

KoKi

**Koordinationsstelle frühe
Kindheit (KoKi) Schwandorf**



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Kurs- programm

für werdende Eltern und
Familien mit Kindern
von 0- 3 Jahren

**2026
(Herbst)**



Liebe (werdende) Eltern, liebe Netzwerkpartner!

Die KoKi Schwandorf ist eine Vernetzungs-, Informations- und Beratungsstelle im Landkreis Schwandorf für werdende Eltern und Familien mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren sowie für Personen und Fachstellen, welche im Bereich der Frühen Hilfen tätig sind.

Unsere Angebote werden über die Bundesstiftung Frühe Hilfen finanziert und können so für Familien, welche im Landkreis Schwandorf wohnen, kostenfrei angeboten werden.

Wir wünschen viel Spaß mit unseren aktuellen Angeboten!

Ihr KoKi Team Schwandorf



Andrea	Carola	Stefanie
Binder	Glötzl	Hierl

Anmeldeverfahren:

Anmeldungen erfolgen über ein Online-Formular, zum Anmeldeformular gelangen Sie direkt per QR Code sowie über unsere KoKi - Website www.koki-landkreis-schwandorf.de:



Wenn Sie zu den einzelnen Angeboten noch weitergehende Fragen oder Informationswünsche haben, wenden Sie sich bitte an: Andrea Binder unter 09431 / 471-483 oder per Mail koki@landkreis-schwandorf.de.

Informieren Sie sich regelmäßig über weitere Angebote der KoKi sowie unserer Netzwerkpartner auf unserer Website www.koki-landkreis-schwandorf.de

Eltern-Kind-Treffen

Windelrocker

Ein Treff für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren zum gemeinsamen Austausch und zur fachlichen Information entsprechend den Wunschthemen der Teilnehmer unter Anleitung einer Sozialpädagogin der Schwangerenberatungsstelle.

Wann: jeden 1. Mittwoch im Monat

Dauer: jeweils von 09.30 - 11.00 Uhr

Ort: Schwangerenberatungsstelle Donum Vitae, Schwandorf



Zwillings-/Mehrlingseltern-Treff

Eltern von 0–3-jährigen Zwillingen und Mehrlingen können sich einmal im Monat zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch in angenehmer Atmosphäre treffen.



In dieser Zeit steht den Eltern eine Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern beratend für sämtliche Fragen zur Gesundheits- und Entwicklungsförderung der Kinder zur Verfügung.

Wann: jeden 1. Montag im Monat

Dauer: jeweils von 09.00 – 10.30 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

Online-Anmeldung siehe www.koki-landkreis-schwandorf.de / Bei Fragen wenden Sie sich an: Stefanie Hierl, Tel. 09431/471-696 oder per Mail koki@landkreis-schwandorf.de

Eltern-Kind-Treffen

Eltern-Kind-Treff „Von Anfang an gut informiert“

Grundsätzlich richtet sich das Angebot an alle (werdenden) Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren, im Speziellen aber auch an Familien mit Frühchen bzw. Kindern mit besonderen Bedürfnissen.



Der Schwerpunkt dieses Eltern-Kind-Treffs dient der Information und Anleitung im Bereich der „frühen (Gesundheits-) Förderung“. Für die Eltern stehen Experten verschiedener Fachrichtungen Rede und Antwort. Die Kinder können sich austoben und werden durch verschiedene spielerische Angebote (sensomotorisch) gefördert.

Wann: jeden letzten Freitag im Monat
Dauer: jeweils ab 09.00 Uhr, mindesten 60 Minuten je Termin
Wo: Zwurgerlzeit - Praxis für Familienbegleitung, Maxhütte-Haidhof

Wegen Begrenzung der Teilnehmerzahl ist eine vorherige Anmeldung über KoKi zwingend notwendig. Es besteht jedoch die Möglichkeit, in eine Warteliste aufgenommen zu werden.

Online-Anmeldung siehe www.koki-landkreis-schwandorf.de / Bei Fragen wenden Sie sich an: Andrea Binder, Tel. 09431/471-483 oder per Mail koki@landkreis-schwandorf.de

Sprechstunden

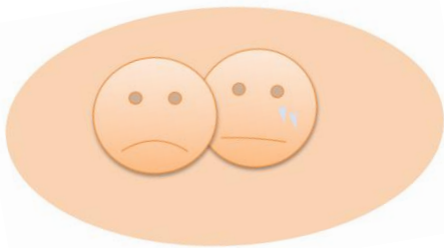
Baby- und Kleinkindsprechstunde



*KoKi bietet in Kooperation mit einer Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester wöchentlich eine **telefonische Baby- und Kleinkindsprechstunde** an?*

Jeden Dienstag und Donnerstag haben Eltern die Möglichkeit, sich mit Fragen zur Gesundheit und Entwicklung des Kindes an eine Gesundheitsfachkraft der Frühen Hilfen wenden zu können.

Sprechstunde „Achterbahn der Gefühle“



Kommt Ihnen das auch bekannt vor, während der Schwangerschaft oder nach der Geburt ...?

„Stimmungsschwankungen, Tränenausbrüche, Ängste, Traurigkeit, Desinteresse, Schuldgefühle...“

In solchen Situationen reicht es oftmals, einen geeigneten Ansprechpartner zur Seite zu haben. Daher bietet KoKi in Kooperation mit einer systemischen Familientherapeutin jeden 1. und jeden 3. Mittwoch im Monat eine Sprechstunde für betroffene Frauen und Mütter an.

Nähere Informationen zu den Sprechstunden finden Sie auf unserer Website www.koki-landkreis-schwandorf.de unter Angebote/KoKi !

Kurse: September

„Mamma Mia“

Vorbereitungskurs für werdende Mütter und Väter in kompakter und individueller Form.



Referenten:

Milena Hack- Sozialpädagogin Caritas Schwangerschaftsberatung

Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Verena Raab - Hebamme

Zielgruppe: werdende Eltern

10.09.2026 - Modul 1: Finanzielle Leistungen

17.09.2026 - Modul 2: Säuglingspflege

24.09.2026 - Modul 3: Schwangerschaft/Geburt

Module sind auch
einzeln buchbar!

Dauer: jeweils von 09.30 - 11.00 Uhr

Ort: Caritas Schwangerschaftsberatung, Schwandorf

Vortragsabend

Eltern-Baby-Bindung: „Babyschlaf, von Anfang an verstehen“

In dem Vortrag möchte ich (werdenden) Eltern hilfreiche Informationen zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf geben. Warum schläft mein Baby unruhig? Wie schlafen Kinder eigentlich? Warum sind unsere Nächte so anstrengend? Wann sollte mein Kind eigentlich durchschlafen?

Ich möchte Ihnen nützliche Informationen sowie Tipps und Tricks für dieses wichtige Thema an die Hand geben.

Referentin: Lisa Kraupner - Fachgesundheits- u. Krankenpflegerin, Diplom Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: (werdende) Eltern von Babys/Kleinkindern, Großeltern oder andere Interessierte



Wann: 14.09.2026, ab 18.00 Uhr ca. 90 Minuten

Ort: Zwergerlzeit - Praxis für Familienbegleitung, Maxhütte-Haidhof

Kurse: September

Säuglingspflegekurs



Unser Säuglingspflegekurs beinhaltet neben Baden/Waschen, Wickeln, Trage- und Haltegriffe viele Informationen über notwendige Pflegeartikel, Pflege, Grundlagen zur Ernährung im ersten Lebenshalbjahr sowie sinnvolle Ausstattung und sicheren Babyschlaf. Die Teilnehmer lernen individuelle Bedürfnisse und Signale wie Hunger, Müdigkeit, Angst oder Schmerzen der Babys zu erkennen!

Referentin: Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Zielgruppe: werdende Eltern u. Großeltern/Interessierte, die ihr Wissen auffrischen wollen

Termin: 23.09.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden

Ort: Fronfeste, Neunburg v. W.

Vortragsabend

NEU

Eltern-Baby-Bindung: „Autonomiephase“



Ich will aber! Kinder in der Autonomiephase achtsam begleiten

Die Autonomiephase ist eine intensive und oft herausfordernde Zeit – geprägt von starken Gefühlen, dem Wunsch nach Selbstständigkeit und wichtigen Entwicklungsschritten.

In diesem Kurs erfährst du, was wirklich hinter Wutanfällen steckt und welche Bedürfnisse dein Kind in diesen Momenten hat.

Du bekommst praktische Tipps und wirksame Methoden an die Hand, um die Emotionsregulation deines Kindes zu unterstützen und Eskalationen vorzubeugen.

Referentin: Lisa Kraupner - Fachgesundheits- u. Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren

Termin: 30.09.2026

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 1 Stunde

Ort: Zwergerlzeit - Praxis für Familienbegleitung, Maxhütte-Haidhof

Kurse: Oktober

Vortragsabend

Eltern-Baby-Bindung: „Abschied von der Windel“

Der Schritt zum Trockenwerden und der Windel „tschüss“ zu sagen ist für Kleinkinder ein großer Entwicklungsschritt. Viele Eltern sind sich oft unsicher, ob ihr Kind nicht diesbezüglich ein zu langsames Tempo vorgibt. In diesem Vortrag würde ich Ihnen gerne wichtige Informationen zur Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle bei Kindern geben und wie Eltern sie dabei unterstützen können. Warum man Kinder nicht unter Druck setzen soll und eine gute und achtsame Bindung die Autonomie bestärkt. Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür und was ist besser, Töpfchen oder Toilette? Soll ich meinem Kind eine Trainingsunterhose anziehen?

Referentin: Lisa Kraupner - Fachgesundheits- u. Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren



Termin: 05.10.2026

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden

Ort: Zwergerlzeit - Praxis für Familienbegleitung,
Maxhütte-Haidhof

Geschwisterkurs

Der Kinderkurs bereitet Geschwisterkinder spielerisch auf ihre neue Rolle vor, um Eifersucht, Neid und Gefahren im Umgang mit dem neuen Familienmitglied vorzubeugen. Es wird besprochen, was das Baby kann, warum das Baby viel Zuwendung und Aufmerksamkeit benötigt und wie man das Baby wickelt, trägt und tröstet. Am Kursende bekommt man dann den „Geschwisterführerschein“.

Referenten: Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Zielgruppe: Geschwisterkinder im Alter von 3-6 Jahren

Termin: 10.10.2026

Dauer: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf



Kurse: Oktober

Papa werden - mit Herz, Humor und Realitätssinn

Papa werden ist aufregend – und manchmal auch ganz schön herausfordernd! Bei Snacks, Getränken und ehrlichen Gesprächen erfährst du, was dich in deiner neuen Rolle erwartet: Was ändert sich in der Partnerschaft, wie kannst du unterstützen und trotzdem du selbst bleiben? Offen, echt und mit einer Portion Humor! **Referenten:**

Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Lisa Kraupner- Fachgesundheits- und Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: werdende und frischgebackene Väter (bis ca. 6 Monate nach der Geburt)

Termin: 19.10.2026 ab 18:00 Uhr

Dauer: ca. 90 Min.

Ort: Bürgertreff, Burglengenfeld



Vortragsabend

Mit den eigenen Kräften haushalten – Entschleunigung und Selbstfürsorge im Familienalltag

Führen Sie auch ein Leben im Galopp? Kinder, Job, Haushalt, Ballett, Fußball, Backen für die Geburtstagsparty... Wo bleibt da noch Zeit zum Durchatmen? Zeit für Muße und schnödes Nichtstun? An diesem Abend gehen wir den Ursachen der "Zeitkrankheit durch Beschleunigung" auf den Grund. Wir sehen uns außerdem die Folgen an, die aus einem Zuviel an Stress und Hektik für uns Eltern aber auch für unsere Kinder entstehen können. Den Rest des Abends widmen wir ganz pragmatisch der Frage: "Was kann ich tun, um meinen/unseren Alltag zu entschleunigen und gut für mich/uns zu sorgen?"

Referentin: Renate Pielmeier - selbständige Erziehungsberaterin, Erzieherin, Heilpädagogin, Psychologin (B.Sc.)

Zielgruppe: (werdende) Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren

Termin: 20.10.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf



Kurse: Oktober

Vortragsabend

Eltern-Baby-Bindung: „Stillvorbereitung“

Muttermilch ist die natürlichste Nahrung für ein Baby. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe und Abwehrstoffe für eine gute Entwicklung des Kindes, stärkt die Bindung zwischen Mutter und Baby und hat zudem noch schützende Effekte auf die Gesundheit der Mutter. Ich gebe Informationen zu den Themen Muttermilch, die ersten Stillversuche und verschiedene Anlegetechniken, aber auch grundsätzliches Wissen „Was braucht mein Baby in den ersten Monaten an Nahrung?“ oder „Wie kann ich Probleme erkennen und Lösen?“.

Referentin: Lisa Kraupner - Fachgesundheits- u. Krankenpflegerin,
Diplom-Gesundheitsökonomin



Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern in der Stillzeit

Termin: 21.10.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 90 min.

Ort: Zwergerlzeit - Praxis für Familienbegleitung, Maxhütte-Haidhof

Wohlfühlvormittag für Mutter und Kind



Gönn Dir eine kleine Auszeit! Unser Wohlfühlvormittag für (werdende) Mamas lädt zum gemeinsamen Frühstück, Austausch und Entspannen ein. Entdecke die Angebote der KoKi/Frühen Hilfen und probiere an unseren Workshopstationen Babymassage und Aromatherapie aus.

Referenten:

Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Lisa Kraupner- Fachgesundheits- und Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: (werdende) Mamas mit Kindern von 0-3 Jahren

Termin: 23.10.2026

Dauer: ab 09.30 Uhr ca. 2 Std.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

Kurse: Oktober

Notfälle und Verletzungen bei Säuglingen/Kleinkindern

Im Kurs erfahren Eltern wie sie im Ernstfall z. B. bei Fieberkrampf, Verschlucken, Wunden, Insektenstichen oder Allergien schnell und kompetent reagieren können.

Referentin: Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Termin: 24.10.2026

Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf



Workshop

Mit den eigenen Kräften haushalten – Entschleunigung und Selbstfürsorge im Familienalltag

An diesem Abend wird es praktisch: Wie kann ich konkret meinen Alltag entlasten? Diese Frage steht im Zentrum des Workshops. Im gemeinsamen Austausch nähern wir uns diesem Thema. Sie bekommen außerdem konkrete Ideen und Strategien an die Hand, um Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Entschleunigung aktiv gestalten zu können – so wie er zu Ihnen und Ihrer Familie passt.

Referentin: Renate Pielmeier - selbständige Erziehungsberaterin, Erzieherin, Heilpädagogin, Psychologin (B.Sc.)



Zielgruppe: (werdende) Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren

Termin: 27.10.2026

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

Kurse: Oktober

Babyvorbereitungskurs

NEU

Ein dreiteiliges Kurskonzept für die Geburtsvorbereitung und Elternschule. Der Schwerpunkt liegt hierbei stark auf der Bindungsförderung (Feinfühligkeit) und dem Übergang zur Elternschaft. Fragen der Teilnehmer sowie ein offener Austausch sind ausdrücklich erwünscht und in jeder Einheit fest eingeplant.

Referentin: Mediger Grit - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft mit Zusatzqualifikation Bindungsentwicklung und -förderung

Zielgruppe: Schwangere, (werdende) Eltern

Termine: 28.10., 04.11. und 11.11.

Dauer: jeweils 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf



Themenübersicht

1.Einheit: u.a. • Hebammenvor-/ Nachsorge • Ein guter Start/Bonding • Grundbedürfnisse/ Feinzeichen • Signale des Babys • Gewichtsentwicklung • Ernährung: Stillen – Säuglingsernährung • Die Ausstattung - Der Wickelplatz • Das tägliche Handling – Aufnehmen - Tragen – Wickeln

2.Einheit: u.a. • Die Ausstattung – Das Baden • Die Ausstattung – Das Kinderzimmer – Sichere Schlafumgebung • Die Ausstattung – Kinderwagen und co. • Erstlingsausstattung - Der Klinikoffen • Vorsorgeuntersuchungen – Das Kinderuntersuchungsheft • Besonderheiten des Neugeborenen

3.Einheit: u.a. • Besondere Pflege • Schreien – Trösten – Pucken – Schlafzeiten • Tragehilfen (das Wichtigste) • Den Tränen nahe • Vater werden • Sexualität nach der Geburt • Hilfsangebote

Kurse: November

Eltern-Baby-Bindung: „Von Beginn an sicher“

Themenschwerpunkte dieser Informationsveranstaltung sind Bindungsaufbau im Mutterleib, Bonding im Kreißsaal, Babyblues und Wochenbettdepression aber auch Mythen und Ratschläge zum Thema Verwöhnen und Bindungsaufbau. Über praktische Einheiten, wie z. B. Babymassage, wird zudem aufgezeigt, welche Möglichkeiten der Hilfestellung es hierbei gibt.

Referentin: Lisa Kraupner - Fachgesundheits- u. Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: primär werdende Eltern, Eltern kurz nach der Geburt



Termin: 04.11.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden

Ort: Zwergerlzeit - Praxis für Familienbegleitung,
Maxhütte-Haidhof



Bewährte Hausmittel bei Säuglingen und Kleinkindern

Das Immunsystem von Kindern baut sich in den ersten Lebensjahren langsam auf. Häufig sind sie deshalb von Infekten geplagt. Kleine Beschwerden lassen sich sehr gut mit Hilfe von bewährten Hausmitteln und Rezepturen aus dem Kräutergarten lindern. In unserem Workshop aus Theorie und Praxis bekommen Eltern Tipps und lernen Hausmittel praktisch anzuwenden.

Referentin: Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Zielgruppe: Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Termin: 11.11.2026

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden

Ort: Praxis Unter'm Herz, Bruck

Kurse: November

Sprache ... 1,2,3

Bewegung und Sprache – welche Bedeutung haben diese beim Erwerb der Sprachkompetenz unserer Kinder. In diesem Kursangebot werden durch theoretische und alltagspraktische Beispiele gezeigt, wie eine bestmögliche Sprachentwicklung und Förderung auf spielerische Art und Weise den Kindern nahegebracht werden kann. Der Kurs setzt sich aus zwei Elternabenden und zwei Praxisvormittagen mit den Kindern zusammen, die jeweils von qualifizierten Fachkräften aus den Bereichen der Logopädie, Ergotherapie, Sensomotorik und dem Bibliothekswesen gestaltet werden.



Zielgruppe: Eltern mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr

Termine:

# Los geht's	12.11.	19.00 – 20.30 Uhr	Ort: Buchcafé, Pfreimd
# Sprachwerkstatt	19.11.	19.00 – 20.30 Uhr	Ort: logoCom, Pfreimd
# Körperwerkstatt	21.11.	10.00 – 11.00 Uhr	Ort: Turnhalle, Pfreimd
# Lesewerkstatt	28.11.	10.00 – 11.00 Uhr	Ort: Bücherei, Pfreimd

Eltern-Baby-Bindung: „Abstillen“

Eine Stillbeziehung besteht nicht nur aus dem Stillen an sich, sondern auch aus dem Abstillen. Leider ist der Abstillprozess oftmals nur ein Randthema unserer



Gesellschaft, sodass es schwierig ist, an fachliche Informationen zu kommen. In diesem Vortrag möchte ich ohne jegliche Wertung, warum an das Abstillen gedacht wird, hilfreiche Informationen vermitteln. „Wann? Warum? und Wie?“ - all diese Fragen möchte ich Ihnen beantworten.

Referentin: Lisa Kraupner- Fachgesundheits- und Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern in der Stillzeit

Termin: 18.11.2026

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 Minuten

Ort: Zwergelzeit - Praxis für Familienbegleitung, Maxhütte-Haidhof

Kurse: November

Notfälle und Verletzungen bei Säuglingen/Kleinkindern

Im Kurs erfahren Eltern wie sie im Ernstfall z. B. bei Fieberkrampf, Verschlucken, Wunden, Insektenstichen oder Allergien schnell und kompetent reagieren können.

Referentin: Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren

Termin: 21.11.2026

Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr

Ort: Bürgertreff, Burglengelfeld



Vortragsabend



Bedürfnisorientierte Erziehung – Muss ich meinem Kind jeden Wunsch erfüllen?

Kinder sollen selbstbestimmt leben und ihre eigenen Wege gehen dürfen. Erziehung soll sich an den Bedürfnissen der Kinder orientieren. Das hört und liest man gerade überall. Was aber, wenn die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes kollidieren mit denen der Erwachsenen, oder mit denen anderer Kinder? Muss ich als Mama oder Papa zu allem „Ja“ sagen? Was ist mit meinen eigenen Bedürfnissen? In entspannter Runde tauschen wir uns darüber aus, warum ein klares „Nein“ so gut für die kindliche Entwicklung ist und wie es klappt, dieses „Nein“ auch durchzusetzen.

Referentin: Renate Pielmeier - selbständige Erziehungsberaterin, Erzieherin, Heilpädagogin, Psychologin (B.Sc.)

Zielgruppe: (werdende) Eltern von Kindern im Alter von 0-3 Jahren

Datum: 25.11.2026

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 Minuten

Ort: Bürgertreff, Burglengelfeld

Kurse: Dezember

Workshop

Beikost und Familienkost

In unserem Workshop lernen Eltern alles rund um Klassische Beikost, BLW (babygeleitete Beikost- Fingerfood) und den Übergang zur Familienkost kennen, sowohl theoretisch als auch praktisch mit frischen Lebensmitteln. Weitere Themen: Vegetarische/Vegane Ernährung, kritische Nährstoffe, Umgang mit Süßigkeiten u. v. mehr.

Referentin: Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab dem 3. Lebensmonat (Start Beikost)
bis zum 18. Lebensmonat (Übergang zur Familienkost)

Termin: 09.12.2026

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden

Ort: Praxis Unter ´m Herz, Bruck



Vortragsabend

Eltern-Baby-Bindung: „Babyschlaf, von Anfang an verstehen“

In dem Vortrag möchte ich (werdenden) Eltern hilfreiche Informationen zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf geben. Warum schläft mein Baby unruhig? Wie schlafen Kinder eigentlich? Warum sind unsere Nächte so anstrengend? Wann sollte mein Kind eigentlich durchschlafen?

Ich möchte Ihnen nützliche Informationen sowie Tipps und Tricks für dieses wichtige Thema an die Hand geben.

Referentin: Lisa Kraupner - Fachgesundheits- und Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern von Babys u. Kleinkinder aber auch Großeltern oder andere Interessierte

Termin: 16.12.2026, ab 18.00 Uhr ca. 90 Minuten

Ort: Zwergerlzeit - Praxis für Familienbegleitung,
Maxhütte-Haidhof



Kurse: Dezember

Eltern-Baby-Bindung: „Abschied von der Windel“

Der Schritt zum Trockenwerden und der Windel „tschüss“ zu sagen ist für Kleinkinder ein großer Entwicklungsschritt. Viele Eltern sind sich oft unsicher, ob ihr Kind nicht diesbezüglich ein zu langsames Tempo vorgibt. In diesem Vortrag würde ich Ihnen gerne wichtige Informationen zur Entwicklung der Blasen- und Darmkontrolle bei Kindern geben und wie Eltern sie dabei unterstützen können. Warum man Kinder nicht unter Druck setzen soll und eine gute und achtsame Bindung die Autonomie bestärkt. Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür und was ist besser, Töpfchen oder Toilette? Soll ich meinem Kind eine Trainingsunterhose anziehen?

Referentin: Lisa Kraupner - Fachgesundheits- u. Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren



Termin: 21.12.2026

Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden

Ort: Zwergerlzeit-Praxis für Familienbegleitung,
Maxhütte-Haidhof

Hier gibt's weitere Informationen



Zwergenpost

In Kooperation mit Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern werden regelmäßig Impulspapiere zu den Themen

Ernährung / Baby & Kleinkind / Leben & Erziehung / Fakten/Mythen

*zur schnellen und gesicherten Informationsgewinnung in die **Zwergenpost** auf unserer Website www.koki-landkreis-schwandorf.de eingestellt.*

Erklärvideos

Hier stellen wir erklärende Videosequenzen zu Themen rund um die Versorgung, Entwicklung und Gesundheit von Babys/Kleinkindern zur Verfügung.

Einfach bei YouTube unter Suche „KoKi Schwandorf“ eingeben oder über unsere Homepage www.koki-landkreis-schwandorf.de direkt zur Playlist gelangen.

