  
Bewegung, Niederbayern,  
AELF Landau/Pfarrkirchen)



## Kindermassage - Berührung die gut tut Workshop

**Datum/Uhrzeit**

Freitag, 27.02.2026

17.00 - 20.00 Uhr

**Ort**

Gerbersdorf 22,  
84381 Johanniskirchen

**Referentin**

Maria Bachl

**Gebühr**

38 €

**Anmeldung**

0160/92270478  
(Maria Bachl)

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Erwachsene, wie wohltuend, stärkend und entspannend Kindermassage wirken kann. Gemeinsam üben wir in einer kleinen Gruppe einfache Abläufe für die Gestaltung einer Massageeinheit für zu Hause. Einfache, kindgerechte Massagegriffe für Rücken, Hände, Füße und Gesicht.



## **Yoga mit Anita**

10 Einheiten à 90 Min.

Das Übungssystem des Hatha Yoga umfasst Asanas (Körperhaltungen und Bewegungsabläufe), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

In jedem dieser Übungsbereiche werden andere Schwerpunkte gesetzt und in aufeinander aufbauenden Stunden entwickeln sich Stabilität, Leichtigkeit und eine gerichtete Aufmerksamkeit im Geist.

Anita Kronthaler ist Physiotherapeutin und hat von 2009 bis 2013 eine fundierte Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU absolviert.

Die medizinischen Kenntnisse bilden in allen Kursen eine wichtige Basis, die sich ideal mit dem Übungsweg und der Lehre des Yoga verbinden.

Der Kurs startet immer wieder neu!

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:  
[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage



**Datum/Uhrzeit**  
Mittwoch, 04.03.2026  
19.30 - 21.00 Uhr

**Ort**  
Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
84347 Pfarrkirchen

**Referentin**  
Anita Kronthaler

**Gebühr**  
Die Kosten werden bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen und manchen privaten Krankenkassen ganz oder teilweise rückerstattet.

**Anmeldung**  
[Julia.Schoske@Kurswerkstatt-pan.de](mailto:Julia.Schoske@Kurswerkstatt-pan.de)  
oder 0151/57303404  
(Julia Schoske)





## Naturkosmetik leicht gemacht

### Workshop

#### Datum/Uhrzeit

Samstag, 21.03.2026  
15.00 - 19.00 Uhr

#### Ort

Gerbersdorf 22,  
84381 Johanniskirchen

#### Referentin

Maria Bachl

#### Gebühr

75 € p. P.

#### Anmeldung

0160/92270478  
(Maria Bachl)

Pflegeprodukte selber machen.

Tauche ein in die Welt der Naturkosmetik und stelle deine eigenen duftenden Pflegeprodukte her. Ganz ohne Chemie, mit hochwertigen ätherischen Ölen.

Wir stellen Lippenbalsam, Badepralinen, Massageöl und ein Raumspray her.



# Von der Milch zum Brei

## Online-Vortrag

Startet immer wieder neu!

Online

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Beikosteinführung.

Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

Weitere Termine: 25.05. / 21.09. / 10.12., jew. 19.30 - 21.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:  
[www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie)

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Landau a.d.Isar-Pfarrkirchen



**Datum/Uhrzeit**  
Mittwoch, 25.03.2026  
19.30 - 21.00 Uhr

**Ort**  
ONLINE

**Referentin**  
Simone Heilmeier

**Gebühr**  
kostenlos

**Anmeldung**  
[www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)  
(Filter: Ernährung und Bewegung, Niederbayern, AELF Landau/Pfarrkirchen)



## Hoftag bei Inn Natur

### Datum/Uhrzeit

**Samstag, 11.04.2026  
14.00 - 16.00 Uhr**

### Ort

**Inn Natur,  
Vorderbrunn 1, 84359  
Simbach/Inn**

### Referentin

**Susanne Anzeneder**

### Gebühr

**kostenfrei,  
Spenden erbeten**

### Anmeldung

**[www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de) oder  
[info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)**

Als anerkannter Träger der freien Jugendhilfe und anerkannter Weiterbildungsanbieter der Regierung Niederbayern reicht unsere Angebotspalette von natur- und tiergestützten Mutterkindgruppen, Ferienprogrammen über therapeutische Begleitung in herausfordernden Lebenssituationen (wie z.B. Trennung, Diagnose oder Verlust) bis hin zu Aus- und Fortbildung für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte. Lernt uns und unsere Arbeitsweise kennen. Bei verschiedenen Mitmach-Stationen für Groß und Klein bekommt ihr ein Gefühl für unser Tun.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung, Brotzeit/Getränk

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)





## Vater-Kind-Tag

Vater werden ist nicht schwer -  
Vater sein dagegen sehr?

Zeit ganz exklusiv für Vater und Kind(er) im Wald, bei Lagerfeuer im Indianerzelt. Wir suchen Tierspuren, schnitzen, besuchen die Hoftiere und kommen in Bewegung. Ohne Anspruch, der wertvollen Beziehung zum Kind Raum und Zeit geben, sowie mit anderen Vätern in Austausch treten.

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung,  
Brotzeit/Getränk

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)



### Datum/Uhrzeit

Sonntag, 12.04.2026  
14.00 - 16.00 Uhr

### Ort

Inn Natur,  
Vorderbrunn 1,  
84359 Simbach/Inn

### Referent

Ingo Krüger

### Gebühr

25 € pro Vater mit  
eigenen Kindern

### Anmeldung

[www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de) oder  
[info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)



## Kraftvolle Kräuter - entgiften und geben neuen Schwung Workshop

### Datum/Uhrzeit

**Samstag, 18.04.2026  
13.00 - 15.00 Uhr**

### Ort

**Gerbersdorf 22,  
84381 Johanniskirchen**

### Referentin

**Maria Bachl**

### Gebühr

**28 €**

### Anmeldung

**0160/92270478  
(Maria Bachl)**

Gemeinsam lernen wir kraftvolle Frühlingspflanzen kennen und entdecken, warum sie wahre Helfer für Stoffwechsel, Leber und Kreislauf sind. Du bekommst praktische Tipps und Rezepte an die Hand und wir stellen leckere Wiesenlimo und Gierschbrot-aufstrich her.



# Das beste Essen für Kleinkinder

## Online-Vortrag



Satt - versorgt - glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus?

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind stellen wir anhand der Ernährungspyramide anschaulich dar.

Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

Weitere Termine: 06.07. / 08.10., jew. 19.30 - 21.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:  
[www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie)

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Landau a.d.Isar-Pfarrkirchen



**Datum/Uhrzeit**  
Montag, 20.04.2026  
19.30 - 21.00 Uhr

**Ort**  
ONLINE

**Referentin**  
Simone Heilmeier

**Gebühr**  
kostenlos

**Anmeldung**  
[www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)  
(Filter:  
Ernährung und Bewegung, Niederbayern, AELF Landau/Pfarrkirchen)



## Bis hier hin und nicht weiter

### Workshop

**Datum/Uhrzeit**

Montag, 04.05.2026  
9.00 - 12.00 Uhr

**Ort**

Inn Natur,  
Vorderbrunn 1,  
84359 Simbach/Inn

**Referentin**

Susanne Anzeneder

**Gebühr**

47,60 €

**Anmeldung**

[www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de) oder  
[info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)

**Der Umgang mit Grenzen - zwischen Selbstliebe und Fürsorge**

Grenzen sind allgegenwärtig - und doch oft unsichtbar, unklar oder schwer zu benennen. Dieser Workshop lädt dazu ein, persönliche Grenzen zu reflektieren, ihren Ursprung zu verstehen und Wege zu finden, sie bewusst zu setzen und zu kommunizieren.

Der Satz „Kinder brauchen Grenzen“ ist weit verbreitet - doch was ist mit den Grenzen von Erwachsenen?

Was bedeuten Grenzen im persönlichen und beruflichen Alltag?  
Wie lassen sie sich erkennen, definieren und für andere sichtbar machen?

Im Mittelpunkt des Workshops steht die Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben - interaktiv, praxisnah und mit Raum für Nachdenken und Nachfühlen.

Bitte mitbringen: Getränk

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)





## Vom Brei zum Familiertisch

### Online-Vortrag

Die B(r)eikost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen. Und das Interesse Ihres Kindes, am Familiertisch mitzusessen, wächst.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingt, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab.

Weitere Termine: 20.07. / 05.11., jew. 19.30 - 21.00 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:  
[www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-pa.bayern.de/ernaehrung/familie)

Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Landau a.d.Isar-Pfarrkirchen



#### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 07.05.2026  
19.30 - 21.00 Uhr

#### Ort

ONLINE

#### Referentin

Simone Heilmeier

#### Gebühr

kostenlos

#### Anmeldung

[www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)

(Filter: Ernährung und Bewegung, Niederbayern, AELF Landau/Pfarrkirchen)



## Niedrigseilgarten im Wald für Familien Workshop

**Datum/Uhrzeit**

**Samstag, 09.05.2026**  
**10.00 - 12.00 Uhr**

**Ort**

**Inn Natur,**  
**Vorderbrunn 1,**  
**84359 Simbach/Inn**

**Referent**

**Ingo Krüger**

**Gebühr**

**25 € pro Familie**

**Anmeldung**

**[www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de) oder**  
**[info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)**

Hier stehen Neues ausprobieren, etwas wagen, Gleichgewichtsschulung und jede Menge Spaß im Vordergrund. Kommt vorbei und probiert euch aus!

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)





# Verlusterleben im Kindesalter

## Vortrag

Kinder in Trauer verstehen und begleiten.

Impulse für alle, die Kinder achtsam begleiten möchten  
Die Vorträge richten sich an pädagogische Fachkräfte, Eltern und  
alle Interessierten, die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützend  
und bewusst begleiten wollen.

In kompakter Form werden fundiertes Fachwissen, praxisnahe  
Beispiele sowie Raum für Fragen und Austausch geboten.

Weitere Infos, Angebote und Termine findest du unter:  
[www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)



**Datum/Uhrzeit**  
**Mittwoch, 10.06.2026**  
**19.00 Uhr**

**Ort**  
steht noch nicht fest;  
bitte informieren Sie sich  
auf [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)  
oder [www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)

**Referentin**  
Susanne Anzeneder

**Gebühr**  
kostenfrei,  
Spenden erbeten

**Anmeldung**  
[info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)



## Hatha Yoga - Core mit Anita

8 Einheiten à 75 Min.

### Datum/Uhrzeit

Donnerstag, 11.06.2026  
19.30 - 20.45 Uhr

### Ort

Kurswerkstatt,  
Äußere Simbacher Str. 21,  
84347 Pfarrkirchen

### Referentin

Anita Kronthaler

### Gebühr

Die Kosten werden bei  
regelmäßiger Teilnahme  
von den gesetzlichen und  
manchen privaten Kranken-  
kassen ganz oder teilweise  
rückerstattet.

### Anmeldung

Julia.Schoske@  
Kurswerkstatt-pan.de  
oder 0151/57303404  
(Julia Schoske)

Das Übungssystem des Hatha Yoga umfasst Asanas (Körperhaltungen und Bewegungsabläufe), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

In jedem dieser Übungsbereiche werden andere Schwerpunkte gesetzt und in aufeinander aufbauenden Stunden entwickeln sich Stabilität, Leichtigkeit und eine gerichtete Aufmerksamkeit im Geist.

Anita Kronthaler ist Physiotherapeutin und hat von 2009 bis 2013 eine fundierte Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU absolviert.

Die medizinischen Kenntnisse bilden in allen Kursen eine wichtige Basis, die sich ideal mit dem Übungsweg und der Lehre des Yoga verbinden.

Der Kurs startet immer wieder neu!

Weitere Infos, Termine und Angebote unter:  
[www.kurswerkstatt-pan.de](http://www.kurswerkstatt-pan.de) oder auf Anfrage





# Geburt anders als erwartet - was dann?

## Vortrag

Du hattest eine Geburt, die anders verlaufen ist, als du es dir vorstellst hast? Vielleicht trägst du Fragen, Gefühle oder Unsicherheiten in dir, die nach Antworten suchen?

Am 17. Juni 2026 lade ich dich herzlichen zu einem Vortrag bei mir zuhause, in meinen Garten ein.

In entspannter Atmosphäre möchte ich dir Impulse, Anregungen und Unterstützung geben, um mit deinen Erfahrungen liebevoll umzugehen.

Ich freue mich auf dich!

Sollte das Wetter nicht passend sein, ist ein Ausweichraum vorhanden.

Weitere Infos, Kurse und Termine unter: [www.getragen-sein.de](http://www.getragen-sein.de)



**Datum/Uhrzeit**  
**Mittwoch, 17.06.2026**  
**19.00 Uhr**

**Ort**  
**Getragen.Sein,**  
**Doblham 2,**  
**84364 Bad Birnbach**

**Referentin**  
**Christina Bloier**

**Gebühr**  
**20 € pro Teilnehmerin**

**Anmeldung**  
**Getragen.SEIN Christina**  
**Bloier, 0151/56914891**  
**(gerne auch WhatsApp)**  
**oder bloierchristina@**  
**gmail.com**



## Lichterweg Workshop

### Datum/Uhrzeit

Samstag, 12.12.2026  
16.00 - 17.30 Uhr

### Ort

Inn Natur,  
Vorderbrunn 1,  
84359 Simbach/Inn

### Referentin

Susanne Anzeneder

### Gebühr

kostenfrei,  
Spenden erbeten

### Anmeldung

unbedingt erforderlich  
unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)  
oder [info@inn-natur.de](mailto:info@inn-natur.de)

Weihnachten fernab von Konsum, im wundervoll erleuchteten Wald

Unser Lichterweg, speziell für Familien, führt euch durch den mit Kerzen erleuchteten Wald zu fünf einzigartigen Stationen.

Diese könnt ihr in beliebiger Reihenfolge abwandern:

- \* den Tieren des Waldes eine Weihnachtsüberraschung im Wald verstecken (z. B. Heu, Karotten, Nüsse)
- \* gespannt im Tipi einer Geschichte am Lagerfeuer lauschen
- \* dem Wichtel auf der Spur...sein wunderschönes Haus finden und seine Bäume weihnachtlich schmücken
- \* Punsch überm Lagerfeuer zum Aufwärmen, innehalten und ins Gespräch kommen
- \* sich am Lebkuchenbaum mitten im Wald eine Kleinigkeit mitnehmen

Nehmt euch Zeit, lasst euch ein und genießt die einzigartige Stimmung bei uns im Wald.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter: [www.inn-natur.de](http://www.inn-natur.de)



„Das Wunderbarste an Wundern ist,  
dass sie manchmal wirklich geschehen.“

G. K. Chesterton

# Impressum

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

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

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

Geschäftsstelle:

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

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

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

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

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

pan@keb-ris.de (Kathrin Zenger)

mail@keb-ris.de (Regina Steiner)

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

online@keb-ris.de

Persönlich erreichen Sie uns in der Regel

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung.

Am Freitag ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Während der Ferien ist die Geschäftsstelle nicht regelmäßig besetzt.



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

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

Bankverbindung: Raiffeisenbank-Volksbank Rosenheim-Chiemsee eG

IBAN: DE88 7116 0000 0001 4196 17 SWIFT-BIC: GENODEF1VRR

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

Inhalt: Christina Passer, Altötting

Fotonachweis: Titelseite: istock.com / skynesh, S. 5: Landratsamt Rottal-Inn, S. 8: VRD / fotolia.com, S. 18: Prostock-studio / stock.adobe.com, S. 22: dav185 / stock.adobe.com, S. 34: tortoon / stock.adobe.com, S. 38: zinkevych / stock.adobe.com, S. 41: Krakenimages.com / stock.adobe.com, S. 42: istock.com / shapecharge, S. 45: istock.com / Liudmila Chernetska, S. 46: photophonye / stock.adobe.com, S. 48: Kurswerkstatt, S. 49: leszekglasner / stock.adobe.com, S. 54: afk / fotolia.com, S. 60: Olena Rudo / stock.adobe.com, S. 63: Maria Sbytova / stock.adobe.com, S. 64: Sebastian Duda / stock.adobe.com, S. 68: Africa Studio / stock.adobe.com, S. 72: Tim / stock.adobe.com, S. 14, 23, 24: Sportheldin, S. 15, 16: Magryt / stock.adobe.com, S. 15, 17, 56: Pixel-Shot / stock.adobe.com, S. 19, 20, 31, 53, 59, 70: javiindy / stock.adobe.com, S. 21, 47: Kristin Gründer / fotolia.com, S. 25, 26, 27, 28: ROMI Fitness, S. 29, 44, 50: istock.com / kzenon, S. 3, 76, 55, 65, 67: KEB, S. 30, 52: istock.com / shironosov, S. 35, 36, 37, 40: Kangatraining, S. 43, 61: istock.com / margouillatphotos, S. 6, 32, 33, 62, 51, 66: pixabay, S. 69, 71: Afra Meindl

Satz, Layout: Afra Meindl - Grafikdesign, Burghausen

Druck: Saxoprint, Auflage: 1.500 Stück

# Allgemeine Geschäftsbedingungen der KEB-RIS

## Anmeldung

Die Veranstaltungen der KEB-RIS sind für jedermann offen.

Veranstaltungen, bei denen Anmeldung erforderlich ist, sind mit dem entsprechenden Hinweis versehen.

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

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

## Teilnahmebeiträge

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

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

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

## Veranstaltungsabsage

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

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

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

## Kündigung

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

## Rücktritt

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

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

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

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

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

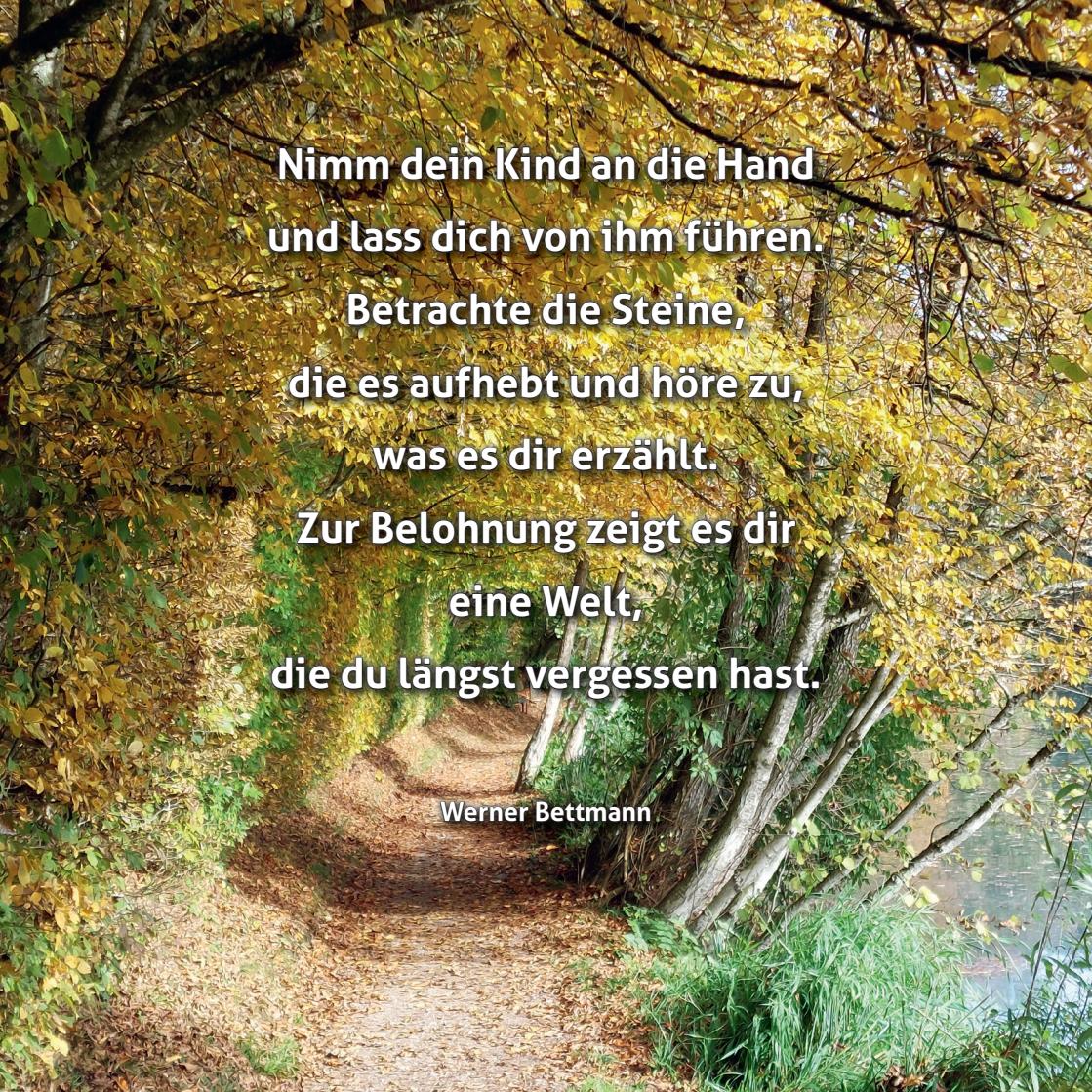
## Haftung

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

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

## Datenschutz

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

A photograph of a narrow, dirt path winding through a dense forest. The ground is covered with fallen leaves, mostly in shades of brown and yellow. To the right, a small stream flows over rocks, its water reflecting the surrounding trees. The trees themselves are a mix of green and yellow, indicating the transition between summer and autumn. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

Nimm dein Kind an die Hand  
und lass dich von ihm führen.  
  
Betrachte die Steine,  
die es aufhebt und höre zu,  
was es dir erzählt.  
  
Zur Belohnung zeigt es dir  
eine Welt,  
die du längst vergessen hast.

Werner Bettmann