



## KRUMBACH

### Kunterbunt für Kindermund

#### Eltern-Kind-Kochen, mit Kindern 2 bis 3 Jahren

**Referentin:** Roswitha Miller, Dipl. Ing. Ern.-technik  
**Termin:** Fr., 20.09.2019, 15:30 bis 18:00 Uhr

### Ich erobere den Familientisch

#### Theorie u. Praxis, Eltern mit Kindern ca. 8 bis 12 Monaten

**Referentin:** Rabia Akca, Diätassistentin  
**Termin:** Sa., 28.09.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr

### Raus in die Natur – mit Picknick

#### Mit Kind im Laufalter

**Referenten:** Nina Sauter, Physiotherapeutin  
Roswitha Miller, Dipl. Ing. Ern.-technik  
**Termin:** Di., 15.10.2019, 9:30 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Parkplatz am Waldsportplatz, Jahnstraße

### B(r)eikost und Fingerfood

#### Theorie und Praxis, mit Kinderbetreuung

**Referentin:** Miriam Marihart, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Di., 22.10.2019, 9:30 bis 11:30 Uhr

### Komm auf den Geschmack

#### Theorie und Praxis, ohne Kind

**Referentin:** Nicole Schuler, Diätassistentin  
**Termin:** Sa., 26.10.2019, 9:30 bis 12:00 Uhr

### Bewegungsspiele für die Kleinsten

#### Mit Kind bis zu 1 Jahr

**Referentin:** Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler  
**Termin:** Di., 12.11.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Elterncafé im KH, Mindelheimer Str. 69

### Bewegungsspaß für Babys

#### Mit Kind bis zu 1 Jahr

**Referentin:** Bettina Schenk, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termin:** Di., 26.11.2019, 9:30 bis 11:00 Uhr

*Für alle Termine in Krumbach gilt, wenn nicht anders angegeben:*

**Ort:** AELF Krumbach, Jahnstr. 4

## FAMILIENSTÜTZPUNKT KRUMBACH

### Gesunde Snacks selbst gemacht

#### Neue Ideen für die „kleine Mahlzeit“ für die Kleinen

**Theorie und Praxis, Eltern mit Kindern 1 bis 3 Jahren**  
**Referentin:** Roswitha Miller, Dipl. Ing. Ern.-technik  
**Termin:** Mo., 11.11.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** AELF Krumbach, Jahnstr. 4

## GÜNZBURG

### Mama/Papa koch mit mir

#### Eltern-Kind-Kochen, mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

**Referentin:** Stefanie Klaiber, Dipl. Ing. Ernährung und Versorgung  
**Termin:** Fr., 27.09.2019, 15:00 bis 17:30 Uhr

### B(r)eikost – ruckzuck gekocht

#### Theorie und Praxis

**Referentin:** Stefanie Klaiber, Dipl. Ing. Ernährung und Versorgung  
**Termin:** Fr., 18.10.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr

### Bewegung macht schlau

#### Bewegung im Raum, Kinder im Laufalter bis 3 Jahre

**Referent:** Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler  
**Termin:** Do., 07.11.2019, 9:30 bis 11:00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle des Evang. Kinderhauses

*Für alle Termine in Günzburg gilt, wenn nicht anders angegeben:*

**Ort:** Evang. Kinderhaus  
Ludwig-Heilmeyer-Str. 19, Günzburg

## FAMILIENSTÜTZPUNKT BURG AU

### Mama/Papa koch mit mir

#### Eltern-Kind-Kochen, mit Kindern 1,5 bis 3 Jahre

**Referentin:** Stefanie Klaiber, Dipl. Ing. Ernährung und Versorgung  
**Termin:** Di., 22.10.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** Realschule, Spitzstr. 1, Burgau

## FAMILIENSTÜTZPUNKT ICHENHAUSEN

### Krabbelfit – Schnupperkurs

#### Bewegung für Kinder bis zu 1 Jahr

**Referentin:** Melanie Rampp, Trainerin C  
**Termin:** Do., 12.09.2019, 9:30 bis 10:30 Uhr

### Wilde Spiele im Wald

#### Bewegungsideen im Wald,

#### Kinder im Laufalter 2 bis 3 Jahre

**Referenten:** Nina Sauter, Physiotherapeutin  
**Termin:** Fr., 18.10.2019, 15:00 bis 17:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Ichenhausen: am Ende der Wiesgasse

### B(r)eikost – ruckzuck gekocht

#### Theorie und Praxis, Kinder können mitgebracht werden, ohne Kinderbetreuung

**Referenten:** Roswitha Miller, Dipl. Ing. Ern.-technik  
**Termin:** Mi., 13.11.2019, 9:00 bis 11:00 Uhr

*Für alle Termine im Familienstützpunkt gilt, wenn nicht anders angegeben:*

**Ort:** Friedrich-Jahn-Str. 2, Ichenhausen

## FAMILIENSTÜTZPUNKT OFFINGEN

### Mama/Papa koch mit mir

#### Eltern-Kind-Kochen, mit Kindern 1,5 bis 3 Jahre

**Referentin:** Stefanie Klaiber, Dipl. Ing. Ernährung und Versorgung  
**Termin:** Do., 10.10.2019, 15:15 bis 17:45 Uhr  
**Ort:** Kinderkrippe im Kinderhaus,  
Dr.- Zeiler-Platz 3, Offingen

### B(r)eikost – ruckzuck gekocht

#### Theorie und Kochvorführung, Kinder können mitgebracht werden, ohne Kinderbetreuung

**Termin:** Di., 21.01.2020, 9:30 bis 11:30 Uhr

### ZIEMETSHAUSEN – PRAXIS „MAMAFREUDE – HEBAMMEN- UND FAMILIENBEGLEITUNG“

### Bewegungsspiele für die Kleinsten

#### Mit Kind bis zu 1 Jahr

**Referent:** Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler  
**Termin:** Mi., 09.10.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr

### Fabel-hafte Babyzeit –

### Bewegungsspaß für die Kleinsten

#### Theorie und Praxis, Eltern mit Kindern 3 bis 9 Monate

**Referentin:** Canan Nagl, Trainerin C  
**Termin:** Mo., 28.10.2019, 9:30 bis 10:30 Uhr

*Für alle Termine in der Praxis „Mamafreude“ gilt:*

**Ort:** Weidengasse 14, Ziemetshausen

## 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](http://www.ernaehrung.bayern.de)

## VERANSTALTER UND ANSPRECHPARTNERIN

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Krumbach (Schwaben)  
Ansprechpartnerin Ernährung  
Gertrud Wenz  
Tel.: 08282 9007-35  
Jahnstraße 4, 86381 Krumbach  
Tel.: 08282 9007-58, Fax 08282 9007-77  
[poststelle@aelf-kr.bayern.de](mailto:poststelle@aelf-kr.bayern.de)  
[www.aelf-kr.bayern.de](http://www.aelf-kr.bayern.de)

Kursinformationen und  
Anmeldung unter:  
[www.aelf-kr.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kr.bayern.de/ernaehrung/familie)



## Herausgeber

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Krumbach (Schwaben)  
Stand: August 2019  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg  
Bildnachweis: ©Titel: Getty Images: Westend61  
Innen: nuzza11 – Fotolia.com



## Programmreihe 2. Halbjahr 2019

# Kinderleicht und lecker

Fit und gesund durch  
den Familienalltag mit  
Kindern bis drei Jahren

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. Für Lebensmittel sind 2,00 € zu bezahlen.

> Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen spätestens 1 Woche vor dem Termin verbindlich an. Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage.

> Die Aufsichtspflicht in den Veranstaltungen liegt bei den Eltern.

### NEU-ULM – KATH. BERATUNGSSTELLE FÜR SCHWANGERSCHAFTSFRAGEN

#### Ich will essen wie die Großen – vom Brei zum Familientisch

**Theorie und Kochvorführung mit kleinen Aufgaben für die Eltern; Eltern mit Kindern ca. 8 bis 12 Monaten**

**Referentin:** Anne Brieger, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Do., 26.09.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr

#### Bewegung macht schlau

**Bewegung im Raum für Kinder im Laufalter**

**Referent:** Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler  
**Termin:** Di., 22.10.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr

#### Zeit für den ersten Löffel

**Theorie und Kochvorführung zur Einführung der Beikost**

**Referentin:** Anne Brieger, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Do., 28.11.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr

*Für alle Termine der Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen gilt:*

**Ort:** Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Neu-Ulm, Johannesplatz 2

### FAMILIENSTÜTZPUNKT VÖHRINGEN

#### Bewegungsspiele für die Kleinsten

**Mit Kind bis ca. 1,5 Jahren**

**Referentin:** Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler  
**Termin:** Di., 19.11.2019, 9:00 bis 10:30 Uhr

*Für alle Termine im Familienstützpunkt Vöhringen gilt:*

**Ort:** Sperberweg 2, Vöhringen

### NEU-ULM – FAMILIENZENTRUM

#### B(r)eikost – ruckzuck gekocht

**Theorie und Praxis, Kinder können mitgebracht werden, ohne Kinderbetreuung**

**Referentin:** Anja Häußler, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 07.10.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr

#### Bewegungsspaß für Babys

**Mit Kind bis zu 1 Jahr**

**Referentin:** Andrea Merbeler, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termin:** Mi., 23.10.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr

#### Papa koch mit mir

**Väter und Kinder bereiten gemeinsam leckere, ausgewogene Gerichte zu**

**Väter mit Kindern von 2 bis 3 Jahren**

**Referentin:** Nicole Schuler, Diätassistentin  
**Termin:** Sa., 16.11.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr

#### Zum internationalen Tag der Suppe:

#### Deckel auf, Gemüse rein

**Schnelle und gesunde Suppen-Ideen für die ganze Familie**

**Eltern-Kind-Kochen, mit Kindern 2 bis 3 Jahren**

**Referentin:** Anja Häußler, Diätassistentin  
**Termin:** Di., 19.11.2019, 14:30 bis 16:30 Uhr

*Für alle Termine des Familienzentrums Neu-Ulm gilt:*

**Ort:** Kasernstr. 54, Neu-Ulm



### FAMILIENSTÜTZPUNKT ILLERTISSEN

#### Raus bei Wind und Wetter

**Bewegungsspiele und -ideen für jede Jahreszeit**

**Familien mit Kindern im Laufalter 2 bis 3 Jahren**

**Referentin:** Melanie Rampp, Trainerin C  
**Termin:** Fr., 27.09.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr

#### B(r)eikost – ruckzuck gekocht

**Theorie und Praxis, Kinder können mitgebracht werden, ohne Kinderbetreuung**

**Referentin:** Miriam Marihart, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Fr., 22.11.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr

#### Wintergerichte – gesund und lecker

**Wie Eintöpfe & Co. auch bei Kindern gut ankommen**

**Eltern-Kind-Kochen, ohne Kinderbetreuung**

**Referentin:** Miriam Marihart, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Mi., 11.12.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Ort:** Familienstützpunkt im Jugendtreff, Memminger Str. 22 ½, Altenstadt

*Für alle Termine des Familienstützpunktes gibt, wenn nicht anderes angegeben:*

**Ort:** Spitalstr. 12, Illertissen

### FAMILIENSTÜTZPUNKT WEISSENHORN, ROGGENBURG, PFAFFENHOFEN & HOLZHEIM

#### Bewegungsspaß für Babys

**Mit Kind bis zu 1 Jahr**

**Referentin:** Bettina Schenk, PEKiP-Gruppenleiterin  
**Termin:** Mi., 11.09.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Trauungszimmer der Gemeindeverwaltung, Prälatenhof 2, Roggenburg

#### Bewegungsspiele für die Kleinsten

**Mit Kind bis zu 1 Jahr**

**Referentin:** Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler  
**Termin:** Do., 10.10.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Familienstützpunkt, Heilig-Geist-Str. 3, Weißenburg

#### Bewegung macht schlau

**Bewegung im Raum für Kinder im Laufalter bis 3 Jahre**

**Referentin:** Jürgen Maaßmann, Sportwissenschaftler  
**Termin:** Do., 14.11.2019, 10:00 bis 11:30 Uhr  
**Ort:** Rathaus, Kirchpl. 6, Pfaffenhofen a.d. Roth

### WEISSENHORN – PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

#### Beikost – für mein Baby nur das Beste

**Theorie und Praxis, ohne Kind**

**Referentin:** Marion Krevel, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Sa., 21.09.2019, 10:00 bis 12:00 Uhr

#### Schnelle Familienküche

**Theorie und Praxis, ohne Kind**

**Referentin:** Marion Krevel, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Sa., 12.10.2019, 10:00 bis 13:00 Uhr

#### So isst mein Kind vollwertig und gesund

**Theorie und Praxis, ohne Kind**

**Referentin:** Marion Krevel, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Sa., 30.11.2019, 10:00 bis 13:00 Uhr

*Für alle Termine der Praxis für Ernährungsberatung gilt:*

**Ort:** An der Mauer 5, Weißenhorn

### SENDEN – FAMILIENZENTRUM ST. CHRISTOPHORUS

#### Nur das Beste für mein Kind?! – Kinderlebensmittel unter der Lupe

**Vortrag**

**Referentin:** Miriam Marihart, Dipl. Ökotrophologin  
**Termin:** Mo., 14.10.2019, 9:30 bis 11:00 Uhr

#### Lecker & gesund – Snacks die einfach schmecken

**Vortrag zur Bedeutung von Zwischenmahlzeiten und zu leckeren, selbst gemachten Alternativen**

**Referentin:** Anja Häußler, Diätassistentin  
**Termin:** Fr., 08.11.2019, 9:30 bis 11:00 Uhr

*Für alle Termine des Familienzentrums gilt:*

**Ort:** Heinrich-Heine-Str. 12, Senden-Ay

### SENDEN – ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNGSKOMPETENZ (ZEK)

#### Frühstücksideen – ausgewogen und schnell

**Theorie und Praxis, Eltern mit Kindern 2 bis 3 Jahren**

**Referentin:** Anja Häußler, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 30.09.2019, 9:00 bis 11:00 Uhr

#### Abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten selbst gemacht

**Theorie und Praxis, Eltern mit Kindern 2 bis 3 Jahren**

**Referentin:** Anja Häußler, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 21.10.2019, 9:00 bis 11:00 Uhr

#### Bunt & gesund – Familienküche ausgewogen und lecker

**Theorie und Praxis, Eltern mit Kindern 2 bis 3 Jahren**

**Referentin:** Anja Häußler, Diätassistentin  
**Termin:** Mo., 25.11.2019, 9:00 bis 11:00 Uhr

*Für alle Termine des Familienzentrums gilt:*

**Ort:** Hauptstr. 18, Senden