



### Anmeldung:

Bitte die angegebenen Kontaktdaten der jeweiligen Anbieter und ggf. den Anmeldeschluss bei der Anmeldung beachten. Für einige Angebote gibt es eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

### Kostenlose Angebote:

Wir möchten darum bitten, bei kostenlosen Veranstaltungen (mit Anmeldungen), genauso zuverlässig das Angebot wahrzunehmen, als hätten man selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte daher z.B. bei Erkrankung daran denken, beim Veranstalter so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen

### Änderungen:

Das Angebot kann kurzfristigen Änderungen unterliegen

### Infobrief:

Sie möchten künftig kein Angebot vom Familienstützpunkt Obergünzburg mehr verpassen?

Senden Sie uns eine E-Mail an [familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de](mailto:familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de) mit dem Vermerk "Aufnahme in den Verteiler".

Sobald es von uns etwas Neues gibt, erhalten Sie diese Informationen per E-Mail

### Erreichbarkeit:

Der Familienstützpunkt ist zu folgenden Zeiten erreichbar:

Montag von 8:00 - 10:00

Mittwoch von 7:45 - 08:45

Donnerstag von 8:00 - 11:00

In den Schulferien hat das Büro des Familienstützpunktes geschlossen

Familienstützpunkt Obergünzburg  
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg  
Tel: 0152 56 79 02 28  
[familienstuetzpunkt-obg.oal@brk.de](mailto:familienstuetzpunkt-obg.oal@brk.de)



### Soziale Medien:

Folgen Sie uns auch in den sozialen Medien  
[www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg](http://www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg)  
[www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg](https://www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg)  
[www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg)

### Familien-App:

In der Familien-App des Landkreises Ostallgäu und der Stadt Kaufbeuren  
<https://familienapp-kf-oal.de>

finden Sie ebenso unsere Angebote,

indem das jeweilige Stichwort/Thema/Veranstaltung in die Suchfunktion eingegeben wird



ab September bzw. Oktober

### Aufnahme in Eltern-Kind-Spielgruppen

Wir bieten verschiedene Eltern-Kind-Spielgruppen zu unterschiedlichen Zeiten an

Ab Herbst sind folgende Gruppen möglich:

Montag: 09:00 – 10:30 (besteht bereits)  
Montag: 10:45 – 12:15 (besteht bereits)  
Dienstag: 09:00 – 10:30 (wird gegründet)  
Mittwoch: 15:00 – 16:30 (wird gegründet)  
Freitag: 09:00 – 10:30 (besteht bereits)

- die Gruppen finden 7tägig statt
- damit eine neue Gruppe starten kann, werden zunächst Eltern benötigt, die sich als Ansprechperson / Stellvertretung zur Verfügung stellen
- das Alter der Kinder beläuft sich von ca. 6 Monaten – 3 Jahre
- die Gruppen sind nicht nach Alterskategorie eingeteilt, sondern Altersgemischt
- nebst dem Austausch mit anderen Eltern steht das Spiel der Kinder und deren erste Kontakte zu Gleichaltrigen im Vordergrund
- die Gruppen werden nicht pädagogisch begleitet, sondern eigenverantwortlich von den jeweiligen Eltern durchgeführt
- die Teilnahme an den Gruppen steht allen interessierten Familien aus dem Günztal offen – allerdings besteht eine begrenzte Teilnehmerzahl pro Gruppe
- für die Gruppen wird im Voraus (zur jeweils 1. Stunde) ein Beitrag erhoben, welcher an die Marktgemeinde Obergünzburg übermittelt wird. Beitragshöhe für September/Oktober bis einschl. Juli: 40 €
- Anmeldung:  
[familienstuetzpunkt-obg.oal@brk.de](mailto:familienstuetzpunkt-obg.oal@brk.de)



# Programm Familienstützpunkt Obergünzburg SEPTEMBER - OKTOBER 2026

Stand 13.07.2026



## Kurzübersicht September

Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten!

Montag, 14.09., 21.09., 28.09. | 14:30 – 16:00 | Für Familien mit Kindern von 0 - 3

### **Spiel und Spaß auf dem Spielplatz**

Mittwoch, 16.09. - 21.10. | 09:00 - 10:30 | Eltern-Kind-Kurs

### **PEKiP-Kurs für Februar – März geborene Babys – Block II**

Dienstag, 22.9. – 27.10. | 17:45 – 18:45 | Kurs für werdende Mütter

### **Fit mit Babybauch**

Dienstag, 22.9. – 27.10. | 19:00 - 20:00 | Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

### **Deine starke Mitte – Level up**

Mittwoch, 23.09. | 10:00-11:30 | Online & kostenfrei

### **Babybrei trifft Fingerfood**

Donnerstag, 24.09. | 9:30 – 11:00 | Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter

### **Stillcafé**

Freitag, 25.09.-20.11. | 11:00 - 12:00 | Fitnesskurs für Mamas mit Baby

### **reMove \* Mama-Baby-Fitness**

Freitag, 25.09. – 23.10. | 18:00 – 20:30 Uhr | Elternkurs für Familien mit Kindern im Alter von 3-11 Jahren

### **Kess erziehen: Weniger Stress. Mehr Freude**

Montag, 28.09.

### **Das Büro ist heute wegen einem Außentermin nicht besetzt**

Dienstag, 29.09. - 13.10. | 10:00 - 11:00 |

Kurs für Kinder im Alter zwischen 2 – 3 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

### **Waldzwerge Herbst**

Dienstag, 29.09. - 24.11. | 13:45 - 15:00 | Eltern-Kind Kurs

### **FenKid-Kurs Block II für Kinder geboren im Dez. 2025 und Januar 2026**

Dienstag, 29.09. - 24.11. | 15:30 - 16:45

Eltern-Kind Kurs

### **FenKid-Kurs Block I für Kinder geboren im April und Mai 2026**

Mittwoch, 30.09. - 21.10. | 11:00 – 12:00 | Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von ca. 6 Wochen – 6 Monate

### **Babymassage-Kurs**



Familienstützpunkt Obergünzburg  
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg  
Tel: 0152 56 79 02 28  
familienstuetzpunkt-obg.oal@brk.de  
ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg  
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg  
www.instagram.com/familienstuetzpunkt\_obg  
www.familienapp-kf-oal.de



**Bayerisches  
Rotes  
Kreuz**  
Kreisverband Ostallgäu



**Landkreis  
Ostallgäu**

**familienapp  
kf-oal.de**

## Kurzübersicht Oktober

Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten!

Donnerstag, 01.10. | 14:30 - 17:30 | Kochkurs für Kinder im Alter von 2-3 Jahren mit Begleitperson

### **Kinder an die Töpfe**

Montag, 05.10., 12.10., 19.10., 26.10. | 14:30 – 16:00 | Für Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren

### **Spiel und Spaß auf dem Spielplatz**

Dienstag, 06.10. | 9:00 - 10:30 | Online & kostenfrei für junge Familien im 1. Lebensjahr

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

Donnerstag, 08.10. | 9:30 - 11:00 | Treffpunkt für werdende und junge Familien

### **Frühstück im Familiencafé**

Donnerstag, 08.10. - 29.10. | 15:00 - 15:45 | Für Kinder von 15 Monaten – 3 Jahren mit

### **Musikgarten® für Kinder mit der VHS Ostallgäu Mitte**

Donnerstag, 15.10.

### **Das Büro ist heute nicht besetzt**

Donnerstag, 15.10. | 19:00 - 20:30 | Online & kostenfrei

### **Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung**

Samstag, 17.10. | 14:00-17:00 |

Kostenlose Vater-Kind-Aktion zum internationalen Männertag für Kinder im Grundschulalter

### **Papa & Kind Abenteuerzeit – Gemeinsam die Teufelsküche entdecken**

Montag, 19.10. | 10:00-11:30 | Online & kostenfrei

### **Babybrei trifft Fingerfood**

Donnerstag, 22.10. | 17:30 – 20:30 | Für Schwangere

### **Stillvorbereitungskurs**

Mittwoch, 28.10. - 16.12. | 09:00 - 10:30 | Eltern-Kind-Kurs

### **PEKiP-Kurs für Juni-Juli geborene Babys**

Mittwoch, 28.10. | 18:00 – 19:30 | Online und kostenfrei: für werdende Eltern oder Paare mit Familienplanung

### **Antragsdschungel bei Schwangerschaft und Geburt**





14.09.

### Das Büro vom Familienstützpunkt ist nach den Sommerferien wieder besetzt

Montag von 8:00 - 10:00

Mittwoch von 7:45 - 08:45

Donnerstag von 8:00 - 11:00

Montag, 14.09., 21.09., 28.09. | 14:30 – 16:00

Für Familien mit Kindern von 0 – 3 und ältere Geschwisterkinder

### Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Der Spielplatztreff lädt Familien zu einer entspannten und gemeinsamen Zeit ein: zum Kennenlernen, zum Austausch und natürlich für Spiel und Spaß.

Für Fragen steht eine Fachkraft zur Verfügung und für Getränke und kleine Knabbereien ist ebenfalls gesorgt. Nur bei sehr schlechtem Wetter (z. B. Starkregen oder Gewitter) findet der Treff im Familienstützpunkt statt.

**Wann und Wo:** jeden Montag, 14:30 – 16:00 Uhr;

Regulär Spielplatz am Sportplatz in Obergünzburg;

auch andere (Spiel-)plätze sind als Treffpunkt möglich (z.B. Inselfieldplatz Ronsberg)

Am jeweiligen Tag informieren wir mittags darüber, wo der Treffpunkt ist.

**Info zum Treffpunkt:** jeweils ab Montagmittag

- als Bandansage unter 0152 - 56 79 02 28
- auf Instagram unter [www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg)

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen

**Kooperation:** ein Angebot der KoKi Ostallgäu;

Förderung durch Bundesstiftung Frühe Hilfen und Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Mittwoch, 16.09. - 21.10. | 09:00 - 10:30

Eltern-Kind-Kurs

### PEKiP-Kurs für Februar – März geborene Babys – Block II

Das Prager Eltern Kind Programm (PEKiP) richtet sich gleichermaßen an die Babys wie an die Bezugspersonen. PEKiP bietet nicht nur Spiel- und Bewegungsanregungen: es werden die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrgenommen und das Baby hat erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern können zudem im Austausch mit anderen Familien und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen, bekommen Anregungen, Unterstützung und Antworten zu vielerlei Entwicklungs-, Erziehungs- und Entscheidungsfragen aus dem Alltag junger Familien. Dies gibt Orientierung und stärkt die elterliche Kompetenz. Bei den Gruppenzeiten sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können. Deswegen ist der Kursraum angenehm warm.

**Kursleitung:** Martina Fischer, Erzieherin und Elternbegleiterin, PEKiP-Kursleitung

**Kosten:** 99,00 € (für 6 x 90 Minuten)

Eltern aus Kaufbeuren, dem Ostallgäu und Unterallgäu erhalten einen Kurszuschuss in Höhe von 50 % der Kursgebühr. Familien aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elternkursgutschein der KoKi einlösen.

**Anmeldung:** [www.kikudoo.com/menschenskindergarten\\_allgaeu](https://www.kikudoo.com/menschenskindergarten_allgaeu)

**Infos:** weitere Informationen zum Konzept unter [www.pekip.de](https://www.pekip.de)



Dienstag, 22.9. – 27.10. | 17:45 – 18:45

Kurs für werdende Mütter

### Fit mit Babybauch

Sport hält fit, gesund und macht glücklich – AUCH in der Schwangerschaft.

Fit mit Babybauch ist ab der 12.SSW und begleitet dich durch diese ganz besondere Zeit. Du trainierst angemessen, lernst deinen Beckenboden kennen und bleibst aktiv. Davon profitierst du während der Schwangerschaft, für die Geburt und die Zeit danach.

Eine Auszeit für DICH.

Gönn sie dir und tu dir was Gutes – ich freu mich auf dich!

**Kosten:** 75,-€ (6x60 Minuten)

**Kursleitung:** Eva-Maria Batzer, Physiotherapeutin / Beckenbodentherapeutin PHYSIO PELVICA

**Anmeldung:** bis 21.09.2026 unter: [www.kikudoo.com/beckenliebe](http://www.kikudoo.com/beckenliebe)



Dienstag, 22.9. – 27.10. | 19:00 – 20:00

Ganzheitliches Beckenbodentraining für Mütter

### Deine starke Mitte – Level up

Für Mamas, die mehr wollen.

Du spürst deinen Beckenboden – jetzt willst du deine Kraft, Stabilität und Ausstrahlung auf das nächste Level bringen? Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Kurs erwarten dich vielseitige, ganzheitliche Trainingseinheiten, die deine Körpermitte herausfordern, stärken und neu verbinden.

Wir kombinieren modernes Beckenbodentraining mit:

- Faszientraining: für mehr Elastizität und Spannkraft Mobilitätsübungen – damit dein Körper wieder geschmeidig wird
  - Kräftigung & Ausdauer:  
für eine starke, belastbare Mitte im Alltag Entspannungstechniken – für dein Nervensystem & mentale Balance
- „Deine starke Mitte – Level Up“ ist für Mütter gemacht, die sich bereit fühlen, mehr zu spüren, mehr zu leisten und mehr zurückzubekommen – von ihrem Körper und von sich selbst.

Mach dich bereit für ein neues Körpergefühl. Für Kontrolle. Für Leichtigkeit. Für Kraft, die von innen kommt.

Level Up – du bist bereit.

**Kosten:** 75,- € (6 x 60 Minuten)

**Kursleitung:** Eva-Maria Batzer, Physiotherapeutin / Beckenbodentherapeutin PHYSIO PELVICA

**Anmeldung:** bis 21.09.2026 unter: [www.kikudoo.com/beckenliebe](http://www.kikudoo.com/beckenliebe)



Mittwoch, 23.09. | 10.00-11:30

Online & kostenfrei

### Babybrei trifft Fingerfood

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zum sogenannten Baby-led weaning sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

**Referentin:** Andrea Passenberg, Diplom Ökotrophologin

**Kosten:** kostenfrei;

die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

die weiteren Kosten übernimmt das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

**Anmeldung:** bis 22.09.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter

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

Donnerstag, 24.09. | 9:30 – 11:00

Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter

### Stillcafé

Du möchtest dich in gemütlicher Runde mit anderen Stillenden austauschen?

Kontakte knüpfen?

Du hast Fragen zum Stillen und zur Muttermilch?

Dann bist du im Stillcafé im Familienstützpunkt Obergünzburg genau richtig!

Hier könnt ihr Euch in gemütlicher Atmosphäre austauschen, euch kennenlernen und Carina Halouska steht euch als zertifizierte Stillberaterin für alle aufkommenden Fragen zur Verfügung. Natürlich können die Babys oder auch Geschwisterkinder mitkommen! Schwangere sind natürlich auch herzlich willkommen!

**Kosten:** kostenfrei; die Kosten für dieses Angebot übernimmt der Familienstützpunkt Obergünzburg  
Getränke und Snacks auf Spendenbasis

**Kursleitung:** Carina Halouska, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin (DKSL)

[www.stillen-allgaeu.de](http://www.stillen-allgaeu.de)

**Anmeldung:** bis 22.09. unter <https://kikudoo.com/stillberatung-allgaeu>

Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätte man selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte daher bei Verhinderung, z.B. bei Erkrankung, daran denken, bei der Kursleitung so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen





Freitag, 25.09.-20.11. | 11:00 - 12:00

Fitnesskurs für Mamas mit Baby

### reMove \* Mama-Baby-Fitness

Deine aktive Auszeit für mehr Kraft, Energie und Wohlfühl

Du möchtest nach der Geburt wieder fit werden, deinen Körper stärken und gleichzeitig wertvolle Zeit mit deinem Baby verbringen? Dann ist reMove \* Mama-Baby-Fitness genau das Richtige für dich!

Freu dich auf ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit motivierender Musik, jeder Menge Spaß und einer entspannten Atmosphäre. Gemeinsam stärken wir deinen Körper nach der Schwangerschaft – mit besonderem Fokus auf Beckenboden, Körpermitte und die tiefliegende Bauchmuskulatur. Alle Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse frischgebackener Mamas abgestimmt und unterstützen dich dabei, sicher und gesund wieder in Bewegung zu kommen.

Dein Baby ist die ganze Zeit nah bei dir – gemütlich und sicher in der Tragehilfe oder auf der Decke. So stärkst du nicht nur deinen Körper, sondern auch eure Bindung. Gleichzeitig bekommst du wertvolle Tipps für eine gesunde Haltung im Mama-Alltag und den ergonomischen Umgang mit der Tragehilfe.

Neben dem Training bleibt Zeit für Gespräche, neue Kontakte und den Austausch mit anderen Müttern. Denn gemeinsam macht der Weg zurück in die Bewegung noch mehr Freude.

Geeignet für Mamas ab ca. 8 Wochen nach einer vaginalen Geburt bzw. 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt. Der ideale Einstieg ist während oder nach der Rückbildung.

**Kosten:** 108,- € inklusive Trageberatung (8 x 60 Minuten; kein Kurs am 06.11.26)

**Kursleitung:** Claudia Wegmann, Kangatrainerin / Beckenbodentrainerin / Trageberaterin / Übungsleiterin B Prävention / Yogalehrerin CYT

**Anmeldung:** [www.kikudoo.com/claudia-wegmann](http://www.kikudoo.com/claudia-wegmann)

**Infos:** [claudia.wegmann@mailbox.org](mailto:claudia.wegmann@mailbox.org)

Freitag, 25.09. – 23.10. | 18:00 – 20:30 Uhr

Elternkurs für Familien mit Kindern im Alter von 3-11 Jahren

### Kess erziehen: Weniger Stress. Mehr Freude

Der Familienalltag bringt viele schöne Momente, aber auch Herausforderungen mit sich.

Der Elternkurs Kess-erziehen® unterstützt Mütter und Väter dabei, ihr Kind besser zu verstehen und das Zusammenleben in der Familie gelassen, wertschätzend und ermutigend zu gestalten.

Kess steht für kooperativ, ermutigend, sozial und situationsorientiert. Im Mittelpunkt steht keine starre Erziehungsmethode, sondern eine Haltung, die die Bedürfnisse von Kindern und Eltern gleichermaßen berücksichtigt. Schon kleine Veränderungen im Alltag können dabei viel bewirken.

Der Kurs vermittelt praktische Anregungen für den Erziehungsalltag, stärkt das Vertrauen in die eigene Erziehungskompetenz und bietet Raum für Austausch mit anderen Eltern.

Die fünf Kurseinheiten beschäftigen sich mit den Themen:

- Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen – Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern – Kooperation entwickeln

Ein Angebot für Eltern, die ihren Familienalltag mit mehr Sicherheit, Gelassenheit und Freude gestalten möchten.

Weitere Infos unter: [www.kolping-aktuell.de/V1619](http://www.kolping-aktuell.de/V1619) (Weiteres nächste Seite)





**Anmeldung:** bis spätestens 12.09. beim Veranstalter Kolpingfamilie Obergünzburg unter:  
kolping.oberguenzburg@web.de

**Kurskosten:** 65 € als Einzelperson, 90 € für Paare;

Teilnehmer aus dem Ostallgäu erhalten nach Kursteilnahme 50% (max. 50 €) zurückerstattet.

**Kursleitung:** Ulrike Dreher, Logopädin, zertifizierte Kess-Kursleitung

**Infos:**

- dieser Kurs findet in Obergünzburg nur alle zwei Jahre statt
- es wird während der Kurszeit eine Pause von 15 Minuten geben
- bitte Hausschuhe oder dicke Socken mitbringen



Montag, 28.09.

**Das Büro ist heute wegen einem Außentermin nicht besetzt**

Dienstag, 29.09. - 13.10. | 10:00 - 11:00

Kurs für Kinder im Alter zwischen 2 – 3 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

**Waldzwerge Herbst**

Entdeckungsreise für Waldzwerge

Du möchtest mit deinem Kind gemeinsam den Wald und die Natur entdecken und die Jahreszeiten in der Natur hautnah erleben? Gemeinsam wird geforscht, gesammelt, balanciert, gebastelt, gesungen und vieles mehr.

Wir treffen uns 3x jeden Dienstag im Raum Obergünzburg.

**Kursleitung:** Michaela Berchtold, Ergotherapeutin und Allgäuer Wildkräuterführerin, grueneserlebnis.de

**Kosten:** 33,00 €

**Anmeldung:** bis 22. September [www.grueneserlebnis.de](http://www.grueneserlebnis.de)

Dienstag, 29.09. - 24.11. | 13:45 - 15:00

Eltern-Kind Kurs

**FenKid-Kurs Block II für Kinder geboren im Dez. 2025 und Januar 2026**

FenKid steht für »die frühe Entwicklung des Kindes begleiten«.

Das Konzept, das auf neuesten Forschungen basiert, wurde als ein die Bindung förderndes Konzept entwickelt und unterstützt junge Eltern, die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes zu verstehen, um feinfühlig darauf einzugehen.

Dies geschieht durch eine altersentsprechende vorbereitete Umgebung, Singen, stillen Beobachtungen sowie durch wertvolle Impulsreferate, FenKid-Zumikos und Austausch in achtsamer Umgebung.

**Kursleitung:** Janina Rückl, Ergotherapeutin, zertifizierte FenKid-Kursleitung

**Kosten:** 110,00 € für 8x75 Minuten

Teilnehmer aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elterngutschein einlösen, Eltern aus Kaufbeuren und dem Ostallgäu erhalten einen Kurszuschuss in Höhe von 50€.

**Anmeldung:** unter [www.kikudoo.com/fenkid-obergunzburg](http://www.kikudoo.com/fenkid-obergunzburg)

**Weitere Infos:** [jani.rueckl@web.de](mailto:jani.rueckl@web.de) oder unter [www.fenkid.de](http://www.fenkid.de)®



Dienstag, 29.09. - 24.11. | 15:30 - 16:45

Eltern-Kind Kurs

### FenKid-Kurs Block I für Kinder geboren im April und Mai 2026

FenKid steht für »die frühe Entwicklung des Kindes begleiten«.

Das Konzept, das auf neuesten Forschungen basiert, wurde als ein die Bindung förderndes Konzept entwickelt und unterstützt junge Eltern, die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes zu verstehen, um feinfühlig darauf einzugehen. Dies geschieht durch eine altersentsprechende vorbereitete Umgebung, Singen, stillen Beobachtungen sowie durch wertvolle Impulsreferate, FenKid-Zumikos und Austausch in achtsamer Umgebung.

**Kursleitung:** Janina Rückl, Ergotherapeutin, zertifizierte FenKid-Kursleitung

**Kosten:** 110,00 € für 8x75 Minuten

Teilnehmer aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elterngutschein einlösen, Eltern aus Kaufbeuren und dem Ostallgäu erhalten einen Kurszuschuss in Höhe von 50€.

**Anmeldung:** unter [www.kikudoo.com/fenkid-obergunzburg](http://www.kikudoo.com/fenkid-obergunzburg)

**Weitere Infos:** [jani.rueckl@web.de](mailto:jani.rueckl@web.de) oder unter [www.fenkid.de](http://www.fenkid.de)



Mittwoch, 30.09. - 21.10. | 11:00 – 12:00

Kurs für Eltern mit Kindern im Alter von ca. 6 Wochen – 6 Monate (geb. ca. April - Mitte August '26)

### Babymassage-Kurs

Mit der Babymassage vertiefen und intensivieren Eltern den innigen Umgang mit dem Kind und schenken ihm in dieser Zeit ungeteilte Aufmerksamkeit. So lernt man das Baby, seine Signale und Körpersprache besser verstehen. Die Babymassage kann Linderung bei auftretenden Koliken und Blähungen verschaffen, Stress reduzieren und Schlafprobleme mindern. Es wirkt sich außerdem positiv auf Muskulatur und Durchblutung aus und fördert die Basis für ein gutes Körpergefühl. In vier Kurseinheiten werden die Grundlagen der Babymassage und die dazugehörigen Griffe vermittelt. In entspannter Atmosphäre werden alle Sinne angesprochen. Alle Massagegriffe werden mit viel Zeit und Schritt für Schritt angeleitet. Außerdem gibt es weitere wertvolle Infos, Zeit zum Austausch und die Möglichkeit mit anderen Familien in Kontakt zu kommen. Die Teilnehmer erhalten ein Online-Skript mit vielen hilfreichen Bildern der einzelnen Griffe.

Dieser Kurs ist für Babys, die von ca. April - Mitte August '26 geboren wurden.

**Kursleitung:** Martina Fischer, Erzieherin und Elternbegleiterin, zertifizierte Babymassage-Kursleitung,

**Kosten:** 54,00 € (1.Stunde: 75 Minuten + 3 x 60 Minuten)

Der Elternkursgutschein der KoKi Kempten und Oberallgäu kann eingelöst werden. Anmeldung: [www.kikudoo.com/](http://www.kikudoo.com/)





Donnerstag, 01.10. | 14:30 - 17:30

Kochkurs für Kinder im Alter von 2-3 Jahren zusammen mit einem (Groß-) Elternteil

### **Kinder an die Töpfe**

Können denn Kleinkinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln. In dieser Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Kinderernährung kennen. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Referentin: Theresa Michel, Diätassistentin

**Kosten:** 3 € für Lebensmittel;

die weiteren Kosten übernimmt das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

**Anmeldung:** bis 25.09.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)

Montag, 05.10., 12.10., 19.10., 26.10. | 14:30 – 16:00

Für Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren (und ältere Geschwisterkinder)

### **Spiel und Spaß auf dem Spielplatz**

Der Spielplatztreff lädt Familien zu einer entspannten und gemeinsamen Zeit ein: zum Kennenlernen, zum Austausch und natürlich für Spiel und Spaß.

Für Fragen steht eine Fachkraft zur Verfügung und für Getränke und kleine Knabbereien ist ebenfalls gesorgt. Nur bei sehr schlechtem Wetter (z. B. Starkregen oder Gewitter) findet der Treff im Familienstützpunkt statt.

**Wann und Wo:** jeden Montag, 14:30 – 16:00 Uhr;

Regulär Spielplatz am Sportplatz in Obergünzburg;

auch andere (Spiel-)plätze sind als Treffpunkt möglich (z.B. Inselspielplatz Ronsberg)

Am jeweiligen Tag informieren wir mittags darüber, wo der Treffpunkt ist.

**Info zum Treffpunkt:** jeweils ab Montagmittag

- als Bandansage unter 0152 - 56 79 02 28
- auf Instagram unter [www.instagram.com/familienstuetzpunkt\\_obg](https://www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg)

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen

**Kooperation:** ein Angebot der KoKi Ostallgäu;

Förderung durch Bundesstiftung Frühe Hilfen und Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend





Dienstag, 06.10. | 9:00 - 10:30

Online & kostenfrei für junge Familien im 1. Lebensjahr

### **Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes!**

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

Bewegung ist der Motor für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes! Die ersten Schritte des Kindes sind ein großer Meilenstein in der Entwicklung! Sie erfordern Beweglichkeit, Muskelaufbau, die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten sowie die Koordination aller Sinne.

Mit einfachen Alltagsmaterialien können Sie eine bewegungsfreudige Umgebung schaffen. Das Anbieten von vielfältigen Bewegungsanreizen in sicherer Umgebung fördert die motorischen Fertigkeiten und unterstützt eine gesunde Entwicklung.

Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind aktivieren und spielerisch hierbei unterstützen können. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Sie bekommen einen Überblick über den Verlauf der motorischen Entwicklung im ersten Lebensjahr und erhalten in dieser Praxisveranstaltung wertvolle Anregungen zur Bewegungsförderung in den entsprechenden Lebensmonaten.

Kursleitung: Martina Fischer,

Erzieherin, PEKiP-Kursleitung, Menschkinder Allgäu

Kooperation: mit dem AELF Kaufbeuren

Kosten: kostenfrei; die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Anmeldung: bis spätestens 01.10.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie) Dort ist auch das gesamte AELF-Programm abrufbar.

Info: Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätte man selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte daher bei Verhinderung, z.B. bei Erkrankung, daran denken, beim Anbieter so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen

Donnerstag, 08.10. | 9:30 - 11:00

Treffpunkt für werdende und junge Familien

### **Frühstück im Familiencafé**

Sich mit anderen Eltern in gemütlicher Runde zusammensetzen und sich bei Brezen, Semmeln, Wurst, Käse, diversen Aufstrichen, Müsli und Obst selbst bedienen und die Warmgetränke serviert bekommen und für die Kinder stehen ebenso kleine Snacks und ausreichend Spielmaterial zur Verfügung.

Diese Veranstaltung bietet nicht nur (ehemaligen) Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungs- oder Eltern-Kind-Gruppen die Möglichkeit, in Verbindung zu bleiben. Auch werdende oder neue Familien sind beim Frühstück im Familiencafé herzlich willkommen, um sich auszutauschen, andere Familien kennen zu lernen oder Infos einzuholen. Das Angebot kann mit oder ohne Kind besucht werden.

**Kosten:** Spende von 5,00 € pro Familie – die restlichen Kosten übernimmt der Familienstützpunkt

**Anmeldung:** bis 04.10. unter [familienstuetzpunkt-obg.oal@brk.de](mailto:familienstuetzpunkt-obg.oal@brk.de)

Sollten mehr Anmeldungen bei uns eintreffen, als Plätze vorhanden, entscheidet der Eingang der Anmeldung. Da bei unserem Frühstück auch den Kleinen etwas angeboten wird, bitte bei der Anmeldung stets auch die Anzahl der Kinder und deren Alter mit angeben, damit wir besser kalkulieren können. Auch eine Telefonnummer wäre wichtig, falls wir kurzfristig Änderungen mitteilen müssen.



Donnerstag, 08.10. - 29.10. | 15:00 - 15:45

Für Kinder von 15 Monaten – 3 Jahren mit Begleitperson

**Musikgarten® für Kinder mit der VHS Ostallgäu Mitte**

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen. Wer ein Instrument spielt, singt oder tanzt, kann aus unserer technisierten Welt immer wieder Urlaub in das Reich der Sinne und Klänge unternehmen. Dieser Weg beginnt im Kindesalter - ganz spielerisch und ohne Zwang. Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Genau hier setzt der Musikgarten an und fördert ohne Leistungsdruck die ganze Persönlichkeit der Kinder.

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Themen in dieser Phase sind z.B. Musik und die Tierwelt. Der immer größer werdenden Selbstständigkeit der Kinder wird Rechnung getragen.

Der Kurs ist für Kinder und ihre Eltern gedacht.

Bitte mitbringen: Sitzunterlagen, dicke Socken oder Hausschuhe (auch für die Begleitperson) sowie ab dem zweiten Termin 2x Klanghölzer, 2x Stabglöckchen und 2x Jongliertücher. Diese Grundausstattung von ca. 25,00 €, sowie das dazugehörige Musikbuch und die CD können im Kurs über die Kursleiterin erworben werden.

Kooperation: mit der Volkshochschule Ostallgäu

Kursleitung: Andrea Schmalholz, pädagogische Fachkraft, lizenzierte Musikgartenleiterin

Kosten: 36,00 € (für 4 Einheiten) pro ein Kind mit Begleitperson. Geschwisterkinder im Musikgartenalter erhalten einen Rabatt von 25%.

Anmeldung: [www.vhs-oal-mitte.de](http://www.vhs-oal-mitte.de), 0800 – 6 64 52 56; bitte Angabe von Name und Geburtsjahr vom Kind und Name Begleitperson

Kursnummer: 262J32.310

Donnerstag, 15.10.

**Das Büro ist heute nicht besetzt**

Donnerstag, 15.10. | 19:00 - 20:30

Online & kostenfrei

**Gut ernährt mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung**

Das Baby ist (bald) da - und mit ihm viele Fragen zur Ernährung. Stillen ist für Mutter und Kind ideal. Doch auch wer nicht stillt, kann sein Baby optimal versorgen. In dieser Veranstaltung beantworten wir Ihre Fragen rund ums Stillen. Außerdem stellen wir Ihnen unterschiedliche Säuglingsmilchnahrungen vor und vergleichen diese.

**Referentin:** Christine Bauer, Bachelor of Arts Ernährungsberatung, Master of Arts in Prävention und Gesundheitsmanagement

**Kosten:** kostenfrei;

die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

die weiteren Kosten übernimmt das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

**Anmeldung:** bis 15.10.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)



Samstag, 17.10. | 14:00-17:00

Kostenlose Vater-Kind-Aktion zum internationalen Männertag für Kinder im Grundschulalter

### **Papa & Kind Abenteuerzeit – Gemeinsam die Teufelsküche entdecken**

Drei Stunden voller Natur, Abenteuer und echter Qualitätszeit: dieser besondere Kurs lädt Väter und ihre Kinder dazu ein, gemeinsam die faszinierende Teufelsküche bei Obergünzburg zu erkunden. Fernab vom Alltag begeben sich euch auf eine kleine Reise ins Wilde – voller Entdeckungen, Bewegung und gemeinsamer Erlebnisse. Auf ins Abenteuer! In dieser intensiven Zeit habt ihr die Möglichkeit, euch als Vater und Kind ganz neu kennenzulernen. Ohne Ablenkung, dafür mit viel Raum für echtes Miteinander, entstehen Momente, die verbinden und in Erinnerung bleiben.

Durch abwechslungsreiche Aktionen, spannende Sinnesspiele und kreative Teamaufgaben erlebt ihr die Natur mit allen Sinnen. Spielerisch erkundet ihr die Umgebung, meistert kleine Herausforderungen und wachst dabei als Team zusammen. Die Teufelsküche wird dabei zur Kulisse für eure ganz persönliche Abenteuerreise.

Dieser Kurs steht für bewusste Papa-Kind-Zeit: lachen, entdecken, staunen und gemeinsam stark sein.

Ein Erlebnis, das nicht nur Spaß macht, sondern eure Verbindung nachhaltig stärkt.

**Kooperation:** mit der Gleichstellungsstelle Ostallgäu

**Referentin:** Michaela Berchtold, Ergotherapeutin und Allgäuer Wildkräuterführerin

**Kosten:** dieses Angebot wird von der Gleichstellungsstelle Ostallgäu kostenfrei zur Verfügung gestellt

**Anmeldung:** [info@grueneserlebnis.de](mailto:info@grueneserlebnis.de); bitte mit Angabe von Adresse und Telefonnummer

#### **Infos:**

- es können maximal 10 Vater-Kind-Paarungen daran teilnehmen.
- Je ein Kind (im Grundschulalter) mit einem Vater.
- Bei mehreren Kindern der Familie kann z.B. auch der Opa oder Onkel ein weiteres Kind begleiten.
- Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt.
- Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung daran, so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen.
- Sollten kurzfristig mehrere Paarungen absagen und weniger wie 6 Paarungen übrig bleiben (da keine Nachbelegung via Warteliste möglich), muss das Angebot leider komplett abgesagt werden.



Montag, 19.10. | 10:00-11:30

Online & kostenfrei

### **Babybrei trifft Fingerfood**

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zum sogenannten Baby-led weaning sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

**Referentin:** Andrea Passenberg, Diplom Ökotrophologin

**Kosten:** kostenfrei;

die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

die weiteren Kosten übernimmt das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

**Anmeldung:** bis 18.10.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter [www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie)





Donnerstag, 22.10. | 17:30 – 20:30

Für Schwangere

### Stillvorbereitungskurs

Stillen ist die natürlichste, beste und vermeintlich einfachste Sache der Welt. Dennoch erleben viele Frauen den Stillstart und oft auch die weitere Stillzeit nicht so unbeschwert und einfach, wie sie es sich wünschen. Mit den vielen wichtigen Informationen und wertvollen Tipps aus diesem Kurs können die Mütter entspannt und selbstbewusst in die Stillbeziehung starten. An diesem Abend gibt es evidenzbasiertes Wissen und Informationen und Tipps für einen erfolgreichen Stillstart und die gesamte Stillzeit.

Die Schwangeren lernen:

- entspannt und voller Vertrauen in die Stillzeit mit dem Baby zu starten
- wie die Milchbildung funktioniert und wie man diese unterstützen kann
- Schmerzen und Stillproblemen vorzubeugen und schnell Selbsthilfe
- Mythen und Ammenmärchen, die man getrost ignorieren kann

Natürlich besteht auch die Möglichkeit alle Fragen zu stellen. Zusätzlich gibt es alle Inhalte in einem Handout zum Nachlesen mit nach Hause. Ob erstes, zweites, drittes, ... Kind, alle Schwangeren sind herzlich willkommen! Um einen besonders geschützten Rahmen bieten zu können, findet der Stillvorbereitungskurs OHNE die Papas statt.

**Kosten:** 53,00 €

**Kursleitung:** Carina Halouska, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

[www.stillen-allgaeu.de](http://www.stillen-allgaeu.de)

**Anmeldung:** unter [www.kikudoo.com/stillberatung-allgaeu](http://www.kikudoo.com/stillberatung-allgaeu)



Mittwoch, 28.10. - 16.12. | 09:00 - 10:30

Eltern-Kind-Kurs

### PEKiP-Kurs für Juni-Juli geborene Babys

Das Prager Eltern Kind Programm (PEKiP) richtet sich gleichermaßen an die Babys wie an die Bezugspersonen. PEKiP bietet nicht nur Spiel- und Bewegungsanregungen: es werden die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Kindes wahrgenommen und das Baby hat erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen. Eltern können zudem im Austausch mit anderen Familien und der Gruppenleiterin von- und miteinander lernen, bekommen Anregungen, Unterstützung und Antworten zu vielerlei Entwicklungs-, Erziehungs- und Entscheidungsfragen aus dem Alltag junger Familien. Dies gibt Orientierung und stärkt die elterliche Kompetenz. Bei den Gruppenzeiten sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können. Deswegen ist der Kursraum angenehm warm.

**Kursleitung:** Martina Fischer, Erzieherin und Elternbegleiterin, PEKiP-Kursleitung

**Kosten:** 99,00 € (für 6 x 90 Minuten; kein Kurs am 04.11. und 18.11.)

Eltern aus Kaufbeuren, dem Ostallgäu und Unterallgäu erhalten einen Kurszuschuss in Höhe von 50 % der Kursgebühr. Familien aus Kempten und dem Oberallgäu können den Elternkursgutschein der KoKi einlösen.

**Anmeldung:** [www.kikudoo.com/menschenkinder\\_allgaeu](http://www.kikudoo.com/menschenkinder_allgaeu)

**Infos:** weitere Informationen zum Konzept unter [www.pekip.de](http://www.pekip.de);

wer möchte, kann vor dem Besuch des PEKiP-Kurses noch am Babymassage-Kurs teilnehmen (30.09. – 21.10.)





Mittwoch, 28.10. | 18:00 – 19:30

Online und kostenfrei: für werdende Eltern oder Paare mit Familienplanung

**Antragsdschungel bei Schwangerschaft und Geburt**

Infoabend zu Familienleistungen wie Elterngeld und Elternzeit mit Donum Vitae Kaufbeuren

Hier werden Fragen rund um gesetzliche Elternleistungen beantwortet wie z.B.:

- Wieviel und wie lange kann ich Elterngeld bekommen?
- In welchem Zeitabschnitt nehme ich Elternzeit?
- Wann mein Partner?
- Was muss ich dem Arbeitgeber mitteilen?
- Darf ich während der Elternzeit arbeiten?

Während oder im Anschluss an den Vortrag dürfen gerne auch individuelle Fragen gestellt werden.

**Kooperation:** der Familienstützpunkte Buchloe, Marktoberdorf, Obergünzburg

**Referenten:** Donum Vitae Kaufbeuren

**Kosten:** dieses Angebot wird von Donum Vitae kostenfrei zur Verfügung gestellt

**Anmeldung:** Kaufbeuren@donum-vitae-bayern.de oder Tel. 08341-999 36 50

**Info:** Wir möchten darum bitten, diese kostenlose Veranstaltung genauso zuverlässig wahrzunehmen, als hätten Sie selbst dafür Gebühren bezahlt. Bitte denken Sie daher z.B. bei Erkrankung daran, so früh wie möglich abzusagen. Somit können evtl. noch andere interessierte Teilnehmer:innen der Warteliste informiert werden und am Angebot teilnehmen.

