

Online-Vorträge für Schwangere und Familien

Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft
am Dienstag, 25.03.2025 von 9 bis 10.30 Uhr

**Bewegung, Wahrnehmung und Spiel für Babys im
1. Lebensjahr**
am Dienstag, 01.04.2025 von 9 bis 10.30 Uhr

**Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten
drei Lebensjahren**
am Dienstag, 08.04.2025 von 9 bis 10.30 Uhr

**Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen
für die Zukunft**
am Mittwoch, 21.05.2025 von 18 bis 19.30 Uhr

Die Vorträge sind kostenlos.
Es wird das Tool Webex verwendet.

Anmeldung und Kontakt:

Stadt Regensburg, Amt für Jugend und Familie
Kordinierungsstelle Familienstützpunkte
E-Mail: familienbildung@regensburg.de / Telefon: (0941) 507-95156

In Kooperation mit dem:

Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten
Netzwerk Junge Eltern/Familien
Lechstraße 50, 93057 Regensburg
www.aelf-rs.bayern.de



© Getty Images

Gesund und mit Bewegung durch die Schwangerschaft

Online-Vortrag

am Dienstag, 25.03.2025
von 9 bis 10.30 Uhr



Bewegung und eine bedarfsgerechte Ernährung sind wichtig. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile, auch für das Baby. Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie mehr Bewegung in den Alltag gebracht werden kann, wird Ihnen anhand praktischer Übungen gezeigt. Es ist Zeit für Ihre Fragen.

Referentin: Elisabeth Keil

Der Vortrag ist kostenlos.
Es wird das Tool Webex verwendet.

Anmeldung bis 19.03.25 und Kontakt:

Stadt Regensburg, Amt für Jugend und Familie
Koordinierungsstelle Familienstützpunkte
E-Mail: familienbildung@regensburg.de / Telefon: (0941) 507-95156

In Kooperation mit dem:

Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten
Netzwerk Junge Eltern/Familien
Lechstraße 50, 93057 Regensburg
www.aelf-rs.bayern.de



© Getty Images

Bewegung, Wahrnehmung und Spiel für Babys im 1. Lebensjahr

Online-Vortrag

am **Dienstag, 01.04.2025**
von **9 bis 10.30 Uhr**



© Getty Images

Bewegung bewegt alles! Greifen, Fühlen, Rollen, Robben, Krabbeln, Stehen: jetzt kommt Bewegung ins Leben. Spielerische Aktivierung aller Sinne ist die Grundlage für gesunde Entwicklung. Im Vortrag erhalten Sie viele Informationen über die Zusammenhänge von Sinneserfahrungen und Bewegung, sowie praktische Anregungen für den Familienalltag. Es ist Zeit für Ihre Fragen.

Referentin: Elisabeth Keil

Der Vortrag ist kostenlos.
Es wird das Tool Webex verwendet.

Anmeldung bis 26.03.2025 und Kontakt:

Stadt Regensburg, Amt für Jugend und Familie
Koordinierungsstelle Familienstützpunkte
E-Mail: familienbildung@regensburg.de / Telefon: (0941) 507-95156

In Kooperation mit dem:

Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten
Netzwerk Junge Eltern/Familien
Lechstraße 50, 93057 Regensburg
www.aelf-rs.bayern.de

Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren

Online-Vortrag

am **Dienstag, 08.04.2025**
von **9 bis 10.30 Uhr**



© Getty Images

Bewegung bewegt alles und ist der Motor für eine gesunde Entwicklung. Das Baby „be-greift“ die Welt mit allen Sinnen und mit Bewegung. In dem Vortrag erhalten Sie Wissen zu den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes und Tipps, wie Sie die körperliche und geistige Entwicklung gezielt unterstützen und in Ihren Familienalltag einbauen können. Es ist Zeit für Ihre Fragen.

Referentin: Elisabeth Keil

Der Vortrag ist kostenlos.
Es wird das Tool Webex verwendet.

Anmeldung bis 02.04.2025 und Kontakt:

Stadt Regensburg, Amt für Jugend und Familie
Koordinierungsstelle Familienstützpunkte
E-Mail: familienbildung@regensburg.de / Telefon: (0941) 507-95156

In Kooperation mit dem:

Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten
Netzwerk Junge Eltern/Familien
Lechstraße 50, 93057 Regensburg
www.aelf-rs.bayern.de

Nachhaltig ernährt von Anfang an: Von klein auf essen für die Zukunft

Online-Vortrag

am **Mittwoch, 21.05.2025**
von **18 bis 19.30 Uhr**



© Getty Images

Nachhaltigkeit ist in aller Munde und die Herausforderung des 21. Jhdts. Doch was bedeutet der Begriff eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen? Ist nachhaltig leben mit „Bio“ gleichzusetzen? Lassen Sie sich ganz nach dem Motto „Mit kleinen Schritten zum großen Ziel“ inspirieren, um über die eigene Ernährungs- und Lebensweise nachzudenken. Alltagstaugliche Anregungen runden die Veranstaltung ab. Anschließend ist Zeit für Ihre Fragen.

Referentin: Daniela Groß

Der Vortrag ist kostenlos.
Es wird das Tool Webex verwendet.

Anmeldung bis 15.05.2025 und Kontakt:

Stadt Regensburg, Amt für Jugend und Familie
Koordinierungsstelle Familienstützpunkte
E-Mail: familienbildung@regensburg.de / Telefon: (0941) 507-95156

In Kooperation mit dem:

Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten
Netzwerk Junge Eltern/Familien
Lechstraße 50, 93057 Regensburg
www.aelf-rs.bayern.de