

## Januar – Januar – Januar – Januar – Januar

### Mädchenkurs

Hier werden Mädchen von 10 - 14 Jahren Einblicke in den weiblichen Zyklus vermittelt und einfühlsam auf die erste Monatsblutung vorbereitet.

Ref.: Petra Schuster, Hebamme  
Ort: Hebammenpraxis "Lichtblick", Peiting  
Zeit: Sa., 10.01.09, 09.30 - 14.00 Uhr  
Kosten: 20 € f. Nichtmitgl., 18 € f. Mitgl.  
Anm.: Hebammenpraxis, Tel. 08861-69829

### Musikzwergerl

Gemeinsam singen, tanzen, auf Orffinstrumenten spielen. Für Kinder von ca. 2-3 Jahre zusammen mit einem Elternteil.

Ref.: Silvia Kretz, Erzieherin u. Montessoripäd.  
Ort: Familienzentrum  
Zeit: Do. 15.01.09, 16 Uhr, 40 Min., 10x  
Kosten: 50 Euro f. Nichtmitglieder, 45 Euro f. Mitgl.  
Anm.: Silvia Kretz, Tel. 08861-20310

### „Männer kocht´s doch“

Ein Kochkurs speziell für Männer. Hier lernen Sie, auch ohne Vorkenntnisse, wie die leckeren Dinge im Leben zubereitet werden.

Ref.: Silvia Schlögel, Hauswirtschaftsmeisterin  
Ort: Ramsau  
Zeit: Fr. 16.01.09, Uhrzeit 20.00 Uhr  
Kosten: 24 € f. Nichtmitgl. 23 € f. Mitgl. inkl. Materialkosten  
Anm.: Silvia Schlögel, 08861-69883

### Beckenbodentraining

Beckenbodentraining lohnt sich. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters zur Vorbeugung, bei leichten Beschwerden und zum Kennenlernen des Beckenbodens gedacht.

Ref.: Maria Weiß, Hebamme  
Ort: Hebammenpraxis Peiting  
Zeit: Sa. 17.01.09, 09.30 Uhr, 8x60 Min.  
Kosten: 80 € Nichtmitgl., 75 € Mitgl.

**Der Kurs wird von den Krankenkassen bis zu 100 % bezuschusst.**

### Pubertät – eine besondere Familienphase

Das Erwachsenwerden als Chance für Eltern und Kinder. Dieses Thema ist für alle Eltern interessant, vor allem aber, wenn die Kinder zwischen 12 u. 18 Jahre alt sind.

Ref.: Theodora Wolff, Dipl.-Sozialpädagogin, Familientherapeutin  
Ort: Gasthof Dragoner, Peiting  
Zeit: Do, 22.01.09, 20.00 Uhr  
Kosten: 6 € f. Nichtmitgl., 5 € f. Mitgl.

## Februar – Februar – Februar - Februar

### Kinder und Medien

Schwerpunkte: Leitmedien, Fernsehen, Kinder im Vorschulalter.

Anhaltspunkte: Kriterien, Tipps und Tricks um aus dem vielfältigen Angebot der Medien, pädagogisch Wertvolles für mein Kind auszuwählen.

Ref.: Rainer Strick (Amt f. Jugend u. Familie)  
Ort: GH Dragoner, Peiting  
Zeit: Mi., 11.02.09, 20.00 Uhr  
Kosten: 5 € f. Nichtmitgl., 4 € f. Mitgl.

## März – März – März – März – März – März

### “Was dem Baby schmeckt und bekommt“

Es wird erklärt, was das Baby braucht, wie man selbst Babykost herstellt und vieles mehr.

Ref.: Silvia Schlögel, Hauswirtschaftsmeisterin  
Ort: GH Dragoner, Peiting  
Zeit: Fr. 06.03.09, 20.00 Uhr  
Kosten: 9 Euro f Nichtmitgl., 8 Euro f. Mitgl.  
Anm.: Silvia Schlögel, Tel. 08861-69883

## April – April – April – April - April – April

### Kinder Yoga

Die Übungen stärken das Selbstvertrauen der Kinder in die eigenen Fähigkeiten, fördern die Gesundheit und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Ref.: Heidi Pust, Yoga-Lehrerin  
Ort: Familienzentrum  
Zeit: Di. 28.04.09, 16.00-17.15 Uhr, 14 tätig, 5 x  
Kosten: 30 Euro f. Nichtmitgl., 28 Euro f. Mitgl.  
Anm.: Heidi Pust, Tel. 08861-900830

## Mai – Mai – Mai – Mai – Mai – Mai – Mai

### Muttertags-Frühstück

Schon zum 5. Mal findet es statt, unser beliebtes Frauen/Mütter-Frühstück. Wir treffen uns zum Frühstück in einem netten Cafe in Peiting. Bei entspannter Atmosphäre können sich Mütter jeden Alters austauschen. Auch Omas waren schon dabei und sind wieder herzlich willkommen.

Bei Lust auf ein paar ruhige Stunden bitte melden unter: Nicole Hechenrieder, Tel. 08861-680340

## Fortlaufende Kurs – Fortlaufende Kurse

### Kinderwaldspielgruppe

Wir gehen mit Kindern von 4 - 8 Jahren in kleinen Gruppen in den Wald, um uns für die Bedürfnisse der Natur und Tiere zu sensibilisieren und haben einfach Spaß an der frischen Luft.

Ref.: Katharina Seitz

Ort: In der Rösenau Schongau

Zeit: Di. 23.09.08 bis Sommer '09, 1x/Monat

Kosten: 7,50€ f. Nichtmitgl., 7 € f. Mitgl.

Geschwisterkind 6 Euro

Anm.: Katharina Seitz, Tel. 08861-200620

### „Mein Musimo“ – Musik – mobil

Eine fantasievolle Musikvorschulerziehung für Kinder von 4 – 6 Jahren. Schulung der Grob- u. Feinmotorik, Sozialkompetenz, Kreativität, uvm.

Ref.: Angela Heiland

Zeit: ab Oktober '08

Kosten: pro Monat: 15 € f. Nichtmitgl., 14 € f. Mitgl., 12 € f. Geschwisterkinder

Anm.: Angela Heiland, 08861-680114

### Baby-Schwimmkurse

Anm. Hebammenpraxis, Tel. 08861-69829

### Baby-u. Kleinkinderschwimmkurse

Anm.: Marion Ganntner, Tel. 08861-908584

## Unsere laufenden Angebote:

### Haushaltshilfe

Bei Problemen in der Schwangerschaft, bei krankheitsbedingten Ausfällen der Mutter oder der haushaltsführenden Person, Wochenbett.

Weitere Informationen:

Annemarie Seidel, Tel. 08861-66483

Hauswirtschaftsmeisterin

### Spielgruppe

Immer Montags, Mittwochs und Freitags von 8.30 bis 11.30 Uhr

Weitere Informationen:

Birgit Gnahs, Tel. 08861-5638

Kinderpflegerin

### Krabbelgruppen

Weitere Informationen:

Nicole Hechenrieder, Tel. 08861-680450

## Frauen- und Familienzentrum Lichtschaukel e. V.



Entlastung  
Austausch  
Information

### Kontaktadresse:

Annemarie Seidel

Drosselstr. 2

86971 Peiting

Tel. 0 88 61-6 64 83

Fax: 0 88 61-6 64 35

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

Jan. '09 – Juli '09