

FRAUENTREFF



12.11.2026

9 - 11 Uhr

MAMA-FRÜHSTÜCK

Speziell für Mütter mit Kindern bis 3 Jahre.

BEWEGUNG + SPASS

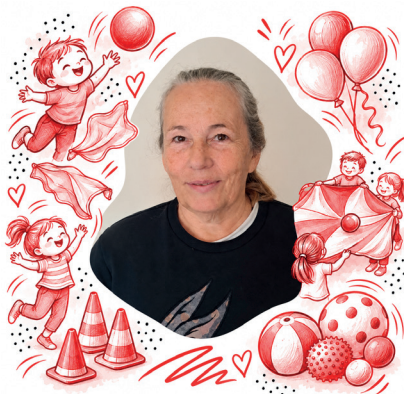
Christine Wild, Hebamme und Bewegungcoach

Spiel, Spaß und Action
für Mamas und Kinder!

Ich zeige euch einfache,
kreative Ideen mit Bällen,
Tüchern und Luftballons,
die Schwung und Freude
in den Familienalltag bringen.

Gemeinsam ausprobieren
und mitmachen!

Freut euch auf's Mitmachen!



DIGITALE MEDIEN

Kathrin Sträche, Kinderkrankenschwester

Smartphone, Tablet & Co. –
wie beeinflussen digitale
Medien unsere Kleinsten?

Wir sprechen über einen
altersgerechten Umgang mit
Bildschirmzeit und zeigen
einfache Alternativen für den
Familienalltag.

Mit praktischen Tipps und
viel Raum für Fragen
und Austausch!



GUTE ERNÄHRUNG

Tina Habermeier, Kinderkrankenschwester

Ich gebe euch praktische
Tipps zur Ernährung unserer
Kleinsten – vom ersten Brei
bis zum Familientisch –
und räume mit
Ernährungsmythen auf.

Gemeinsam schauen wir,
was Babys und Kleinkinder
wirklich brauchen, wie
gesunde Ernährung im Alltag
gelingt und wie Essen für die
ganze Familie Spaß macht.



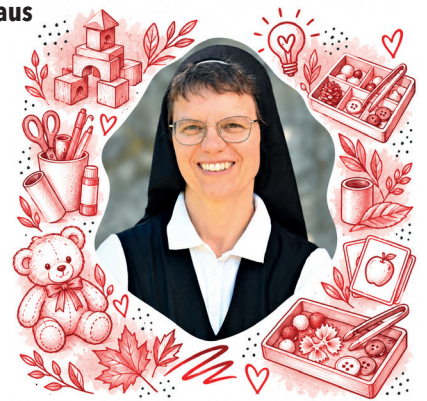
SPIELE GESTALTEN

**Sr. Christine Gindhart, Erzieherin und Gesamtleitung
Theresia-Gerhardinger-Haus**

Aus Alltagsmaterialien stellen
wir attraktive Spiele für Kinder
selbst her und gestalten
zusammen Lerntablets.

Spiele die die Kinder fördern
und selbst viel Spaß und
Freude machen.

**Einfache Spiele
für kleines Geld!**



BÜCHER UND MEHR

Christin Präbler, Leiterin der Stadtbibliothek Schwandorf

Bücher entdecken, Tonies
aussuchen, Lego bauen oder
gemeinsam spielen – in einer
Stadtbibliothek gibt es auch
für die Kleinsten jede Menge
zu erleben!

Ich zeige euch, welche tollen
Angebote die Bücherei für
Babys, Kleinkinder und
natürlich auch für euch
Mamas bereithält.

Lasst euch überraschen!



WIR FREUEN UNS AUF EUCH!



ANMELDUNG BIS 2.11.26

Teilnahme gilt erst nach Bestätigung per Mail

TEILNAHME KOSTENLOS

Schwaigerstraße 2a
92421 Schwandorf

www.metropol-schwandorf.de



METROPOL

MITEINANDER LEBEN.

Tel. & WhatsApp:
09431 / 381-7786

Mail: kontakt@metropol-sad.de