



Wir  
bewegen  
was!



Netzwerk  
**Junge Eltern/Familien**  
Ernährung und Bewegung

**Angebote für Familien mit  
Kindern bis zu drei Jahren  
in Ingolstadt und im  
Landkreis Eichstätt**



Dr. Josef Mayer

## Sehr geehrte Eltern,

eine ausgewogene Ernährung und entsprechende Bewegung sind in jedem Alter entscheidend für das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Wesentliche Verhaltensweisen werden bereits im Kindesalter erworben. Deshalb richtet sich unsere Aktivität vor allem an die Eltern und Kinder im Alter bis zu 3 Jahren.

Sie, sehr geehrte Eltern, prägen durch Ihr Vorbild besonders das zukünftige Verhalten Ihres Kindes.

Um Sie dabei zu unterstützen, einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu erreichen, bauen wir ein Netzwerk für "Junge Eltern/Familien" auf.

Ziel des Netzwerkes ist es eine Vielzahl von Aktivitäten zu bündeln. Gemeinsam ist es leichter Ziele zu erreichen.

**Nutzen Sie diese Angebote, vor allem zum Wohle Ihrer Kinder.**

*Ihr Josef Mayer*

*(Leiter des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt)*



Christine Schwarzmeier

## Liebe Familien,

mit dem gemeinsam erarbeiteten Familienwegweiser "Wir bewegen was!" möchten wir Ihnen als Eltern ein übersichtliches Angebot örtlicher Fachkräfte aus den Bereichen Ernährung und Bewegung bieten.

Die Netzwerkpartner haben in unserer Region abwechslungsreiche Veranstaltungen entwickelt und geplant:

- Richtig essen für zwei – gesunde Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Beikost – zugekauft und selbstgemacht
- Endlich darf ich mitessen – erleben und fühlen wie's schmeckt, leckeres Essen für Kleinkinder
- Kinder in Bewegung – Krabbeln, Robben und Rollen

**Als Ansprechpartnerin Ernährung stehe ich Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.**

*Christine Schwarzmeier*

*(Ansprechpartnerin Ernährung)*



## Inhaltsübersicht

*Ernährung* . . . . . 6

Kurse / Vorträge . . . . . 8

Beratung(ssstellen) . . . . . 14

*Bewegung* . . . . . 18

Babyschwimmen . . . . . 20

Eltern-Kind-Turnen . . . . . 22

PEKiP . . . . . 24

Sonstiges . . . . . 26

*Weitere Angebote* . . . . . 28

Elternangebote . . . . . 30

Draußen aktiv . . . . . 32

Beratung . . . . . 34

Erste Hilfe-Kurse . . . . . 37

Miteinander füreinander . . . . . 38

Sonstiges . . . . . 40

**Notizen** . . . . . 42

**Kontakt / Impressum** . . . . . 44

# Ernährung

Der Grundstein für gesunde Ernährung wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Deshalb ist es wichtig, von Anfang an ein besonderes Augenmerk darauf zu richten.

Genuss und Spaß sollen dabei natürlich nicht zu kurz kommen. Die Angebote auf den folgenden Seiten geben Orientierungshilfe.



# Kurse / Vorträge

Je nach Lebensalter des Kindes stellen sich auch in der Ernährung immer neue Fragen. Was ist sinnvoll und was brauchen die Kleinen wirklich? Auch zum Kochen bleibt im Alltag oft wenig Zeit und die Kleinen sind ziemlich wählerisch, was das Essen angeht.

Die Anbieter auf den folgenden Seiten stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, bieten Vorträge und Kurse an und geben viele Anregungen.

## Ernährungsberatung und Diättherapie

Als Ernährungsberaterin (DGE) und Diätassistentin (DKL) informiere ich Sie gerne rund um alle Ernährungsthemen

Einzelberatung; Gruppenberatung; Workshops; Vorträge; Seminare; Kochkurse zu allen wichtigen Ernährungsthemen ab dem Kindesalter; Ernährungserziehung im Kindergarten und in KiTas; Kurse für übergewichtige Kinder

 **Veronika Frank**

 Uranusstraße 7  
85080 Gaimersheim

 [www.ernaehrungsberatung-frank.com](http://www.ernaehrungsberatung-frank.com)

 [ralfvroni.frank@t-online.de](mailto:ralfvroni.frank@t-online.de)

 08458 6600

 08458 6600

## Leckerer Essen für Kleinkinder – so einfach geht's

Für Eltern und Multiplikatoren; Theorie und Praxis; Ernährung im Kleinkinderalter; Übergang zur Familienkost; stressfreier Familiensstisch; kleine Kinder als große Genießer; Einordnung von Kinderlebensmitteln

 **Ernährungsberatung & Wissenschaftliche Information**

 Gut Moritzbrunn · 85111 Adelschlag

 [www.ew-info.de](http://www.ew-info.de)

 [ew@ew-info.de](mailto:ew@ew-info.de)

 08421 9098940

 Dr. Daniela Muhr-Becker

## Leckere Babykost – Ernährung im ersten Lebensjahr

Für Eltern und Multiplikatoren; Theorie und Praxis; Einführung von Beikost; neue Erkenntnisse zur Allergieprävention; Prägung günstiger Ernährungsverhaltensweisen von Anfang an

 **Ernährungsberatung & Wissenschaftliche Information**

 Gut Moritzbrunn · 85111 Adelschlag

## Fit in Schwangerschaft und Stillzeit – fitte Mütter, fitte Kinder

Für Schwangere und Stillende sowie Multiplikatoren; Theorie und Praxis; richtig essen während der Schwangerschaft und Stillzeit; Prävention in der Schwangerschaft

 **Ernährungsberatung & Wissenschaftliche Information**

 Gut Moritzbrunn · 85111 Adelschlag

## Ernährungsberatung und Therapiebegleitung

Wir bieten Ihnen Kompetenz in allen Fragen der Ernährung; Kurse für Mitglieder kostenlos; Fremdversicherte zahlen Gebühr; individuelle Beratung; Informationsveranstaltungen und Ernährungskurse im Frühjahr und im Herbst mit folgenden Inhalten:

Säuglings- und Kinderernährung; ausgewogene, vollwertige Ernährung für die ganze Familie, während der Schwangerschaft und während der Stillzeit; Beratung bei Erkrankungen wie z. B. Neurodermitis, Allergien u. a. m. zur Begleitung der ärztlichen Therapie; Abnehmkurse mit Bewegung, um nach der Stillzeit wieder in Form zu kommen

 **AOK Bayern, Direktion Ingolstadt**  
 Harderstraße 43 · 85049 Ingolstadt  
 [www.aok.de](http://www.aok.de)  
 [evelyn.milz-fleissner@by.aok.de](mailto:evelyn.milz-fleissner@by.aok.de)  
 0841 9349-143  
 Dipl. oec. troph. (Univ.)  
 Evelyn Milz-Fleißner

## Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter

Ernährung des Säuglings mit und ohne Allergie; Allergieprävention heute; Kursleitung: Dipl. oec. troph. Marie-Theres Glaser

 **AOK Bayern, Direktion Ingolstadt**  
 Harderstraße 43 · 85049 Ingolstadt  
 [www.aok.de](http://www.aok.de)  
 [evelyn.milz-fleissner@by.aok.de](mailto:evelyn.milz-fleissner@by.aok.de)  
 0841 9349-143

## Vorträge zu genussvoller Kinderernährung

Wie kann man Kindern von Anfang an eine gesunde und genussvolle Ernährungsweise nahe bringen? Babykost – erst die Milch, was kommt danach?

 **Bürgerhaus der Stadt Ingolstadt**  
 Kreuzstraße 12 · 85049 Ingolstadt  
 [www.buergerhaus-ingolstadt.de](http://www.buergerhaus-ingolstadt.de)  
 [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)  
 0841 305-2803  
 Alfons Miehl

## Vorträge und Kochkurse

Für Eltern und Kindern von 0-3; Kurse und Vorträge zu den Themen:

Ernährungstipps für Schwangerschaft und Stillzeit; Essen am Familientisch; Kochen für und mit Kindern; Beikost; Zwischenmahlzeiten

 **Michaela Ostler, Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft**  
 Tilsiter Straße 7 · 85053 Ingolstadt  
 [m.ostler@gmx.de](mailto:m.ostler@gmx.de)  
 0841 940712

## Schnelle Küche – auch ohne Fertigprodukte

Gemeinsam einfache Mahlzeiten planen, zubereiten und genießen; Küche beim Verbraucherservice Bayern

 **VerbraucherService Bayern**  
 Kupferstraße 24 · 85049 Ingolstadt  
 [gabi@schredl.eu](mailto:gabi@schredl.eu)  
 0841 56186  
 Gabriele Schredl

## Gesunde Ernährung – wichtiger Begleiter durch das ganze Leben

Für Kinder, Erwachsene, Schwangere, Übergewichtige, Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeit

-  **Schwerpunktpraxis für Ernährungsmedizin BDEM**
-  Ludwigstraße 11 · 85049 Ingolstadt
-  [gesundheitszentrum-ingolstadt@t-online.de](mailto:gesundheitszentrum-ingolstadt@t-online.de)
-  0841 3708370
-  Dr. med. Elfriede Imhof

## Kochkurse, Vorträge, Beratung

Für Eltern, Kindergärten, Schulen; neutrale und unabhängige Bildungs- und Vortragsangebote in der Beratungsstelle oder vor Ort zu Ernährungsthemen

-  **VerbraucherService Bayern im KDFB e. V.**
-  Kupferstraße 24 · 85049 Ingolstadt
-  [www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)
-  [ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de](mailto:ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de)
-  0841 9515999-0
-  Dipl. oec. troph. Annette Tartler

## Ernährung im Kleinkindalter

Informationen und praktische Anleitungen für junge Eltern; Kleinkindernährung vom ersten Brei bis zur Familienkost

-  **Anita Lehmeyer**
-  Antoniweg 14 · 85137 Walting
-  [anita.lehmeyer@vf-web.de](mailto:anita.lehmeyer@vf-web.de)
-  08426 1873

## Backen mit Müttern von Kleinkindern

Essen für Kleinkinder bis 3 Jahren

-  **Jura Back Service**
-  Reindlweg 10 · 85135 Petersbuch
-  08423 421
-  Rosa Bauernfeind

## Kochkurse für Eltern

-  **Petra Schlamp**
-  Wiesenweg 35 · 85116 Egweil
-  [petra.schlamp@web.de](mailto:petra.schlamp@web.de)
-  08424 3887
-  Petra Schlamp  
(Hauswirtschaftsmeisterin)

## Papa, ran an den Kochlöffel!

Kochkurs für Papas, die Helden der einfachen und schnellen Familienküche

-  **Katharina Nieberle-Göpfert**
-  Andreasweg 1 · 85131 Weigersdorf
-  [www.Klausenhof-am-Jura.110mb.com](http://www.Klausenhof-am-Jura.110mb.com)
-  [Klausenhof-am-Jura@gmx.de](mailto:Klausenhof-am-Jura@gmx.de)
-  08421 6236
-  Katharina Nieberle-Göpfert  
(Bäuerin, Hauswirtschaftsmeisterin und Ernährungsfachfrau des Bayerischen Bauernverbandes)

## Die leichte Familienküche: Ein Genuss für alle – einfach zubereitet

Kochkurs für junge Eltern; nach dem Brei – Kochen für Kleinkinder; Kinder ab einem Jahr essen leckeres Essen am Familientisch mit

-  **Katharina Nieberle-Göpfert**

# Beratung(sstellen)

Was und wie viel soll mein Kind essen? Was muss ich bei Allergien beachten? Junge Eltern tun sich oft schwer mit der Ernährung der Kleinen.

Scheuen Sie nicht, sich Hilfe zu holen. Oftmals werden die Kosten für Ernährungsberatung anteilig von den Krankenkassen übernommen. Nachfragen lohnt sich!

## Gesundheitsvorsorge

Gesunde Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder bis 3 Jahre

-  **Gesundheitsamt Stadt Ingolstadt**
-  Esplanade 29 · 85049 Ingolstadt
-  [gesundheitsamt@ingolstadt.de](mailto:gesundheitsamt@ingolstadt.de)
-  0841 305-1461
-  Evi Engelhardt

## Rezeptzusammenstellungen für Kindergeburtstage und Partys

Für Kinder, Jugendliche, Erwachsene; leckere, gesunde und einfache Gerichte zum Selbermachen; Rezepte telefonisch und per E-Mail

-  **Inge Buchberger**
-  Zieglerstraße 19 · 85111 Pietenfeld
-  [inge.buchberger@web.de](mailto:inge.buchberger@web.de)
-  08421 3735

## Ernährungsberatung und Therapiebegleitung

Wir bieten Ihnen Kompetenz in allen Fragen der Ernährung; Kurse für Mitglieder kostenlos; Fremdversicherte zahlen Gebühr; individuelle Beratung; Informationsveranstaltungen und Ernährungskurse im Frühjahr und im Herbst mit folgenden Inhalten:

Säuglings- und Kinderernährung; ausgewogene, vollwertige Ernährung für die ganze Familie, während der Schwangerschaft und während der Stillzeit; Beratung bei Erkrankungen wie z. B. Neurodermitis, Allergien u. a. m. zur Begleitung der ärztlichen Therapie; Abnehmkurse mit Bewegung, um nach der Stillzeit wieder in Form zu kommen

-  **AOK Bayern, Direktion Ingolstadt**
-  Harderstraße 43 · 85049 Ingolstadt
-  [www.aok.de](http://www.aok.de)
-  [evelyn.milz-fleissner@by.aok.de](mailto:evelyn.milz-fleissner@by.aok.de)
-  0841 9349-143
-  Dipl. oec. troph. (Univ.)  
Evelyn Milz-Fleißner

## Ernährungsberatung

Für Schwangere (auch bei Schwangerschaftsdiabetes), Stillende, Säuglinge, Kleinkinder, Kinder; individuelle Beratung nach Terminvereinbarung

-  **Ernährungsberatung & Wissenschaftliche Information**
-  Gut Moritzbrunn · 85111 Adelschlag
-  [www.ew-info.de](http://www.ew-info.de)
-  [ew@ew-info.de](mailto:ew@ew-info.de)
-  08421 9098940
-  Dr. Daniela Muhr-Becker

## Ernährungsberatung und Diättherapie

Als Ernährungsberaterin (DGE) und Diätassistentin (DKL) informiere ich Sie gerne rund um alle Ernährungsthemen

Einzelberatung; Gruppenberatung; Workshops; Vorträge; Seminare; Kochkurse zu allen wichtigen Ernährungsthemen ab dem Kindesalter; Ernährungserziehung im Kindergarten und in KiTas; Kurse für übergewichtige Kinder

-  **Veronika Frank**  
 Uranusstraße 7  
 85080 Gaimersheim  
 [www.ernaehrungsberatung-frank.com](http://www.ernaehrungsberatung-frank.com)  
 [ralfvroni.frank@t-online.de](mailto:ralfvroni.frank@t-online.de)  
 08458 6600

## Gesunde Ernährung – wichtiger Begleiter durch das ganze Leben

Für Kinder, Schwangere, Übergewichtige, Erwachsene, Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeit

-  **Schwerpunktpraxis für Ernährungsmedizin BDEM**  
 Ludwigstraße 11 · 85049 Ingolstadt  
 [gesundheitszentrum-ingolstadt@t-online.de](mailto:gesundheitszentrum-ingolstadt@t-online.de)  
 0841 3708370  
 Dr. med. Elfriede Imhof



# Bewegung

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den es sich lohnt zu fördern. Denn ausreichend Bewegung unterstützt die Entwicklung und das Wachstum der Kleinen. Wichtige Erfahrungen wie Raum-, Distanz- und Geschwindigkeitsvorstellungen werden gemacht. Ausreichend Bewegung und die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten machen nicht nur fit, sondern stärken auch das Selbstvertrauen.



# Babyschwimmen

Neben einer Menge Spaß bringt das Babyschwimmen den Kleinen noch mehr:

Die motorische Entwicklung wird gefördert, der Gleichgewichtssinn verbessert und neue Sinneseindrücke vermittelt. Herz, Kreislauf und Atmung werden angeregt.

Das Wasser hat eine entspannende Wirkung auf Kinder und ihre Eltern.

## Wassergewöhnung und Schwimmkurse für Kinder ab 2 Jahren

An der vhs Ingolstadt starten jeweils im Februar/März und September/Oktober Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder ab 2 Jahren; weitere Vorträge und Kurse finden Sie auf der Internetseite oder im aktuellen Kursheft der vhs

-  **vhs Ingolstadt**
-  Hallstraße 5 · 85049 Ingolstadt
-  [www.ingolstadt.de/vhs](http://www.ingolstadt.de/vhs)
-  [vhs@ingolstadt.de](mailto:vhs@ingolstadt.de)
-  0841 305-1852
-  Mechtild Strohmeier



# Eltern-Kind-Turnen

Begleitet von Mutter oder Vater lassen sich prima erste Erfahrungen in einer geleiteten Turngruppe machen.

Hier können die Kinder beim Klettern, Balancieren, Hüpfen, Toben und Spielen nach Herzenslust ihre körperlichen Fähigkeiten kennenlernen.

Und zusammen mit anderen Kindern macht es gleich doppelt so viel Spaß.

## Flohzirkus

Spiel- und Bewegungsstunde mit vielen Elementen aus der Psychomotorik; für Kinder zwischen 1-3 Jahren; 6-7 Kinder (gerne auch mit Entwicklungsverzögerung) treffen sich 1x die Woche für 1,5 Stunden; Mütter „dürfen“ gehen

 **Doris Brummet oder  
Maren Brosinger**

 Sperberstraße 10  
85051 Ingolstadt/Knoglersfreude

 [fam.brummet@gmx.de](mailto:fam.brummet@gmx.de)

 0841 8859927

 Doris Brummet

## Babyturnen

Säuglinge ab der 10. Woche bis zu 1 Jahr;  
Kleingruppen bis maximal 7 Kinder

 **Medizinisch-therapeutische  
Praxis Doris Kastl**

 Esplanade 13 a · 85049 Ingolstadt

 [doriskastl.IN@web.de](mailto:doriskastl.IN@web.de)

 0841 3797960

 Ulrike Willgerodt, Doris Kastl



# PEKiP

(Prager Eltern-Kind Programm)

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein Angebot für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr.

In kleinen Gruppen werden durch ausgebildete PEKiP-Gruppenleiterinnen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen gegeben. Dabei soll das Baby gefördert und die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt werden.

## PEKiP – Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr

 **Andrea Franzese**  
 Sperberstraße 10  
 85051 Ingolstadt-Knoglersfreude  
 [andrea.franzese@gmx.de](mailto:andrea.franzese@gmx.de)  
 0841 8850596

## PEKiP – Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr

 **Anja Sprotte**  
 Sperberstraße 10  
 85051 Ingolstadt-Knoglersfreude  
 [anja.sprotte@gmx.de](mailto:anja.sprotte@gmx.de)  
 0841 1289718  
 Anja Sprotte  
 (zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin)

## PEKiP – Spiel und Bewegung für Babys im ersten Lebensjahr

PEKiP ist ein gruppenpädagogisches Konzept für Eltern und deren Kinder, das entwicklungsbegleitend im ersten Lebensjahr durchgeführt wird

Mittelpunkt sind die Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen, die auf die jeweiligen Bedürfnisse und den Entwicklungsstand des Kindes abgestimmt sind

Bei PEKiP geht es darum, miteinander zu spielen, Spaß und Freude an Bewegung zu vermitteln, die Beziehung zwischen Kind und Eltern zu vertiefen, Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen und den Erfahrungsaustausch untereinander zu fördern

Eine PEKiP-Gruppe besteht aus 6-8 Erwachsenen und deren möglichst gleichaltrigen Babys; das Treffen findet einmal die Woche für 90 Minuten statt

 **Doris Brummet**  
 Sperberstraße 10  
 85051 Ingolstadt-Knoglersfreude  
 [fam.brummet@gmx.de](mailto:fam.brummet@gmx.de)  
 0841 8859927

# Sonstiges

Sind Sie auf der Suche nach weiteren Bewegungsmöglichkeiten für sich und Ihr Kind? Vielleicht wollen Sie einmal etwas anderes ausprobieren als das klassische Eltern-Kind-Turnen?

Dann lohnt sich ein Blick auf die folgenden Angebote. Vielleicht werden Sie hier fündig.

## AOK Bewegungs- und Entspannungsberatung

Die AOK-Sport- und Bewegungsberatung sucht den richtigen Sport für Sie und Ihre Familie; bei Rückenschmerzen oder anderen körperlichen Beschwerden kooperieren die AOK-Sportfachkräfte mit dem behandelnden Arzt und helfen Ihnen mit individueller Beratung und dem AOK-Kursprogramm, z. B. AOK Rückenschule, Pilates, Aqua Fit, Yoga für Schwangere, Endlich Zeit für mich

 **AOK Bayern, Direktion Ingolstadt**  
 Harderstraße 43 · 85049 Ingolstadt  
 [www.aok.de](http://www.aok.de)  
 [miriam.hofbeck@by.aok.de](mailto:miriam.hofbeck@by.aok.de)  
 0841 9349-147  
 Miriam Hofbeck

## K.E.K.S Bewegungskurse

K.E.K.S. heißt Kinder und Erwachsene in Kommunikation mit System; es ist ein spezielles pädagogisch therapeutisches Bewegungskonzept für Sie als Eltern mit Ihren Kindern im Alter von 3 Monaten bis 3 Jahren

In den vier aufeinander abgestimmten Themenblöcken Wahrnehmung, Entwicklung, Kommunikation und Eigenverantwortung erhalten Sie als Eltern im Umgang mit Ihren Kindern Sicherheit; Sie lernen die Bedürfnisse Ihres Kindes rechtzeitig zu erkennen und fördern die körperliche und geistige Entwicklung frühzeitig

Mit Bewegung, Musik und Rhythmus verbringen Sie intensive Zeit mit Ihren Kindern; mit Hilfe der unterschiedlichen Themenblöcke lernen Sie eigenständig altersgerechte Bewegungsanreize für Ihr Kind zu entwickeln und stellen damit langfristig einen ausgeglichenen Eltern-Kind-Kontakt her

 **Brigitte Penther**  
 Beethovenstraße 4  
 85057 Ingolstadt  
 [info@keks-konzept.de](mailto:info@keks-konzept.de)  
 Brigitte Penther  
 (Ergotherapeutin und systemische Einzel-, Paar- und Familienberaterin)  
 0176 24831985

# Weitere Angebote

Für weitere Fragen, die sich in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes ergeben, gibt es eine Reihe von Ansprechpartnern in Beratungsstellen, Organisationen oder Vereinen. Viele hilfreiche Kontaktadressen finden Sie auf den folgenden Seiten.



# Elternangebote

Das Leben mit Kindern bringt viel Spaß und immer etwas Neues mit sich. Nutzen Sie die verschiedenen Angebote, aber denken Sie auch mal an sich. Dann sind Sie für die vielfältigen Herausforderungen des Familienlebens gut gewappnet.

## Familiencafe im Bürgerhaus/diagonal

Dienstags und freitags von 10-17 Uhr soll Eltern und Kindern ein besonders familienfreundlicher Cafe- und Restaurantbesuch in entspannter Atmosphäre ermöglicht werden

Durch gezielte Angebote (Krabbelecke, Spiel- und Maltisch, Gesellschaftsspiele, Bilderbücher, Kreativangebote usw.) im Cafe und angrenzenden Räumlichkeiten des Bürgerhauses sollen die Kinder Spaß und Beschäftigung finden, während die Erwachsenen die Zeit mit Gesprächen, Kaffee und Kuchen oder leckeren Mittagsgerichten genießen

Das „Familiencafe“ ist als offener Treff ein lebendiger Ort, der Kontakt- und Informationsmöglichkeiten anbietet

-  **Bürgerhaus der Stadt Ingolstadt**
-  Kreuzstraße 12 · 85049 Ingolstadt
-  [www.buergerhaus-ingolstadt.de](http://www.buergerhaus-ingolstadt.de)
-  [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)
-  0841 305-2800
-  Alfons Miehl

## Angebote zur Entspannung

Im Kursangebot des Bürgerhauses finden sich Angebote zu Bewegung und Entspannung wie Yoga oder Qi Gong

 **Bürgerhaus der Stadt Ingolstadt**

## Mama lernt Deutsch

Sprachkurse für ausländische Mütter, die nicht oder kaum Deutsch sprechen; die Kinder werden während des Kurses kostenlos betreut; Dauer des Kurses: Oktober - Juli

-  **vhs Ingolstadt**
-  Hallstraße 5 · 85049 Ingolstadt
-  [www.ingolstadt.de/vhs](http://www.ingolstadt.de/vhs)
-  [vhs@ingolstadt.de](mailto:vhs@ingolstadt.de)
-  0841 305-1854
-  Dr. Petra Neumann

## Gesundheitsführerschein

Der Gesundheitsführerschein ist ein pädagogisch ausgerichtetes Bewegungskonzept für Erwachsene; mit Hilfe von Wissensbausteinen und vielfältigen Praxiseinheiten legen Sie den Grundstein, um sich fitter und belastbarer für die täglichen Herausforderungen als Eltern zu fühlen; Sie nehmen in der Gruppe 1 x pro Woche an zwei theoretischen und 12 praktischen Einheiten teil

-  **désport – einfach Bewegung**
-  Beethovenstraße 4  
85057 Ingolstadt
-  [www.einfachbewegung.de](http://www.einfachbewegung.de)
-  [info@einfachbewegung.de](mailto:info@einfachbewegung.de)
-  0841 9007208
-  Stefan Penther (Inhaber)

# Draußen aktiv

Tolle Spielplätze und Ausflugsziele in der Natur gibt es viele. Sicher kennen Sie und Ihre Kinder auch einige in Ihrer Nähe.

Hier sind nur einige Beispiele genannt. Vielleicht helfen sie Ihnen bei der Planung Ihres nächsten Familienausflugs?

## Spielend die Natur erkunden

Führungen und Wanderungen im Petersbucher Steinbruch mit Steineklopfen und Steinesammeln

 **Jura Back Service**

 Reindlweg 10 · 85135 Petersbuch

 08423 421

 Rosa Bauernfeind

## Wald erleben ...

Der Wald bietet eine Fülle an Erlebnissen und Erfahrungen für jedes Alter; am Walderlebniszentrum Schernfeld können Sie die Vielfalt des Waldes unmittelbar erkunden; gerade auch Kindern bietet der Aufenthalt im Wald reichhaltige Anregungen und fördert so vernetztes Denken und die Motorik auf spielerische Art und Weise; wir bieten Ihnen verschiedene Führungen und Aktivitäten an, die sich informativ und erlebnisreich mit dem Organismus Wald befassen

Im Mittelpunkt stehen die fest angelegten Rundwege (Abenteuerspielpfad, Sinneswanderung, Naturentdeckungsreise, Pirschpfad); außerdem werden das ganze Jahr über Aktionen angeboten; das Programm erhalten Sie im Gebäude des Walderlebniszentrums oder im Internet

Kindergeburtstage können hier ebenfalls gefeiert werden; auf Wunsch gestalten wir für Sie das Programm

Auf einer Lichtung im Wald (Waldzeltplatz) können Sie einen gemütlichen Abend mit Stockbrot oder gegrillten Würstchen verbringen und in den uralten Hütten eine aufregende Nacht erleben – Natur pur; wichtig: Das Übernachten im Wald und die Benutzung der Feuerstellen ist nur nach Anmeldung am Walderlebniszentrum Schernfeld gestattet

 **Walderlebniszentrum Schernfeld**

 Harthofer Straße 2  
85132 Schernfeld

 [www.walderleben.de](http://www.walderleben.de)

 [wez.schernfeld@aelf-in.bayern.de](mailto:wez.schernfeld@aelf-in.bayern.de)

 08422 98904

 Andreas Müller

# Beratung

Leider läuft nicht immer alles glatt.

Wenn sich eine Familie in schwierigen Lebensumständen befindet, unterstützende Hilfen für den Alltag sucht oder in finanzielle Notlagen gerät, stehen folgende Ansprechpartner zur Seite.

## Mütter- und Väterberatung rund ums Kind

Beratung zu allen auftretenden Fragen der Bereiche Stillen, Pflege und Schlaf

Die Mütter- und Väterberatung wird derzeit nur telefonisch angeboten; Christine Gampenrieder ist am Dienstagnachmittag unter der Telefon-Nr. 305-1481 und Traudl Tontsch am Donnerstagnachmittag unter der Telefon-Nr. 305-1479 jeweils von 15-16 Uhr am Beratungstelefon erreichbar

### *Kinder- und jugendärztlicher Dienst im Gesundheitsamt*

 Esplanade 29 · 85049 Ingolstadt

 [gesundheitsamt@ingolstadt.de](mailto:gesundheitsamt@ingolstadt.de)

 0841 305-1481

 Christine Gampenrieder

 0841 305-1479

 Traudl Tontsch

## KoKi – Netzwerk frühe Kindheit – Erste Schritte ins Kinderleben!

Beratung und Unterstützung für werdende und junge Eltern und Netzwerkpartner; kostenfrei; anonym

 *Koordinierende Kinderschutzstelle Landkreis Eichstätt*

 Residenzplatz 2 · 85072 Eichstätt

 [www.landkreis-eichstaett.de](http://www.landkreis-eichstaett.de)

 [koki@lra-ei.bayern.de](mailto:koki@lra-ei.bayern.de)

 08421 70-218 und 08421 70-396

 Christine Brandt; Christine Spiegl; Kirsten Weber

## Neutrale und nachhaltige Verbraucheraufklärung

Umfangreiches Bildungs- und Vortragsangebot; Beratung in Verbraucher-, Ernährungs- und Finanzfragen; wir beraten Sie individuell und persönlich am Telefon oder in unserer Ingolstädter Beratungsstelle

Unsere Beratung zeigt Ihnen Handlungsmöglichkeiten auf, damit Sie sich kompetent entscheiden und als informierter Verbraucher selbstbewusst auftreten können; unsere Beratung ist neutral, individuell und bietet Hilfe zur Selbsthilfe

 *Verbraucherservice Bayern im KDFB e. V.*

 Kupferstraße 24 · 85049 Ingolstadt

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

 [ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de](mailto:ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de)

 0841 9515999-0

### Elternkurs: Eltern am Start

Werdende / junge Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren; bindungsorientierter Elternkurs; Feinfühligkeitstraining; Begleitung

 **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen (im Gesundheitsamt)**

 Esplanade 29 · 85049 Ingolstadt

 [marcella.lindemeier@ingolstadt.de](mailto:marcella.lindemeier@ingolstadt.de)

 [brigitte.schwab@ingolstadt.de](mailto:brigitte.schwab@ingolstadt.de)

 0841 305-1476

 Marcella Lindemeier,  
Brigitte Schwab

### Beratung von Schwangeren und jungen Familien

In allen psychosozialen Lebenslagen; Schwangerschaftskonfliktberatung; Vermittlung finanzieller Hilfen durch die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

 **Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen (im Gesundheitsamt)**

### Koordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi)

Kostenfreie Anlaufstelle für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren

 **Stadtjugendamt Ingolstadt**

 Adolf-Kolping-Straße 10  
85049 Ingolstadt  
(3. Stock, Zimmer 333)

 [www.ingolstadt.de/koki](http://www.ingolstadt.de/koki)

 [koki@ingolstadt.de](mailto:koki@ingolstadt.de)

 0841 305-1675

 Sonja Dasch, Edith Pitter,  
Andrea Thamm

# Erste Hilfe-Kurse

Was tun bei kleineren und größeren Notfällen und wie verhalte ich mich richtig?

In einem Erste Hilfe-Kurs, speziell auf Kinder abgestimmt, werden Ihnen wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Verletzungen und anderen Notfallsituationen vermittelt.

Richtig informiert fällt es Ihnen leichter, einen kühlen Kopf zu bewahren.

### Notfälle im Baby- und Kleinkinderalter – Prävention und Erste Hilfe

Erste Hilfe muss man lernen! Im Rahmen dieses Seminars werden die häufigsten Notfallsituationen ausführlich besprochen und unter fachkundiger Anleitung des ASB Bayern vermittelt und trainiert; wo und wann erfahren Sie bei der AOK

 **AOK Bayern-Direktion Ingolstadt**

 Harderstraße 43 · 85049 Ingolstadt

 [www.aok.de](http://www.aok.de)

 [evelyn.milz-fleissner@by.aok.de](mailto:evelyn.milz-fleissner@by.aok.de)

 0841 9349-143

 Dipl.oec.troph. (Univ.)  
Evelyn Milz-Fleißner

# Miteinander füreinander

Sind Sie auf der Suche nach einem Babysitter, einer Tagesmutter oder einer passenden Mutter-Kind-Kur?

Auf den folgenden Seiten finden Sie auch Unterstützung, wenn die Mutter im Haushalt ausfällt und Sie eine Haushaltshilfe benötigen.

## Ausbildung und Vermittlung von Tagesmüttern und Tagesvätern

Ausbau und Vernetzung einer qualitativen Tagesbetreuung für 0-14 jährige Kinder im Landkreis Eichstätt; seit 2006 vom Jugendamt Eichstätt beauftragt, die Ausbildung und Vermittlung von Tagespflegepersonen zu übernehmen

 **Tagespflegezentrum  
KinderWelt e.V.**

 Ingolstädter Straße 25  
85080 Gaimersheim

 [info@kinder-welt.org](mailto:info@kinder-welt.org)

 08458 397627

 Barbara Kriening, Ina Wölfel

## Das AOK-Baby-Telefon

0180 1118899

Rund um die Uhr erreichbar für AOK-Versicherte; 3,9 Cent/Minute; für die Auskunft entstehen keine Kosten

 **AOK Bayern-Direktion Ingolstadt**

 Harderstraße 43 · 85049 Ingolstadt

 [www.aok.de](http://www.aok.de)

 [evelyn.milz-fleissner@by.aok.de](mailto:evelyn.milz-fleissner@by.aok.de)

 0841 9349-143

 Dipl. oec. troph. (Univ.)  
Evelyn Milz-Fleißner

## Hauswirtschaftlicher Fachservice

Wenn die Mama krank ist, betreuen wir die Kinder und erledigen die notwendige Hausarbeit; die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen

Ein ideales Geschenk für junge Muttis sind unsere Gutscheine z. B. für Fenster putzen oder für den Frühjahrsputz

Wir übernehmen alle Arbeiten im Haushalt; beim Haushalts-Coaching arbeiten wir mit Ihnen gemeinsam mit den effektivsten Methoden

 **Hauswirtschaftlicher Fachservice  
Ingolstadt-Eichstätt n.e.V.**

 Hauptstraße 1 · 85110 Kipfenberg

 [weber@hwf-inei.de](mailto:weber@hwf-inei.de)

 08406 232

 Brigitte Weber

# Sonstiges

Gut informiert von Anfang an:

Wenn Sie in der Schwangerschaft einen kompetenten Ansprechpartner hinsichtlich Hilfen und Unterstützung suchen, wenden Sie sich an die Schwangerenberatungsstellen!

In einem Säuglingspflegekurs erhalten Sie viele Informationen für einen guten Start als Familie.

## Angeleitete Eltern-Kind-Spielgruppen

Wir bieten altersgerechte Spielgruppen mit Begleitung durch eine pädagogische Fachkraft; zusammen mit den Wünschen und Bedürfnissen der teilnehmenden Mütter/Väter wird das Programm der einzelnen Stunden gestaltet; insbesondere durch Spiele, Lieder und Bewegungsangebote wird die Entwicklung der Kinder dabei gezielt unterstützt und gefördert; Eltern haben hier Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen; die Fachkraft steht beratend zur Seite und kann bei Bedarf auch Elternabende anbieten

 **Bürgerhaus der Stadt Ingolstadt**

 Kreuzstraße 12 · 85049 Ingolstadt

 [www.buergerhaus-ingolstadt.de](http://www.buergerhaus-ingolstadt.de)

 [buergerhaus@ingolstadt.de](mailto:buergerhaus@ingolstadt.de)

 0841 305-2803

 Alfons Miehling

## AbenteuerKinderWelt – frühkindliche Förderung ab 12 Monaten

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kindern ab einem Alter von 12 Monaten; gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert; die Eltern erhalten neue Möglichkeiten, den Entwicklungsprozess ihrer Kinder zu unterstützen; auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung gefördert; weitere Vorträge und Kurse finden Sie auf der Internetseite oder im aktuellen Kursheft

 **vhs Ingolstadt**

 Hallstraße 5 · 85049 Ingolstadt

 [www.ingolstadt.de/vhs](http://www.ingolstadt.de/vhs)

 [vhs@ingolstadt.de](mailto:vhs@ingolstadt.de)

 0841 305-1852

 Mechtild Strohmeier



## Kontakt / Impressum

### Herausgeber:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Ingolstadt  
Auf der Schanz 43 a · 85049 Ingolstadt  
Telefon: 0841 3109-0 · Fax: 0841 3109-444  
[www.aelf-in.bayern.de](http://www.aelf-in.bayern.de)  
[poststelle@aelf-in.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-in.bayern.de)

### Redaktion:

Ansprechpartnerin Ernährung Christine Schwarzmeier am  
AELF Ingolstadt – in Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern  
des Netzwerks „Junge Eltern/Familien“

Staatliche Führungsakademie für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten

### Konzept und Gestaltung:

Christian Lück · clkd | büro für gestaltung · [www.clkd.de](http://www.clkd.de)

### Druck:

Bosch-Druck GmbH · Festplatzstraße 6 · 84030 Ergolding

### Bildnachweis:

Fotolia.com (goran, Titel + Bewegung + Beratung(ssstellen);  
Grum\_I, Impressum; Hanna, Ernährung; Adrian Hillman,  
Babyschwimmen + Eltern-Kind-Turnen) · Neubau Welt  
(Weitere Angebote)

**Hinweise:** Die Aufnahme in dieses Verzeichnis steht allen  
Anbietern aus dem Bereich „Ernährung und Bewegung  
für junge Familien mit Kindern bis drei Jahren“ frei.  
Der Wegweiser erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit  
und stellt keine Qualitätsauszeichnung dar. Das Angebot  
wurde nicht gesondert geprüft. Alle Rechte vorbehalten.

**Stand:** Dezember 2011

