

## Ab nach draußen in den Wald

Tannenzapfen sammeln und auf Bäumen balancieren – was Spaß macht, fördert nebenbei entscheidend die Gehirnentwicklung beim Kleinkind. Hier erleben Sie gemeinsam Spaß an der Bewegung.

### **Bewegungs-, Spiel- und Sinnesanregungen für Kinder von 2 bis 3 Jahren**

**Referentin:** Anke Weinmann, Physiotherapeutin

#### *Landkreis Regen*

**Termin:** Di., 03.05.2016, 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** Ameisenstraße Bodenmais, Parkplatz  
**Anmeldung:** bis 26.04.2016

#### *Landkreis Freyung-Grafenau*

**Termin:** Fr., 16.09.2016, 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** Waldspielgelände Spiegelau, Parkplatz  
**Anmeldung:** bis 09.09.2016

## 1, 2, 3 im Sauseschritt, gehen alle Tiere mit!

Bei diesem Bauernhofbesuch erfahren Sie, wie wichtig gemeinsame Bewegung für Ihre Kinder ist. Die Tiere auf dem Bauernhof helfen natürlich dabei und lassen den Mut Ihrer Kinder wachsen und schärfen ganz nebenbei die Sinne.

#### *Landkreis Freyung-Grafenau*

### **Bewegte Sinnesreise gemeinsam mit Tieren**

**Referenten:** Christiane Zeintl, Erlebnisbäuerin  
Anke Weinmann, Physiotherapeutin  
**Termin:** Di., 19.04.2016, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** ErlebnisBauernhof Zeintl,  
Mitterdorf 6, 94572 Schöfweg  
**Kosten:** 2,50 € für Verpflegung  
**Anmeldung:** bis 12.04.2016

## ANGEBOTE FÜR MUTTER-KIND-GRUPPEN FEBRUAR BIS JULI 2016

### Ei, ei, ei – Mit Henne Berta auf dem Bauernhof

Mit der Henne Berta machen wir uns auf die Suche nach den großen und kleinen Schätzen eines Bauernhofs und erleben die Natur mit allen Sinnen. Nach dem bewegten und spielerischen Vormittag werden wir mit einer köstlichen Brotzeit mit vielen Produkten vom Hof belohnt.

### Hier bewegt sich was! Eine Reise durch den Bauernhof für alle Sinne

Mit unseren Kleinsten machen wir uns auf die Suche und fühlen, riechen und schmecken den Bauernhof. Wie fühlen sich ein Fell, eine Schnauze und ein Euter an? Ein bewegungsreicher Nachmittag erwartet uns, den wir anschließend mit einer köstlichen Brotzeit mit vielen Produkten vom Hof beenden.

*Für beide oben angeführten Veranstaltungen gilt:*

### **Sinneserfahrung verbunden mit der Hinführung zu regionalen Lebensmitteln**

**Referentin:** Christiane Zeintl, Erlebnisbäuerin  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Ort:** ErlebnisBauernhof Zeintl,  
Mitterdorf 6, 94572 Schöfweg  
**Kosten:** 2,50 € für Verpflegung

Buchbar für Gruppen mit mindestens 6 Teilnehmern, Termin nach Vereinbarung.

*Alle weiteren Veranstaltungen können auch außerhalb der genannten Termine gebucht werden.  
Mindestteilnehmer: 6 Mamas oder Papas, je nach Veranstaltung mit oder ohne Kind.*

## NETZWERK JUNGE ELTERN / FAMILIEN

Das Netzwerk unterstützt an 47 Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Eltern mit Kindern bis zu sechs Jahren auf ihrem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung im Alltag. Nähere Informationen erhalten Sie unter: [www.ernaehrung.bayern.de](http://www.ernaehrung.bayern.de)

## VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen  
Ansprechpartnerin Ernährung  
Ramona Kölbl  
Tel.: 09921 608-157  
Bodenmaier Str. 25, 94209 Regen  
Tel.: 09921 608-0, Fax 09921 608-142  
[poststelle@aelf-rg.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-rg.bayern.de)  
[www.aelf-rg.bayern.de](http://www.aelf-rg.bayern.de)

Kursinformationen und Anmeldung unter:  
[www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie)



## Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen  
Stand: Januar 2016  
Bildnachweis: © Getty Images



## Programmreihe 2016

# Kinderleicht und lecker

Fit und gesund durch den Familienalltag mit Kindern bis drei Jahren

– Bewegung –

Netzwerk Junge Eltern/Familien,  
Ernährung und Bewegung

## Damit's Spaß macht und schmeckt

## Bewegung

Eltern müssen täglich viele Aufgaben jonglieren – Familie, Haushalt, Job und Freizeit unter einen Hut bringen. Und zwischen hier und da soll die Ernährung der Kinder auch noch ausgewogen sein, die Bewegung regelmäßig und man selbst als Erwachsener ein Vorbild.

Unsere Angebote helfen Mamas, Papas, Omas, Opas und Tageseltern dabei, gesundes Essen und körperliche Aktivitäten ganz leicht in den Alltag mit Kindern einzubauen. In Kursen, auf Ausflügen oder in Workshops können sie Wissenswertes und Praktisches erfahren, ausprobieren und mit nach Hause nehmen.

Das Programm und die Veranstaltungen werden in einem starken Expertennetzwerk eigens für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren entwickelt.

### Gut zu wissen

- > Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss des jeweiligen Termins.
- > Alle Kurse sind kostenfrei. Bei manchen Angeboten kann ein Unkostenbeitrag von ca. 3 € pro Teilnehmer für Lebensmittel anfallen.
- > Bitte sagen Sie ab, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können.
- > Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

### Bewegung macht Babys schlau

Raus aus dem Maxi-Cosi – so oft wie möglich. Babys brauchen Bewegungserfahrung, um sich körperlich und geistig gut zu entwickeln. Bei diesem aktiven Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Baby dabei unterstützen können.

#### Vortrag mit Bewegungsübungen (Babys: 3 bis 10 Monate)

**Referentin:** Anke Weinmann, Physiotherapeutin

*Landkreis Freyung-Grafenau*

**Termine:** Do., 11.02.2016, 9:00 bis 10:30 Uhr  
Mo., 10.10.2016, 9:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** Hebammenpraxis Elisabeth Sterr, Schwarzmaierstr. 9, 94481 Grafenau

**Anmeldung:** bis 04.02.2016 / 04.10.2016

*Landkreis Regen*

**Termin:** Fr., 01.07.2016, 9:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** VHS Gymnastikraum, 3. Stock, Amtsgerichtsstr. 6 – 8, 94209 Regen  
Aufzug für Kinderwagen, bitte am Eingang fragen

**Anmeldung:** bis 24.06.2016

### Bewegt von Anfang an – Babys lieben Tragen

Das richtige „Getragen werden“ bietet dem Baby viele Sinneseindrücke, frühe Lernanreize und fördert die motorische Entwicklung. Wie es richtig geht, zeigt Ihnen Marlies Würzner in einem interaktiven Vortrag.

*Landkreis Freyung-Grafenau*

#### Vortrag mit praktischen Übungen

**Referentin:** Marlies Würzner, Stillberaterin IBCLC

**Termin:** Do., 22.09.2016, 10:00 bis 11:30 Uhr

**Ort:** Hebammenpraxis Elisabeth Sterr, Schwarzmaierstr. 9, 94481 Grafenau

**Anmeldung:** bis 15.09.2016

### Bewegung, Spiel und Spaß mit dem Baby

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern beeinflusst auch die Gehirnentwicklung positiv. Wie Sie Ihr Baby spielerisch in den natürlichen Bewegungsabläufen fördern können, erfahren Sie in diesem Kurs.

*Landkreis Regen*

#### Bewegungs-, Spiel- und Sinnesübungen zusammen mit dem Baby

**Referentin:** Jutta Maier, PEKiP-Leiterin

**Termine:** Mo., 22.02.2016 5 bis 9 Monate

Fr., 17.06.2016 3 bis 6 Monate

Fr., 09.09.2016 8 bis 12 Monate

jeweils 9:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** Hebammenpraxis Sonnenlicht, Waldschmidtweg 44, 94227 Zwiesel  
Zufahrt über Kreiskrankenhaus Zwiesel

**Anmeldung:** bis 15.02.2016 / 10.06.2016 / 02.09.2016

### Sicher die Welt entdecken – Bewegung zu Musik für unsere Kleinsten

Warum sollten sich Kinder schon sehr früh zu Musik bewegen? Und wie Sorge ich dafür, dass meinem Kind trotz der freien Bewegung nichts passiert? Junge Eltern erhalten in dieser Veranstaltung wertvolle Tipps und Anregungen für den Alltag. *Bitte mitbringen: Matte/Decke für den Boden.*

*Landkreis Freyung-Grafenau*

#### Bewegung und Entspannung für Eltern und Kind

**Referentin:** Silke Bauernfeind, Gesundheits- und Entspannungspädagogin

**Termine:** Do., 17.03.2016, 9:30 bis 11:30 Uhr,

Fr., 10.06.2016, 9:30 bis 11:30 Uhr

**Ort:** Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen (AELF), Außenstelle Waldkirchen, Bahnhofstr. 18, 94065 Waldkirchen

**Anmeldung:** bis 10.03.2016 / 03.06.2016

### Bewegung auf kleinem Raum – Spiele mit Köpfchen

Schlecht-Wetter-Tage können für Kinder oft langweilig und für Eltern anstrengend sein. Wie Ihr Kind trotzdem mit einfachen Alltagsmaterialien aus der Wohnung ausreichend Bewegung findet, zeigt Ihnen Anke Weinmann in lebendigen 1,5 Stunden.

#### Bewegungs- und Spielanregungen für Kinder von 1 bis 2 Jahren

**Referentin:** Anke Weinmann, Physiotherapeutin

*Landkreis Regen*

**Termin:** Di., 26.07.2016, 9:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** VHS Gymnastikraum, 3. Stock, Amtsgerichtsstr. 6 – 8, 94209 Regen  
Aufzug für Kinderwagen, bitte am Eingang fragen

**Anmeldung:** bis 19.07.2016

*Landkreis Freyung-Grafenau*

**Termin:** Mo., 07.11.2016, 9:00 bis 10:30 Uhr

**Ort:** Hebammenpraxis Elisabeth Sterr, Schwarzmaierstr. 9, 94481 Grafenau

**Anmeldung:** bis 28.10.2016