



LANDKREIS
TRAUNSTEIN

Traunsteiner
**ELTERN
WERKSTATT**

Kostenlos buchbare Vorträge und Workshops
für Einrichtungen

2026



Die Veranstaltungen finden vor Ort in der Einrichtung statt.

Eine Buchungsanfrage kann telefonisch unter **0861 58-7237** oder
per E-Mail an eltern-werkstatt@traunstein.bayern gestellt werden.

Ernährung

Guad und Gsund

Teil 1: Ernährung im ersten Lebensjahr

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis für eine gute Entwicklung Ihres Kindes. Während der ersten Lebensmonate wird das Baby gestillt oder bekommt Milchnahrung aus der Flasche. Wie und wann fange ich mit dem Zufüttern an? Darf ich nur Gläschen oder Breie aus dem Supermarkt verwenden? Auf welche Dinge muss ich beim selbst Zubereiten achten? Auf Wunsch kann in einem Anschlusstermin das gelernte Wissen in einer Kochwerkstatt praktisch umgesetzt werden.

Referentin: Heike Piper, Ernährungsberaterin

Guad und Gsund

Teil 2: Essen am Familientisch - Ernährung im Kleinkindalter

Die Kleinen wollen jetzt nicht mehr nur mit Brei gefüttert werden, sondern etwas „Handfestes“ selber essen. Diese Phase erfordert mitunter viel Geduld. Wie der Übergang zum Familientisch gut gelingt und wie eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung im Kleinkind- und Kindergartenalter funktionieren kann, erfahren Sie in diesem Vortrag. Auf Wunsch kann in einem Anschlusstermin das gelernte Wissen in einer Kochwerkstatt praktisch umgesetzt werden

Referentin: Heike Piper, Ernährungsberaterin

Brotzeit – Guad und Gsund!

Kinder brauchen beim Spielen, Toben und Lernen viel Energie. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit sie gesund und leistungsfähig bleiben. Das Frühstück und die Brotzeit spielen eine besondere Rolle, da über Nacht die Energiereserven aufgebraucht werden. Zusammen mit den Kindern wird mit viel Spaß und Phantasie eine gesunde und einfache Brotzeit zubereitet und über gesundes Essen aufgeklärt.

Referentin: Heike Piper, Ernährungsberaterin

Bewegung

We like to move it?!

Bewegung im Kindesalter als wichtiger Baustein für Entwicklung und Gesundheit: Bewegung und körperliche Aktivität sind für Menschen wichtig und wirken sich positiv auf die Gesundheit und auf die Entwicklung aus. Warum fördert Bewegung die Entwicklung meines Kindes? Wie kann ich Anreize zur Bewegung schaffen und in welchem Umfang ist es sinnvoll? Welche Bewegungsmöglichkeiten und Ideen gibt es? Das zweigeteilte Workshop-Angebot beginnt mit einem theoretischen Überblick über Bewegung, Entwicklung und Gesundheit. Im zweiten Teil werden Bewegungsideen für Kinder in der Praxis vorgestellt und zusammen mit den Eltern gestaltet.

Referenten: Amelie Meyer, Physiotherapeutin und Markus Klüpfel, Ergotherapeut, Sozialarbeiter

Feinmotorik

Vom (Be-)Greifen zum Schreiben – Feinmotorikförderung im Alltag

Der Vortrag bietet einen Überblick über die Entwicklung der Feinmotorik. Mit Alltagsmaterialien lassen sich die feinmotorischen Fähigkeiten spielerisch und einfach fördern! Jede Familie findet hier die passenden Ideen!

Referentin: Cindy Daka, Ergotherapeutin

Tanz um Tisch und Stuhl - Bewegung macht schlau

In einem bewegten Workshop für Kinder von 3-7 Jahren für Kitas, Eltern-Kind-Gruppen oder Familien bekommen sie Bewegungsanregungen mit Alltagsmaterialien und Musik zur Förderung einer gesunden Bewegungsentwicklung.

Thematisch auch Schwerpunkt Frühling/Sommer/ Herbst/Winter möglich

Referentin: Cindy Daka, Ergotherapeutin

MommySteps® für Mamas mit Baby

MommySteps® ist beckenbodenfreundliches Fitness-Training für Mütter zu motivierender Musik. Das Baby ist in der Trage dabei. 45 Min Low-Impact mit Aerobic & Kräftigung, danach Entspannung und Abschlussmeditation. Als zertifizierte Trageberaterin prüft die Kursleiterin den korrekten Sitz der Trage.

Referentin: Dr. Lena Thum, Familienbegleiterin

Entspannung

Entspannt durch den Familienalltag

Der Familienalltag kann turbulent, laut und kräftezehrend sein. Zwischen Arbeit, Haushalt und Kinderbetreuung bleiben Erholung und eigene Bedürfnisse oft auf der Strecke. Doch schon kleine Auszeiten im Alltag helfen, neue Energie zu tanken und mit mehr Gelassenheit auf Herausforderungen zu reagieren.

Referentin: Katja Urwank, Psychologin

Yoga für Mütter / Väter / Familien

Die Yogapraxis mit bewusster Atmung erreicht gezielt tiefe Körperstrukturen & das Nervensystem. Durch die Regeneration kann Yoga bei Stagnation, Stress, Schlafproblemen, Ängsten, depressive Verstimmungen und vielem mehr helfen. Yoga lädt ein zur Selbst- & Familienfürsorge und ist eine gute "Alltagshilfe".

Referentin: Carola Schaible, freiberufliche Hebamme und Hatha Yogalehrerin

Entwicklung

Die Sprachentwicklung unserer Kinder

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den Grundlagen und dem Verlauf der Sprachentwicklung bei Kindern. Es werden die verschiedenen Phasen, von den ersten Lauten bis zu komplexeren sprachlichen Fähigkeiten thematisiert und auf häufige Probleme sowie Möglichkeiten der Sprachförderung eingegangen. Praktische Tipps werden vorgestellt, um die Sprachentwicklung aktiv zu unterstützen. Der Vortrag wird durch anschauliche Beispiele ergänzt und bietet Raum für Fragen und Diskussionen

Referentin: Irmgard Ziegler, Logopädin

Windel, Töpfchen, Toilette...

Bereits im Kleinkindalter entwickeln Kinder ein Bewusstsein für ihren Körper und seine Signale. Die Vorbereitung auf das „Sauberwerden“ ist ein Prozess, der individuell sehr unterschiedlich verläuft. Viele Familien erleben beim Sauberwerden Herausforderungen wie Unsicherheiten, Ungeduld und manchmal auch Rückschläge.

In diesem Workshop wird Ihnen vermittelt, wann die Sauberkeitserziehung und das „Sauberwerden“ beginnt und wie Sie Ihr Kind bei dieser Entwicklung bestmöglich unterstützen und begleiten können.

Referentin: Rena Lichtblau-Stanojevic, Hebamme

Wackelzahn und Wackelbrett – so wird's in der Schule nett

Ein Bewegungsentwicklungs- und Familienvortrag in dem es um die gesunde Wahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung von 3 - 7-jährigen Kindern geht. Folgende Aspekte beinhaltet der Vortrag: der Zusammenhang von Schulfähigkeit und Bewegung, „Sitz doch mal still!“, Bewegtes Kinderzimmer, Bewegungsideen für drinnen und draußen und bewegendes Spielzeug.

Referentin: Cindy Daka, Ergotherapeutin

Mama, wie kommt das Baby in den Bauch?

Wir blicken in die Welt der kindlichen Sexualität. Sie beginnt mit der Geburt, durchläuft mehrere Phasen und ist nicht mit der Erwachsenensexualität vergleichbar. Eltern kommen bei so manchen Fragen oder Situationen an ihre persönlichen Grenzen. Gemeinsam erörtern wir unverblümte Kinderfragen und klären, wie Eltern ihre Kinder zwischen 0 und 6 Jahren unterstützen und mit schwierigen Situationen z. B. Doktorspielen umgehen können.

Referentin: Christina Gramsamer, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Sexualberaterin

Schwangerschaft und Geburt

Essen für zwei – Tipps für werdende Mütter

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für alle Menschen wichtig. Für werdende Mütter gilt dies besonders, denn sie müssen ihr Ungeborenes mitversorgen und haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Doch dafür müssen sie nicht unbedingt für „zwei“ essen, sondern mehr auf die Qualität ihrer Ernährung achten.

Referentin: Heike Piper, Ernährungsberaterin

MommySteps® für Schwangere

MommySteps® ist beckenbodenfreundliches Fitness-Training für Schwangere zu motivierender Musik. 45 Min Low-Impact mit Aerobic & Kräftigung mit anschließender Entspannung und Abschlussmeditation. Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft unterstützt Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness.

Referentin: Dr. Lena Thum, Familienbegleiterin

Erziehung

Kindgerecht erziehen von Anfang an

für Kinder bis 3 Jahre

Kennen Sie die Tipps, wenn das Baby weint, es doch nicht zu verwöhnen oder Kinder sollen selbstbestimmt aufwachsen? Viele gutgemeinte Ratgeber versuchen uns Eltern eine Orientierung zu geben, aber was ist richtig und was passt zu mir als Mutter oder Vater?

Wir werden an diesem Abend unterschiedliche Erziehungsstile kennenlernen und hinterfragen. Inwieweit ist Selbstbestimmung im Alter von 0 bis 3 Jahren möglich und haben Grenzen einen Sinn? Wir lernen, wie es funktionieren kann eine feinfühlig Beziehung zu Baby und Kleinkind aufzubauen und Urvertrauen zu unterstützen.

Referentin: Birgit Jakob, Physiotherapeutin, Leitung Interdisziplinäre Frühförderstelle Traunstein

Entspannt durch die Autonomiephase

für Kinder ab 2,5 Jahren

Sehr schnell spüren wir als Eltern, wenn Kinder, kaum dem Säuglingsalter entwachsen, selbständig werden wollen. Egal ob in der Motorik (Weglaufen), an der Supermarktkasse (Wille und Trotz) oder beim Umgang mit Geschwistern (Hauen), sie versuchen, ihr Ich und ihren Willen durchzusetzen. Diese an sich wertvolle Eigenschaft sollte natürlich in die richtigen pädagogischen Bahnen gelenkt werden.

Sie erfahren Grundlegendes über die Entwicklung des Kindes, was in dieser Zeit „normal“ ist und wie Sie als Eltern angemessen erzieherisch damit umgehen können, um so gelassener durch diese herausfordernde Zeit zu kommen.

Referentin: Birgit Jakob, Physiotherapeutin, Leitung Interdisziplinäre Frühförderstelle Traunstein

Kinder brauchen Grenzen – Eltern auch?

Heiß diskutiert - manchmal schwierig umgesetzt. Der Alltag mit unseren Kindern fordert uns immer wieder heraus. Der Vortrag will dabei unterstützen, den Balanceakt „Grenzen setzen“ zwischen Einschränkung und Sicherheit im gemeinsamen Dialog sicherer zu meistern.

Referentin: Hanne Wittenzellner, Heilpädagogin

Sonstiges

Heil- und Hausmittel für Kinder

Wie können Einreibungen, Wickel und andere Naturheilmittel meinem kranken Kind helfen? Wickel, Einreibungen, Teekräuter, Bäder - unsere Mütter und Großmütter wussten sich damit noch zu helfen. Dieses Wissen hat bis heute nicht an Wert verloren und kann uns gute Dienste leisten. Behandlungen mit Naturheilmitteln unterstützen bei verschiedensten Erkrankungen den Organismus auf sanfte Weise, stärken das Immunsystem, regen Selbstheilungskräfte an und können so in vielen Fällen die Heilung unterstützen oder beschleunigen.

Referentin: Bettina Sölch, Kräuterpädagogin

Gewaltfreie Kommunikation im Familienalltag

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie gewaltfreie Kommunikation (GFK) dazu beitragen kann das Miteinander in der Familie zu verbessern und Konflikte konstruktiv zu lösen. Wir beleuchten die Grundlagen der GFK und zeigen auf, wie Sie durch einfühlsame Sprache und aktives Zuhören eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation fördern können. Anhand praktischer Beispiele und Übungen lernen Sie, wie Sie Bedürfnisse und Gefühle klar ausdrücken und empathisch auf die Ihres Partners und Ihrer Kinder eingehen können. Ziel des Vortrags ist es, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Missverständnisse zu vermeiden, die Bindung innerhalb der Familie zu stärken und ein harmonisches Zusammenleben zu fördern.

Referentin: Karin Niedermeyer, Sozialarbeiterin

Babyschlaf von Anfang an verstehen

„Schlaf, mein Baby, schlaf...“ Doch was tun, wenn es nicht so einfach ist? In diesem Vortrag werden die häufigsten Fragen von Eltern beleuchtet: Warum schläft mein Baby unruhig? Wie schlafen Babys eigentlich? Warum sind unsere Nächte so anstrengend? Hier erfahren Sie, was hinter den Schlafgewohnheiten Ihres Babys steckt. Lernen Sie praktische Tipps und wissenschaftliche Hintergründe kennen, um Ihr Baby liebevoll zu begleiten. Der Vortrag kann für werdende Eltern, Eltern mit Säuglingen von 0- 6 Monaten und Eltern mit Säuglingen von 7- 12 Monaten gebucht werden.

Referentin: Rena Lichtblau-Stanojevic, Hebamme

Den Koffer fürs Leben packen

Kleine Kinder rauchen nicht. Sie nehmen keine Drogen, sind nicht internetabhängig oder trinken Alkohol. Die beste Ausgangslage also, für eine frühe Förderung von Lebenskompetenzen, denn die Weichen für ein späteres Abhängigkeitsproblem werden oft im Kindesalter gestellt. Was soll im Koffer sein? Welche Kompetenzen schützen mein Kind später vor einer Abhängigkeitserkrankung? Wie fördere ich diese Fähigkeiten als Eltern?

Referentin: Regina Ottmann, Sozialpädagogin

Wenn Kinder unser Schicksal tragen

Familienstellen für Eltern

Für jedes Kind ist Liebe der Wichtigste Halt im Leben. Wenn das Familiensystem durch Schicksal und Leid in Unordnung geraten ist, dann tragen Kinder unbewusst aus Liebe zu ihren Eltern deren Schicksal und werden krank, geraten in Entwicklungsrückstände oder psychologische Krisen. Erst wenn das System zum Beispiel durch systemische Familienaufstellung geordnet wird, können Kinder in sich ruhen und gedeihen. In diesen Vortrag sollen diese Zusammenhänge näher beleuchtet werden.

Referentin: Frau Dr. Anette Laub, Kinderärztin, Systemtherapeutin

Was wir von Kindern lernen können

Eine Entdeckungsreise für neugierige Eltern

In den meisten Erziehungsratgebern lernt man, was und wie am besten Kinder von uns Erwachsenen lernen sollen. An diesem Abend begeben wir uns auf eine Schatzsuche, was Eltern von ihren Kindern lernen und wie beide dadurch miteinander wachsen können. Unsere Kinder besitzen viele Schätze, die im Laufe des Erwachsenwerdens häufig verloren gehen. Durch das Wiederentdecken der kindlichen Fähigkeiten erfahren wir, wie Kinder sich entwickeln und wie wir unsere Beziehungen zu uns und anderen Menschen ins Gleichgewicht bringen können.

Referentin: Frau Dr. Anette Laub, Kinderärztin, Systemtherapeutin

Mental load

Liebe dich selbst, wie deinen Nächsten ... und Sorge gut für dich

Um weiterhin gut für Andere z.B. Kinder oder Familienangehörige da zu sein, sie zu begleiten, zuhören und mitfühlen zu können brauchen wir einiges an Fähigkeiten und Fertigkeiten aber vor allem brauchen wir den Kontakt zu uns selbst. Was bedeutet es gut für mich zu sorgen? Was sind meine Bedürfnisse? Wo meine Grenzen? Gehe ich achtsam mit mir selbst um? Nehme ich mir ein bisschen Zeit für mich selbst - zum Aufatmen, Durchschnaufen, Abschütteln? In diesem Workshop bekommen wir die Zeit dafür mal genauer hinzuschauen, uns daran zu erinnern wie es gehen kann und vielleicht auch was Neues zu lernen!

Referentin: Mag. phil. Christina Mester-Wagner, Erzieherin, Psychologin, systemische Familientherapeutin

Die Inhalte der Vorträge können flexibel an die Interessen der Gruppe und das Alter der Kinder angepasst werden, um sicherzustellen, dass alle Teilnehmer wertvolle Informationen und Anregungen mitnehmen können.

Alle Angebote sind begrenzt verfügbar