

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



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 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@kvostallgaeu.brk.de



Soziale Medien:

Folgen Sie uns auch in den sozialen Medien
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
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



Familienstützpunkte
Ostallgäu



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Kurzübersicht März

Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten!

Montag, 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03. | 14:30 – 16:00 | Für Familien mit Kindern von 0 - 3

Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Sonntag, 01.03. | 15:00 - 16:00 | Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

Geschichtennachmittag

Mittwoch, 11.03. | 09:30 - 11:00 | Online & kostenfrei

Nachhaltig ernährt von Anfang an

Donnerstag, 12.03. | 9:30 – 11:00 | Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter

Stillcafé

Donnerstag, 12.03. | 15:00 - 18:00 |

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

Kinder an die Töpfe

Freitag, 13.03. | 17:00 - 20:00 | Kurs für werdende Eltern

Säuglingspflegekurs

Montag, 16.03. | 19:00 – 20:30 | Kostenlos & Online

Wenn Kinder trauern - Kinder und der Umgang mit Tod und Trauer

Freitag, 20.03. | 09:30 - 11:00 | Online & kostenfrei

Entspannt am Familientisch

Dienstag, 24.03. | 10:00 - 11:30 | Online & kostenfrei | für junge Familien

Vom Brei zum Familientisch

26.03. | 9:30 - 10:15 | Kostenlos | für junge Familien - kleine Info-Welt & Familiencafé

Wutzwege

Donnerstag, 26.03. - 21.05. | 15:00 - 15:45 Uhr | Für Kinder von 15 Monaten - 3 Jahren mit Begleitperson

Musikgarten® für Kinder mit der VHS Ostallgäu Mitte



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Kurzübersicht April

Bitte jeweilige Anmeldekontakte im ausführlichen Programm beachten!

Montag, 13.04., 20.04., 27.04. | 14:30 – 16:00 | Für Familien mit Kindern von 0 - 3

Spiel und Spaß auf dem Spielplatz

Donnerstag, 09.04. | 09:30 - 11:00 | Online & kostenfrei

Die Muttermilch macht's!

Dienstags 14.04.26 - 12.05.26 | 10:30 - 11:45 | Eltern-Kind-Kurs

FenKid-Kurs Maxi für Kinder 12-18 Monate (geboren ca. Okt.'24 - März'25)

Dienstags 14.04.26 - 12.05.26 | 13:45 - 15:00 | Eltern-Kind-Kurs

FenKid-Kurs Block III für Kinder geboren im April und Mai 2025

Dienstags 14.04.26 - 12.05.26 | 15:30 - 16:45 | Eltern-Kind-Kurs

FenKid-Kurs Block II für Kinder geboren im August und September 2025

Dienstag, 14.04.-19.05. | 17:45 – 18:45 | Kurs für werdende Mütter

Fit mit Babybauch

Dienstag, 14.04. - 30.06. | 17:45 – 18:45 | Kurs für werdende Mütter

DEINE STARKE MITTE – LEVEL UP!

Donnerstag, 16.04. | 9:30 – 11:00 | Kostenfreies Angebot für werdende und junge Mütter

Stillcafé

Freitag, 17.04. | 09:00 - 10:30 | Online & kostenloser Vortrag für Familien mit Kindern von 1-3 Jahren

Bewegung bewegt alles!

Samstag, 18.04. | 09:00 – 17:00 | Kurs für alle (Groß-) Eltern und Interessierte

Erste Hilfe für Notfälle am Kind

Donnerstag, 23.04 | 18:00 – 19:30 | Kostenloser Online-Vortrag

Schwerbehindertenausweis – Antragsverfahren- Rechte und Nachteilsausgleiche

Freitag, 24.04. – 17.07. | 5 Termine alle 14 Tage | 11:00 - 12:00 Uhr

Ganzkörper Workout für Mamas nach der Rückbildung mit ihren Babys

Kangatraining

Mittwoch, 29.04. - 17.06.2026 | 09:00 - 10:30 | Eltern-Kind-Kurs

PEKiP-Kurs für Oktober-November-Kinder (Block II)

Donnerstag, 30.04. | 9:30 – 10:15 bzw. 11:00 | Kleine Info-Welt & Familiencafé

Reif für eine Kur?



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Sonntag, 01.03. | 15:00 - 16:00

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

Geschichtennachmittag

mit der Kolpingjugend Obergünzburg

An diesem Nachmittag werden wir Euch Geschichten von „Das kleine Gespenst“ von Ottfried Preußler erzählen. Dieses Angebot ist für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson.

Pro Kind bitte max. eine Begleitperson.

Info: Bitte je ein Sitzkissen und dicke Socken oder Hausschuhe mitbringen.

Anbieter: Kolpingjugend Obergünzburg

Kosten: 3,00 € pro Kind (Begleitperson frei)

Anmeldung: bis 27.02. unter anni.se444@gmail.com

Montag, 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03. | 14:30 – 16:00

Für Familien mit Kindern von 0 - 3

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.

Auch andere (Spiel-)plätze sind als Treffpunkt möglich: zum Beispiel im Winter und bei Schnee am Schlittenberg.

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

Wann und Wo: jeden Montag, 14:30 – 16:00 Uhr; regulär Spielplatz am Sportplatz, Obergünzburg

Info zum Treffpunkt: jeweils ab Montagmittag

- als Bandansage unter 0152 - 56 79 02 28

- auf Instagram unter 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



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Mittwoch, 11.03. | 09:30 - 11:00

Online & kostenfrei

Nachhaltig ernährt von Anfang an

Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde! Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen? Ist nachhaltig leben mit „Bio“ essen gleichzusetzen? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung. Sie soll außerdem Inspiration sein und Sie dazu ermuntern, über die eigene Ernährung nachzudenken und Verhaltensänderungen im Sinne eines nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstils vorzunehmen. Hier lautet die Devise „Mit kleinen Schritten zum großen Ziel“. Alltagstaugliche Tipps zur Vorgehensweise runden die Veranstaltung ab.

Referentin: Anja Müller, 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 10.03.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Donnerstag, 12.03. | 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

Anmeldung: bis 10.03. 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



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Donnerstag, 12.03. | 15:00 - 18:00

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: Ulrike Lohmüller (Hauswirtschaftsmeisterin)

Kosten: 3 € für Lebensmittel;

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

Anmeldung: bis 09.03.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Freitag, 13.03. | 17:00 - 20:00

Kurs für werdende Eltern

Säuglingspflegekurs

In unserem Säuglingspflegekurs erhalten Sie umfassende Informationen rund um die erste Zeit mit Ihrem Neugeborenen.

Der Kurs richtet sich an werdende Eltern und bietet wertvolle Tipps und praxisnahe Anleitung zu den wichtigsten Themen der Säuglingspflege.

Inhalte sind unter anderem

- Wickeln und Pflege: wie z.B. richtige Handhabung beim Wickeln, Hautpflege und mögliche Windelarten
- Baden und Körperpflege: wie bade ich das Baby sicher und entspannt baden und auf was muss ich bei der Körperpflege achten
- Handling und Tragen: Praktische Tipps zum sicheren Heben, Halten und Tragen des Neugeborenen
- Weitere Themen wie Stillen, Bindung, Schlafen und vielem mehr

Der Kurs beinhaltet sowohl theoretische Informationen als auch praktische Übungen, sodass Sie das Gelernte direkt anwenden können. Zudem erhalten Sie ein ausführliches Handout, das alle wichtigen Informationen noch einmal zusammenfasst.

Kursleitung: Nadine Wollny, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Trageberatung, Stillberatung

Kosten: 50,00 € pro Person, 70,00 € pro Paar

Anmeldung: bis 06.03. unter familienbegleitung.nadinewollny@outlook.de oder 0162 – 7 94 06 19



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Montag, 16.03. | 19:00 – 20:30

Kostenlos & Online – Infoveranstaltung für (Groß-) Eltern und Interessierte

Wenn Kinder trauern - Kinder und der Umgang mit Tod und Trauer

Wenn Familien mit Verlust konfrontiert werden z.B. durch den Tod einer nahe stehenden Person, sind Eltern häufig selbst mit der eigenen Trauer beschäftigt oder unsicher, wie sie gut für das Kind da sein können. Es ist daher hilfreich zu wissen, wie Kinder und Jugendliche Trauer durchleben.

Dieser Online-Elternabend gibt Informationen, wie Eltern ihre Kinder im Trauerfall begleiten und unterstützen können.

Leitung: Silvia Möst, Dipl. Sozpäd. (FH),

KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Kaufbeuren

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: bis 11.03.2025 unter eb.kaufbeuren@kjf-kjh.de oder 08341 9024-0



Freitag, 20.03. | 09:30 - 11:00

Online & kostenfrei

Entspannt am Familientisch

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

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 19.03.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Dienstag, 24.03. | 10:00 - 11:30

Online & kostenfrei

Vom Brei zum Familientisch

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

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 23.03.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie



Familienstützpunkt Ober Günzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Ober Günzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-obergunzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktObergunzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



26.03. | 9:30 - 10:15

Kostenlos junge Familien - kleine Info-Welt & Familiencafé

Wutzwege

Kleinkinder werden häufig von ihren Gefühlen überrannt und es fehlt ihnen noch an Strategien im Umgang mit kleinen und großen Gefühlen. Heute gibt es Informationen und Austausch, wie man Kinder gut begleiten kann, dass sie ihre Gefühle kennen lernen und damit umgehen lernen, denn alle Gefühle sind wichtig und richtig und die Basis im Umgang mit Gefühlen wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt.

Nach der Kleinen Info-Welt hat unser Familiencafé bis 11:00 geöffnet. So bleibt also im Anschluss auch noch Zeit für eine gemütliche Tasse Tee oder Kaffee und ein Kennenlernen mit anderen Familien.

Die Kleine Info-Welt ist für alle Interessierte und kann mit oder ohne Kind besucht werden.

Referentin: Martina Kokorsch, , Dipl.Psychologin Leiterin der KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Kaufbeuren

Info: da Kinder zu dieser Veranstaltung mitgebracht werden können, ist die kleine Info-Welt bewusst kurz gehalten und dauert bis ca. 10:15 Uhr. Nach der Kleinen Info-Welt hat unser Familiencafé bis 11:00 geöffnet. So bleibt also im Anschluss auch noch Zeit für eine gemütliche Tasse Tee oder Kaffee und ein Kennenlernen mit anderen Familien, auch können der Referentin in dieser Zeit noch Fragen gestellt werden. Die Veranstaltung kann mit oder ohne Kind besucht werden.

Kosten: Der Besuch ist kostenfrei, für den (freiwilligen) Verzehr von Getränken/Speisen freuen wir uns über eine Spende.

Anmeldung: ohne Anmeldung

Donnerstag, 26.03. - 21.05. | 15:00 - 15:45 Uhr

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.

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

Kursleitung: Andrea Schmalholz, pädagogische Fachkraft, lizenzierte Musikgartenleiterin

Kosten: 53,00 € für 1. Kind mit Begleitperson (für 6 Einheiten) Anmeldung pro ein Kind mit Begleitperson mit Angabe von Name und Geburtsjahr von Kind und

Begleitperson. Geschwisterkinder im Musikgartenalter erhalten einen Rabatt von 25%.

Anmeldung: www.vhs-oal-mitte.de, 0800 - 6 64 52 56; Kursnummer: 261J32.310



Montag, 30.03. - 09.04.

Das Büro vom Familienstützpunkt ist in den Ferien nicht besetzt



Familienstützpunkt Ostallgäu
Gutbrodstraße 39 87634 Ostallgäu
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Montag, 13.04., 20.04., 27.04. | 14:30 – 16:00

Für Familien mit Kindern von 0 - 3

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.

Auch andere (Spiel-)plätze sind als Treffpunkt möglich: zum Beispiel im Winter und bei Schnee am Schlittenberg.

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

Wann und Wo: jeden Montag, 14:30 – 16:00 Uhr; regulär Spielplatz am Sportplatz, Obergünzburg

Info zum Treffpunkt: jeweils ab Montagmittag

- als Bandansage unter 0152 - 56 79 02 28

- auf Instagram unter 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

Donnerstag, 09.04. | 09:30 - 11:00

Online & kostenfrei

Die Muttermilch macht's!

Muttermilch wird von nationalen und internationalen Fachgesellschaften als Goldstandard betrachtet. Sie ist optimal auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt. Außerdem hat das Stillen Vorteile für Mutter und Kind.

Nicht nur ausschließliches Stillen, sondern auch teilweises Stillen ist hilfreich und wichtig! In dieser Veranstaltung erhalten Sie wichtige Informationen rund um das Thema Stillen und praktische Tipps für einen erfolgreichen Stillstart und eine gelungene Stillbeziehung.

Referentin: Anja Müller, 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 08.04.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de



PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Dienstags 14.04.26 - 12.05.26 | 10:30 - 11:45

Eltern-Kind-Kurs

FenKid-Kurs Maxi für Kinder 12-18 Monate (geboren ca. Okt.'24 - März'25)

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: 69,00 € für 5x75 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: kikudoo.com/fenkid-obergunzburg

Weitere Infos: jani.rueckl@web.de oder unter www.fenkid.de®

Dienstags 14.04.26 - 12.05.26 | 13:45 - 15:00

Eltern-Kind-Kurs

FenKid-Kurs Block III für Kinder geboren im April und Mai 2025

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: 69,00 € für 5x75 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: kikudoo.com/fenkid-obergunzburg

Weitere Infos: jani.rueckl@web.de oder unter www.fenkid.de®

Dienstags 14.04.26 - 12.05.26 | 15:30 - 16:45

Eltern-Kind-Kurs

FenKid-Kurs Block II für Kinder geboren im August und September 2025

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: 69,00 € für 5x75 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: kikudoo.com/fenkid-obergunzburg

Weitere Infos: jani.rueckl@web.de oder unter www.fenkid.de®



Familienstützpunkt Obergunzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergunzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-obergunzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktObergunzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Dienstag, 14.04.-19.05. | 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,-€ (6x 60 Minuten)

Kursleitung: Eva-Maria Batzer (Physiotherapeutin / Beckenbodentherapeutin)

Anmeldung: bis 07.04.2026 unter: www.kikudoo.com/beckenliebe

Dienstag, 14.04. - 30.06. | 17:45 – 18:45

Kurs für werdende 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.

Info: kein Kurs am 28.05. und 02.06.

Kosten: 120,-€ (für 10 x 60 Minuten)

Kursleitung: Eva-Maria Batzer (Physiotherapeutin / Beckenbodentherapeutin)

Anmeldung: bis 07.04.2026 unter: www.kikudoo.com/beckenliebe



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Donnerstag, 16.04. | 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 (IBCLC)

Anmeldung: bis 14.04. 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, 17.04. | 09:00 - 10:30

Online & kostenloser Vortrag für Familien mit Kindern von 1-3 Jahren

Bewegung bewegt alles!

Bewegung bewegt alles und ist der Motor für eine gesunde Entwicklung! Das Kind „be-greift“ die Welt mit allen Sinnen und mit Hilfe der Bewegung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf die ersten Lebensjahre ihres Kindes und Tipps, wie sie die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt unterstützen können. Der Vortrag mit vielen praktischen Beispielen zeigt, wie Bewegung zu einem festen Bestandteil in der Lebensgestaltung von Kindern und deren Familien werden kann und somit auch die soziale Bindung gestärkt werden kann.

Kursleitung: Martina Fischer, Erzieherin, Menschenkinder Allgäu

Kooperation: mit dem AELF Kaufbeuren

Kosten: kostenfrei;

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

Anmeldung: bis spätestens 16.04.2026 beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren unter www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung/familie

Dort ist auch das gesamte AELF-Programm abrufbar.

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



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu



familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Samstag, 18.04. | 09:00 – 17:00

Kurs für alle (Groß-) Eltern und Interessierte

Erste Hilfe für Notfälle am Kind

Der Kurs "Erste-Hilfe am Kind" stellt ein zielgruppenorientiertes Ausbildungsprogramm mit integrierter Herz-Lungen-Wiederbelebung für Säuglinge und Kleinkinder dar.

Anhand vieler Fallbeispiele bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen weitgehend praktisch orientierten Unterricht an.

Wir bitten um Verständnis, dass Kinder nicht mitgebracht werden können.

Es besteht jedoch die Möglichkeit, sich Babys zur Stillmahlzeit bringen zu lassen und dann vor Ort (auch in einem anderen Raum) zu stillen.

Referentin: Kathrin Ressel, BRK Ostallgäu, Rettungssanitäterin, Ausbilderin Erste Hilfe/Erste Hilfe am Kind

Kosten: 70 € Einzelteilnehmer, Paare zusammen 120 €

Anmeldung: beim Bayerischen Roten Kreuz, Kreisverband Ostallgäu unter
<https://www.kurs-anmeldung.de/go.dll?Lic=2183>

Donnerstag, 23.04 | 18:00 – 19:30

Kostenloser Online-Vortrag für Interessierte,

chronisch Erkrankte, körperlich oder psychisch Beeinträchtigte oder Angehörige

Schwerbehindertenausweis – Antragsverfahren- Rechte und Nachteilsausgleiche

Sie leben mit einer Beeinträchtigung, einer chronischen Erkrankung oder einer drohender Behinderung? Oder Sie sind Angehörige:r oder interessiert am Schwerbehindertenrecht?

In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen verständlichen praxisnahen Überblick über den Schwerbehindertenausweis und ihre Rechte wie z.B.:

- Wer kann einen Schwerbehindertenausweis beantragen?
- Wie läuft das Antragsverfahren ab und worauf sollte man achten?
- Was bedeutet der Grad der Behinderung (GdB) und was versteht man unter den Merkzeichen?
- Welche Rechte, Nachteilsausgleiche und Vergünstigungen gibt es?
- Was tun bei Ablehnung oder einem zu niedrigen GdB?
- Welche Rolle spielen Ärzt*innen, Gutachten und Unterlagen?

Der Vortrag gibt einen guten Überblick über die zustehenden Leistungen und hilfreiche Praxistipps fürs Antragsverfahren.

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

Kooperation: EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) OAL

Referenten: EUTB OAL-KF

Kosten: dieses Angebot wird von der EUTB OAL-KF kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Anmeldung: beratung@eutb-oal.de oder Tel. 08342-9192210 bitte bis zum 15.04.26

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.



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Freitag, 24.04. – 17.07. | 5 Termine alle 14 Tage | 11:00 - 12:00 Uhr
Ganzkörper Workout für Mamas nach der Rückbildung mit ihren Babys

Kangatraining

Wir machen mit viel Spaß und motivierender Musik verschiedene Muskelkräftigungs- und Ausdauerübungen und achten besonders darauf, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Der weitere Fokus liegt auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Ein wichtiger Teil ist die Bindungsförderung zum Baby, das in der Tragehilfe am Körper der Mama mit dabei ist. Außerdem bleibt Raum für Austausch und Kontakt untereinander.

Geeignet für Mamas ab ca. 8 Wochen nach vaginaler Geburt und ca. 12 Wochen nach Kaiserschnitt. Idealer Start während oder nach der Rückbildung.

Kursleitung: Claudia Wegmann

(Lizenzierte Kangatrainerin und Trageberaterin, Beckenboden-Trainerin (Kanga Powerhouse) und Yogalehrerin CYT)

Kosten: 62,- € (5x60 Min.) inkl. Trageberatung mit Einstellung der Tragehilfe und Tipps zum gesunden Babytragen

Anmeldung: claudia.w@kangatraining.de

https://www.kangatraining.info/at_de/instructor/ClaudiaWegmann/booking/1538

Info: kein Kurs am 05.06. + 19.06.

Montag, 27.04.

Das Büro vom Familienstützpunkt ist heute nicht besetzt

Mittwoch, 29.04. - 17.06.2026 | 09:00 - 10:30

Eltern-Kind-Kurs

PEKiP-Kurs für Oktober-November-Kinder (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; kein Kurs am 27.05. und 03.06.)

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/menschenskinder_allgaeu

Infos: weitere Informationen zum Konzept unter www.pekip.de



Familienstützpunkt Obergünzburg
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de

PROGRAMM FAMILIENSTÜTZPUNKT OBERGÜNZBURG MÄRZ & APRIL 2026

Stand 05.02.2026



Donnerstag, 30.04. | 9:30 – 10:15 bzw. 11:00

Kostenlos für alle interessierten Mütter: Kleine Info-Welt & Familiencafé

Reif für eine Kur?

Das Zeitbudget vieler Mütter ist oft sehr knapp:

den Haushalt managen, Kinder erziehen, der Partnerschaft Raum geben und die Anforderungen aus Familie und Beruf jeden Tag aufs Neue auszubalancieren.

Schnell können diese Anforderungen zu Belastungen werden und daraus gesundheitliche Probleme entstehen.

Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind und Mütter wirksame Unterstützung brauchen.

Wir beantworten die geläufigsten Fragen zu einer Kur:

- Was ist eine Mutter-Kind-Kur?
- Was ist eine Mütterkur?
- Können auch Väter zur Kur?
- Was kostet eine 3-wöchige Kur?
- Wann habe ich Anspruch auf eine Kur?
- Können wir als Familie zur Kur fahren?
- Wie finde ich die passende Klinik?
- Wird mir die Zeit der Kur auf den Urlaub angerechnet?
- und noch vieles mehr.....

Referentin: Alexandra Hien, Caritasverband für den Landkreis Ostallgäu e.V.

Info: da Kinder zu dieser Veranstaltung mitgebracht werden können, ist die kleine Info-Welt bewusst kurz gehalten und dauert bis ca. 10:15 Uhr. Nach der Kleinen Info-Welt hat unser Familiencafé bis 11:00 geöffnet. So bleibt also im Anschluss auch noch Zeit für eine gemütliche Tasse Tee oder Kaffee und ein Kennenlernen mit anderen Familien, auch können der Referentin in dieser Zeit noch Fragen gestellt werden. Die Veranstaltung kann mit oder ohne Kind besucht werden.

Anmeldung: für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich



Familienstützpunkt Ostallgäu
Gutbrodstraße 39 87634 Obergünzburg
Tel: 0152 56 79 02 28
familienstuetzpunkt@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de/familienstuetzpunkt-oberguenzburg
www.facebook.com/FamilienstuetzpunktOberguenzburg
www.instagram.com/familienstuetzpunkt_obg



Bayerisches
Rotes
Kreuz

Kreisverband Ostallgäu

familienapp
kf-oal.de