

EIN FAMILIENZENTRUM FÜR ALLE

2024/
2025

WER WIR SIND

Wir verstehen uns als zentrale Anlaufstelle für alle Eltern und Familienmitglieder in Holzkirchen und Umgebung. Unsere vielfältigen Angebote rund ums Elternwerden und Elternsein setzen da an, wo Familien Unterstützung und Stärkung gut tut - ganz praktisch und mitten im Alltag. Dabei schaffen wir Räume der Begegnung und Bildung sowie für ein wertschätzendes Miteinander.

WAS WIR BIETEN

- Geburtsvorbereitungs- und Nachsorgekurse unserer angeschlossenen Hebammen
- Eltern-Kind-Kurse, wie z. B. Musikgarten, PEKiP, FenKid, oder Yoga mit Baby
- Vorträge, Workshops und Kurse rund um die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern und Eltern, rund um schulische Themen, Ernährung, Nachhaltigkeit im Familienalltag und und und

WO IHR UNS FINDET

Das Familienzentrum findet ihr in der Münchner Str. 29 und im Gewerbering 14a in Holzkirchen

Ab Januar 2025 im Kath. Pfarrzentrum Holzkirchen, St. Josef Str. 14

Familienzentrum St. Josef Holzkirchen

Ansprechpartnerin: Birgit Zeller
E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de

Das Familienzentrum wird gefördert durch:
Erzdiözese München und Freising
Marktgemeinde Holzkirchen



Katholisches Bildungswerk im Landkreis Miesbach e.V.

Leitung: Dr. Wolfgang Foit
Stadtplatz 4, 83714 Miesbach
Telefon: 08025 99 29-0, Fax: 08025 99 29-29
info@kbw-miesbach.de, www.kbw-miesbach.de

Spendenkonto:

Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee
IBAN: DE 82 7115 2570 0000 0130 60
BIC: BYLADEM1MIB



Katholisches Bildungswerk
im Landkreis Miesbach e.V.
kultur begegnung wissen



FÜR FAMILIEN HOLZKIRCHEN



www.familienzentrum-holzkirchen.de

UNSERE FESTEN KURSE SOWIE KURSLEITERINNEN UND REFERENTINNEN

Sie gibt es durchgehend das ganz Jahr. Eine Anmeldung ist immer erforderlich!

Hebammen "die Hebammerey" im Familienzentrum St. Josef:

Geburtsvorbereitung,
Rückbildung, Wochenbett-
betreuung, Stillvorbereitung,
Massage, HypnoBirthing,
Hebammensprechstunde -
Dagmar Hofmann und
Nadine Schürle

Babymassage - Berührung ist
unsere erste Sprache -
Claudia Jäger

FenKid Kurse - Die frühe
Entwicklung des Kindes
begleiten, Kurse für
verschiedene Altersstufen -
Claudia Jäger

Musikgarten - Musik fördert
die ganzheitliche Entwicklung
der Kinder, für verschiedene
Altersstufen - Sabine Gerster

Yoga in der Schwangerschaft -
Sanfte Yogabewegungen führen
uns zu mehr Kraft und
Ausgeglichenheit -
Simone Werner

Yoga nach der Geburt mit Baby -
Ein Yogakurs mit Beckenboden-
und Core-Übungen zur Stärkung
der Mitte - Simone Werner

PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm - Begleitung
der Kinder durch Sinnes- und Bewegungsanregungen -
Andrea Remuta

Beckenbodentraining Grundkurs und Aufbaukurs -
Ihren Beckenboden kennenlernen, kräftigen und
entspannen - Sandra Läger

EKP®, Eltern-Kind-Programm - Gemeinsam singen,
spielen, werkeln, mit Neugier und allen Sinnen die
Welt entdecken - Tamara Schär

Erste-Hilfe-Kurs am Kind und Säugling -
Michaela Weber

Mit Gelassenheit zu mehr Familienharmonie -
Ein Resilienz- und Anti-Stress-Kurs für Mütter
und Väter - Judith Lell-Wagener

Friede, Freude, Eierkuchen. Wie der Alltag mit
Kleinkindern wirklich fried- und freudvoll wird.
Ein Onlinekurs für Eltern - Judith Lell-Wagener

Workshop zu Husten, Fieber und Co. -
Keine Angst vor den ersten Krankheiten
unserer Kinder - Nicole Avril

Stoffwindelworkshop - Stoffwindeln sind
modern, bunt, auslaufsicher und bei weitem
nicht so kompliziert wie gedacht - Marion Weiß

**Atme dich frei - Kraft - Ruhe -
Meditation** - Durch verschiedene Atemübungen
schaffen wir uns kleine Erholungspausen im
Alltag - Katrin Adam

Onlinevorträge:

Zur Gesundheit von Eltern und
Kindern, z. B. Erschöpfung,
Immunsystem, Entgiften oder
Stressreduktion durch
Klopfakupressur -
Christine Loferer

Zu Ernährung in der
Schwangerschaft, von Babys
und Kleinkindern - Irma Blüm
und AELF Holzkirchen

MEHR INFOS
Aktuelle Infos über unsere
Angebote bekommst du unter:

Instagram

WhatsApp

Newsletter

FAMILIENZENTRUM-HOLZKIRCHEN.DE

