KoKi

Koordinationsstelle frühe
Kindheit (KoKi) Schwandorf

KoKi
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

Bundesstiftung Frühe Hilfen

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kurs-programm

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

2026
(Frühjahr)

Landkreis
Schwandorf

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 Binder | Carola Glötzl | Stefanie Hierl

Anmeldeverfahren:

Anmeldungen erfolgen über ein Online-Formular, zum Anmelde-formular 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:	Meetingraum der Spitzweg-Apotheke, Teublitz

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

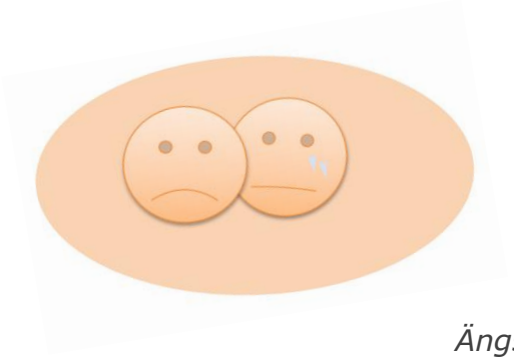
Sprechstunden

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: Januar

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- und Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin*

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern in der Stillzeit

Termin: 22.01.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 90 min.
Ort: Spitzweg-Apotheke, Teublitz

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: 24.01.2026
Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim, Neunburg v. W.

Kurse: Februar

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: 04.02.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden
Ort: Praxis Unter´m Herz, Bruck

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: 11.02.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden
Ort: Praxis Unter´m Herz, Bruck

Kurse: Februar

Vortragsabend

Bedürfnisorientierte Erziehung – Muss ich meinem Kind jeden Wunsch erfüllen?

NEU

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: 11.02.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 Minuten
Ort: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

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- und Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin*

Zielgruppe: primär werdende Eltern, Eltern kurz nach der Geburt

Termin: 18.02.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden
Ort: Meetingraum der Spitzweg-Apotheke, Teublitz

Kurse: März

„Mamma Mia"

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

Referenten:
Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Milena Hack- Sozialpädagogin Caritas Schwangerschaftsberatung
Verena Raab - Hebamme

Zielgruppe: werdende Eltern

Termine:
05.03.2026 - Modul 1: Säuglingspflege
19.03.2026 - Modul 2: Finanzielle Leistungen
26.03.2026 - Modul 3: Schwangerschaft/Geburt

Module sind auch einzeln buchbar!

Dauer: jeweils von 09.30 - 11.00 Uhr
Ort: Caritas Schwangerschaftsberatung, Schwandorf

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: 14.03.2026
Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Ort: Bürgertreff, Burglengenfeld

Kurse: März

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

Wann: 18.03.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 Minuten
Ort: Meetingraum der Spitzweg-Apotheke, Teublitz

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: 25.03.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden
Ort: Fronfeste, Neunburg v. W.

Kurse: April

Großelternkurs

Der Kurs bereitet Großeltern auf ihre „neue/andere Rolle" vor und informiert über Neuerungen in der Versorgung, Pflege und Ernährung von Neugeborenen.
Referentin: *Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin*

Zielgruppe: (werdende) Eltern und Großeltern von Neugeborenen. Ideal auch als Tandemveranstaltung für Eltern und Großeltern.

Termin: 15.04.2026
Dauer: 18.00 – 20.00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

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- und Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin*

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

Termin: 15.04.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2 Stunden
Ort: Spitzweg-Apotheke, Teublitz

Kurse: April

Bewährte Hausmittel bei Säuglingen und Kleinkindern

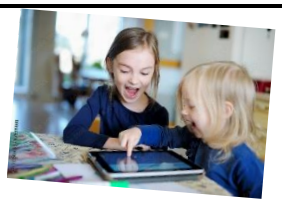
Das Immunsystem von Kindern baut sich in den ersten Lebensjahren langsam auf. Häufig sind sie deshalb von Infekten geplagt. Kleine Beschwerden lassen sich sehr gut mit Hilfe von bewährten Hausmitteln und Rezepturen aus dem Kräutergarten lindern. In unserem Workshop aus Theorie und Praxis bekommen Eltern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

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

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

Termin: 22.04.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden
Ort: Praxis Unter´m Herz, Bruck

Workshop



„Frühe Kindheit in einer digitalisierten Welt"

NEU Dieser Workshop richtet den Fokus auf den Austausch der Teilnehmer und den bewussten Blick auf digitale Medien im Alltag mit Kleinkindern. Eltern erhalten die Möglichkeit, eigene Erfahrungen, Beobachtungen und Herausforderungen zu teilen. Der Kurs vermittelt, wie sich Bildschirmzeit, elterliches Medienverhalten und digitale Reize auf Bindung, Sprache, Konzentration und die soziale Entwicklung auswirken können.

Referenten:

Ute Hilpert - Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Selina Leicht - Staatl. anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation „Fachkraft für frühkindliche Bildung" und

Zielgruppe: Eltern mit Kleinkindern, Großeltern und weitere Interessierte

Termin: 24.04.2026
Dauer: 18:00 Uhr, ca. 90 min
Ort: Räumlichkeiten der Mobilen Hilfen des CJD, Schwandorf

Kurse: Mai

Vortragsabend

Digitale Balance: „Mediennutzung im Kleinkind-alter sinnvoll gestalten“

NEU

Dieser Vortrag vermittelt Wissen und Orientierungshilfe rund um die positiven Potenziale aber auch um mögliche Risiken digitaler Medien für Kleinkinder. Zum Kennenlernen konsequenter aber alltagspraktischer Strategien, mit denen eine gesunde Balance zwischen digitalen Angeboten und realen Erfahrungen gestaltet werden kann.

Referenten:

Ute Hilpert - Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Selina Leicht - Staatl. anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation „Fachkraft für frühkindliche Bildung“ und

Zielgruppe: Eltern mit Kleinkindern, Großeltern und weitere Interessierte

Termin: 07.05.2026
Dauer: 18:00 Uhr, ca. 90 min
Ort: Räumlichkeiten der Mobilen Hilfen des CJD, Schwandorf

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: 09.05.2026
Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus, Wackersdorf

Kurse: Mai

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

Wann: 12.05.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 Minuten
Ort: Meetingraum der Spitzweg-Apotheke, Teublitz

Vortragsabend

NEU **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: 13.05.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 90 Minuten
Ort: Bürgertreff Burglengenfeld

Kurse: Mai

Papa werden - mit Herz, Humor und Realitätssinn

NEU

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: 19.05.2026 ab 18:00 Uhr, Dauer ca. 90 Min.
Ort: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf

Workshop

NEU

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: 20.05.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 Minuten
Ort: Bürgertreff Burglengenfeld

Kurse: Juni

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- und Krankenpflegerin, Diplom-Gesundheitsökonomin*

Zielgruppe: werdende Eltern, Eltern in der Stillzeit

Termin: 09.06.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 min.
Ort: Spitzweg-Apotheke, Teublitz

NEU

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: 16.06.2026 ab 09.30 Uhr, Dauer ca. 2 Std.
Ort: Bürgertreff Burglengenfeld

Kurse: Juni

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: 24.06.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Stunden
Ort: Praxis Unter´m Herz, Bruck

Workshop

NEU

Kindgerechte Medienwelt: „Apps sicher wählen & Alternativen entdecken"

Dieser Workshop widmet sich der praktischen Seite der Medienerziehung: Welche Apps, Spiele und digitalen Tools eignen sich überhaupt für Kleinkinder? Wie erkenne ich Qualität? Und welche Alternativen gibt es, wenn Medienzeit reduziert oder ersetzt werden soll? Der Kurs gibt konkrete Empfehlungen, zeigt Beispiele und unterstützt Eltern dabei, kompetent und selbstbewusst Entscheidungen zu treffen.

Referenten:

Ute Hilpert - Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Selina Leicht - Staatl. anerkannte Erzieherin mit Zusatzqualifikation „Fachkraft für frühkindliche Bildung" und

Zielgruppe: Eltern mit Kleinkindern, Großeltern und weitere Interessierte

Termin: 25.06.2026 ab 18.00 Uhr, ca. 90 min
Ort: Räumlichkeiten der Mobilen Hilfen des CJD, Schwandorf

Kurse: Juli

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: 04.07.2026
Dauer: 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
Ort: Mehrgenerationentreff, Oberviechtach

Workshop

Schnell, gesund und selbstgemacht

Im stressigen Alltag fehlt es oft an Ideen und Zeit zum Kochen, eine schnelle Lösung bietet dann häufig der Griff zu Fertiggerichten. In unserem Workshop zeigen wir, wie nur durch ein paar kleine Veränderungen schnelle, vielfach auch günstigere und gesündere Alternativen gezaubert werden können, die der ganzen Familie schmecken. Um sie zu überzeugen, kochen und probieren wir natürlich gleich vor Ort.
Referentin: *Tina Habermeier - Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin*

Zielgruppe: Eltern von Kleinkindern ab 1,5 Jahren

Termin: 08.07.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 2-3 Std.
Ort: Schulküche, Neunburg v. W.

Kurse: Juli

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

Wann: 09.07.2026
Dauer: ab 18.00 Uhr, ca. 90 Minuten
Ort: Meetingraum der Spitzweg-Apotheke, Teublitz

Hier gibt’s weitere Informationen

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.

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.*