

Alltagsbewegung mit rhythmischem Spiel und Spaß (bis 16 Monate)

Bewegung für Eltern und Baby

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen. Wie Sie Ihren Kleinen im Alltag altersgerechte Körperwahrnehmungs- und Bewegungsimpulse geben können, erleben Sie in dieser Veranstaltung.

Landkreis Regen und Freyung-Grafenau

Referentin: Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)

Termine/Ort: siehe Homepage AELF Regen
www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie

Alltagsbewegung mit rhythmischem Spiel und Spaß (ab 16 Monate)

Bewegung für Eltern und Kleinkind

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne, sie brauchen dies auch für ihre körperliche, geistige und emotionale Entwicklung. Den Körper spielerisch zu erfahren und sich auszutoben macht Spaß, trainiert die Sinne, fördert die Fein- und Grobmotorik und gibt Selbstvertrauen.

Die Kinder werden zur Bewegung z. B. durch kleine Tänze, die das Gleichgewicht schulen, und der „Raum-Lage-Sinn“ angeregt. Durch die Bewegung wird die Körperwahrnehmung geschult und verbessert.

Landkreis Regen und Freyung-Grafenau

Referentin: Carolin Käser, Musiktherapeutin (GfOMT)

Termine/Ort: siehe Homepage AELF Regen
www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie

Raus in die Natur – mit Spiel und Spaß durch jede Jahreszeit

Ziel ist es, den Kindern Freude und Spaß an der Bewegung und den Eltern das Wissen über die Bedeutung der Bewegung und des Spiels für eine gesunde Entwicklung des Kindes zu vermitteln.

Eltern bekommen Ideen wie sie ohne viel Vorbereitung die motorische Entwicklung der Kinder und die Lust mit allen Sinnen die Natur zu entdecken fördern können. Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt.

Weiterhin erhalten Sie Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Freien.

Bitte mitbringen: Kleidung und Schuhe der Witterung angepasst, Getränk

Landkreis Freyung-Grafenau

Referentin: Sonja Mies-Schober, Heilpädagogin/Waldpädagogin

Termine/Ort: siehe Homepage AELF Regen
www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie

Alle weiteren Veranstaltungen können auch außerhalb der genannten Termine gebucht werden.

Mindestteilnehmer: 8 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

VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
Regen

Ansprechpartnerin Ernährung und Bewegung
Christine Seidl

Tel.: 09921 608-0

Bodenmaier Straße 25, 94209 Regen

poststelle@aelf-rg.bayern.de

www.aelf-rg.bayern.de

Kursinformationen und

Anmeldung unter:

www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie



Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen

Stand: Dezember 2018

Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: aabsys

© Innen: nuzza11 – Fotolia.com



Programmreihe 2019

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

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

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

Bewegung macht Babys schlau

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag mit Bewegungsübungen (Babys 3 bis 10 Monate)

Referentin: Christine Bableck, PEKiP-Leiterin

Termine/Ort: siehe Homepage AELF Regen
www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie

Bewegt von Anfang an

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Viele Sinneseindrücke und frühe Lernanreize bietet dem Baby außerdem das richtige „Getragen werden“. Dazu werden Ihnen ebenfalls Hintergründe erklärt, sowie praktische Anleitungen und Informationen gegeben.

Landkreis Freyung-Grafenau

Vortrag mit praktischen Übungen

Referentin: Julia Rodler, Trageberaterin

Termine/Ort: siehe Homepage AELF Regen
www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie



Gesunde Bewegung, Spiel und Spaß mit dem Baby

Bewegung, bewusste Sinnes- sowie Körperwahrnehmung zusammen mit dem Baby

Ausreichend Bewegung im Alltag verbessert die motorischen Fähigkeiten und stärkt die Gehirnentwicklung. Sie erhalten Hintergrundwissen mit Fokus auf das erste Lebensjahr, beispielsweise die Meilensteine der motorischen Entwicklung und Tipps, um die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes gezielt zu unterstützen. Dabei steht das spielerische Lernen von Bewegungsabläufen im Vordergrund.

Landkreis Regen

Referentin: Jutta Maier, PEKiP-Leiterin

Termine/Ort: siehe Homepage AELF Regen
www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie

Bewegungsspaß daheim

Ein bewegungsförderndes Umfeld, in dem sich Kinder nach Lust und Laune bewegen können und das zum Erkunden, Erforschen und Entdecken anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung! Kinder erfahren Freude und Spaß an der Bewegung und Eltern erfahren Wissenswertes über die Bedeutung der Bewegung und Spiels für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Es werden altersgerechte praktische Übungsanregungen für Sinneswahrnehmungen, motorische Fertigkeiten wie Kraft, Balance, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit spielerisch vermittelt.

Weiterhin erhalten Sie Beispiele für alltägliche Bewegungsanlässe und Übungen mit Alltagsgegenständen im Haus.

Landkreis Freyung-Grafenau

Referentin: Sonja Mies-Schober, Heilpädagogin/Waldpädagogin

Termine/Ort: siehe Homepage AELF Regen
www.aelf-rg.bayern.de/ernaehrung/familie