



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Interessierte an den Bildungsangeboten der Katholischen Erwachsenenbildung in der
Diözese Passau,

mit dieser Übersicht wollen wir Sie erstmals auf alle Online-Angebote der regionalen KEBs
aufmerksam machen, die diese für Januar 2021 geplant haben.

Die Corona-Pandemie macht es immer noch unmöglich, unsere Bildungsangebote im ge-
wohnten Umfang als Präsenzveranstaltungen anzubieten – wir möchten aber dennoch ge-
ne unserem Bildungsauftrag nachkommen und führen daher immer mehr Veranstaltungen
auch online durch.

Da in diesem Veranstaltungsformat die örtliche Nähe immer weniger eine Rolle spielt, wol-
len wir mit dieser Zusammenstellung über alle Online-Angebote der KEBs in der Diözese
informieren und ermuntern Sie, sich auf dieses neue Format einzulassen und auch die An-
gebote anderer KEBs wahrzunehmen.

Wir alle lernen, mit den neuen Formaten umzugehen und sicher klappt nicht immer alles
beim ersten Versuch – seien wir daher alle geduldig mit uns, mit der Technik und unserem
Gegenüber.

Wir hoffen, dass wir Sie bei einer unserer nächsten Veranstaltungen begrüßen können und
wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse und trotz der räumlichen Distanz gute Begegnun-
gen mit anderen!

Veronika Emmer
Geschäftsführerin der KEB im Bistum
Im Namen aller GeschäftsführerInnen der KEBs in der Diözese Passau



ONLINE-ANGEBOTE DER KATHOLISCHEN ERWACHSENENBILDUNG IN DER DIÖZESE PASSAU JANUAR 2021

Inhalt

Kontaktdaten	1
Themenbereich Religion und Glaube	2
Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung.....	3
Themenbereich Politik und Gesellschaft	4
Themenbereich Gesundheit und Ernährung	5
Yoga-Kurse	5
Rund um Schwangerschaft und Geburt.....	7
Weitere Gesundheitskurse	13

Kontaktdaten

KEB im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundelauer Str. 7 – 94 557 Niederalteich – 09901/6228 – www.keb-deggendorf.de

KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Abteistr. 23 – 94078 Freyung – 08551/4581 – www.keb-freyung.de

KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Große Messergasse 1 – 94032 Passau – 0851/393-4501 – www.keb-passau.de

KEB im Landkreis Regen e.V.

Kirchplatz 18 – 94209 Regen – 09921/7814 – www.keb-regen.de

KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.

Kapellplatz 8 – 84503 Altötting – 08671/4144 – www.keb-ris.de

KEB im Bistum Passau e.V.

Große Messergasse 1 – 94032 Passau – 0851/393-4501 – www.keb-bistum-passau.de

Themenbereich Religion und Glaube

Online-Vortrag „Bange Zuversicht. Was Menschen in der Corona-Krise bewegt“



Schon bald ein Jahr lang uns alle das Covid-19 Virus im Griff. Immer wieder muss, um die Intensivstationen nicht zu überlasten, zumindest ein Teil des gesellschaftlichen Lebens "heruntergefahren" werden. Manche sind inzwischen Corona-müde, andere hingegen denken quer und demonstrieren gegen die Einschränkung ihrer persönlichen Freiheiten. Viele haben Ängste, nicht nur vor einer Ansteckung, sondern auch vor den sozialen Folgen. Neben Pandemieverlierenden finden sich Pandemiegewinner. Das Land ist polarisiert. Und wo sind die Kirchen in dieser herausfordernden Zeit? Sind sie systemrelevant? Ist nicht auch Gott im Lockdown? Fragen über Fragen also. Zeit zum Nachdenken darüber, was uns bewegt. Eine internationale Corona-Online-Umfrage mit 115.000 Teilnehmenden wird dabei helfen.

Termin(e)	Donnerstag, 21. Januar 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Prof. Dr. Paul Michael Zulehner
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V. KEB im Bistum Passau e.V.
Gebühr	kostenfrei
Anmeldung	0851 393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Vortrag.
Hinweise	Um eine angenehme und störungsfreie Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir am Mittwoch, 20.01.2021 von 19-20 Uhr eine kostenfreie „Übungsstunde“ im Vorfeld des Vortrags an. Hier lernen Sie die technische Handhabung der Onlineplattform „begegnung.kebpassau.online“ kennen. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Smartphone/Tablet mit Internetzugang oder einen Laptop/PC mit Internetzugang, Lautsprecher, Mikrofon und bestenfalls auch Kamera. Referent: Dr. Sebastian Pauli Anmeldung: 0851 393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de



Themenbereich Lebensgestaltung und Erziehung

Online-Vortrag „Die Trotzphase gut meistern“

Für Eltern ist die Trotzphase oftmals: nervig, anstrengend und manchmal auch peinlich. Auch Eltern verspüren mitunter selbst heftige Wut und Gefühle von Ohnmacht.

Für Kinder ist diese Entwicklungsphase immens wichtig: lernen sie doch vermehrt in dieser Zeit ihren eigenen Willen zu entdecken und immer selbstständiger zu werden. An diesem Abend legen wir unser Augenmerk zum Einen auf das Fundament der Erziehung, nämlich unsere Grundhaltung, die Stärkung unserer Beziehung zueinander und die Fürsorge für sich selbst, wir lernen aber auch Methoden kennen, wie wir präventiv handeln können, um Konflikte zu reduzieren und wie wir auf Wutausbrüche gut und emotional intelligent reagieren können, damit wir als Familie gestärkt aus dieser -oft anstrengenden- Autonomiephase hervorgehen.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink zum Vortrag

Termin(e)	Freitag, 22. Januar 2021, 19 Uhr
Referent(in)	Sandra Feldschmid
Veranstalter	KEB in Stadt und Landkreis Passau e.V.
Gebühr	Kostenfrei
Anmeldung	0851/393-4501 oder keb.passau@bistum-passau.de Anmeldung auch online möglich: https://www.keb-passau.de/anmeldung/?va=37092



Themenbereich Politik und Gesellschaft

Online Vortrag „Plastik – der Rohstoff des Konsumkapitalismus?“

Termin(e) Donnerstag, 14. Januar 2021, 19 Uhr

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V., Eine Welt Netzwerk Bayern e.V.

Anmeldung 08551/4581 oder info@keb-freyung.de

Online Vortrag „Für mehr Fairness – die Initiative Lieferkettengesetz am Beispiel der Schokolade“

Termin(e) Donnerstag, 28. Januar 2021, 19 Uhr

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V., Eine Welt Netzwerk Bayern e.V.

Anmeldung 08551/4581 oder info@keb-freyung.de



Themenbereich Gesundheit und Ernährung

Yoga-Kurse

Online-Kurs „Mit Yoga innere Kräfte entdecken und nutzen“

Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre vom Leben. Ziel ist die Harmonie von Körper, Atem, Geist und Seele. Eine Fülle von erprobten Haltungen und Bewegungsabläufen in Atemachtsamkeit wirken auf den Körper kräftigend und stabilisierend, machen gleichzeitig beweglicher und lebendiger. Verbunden mit Atem-, Entspannungsübungen und Meditation führt Yoga zu innerer Ruhe, Gelassenheit, Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Das ganzheitliche Üben spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt an, körperliche und seelische Ausgeglichenheit kann sich einstellen. Der regelmäßige Gruppenunterricht ist hilfreich, um den Belastungen des Alltags etwas Positives entgegen zu setzen und wertvolle Impulse zu bekommen. Yoga ist für Jung und Alt geeignet, unabhängig von Religion und Weltanschauung.

Termin(e) Ab Mittwoch, 13. Januar 2021, 10-11.30 Uhr & 18-19.30 Uhr

Referent(in) Melanie Polansky

Veranstalter KEB im Landkreis Deggendorf e.V.

Gebühr 90 Euro (10 Einheiten)

Anmeldung 09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de

Online-Kurs „Yoga-Nidra“

So wie wir in Äußeren die Ruhe in Form von Stille finden können, so können wir auch Ruhe in uns selbst finden. Tiefe, dauerhafte Ruhe führt zu Gelassenheit. Wir befinden uns dann in einem ausgerichteten und klaren Zustand, in dem wir dem Leben angemessen begegnen können. Ruhe ist nicht nur für die physische, sondern auch für die psychische Gesundheit essentiell. Sie erlaubt uns, in die Selbstreflexion zu gehen, zu sich selbst zu finden. Nur in der Ruhe können wir zur inneren Quelle gelangen, Kraft tanken, alte, längst verbrauchte Gewohnheiten auflösen und so zu einem selbstbestimmteren und glücklicheren Leben finden. In diesem Kurs wollen wir erfahren, wie sich Entspannung und tiefe innere Ruhe anfühlen. Theoretisch wissen wir was Ruhe ist, was Entspannung ist, aber es wirklich zu erfahren und dadurch zu wissen WIE es sich auch in unserem Alltag anfühlen kann, in allen möglichen Situationen gelassen zu bleiben und besonnen zu sein, ist ein unglaublicher Schatz. Wir werden durch sehr sanfte Yogaelemente die groben Spannungen im Körper lösen, mit Atemübungen zur Ruhe kommen und schließlich in einer 30 bis 40 minütigen Tiefenentspannung Kraft und Energie tanken. Durch das regelmäßige Üben der Entspannung, können wir auch mit der Zeit diese in unserem Alltag nutzen und auch alleine üben, z.B. vor dem Einschlafen, um so in einen erholsameren Schlaf regenerieren zu können.

Termin(e) Ab Mittwoch, 13. Januar 2021, 18-19.30 Uhr

Referent(in) Melanie Polansky

Veranstalter KEB im Landkreis Deggendorf e.V.

Gebühr 45 Euro (5 Einheiten)

Anmeldung 09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de



Vinyasa-Yoga

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e)	Ab Dienstag, 12. Januar 2021, 8.30 Uhr
Referent(in)	Jasmin Gaßler
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	0151/17207736 oder info@personaltraining-yoga.de

Yoga – im Fluss des Lebens

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e)	Ab Montag, 18. Januar 2021, 18 Uhr & 20 Uhr Ab Dienstag, 19. Januar 2021, 10 Uhr & 17 Uhr & 19 Uhr Ab Mittwoch, 20. Januar 2021, 10.30 Uhr & 17 Uhr Ab Donnerstag, 21. Januar 2021, 10 Uhr & 17 Uhr & 19 Uhr
Referent(in)	Claudia Bindl
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	08551/910367 oder sommerland-yoga.com



Rund um Schwangerschaft und Geburt

Geburtsvorbereitungskurs online

Unsere Geburtsvorbereitungskurse umfassen sieben Abende à zwei Stunden inklusive einem Paarabend mit Kreißaalbesichtigung. Neben Gymnastik-, Atem- und Entspannungsübungen möchten wir Sie an unseren Kursabenden gerne informieren über: Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden, Wehenarbeit, verschiedene Geburtspositionen, Beckenboden, alternative und konventionelle Schmerzerleichterung, Kaiserschnitt, Stillen und Wochenbett mit Babypflege. Außerdem möchten wir Ihnen vorstellen, wie wir Sie bei Ihrer Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett durch unsere Hebammenarbeit unterstützen können. Der nächste Kurs beginnt voraussichtlich im April.

Weitere Kurstermine und Informationen erhalten Sie telefonisch bei Frau Haering.

Termin(e)	Ab Donnerstag, 07. Januar 2021, 18-20 Uhr
Referent(in)	Andrea Haering
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
Gebühr	Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen
Anmeldung	08671/8255

Meibebo – Beckenbodentraining nach der Geburt

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e)	Ab Montag, 11. Januar 2021, 9 Uhr
Referent(in)	Claudia Moser
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	www.meibebi.com oder 0160/7589010

Online-Kurs Kangatraining – Fit mit Baby

Kangatraining ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren. Beim Kangatraining achten wir besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur. Es ist uns besonders wichtig, dass alle "Kangababys" beim Kangatraining gesund getragen werden. Als ausgebildete Trageberaterin stehe ich Dir gerne bei, die richtige Trage zu finden. Verschiedene Tragehilfen und Babylegs kann man sich für das Training kostenlos ausleihen. Wann kannst du starten? Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6-10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist Du im Kangatraining herzlich Willkommen! Der Kurs findet das ganze Jahr über statt, außer in den Schulferien! Einstieg ist jederzeit möglich!

Termin(e)	Dienstag, 12. Januar 2021, 9.30-10.30 Uhr Donnerstag, 14. Januar 2021, 11-12 Uhr
Referent(in)	Michaela Wimmer
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach
Gebühr	95 Euro
Anmeldung	micha@kangatraining.de
Hinweise	Weitere Informationen und Termine unter www.kangatraining.de



Beckenbodentraining für Mamas

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e)	Ab Dienstag, 12. Januar 2021, 10.15 Uhr
Referent(in)	Jasmin Gaßler
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	0151/17207736 oder info@personaltraining-yoga.de

Mama-Baby-Workout

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e)	Ab Dienstag, 12. Januar 2021, 11.30 Uhr
Referent(in)	Jasmin Gaßler
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	0151/17207736 oder info@personaltraining-yoga.de

Meibebi – Mamabalance in der Schwangerschaft

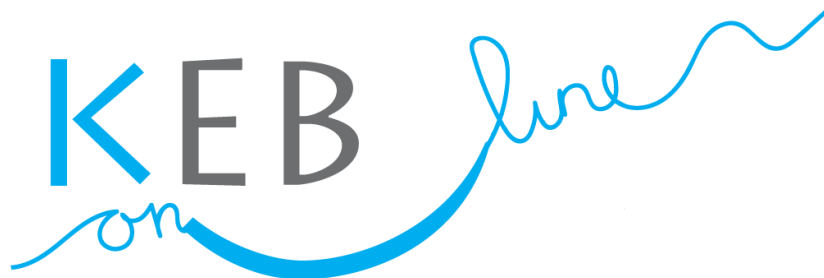
Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e)	Ab Dienstag, 12. Januar 2021, 18 Uhr
Referent(in)	Claudia Moser
Veranstalter	KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.
Anmeldung	www.meibebi.com oder 0160/7589010

Mama's workout kurz & knackig – Onlinekurs live

Du hast keine Betreuung für Dein Kind, Du kannst abends nicht regelmäßig außer Haus oder es gibt keinen Kurs in Deiner Nähe? Dann probiere doch mal diesen Onlinekurs aus. Mama's Workout kurz & knackig ist genau richtig für Dich, wenn Du ein energiegeladenes, intensives Ganzkörpertraining suchst, das Dich zum Schwitzen bringt und richtig fit macht! Fetziges Powerintervalle verbessern Deine Kraftausdauer und trainieren effektiv Dein Herz-Kreislaufsystem in nur 30 Minuten. Dabei werden Muskeln aufgebaut und überflüssiges Fett verbrannt. Wenn Du bereit bist, Dir Zeit für Dich zu nehmen, egal wie voll der Terminkalender ist, dann werde Teil der Community für Mamas, die einen fitteren, leichteren und energiereicheren Alltag mit Kind leben wollen! Dieser Onlinekurs findet immer dienstags und mehrmals im Jahr statt. Den aktuellen Kursplan und weitere Details zum Kurs findest Du unter www.bodyfitmamas.de

Termin(e)	Ab Dienstag, 12. Januar 2021, 19-19.30 Uhr
Referent(in)	Patricia Sirl
Veranstalter	KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.
Gebühr	8 Euro/60 Min.
Anmeldung	08631/3669409 oder fit@bodyfitmamas.de
Hinweise	Der aktuelle Kursplan sowie weitere Details zum Kurs sind zu finden unter www.bodyfitmamas.de



Mama's Balancekurs – Onlinekurs live

Du hast keine Betreuung für Dein Kind, Du kannst abends nicht regelmäßig außer Haus oder es gibt keinen Kurs in Deiner Nähe? Dann probiere doch mal diesen Onlinekurs aus.

Mit dem Mama's Balance Kurs erlebst Du ein sanftes, abwechslungsreiches Training mit alltagstauglichen Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen. Deine Rumpfmuskulatur wird gestärkt, die tieferliegenden Muskelgruppen, der Beckenboden und die Bauchmuskeln gekräftigt. Dieser Kurs ist für Dich, wenn Du eine Trainingseinsteigerin bist, wenn Du lange keinen Sport mehr gemacht hast oder wenn Du Dich nach der Geburt Deines Kindes im eigenen Körper nicht mehr wohl fühlst. Außerdem wird das zielgerichtete Workout auf Dich persönlich abgestimmt und in Deinen Alltag mit Kind passen! Werde Teil der Dieser Onlinekurs Community für Mamas, die einen fitteren, leichteren und energiereicheren Alltag mit Kind leben wollen! findet immer dienstags und mehrmals im Jahr statt.

Den aktuellen Kursplan und weitere Details zum Kurs findest Du unter www.bodyfitmamas.de

Termin(e) Ab Dienstag, 12. Januar 2021, 19.45-20.45 Uhr

Referent(in) Patricia Sirl

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach e.V.

Gebühr 8 Euro/60 Min.

Anmeldung 08631/3669409 oder fit@bodyfitmamas.de

Hinweise Der aktuelle Kursplan sowie weitere Details zum Kurs sind zu finden unter www.bodyfitmamas.de

Rückbildungskurs „Wieder fit nach der Geburt“

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e) Ab Mittwoch, 13. Januar 2021, 8.45 Uhr

Referent(in) Julia Hoffmann

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung hebammehoffmann@web.de oder 08585/962023

Online-Vortrag „Der erste Brei – selbstgemacht!“

In diesem Beikostkurs erhalten Sie grundlegende Informationen über den geeigneten Zeitpunkt zur Einführung der Beikost und welche Lebensmittel im Brei enthalten sein sollen, auch wenn Sie ihn nicht unbedingt selbst kochen wollen.

Termin(e) Mittwoch, 13. Januar 2021, 9.30-11.30 Uhr

Referent(in) Tanja Liebl-Gschwind

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach

Anmeldung www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie



Online-Kurs KangaBurn

Es ist nicht zu leugnen: mit einem Kind verändert sich alles! Sogar deine Bewegungsmuster haben sich vollkommen verändert. KangaBurn macht dich fit für den Alltag mit deiner Familie. Wann kannst du starten? Wenn deine letzte Entbindung bereits 12 Monate zurück liegt, so ist der richtige Zeitpunkt gekommen, um mit KangaBurn zu starten! Der Kurs findet das ganze Jahr über statt, außer in den Schulferien! Einstieg ist jederzeit möglich!

Termin(e) Mittwoch, 13. Januar 2021, 20-21 Uhr

Referent(in) Michaela Wimmer

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach

Gebühr 95 Euro

Anmeldung micha@kangatraining.de

Hinweise Weitere Informationen und Termine unter www.kangatraining.de

Baby- und Kleinkindersprechstunde

Themen: Sicherheit im Haushalt – Unfälle vermeiden

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e) 14. Januar 2021, 11.30 Uhr

Referent(in) Nicole Gäßler

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung info@keb-freyung.de oder 08551/4581

Hinweise

Online-Vortrag „Auf geht’s zum Familientisch“

Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen rund ums Essen und Trinken im Kleinkindalter ab 10 Monaten.

Termin(e) Donnerstag, 14. Januar 2021, 14-15.30 Uhr

Referent(in) Tanja Liebl-Gschwind

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach

Anmeldung www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie

Mamafit – Fitness und Pilates mit Baby nach der Geburt

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e) Ab Dienstag, 19. Januar 2021, 9 Uhr

Referent(in) Claudia Moser

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung www.meibebi.com oder 0160/7589010



MamaPilatesWorkout by B. nach der Schwangerschaft

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e) Ab Dienstag, 19. Januar 2021, 9.30 Uhr
Ab Mittwoch, 20. Januar 2021, 17.30 Uhr

Referent(in) Bärbl Rosing

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung 08581/9881633 oder info@koerperbalance.com

Online-Seminar „Für 2 essen – stimmt das?“

Was bedeutet ausgewogen essen und trinken in der Schwangerschaft? Warum ist es wichtig für mich und mein Baby? Welche Lebensmittel sind tatsächlich tabu, was sind Märchen? Vitamine in Tablettenform – was macht wann Sinn, was ist unnötig und zu viel?

Termin(e) Mittwoch, 20. Januar 2021, 19-20.30 Uhr

Referent(in) Tanja Liebl-Gschwind

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach

Anmeldung www.aelf-to.bayern.de/ernaehrung/familie

meibebiZeit – Babymassage und Babyyoga

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e) Ab Freitag, 22. Januar 2021, 9.15 Uhr

Referent(in) Claudia Moser

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung www.meibebi.com oder 0160/7589010

Elterngeldvortrag online – Geld und Recht bei Schwangerschaft und nach der Geburt

Die Caritas-Schwangerschaftsberatungsstelle in Altötting informiert Sie zu allem Wissenswerten rund um Schwangerschaft und die erste Zeit als junge Familie. Was bedeutet Mutterschutz? Wie lange darf ich mit dem Baby zu Hause bleiben? Welche Hilfen gibt es für Alleinerziehende und Familien mit wenig Geld? Wo stelle ich Anträge? Dies und vieles mehr wird in diesem Online-Vortrag geklärt. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Termin(e) Mittwoch, 27. Januar 2021, 19 Uhr

Referent(in) Susanne Oberbauer

Veranstalter KEB Rottal-Inn-Salzach

Gebühr Kostenfrei

Anmeldung Susanne.oberbauer@caritas-passau.de



Bewegung macht Babys schlau

Vortrag mit Bewegungsübungen für Babys von 3-10 Monaten

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e) 29. Januar 2021, 10 Uhr

Referent(in) Christiane Bableck

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.



Weitere Gesundheitskurse

Reaktiv-Faszien-Training

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e) Ab Dienstag, 19. Januar 2021, 18.45 Uhr

Referent(in) Bärbl Rosing

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung 08581/9881633 oder info@koerperbalance.com

Pilates Einsteigerkurs

Die Veranstaltung findet je nach den aktuellen Vorgaben bezüglich der Corona-Situation online oder als Präsenzveranstaltung statt.

Termin(e) Ab Donnerstag, 21. Januar 2021, 10.15 Uhr

Referent(in) Bärbl Rosing

Veranstalter KEB im Landkreis Freyung-Grafenau e.V.

Anmeldung 08581/9881633 oder info@koerperbalance.com

Online-Kurs „Altersgerechte Seniorengymnastik“

Die Seniorengymnastik ist ein wirksamer Ausgleich für den oft vorhandenen Bewegungsmangel und seine Folgen. Anhand von angeleiteten Übungen bleibt die Funktionstüchtigkeit des Bewegungs- und Halungsapparates erhalten und wird verbessert. Die Atmung wird bei diesen Übungen angeregt, so dass der Sauerstoffbedarf erhöht wird und dadurch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung kommen. In spielerischer Weise trainieren Sie Ihre Geschicklichkeit, insbesondere Ihre Koordination und Ihr Reaktionsvermögen.

Termin(e) Ab Donnerstag, 14.01.2021, 9-10 Uhr

Referent(in) Susanne Jogwich

Veranstalter KEB im Landkreis Deggendorf e.V.

Gebühr 20 Euro (10 Einheiten)

Anmeldung 09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de



Online-Kurs „Entspannung“

Starte das neue Jahr mit Bewegung, Entspannung und Erholung vom Alltagsstress und melde Dich an zu unserem Kurs "Zeit für Dich - Mehr Entspannung". Du erlernst die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, eine schon lange bewährte und sehr leicht zu erlernende Methode um bewusst Deine Muskulatur zu entspannen. Infolge der Entspannung der Muskulatur wird auch ein geistiger Entspannungszustand erreicht. Mit Achtsamkeitsübungen bekommst Du eine Auszeit vom Alltag und kannst in Dich hinein hören, Verspannungen spüren und auflösen. Sanfte Bewegungselemente aus Yoga verknüpft mit entspannenden Atemübungen begleiten Dich in unserem Kurs. Du nimmst Dir eine Auszeit und nutzt die ruhige Zeit als Möglichkeit Entspannung zu lernen. Der Kurs dauert 8x60 Minuten und wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100 Prozent bezuschusst.

Termin(e)	Ab Mittwoch, 27. Januar 2021, 9.15-10.15 Uhr
Referent(in)	Anja Obermeier
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf e.V.
Gebühr	100 Euro (8 Einheiten)
Anmeldung	09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de

Online-Kurs „Pilates für einen starken Rücken“

Pilates ist eine sanfte, aber dennoch sehr wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Im Fokus liegt dein Rücken, deine Körpermitte und das Training der Tiefenmuskulatur. Bewegung und Atmung ergänzen sich optimal. Dein Körper wird in seinem normalen Bewegungsmuster unterstützt und dadurch kann deine Haltung verbessert werden. Durch Körperwahrnehmungsübungen und bewusstes Atmen lernst du Verspannungen rechtzeitig zu spüren und zu lösen.

Termin(e)	Ab Mittwoch, 27. Januar 2021, 10.30-11.30 Uhr
Referent(in)	Anja Obermeier
Veranstalter	KEB im Landkreis Deggendorf e.V.
Gebühr	72 Euro (8 Einheiten)
Anmeldung	09901/6228 oder keb.deggendorf@bistum-passau.de