ISSN 2627-5902

kostenfrei
aber nicht
umsonst
Jahrgang 25
Mai / Juni
2026

zwergerl.mag

zwergerl.mag

seit 2002

ZWERGERL Magazin

STADT ♥ LAND ♥ FAMILIE



FREILUFTSAISON BEGINNT | UNSERE SINNE | KIND ODER TEENAGER? | VERANSTALTUNGEN

GROSSE ERWEITERUNG DER ZWERGERL

GUTE-NACHT-KARTEN

JETZT NEU:

Die Zwergerl Gute-Nacht-Karten gibt es jetzt auch als Add-on-Sets!

Freut euch auf spannende Themen und entdeckt zauberhafte Welten in der Magie-Edition, erkundet das All und ferne Galaxien im Weltraum-Set oder sprecht über Tiere und die Umwelt in der Natur-Ausgabe.

Pssst… Zwei der Karten hältst du übrigens schon in der Hand.













JETZT SPAREN:

Mit dem Rabattcode **GUTENACHT** sparst du **10 %** auf deine erste Bestellung.

ERHÄLTLICH IM ZWERGERL-SHOP UNTER WWW.ZWERGERL-SHOP.DE

ANPFIFF ZUR ZWERGERL WM-VERLOSUNG – SEID DABEI!

Noch bevor das erste Spiel unserer Deutschen Nationalmannschaft angepfiffen wird, haben wir etwas ganz Besonderes für euch vorbereitet:

So seid ihr mit dabei:

- Folgt uns auf Instagram (**zwergerl.mag**)
- und meldet euch für unseren Zwergerl Newsletter an.

Damit seid ihr bestens vorbereitet und gehört zu den Ersten, die den Start der Zwergerl WM-Verlosung mitbekommen.

Und eines können wir euch jetzt schon versprechen – die Gewinne haben es wirklich in sich.

Schaut auf unserem Instagram-Kanal vorbei und entdeckt, was ihr gewinnen könnt.

Das Zwergerl-Team drückt der Deutschen Mannschaft fest die Daumen, wünscht euch viel Glück bei der Verlosung und freut sich riesig, gemeinsam mit euch mitzufiebern.



Newsletter

Instagram

Das Freibad macht auf, heute ist es endlich so weit,
weg mit dem Wollpulli, heut trag ich ein blumiges Kleid.
Mein Handtuch unterm Arm, die Sonne scheint so warm,
ich freu mich schon seit Monaten, oh wird das ein Spaß!
Ich kann's kaum erwarten, spring gleich rein ins kühle Nass.

Der Sprung ist kalt, ich japse kurz und pruste wie ein Tier,
doch Sekunden später denk ich nur: genau dafür bin ich hier!
Adieu, letzter Wintertau, adieu dunkles Himmelgrau.
Lang wird es dauern, bis ich wieder frier,
denn heut ist es so weit der Sommer ist endlich hier!

– A. Hein







Liebe Familien,

der Mai ist da – die Tage werden länger, und draußen wartet das Leben: auf den Spielplatz gehen, ein Eis von der Eisdiele holen, die Picknickdecke aus dem Schrank zerren und so vieles mehr. Ach, ist die warme Jahreszeit schön!

Passend dazu steckt auch diese Zwergerl-Ausgabe voller Bewegung, Ideen und kleinen Abenteuer für den Familienalltag. Eines der Highlights in dieser Ausgabe ist für mich unsere Zwergerl WM-Verlosung. Während die Großen über Taktik und Tabellen diskutieren, geht es den Kindern vor allem um eines: die Freude am Mitmachen. Ob im Garten, im Park oder im Wohnzimmer – Kinder brauchen keine großen Stadien, um echte Begeisterung zu entwickeln. Ein Ball, ein bisschen Platz und schon wird aus jedem Nachmittag ein kleines Turnier. Genau diese Leichtigkeit möchten wir mit unserer Verlosung aufgreifen und euch die Chance geben, ein Stück „Zwergerl-WM" nach Hause zu holen.

Aber natürlich dreht sich nicht alles nur um Fußball. Ich liebe den Mai und Juni, weil sie wie gemacht sind für neue Rituale: barfuß durchs Gras laufen, Marienkäfer zählen, gemeinsam Erdbeeren naschen oder einfach mal den Alltag draußen stattfinden lassen. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, um bewusst ein bisschen Tempo rauszunehmen und die Welt wieder mehr durch Kinderaugen zu sehen.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine sonnige, lebendige und vor allem entspannte Frühsommerzeit. Mit vielen kleinen Glücksmomenten, die oft genau dort entstehen, wo man sie nicht plant.

Viel Freude beim Lesen, Mitmachen und Entdecken!



**Wünscht euch,
eure Katalin (Herausgeberin)**

**Folgt uns auf
Instagram & Tiktok, um nichts zu verpassen!**

zwergerl.mag

zwergerl.mag



**Zum
Online-Kiosk!**

KÜMMERE DICH
UM DEIN BUSINESS,

WIR KÜMMERN
UNS UM DEIN ...

GRAFIKDESIGN

BRANDING

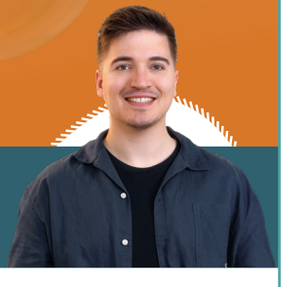
LOGO

WEBDESIGN

DIGITAL
MARKETING



PHILIPP ROWOLD
p.rowold@heinmedia.de



MICHAEL SCHLIERF
m.schlierf@heinmedia.de



BENITA GOLLWITZER
b.gollwitzer@heinmedia.de

E-Mail: kreativ@heinmedia.de
Tel. 08025 9970822

www.heinmedia-agentur.de

heinmedia
kreativagentur

Drinhalt

MAI - JUNI

Editorial 3

Nachrichten aus dem ZwergerlLand

Kolumne 6
Pubertät vorwärts und rückwärts

Für Euch notiert 7

Zwergerl stellt vor 15

Spazierengehen mit Spaß 17

Freiluftsaison

Snackpause im Freibad 18

Welcher Freibad-Typ bist du? 19

Täglich kostenloser Eintritt
mit der Gästekarte PLUS!
Mit der Lenggrieser Gästekarte 30% Ermäßigung
auf alle Eintritte (außer Mehrbadekarten).



An der Mittelschule
Goethestr. 22a 83661 Lenggries

Familienbad
ISARWELLE

Tel. 08042 509596 • isa

Auge, Nase, Ohren 20

Hilfe, ist das schon Pubertät? 22

Elternecke 23

Die Lebensmitte,
diese schnelle Treppe

Veranstaltungskalender 24

Impressum 31







KOLUMNE

Pubertät vorwärts und rückwärts

Es gibt diese Phasen im Leben, in denen alles ins Wanken gerät. Die Pubertät gehört ganz sicher dazu. Diese Stimmung. Diese Fragen. Dieses „Ich weiß gerade selbst nicht so genau, wer ich bin". Bei unseren Kindern sieht man es sofort: Sie werden lauter, leiser, widersprüchlicher. Sie stellen alles in Frage – uns, die Welt und sich selbst. Und wir? Wir nehmen uns so oft vor, ruhig zu bleiben. Haben Bücher gelesen, Gespräche geführt, uns vorbereitet.

Und trotzdem gelingt es nicht immer. Manchmal verzweifeln wir fast daran. Machen innerlich eine Faust in der Tasche, weil wir spüren: Schreien und Toben bringt uns auch nicht weiter. Und während wir noch versuchen, die Situation im Außen zu halten, merken wir irgendwann ganz leise: Da ist noch etwas anderes. Während unsere Kinder in ihre Pubertät hineinwachsen, stehen wir selbst oft an einem Punkt, der sich überraschend ähnlich anfühlt.

Die einen gehen vorwärts. Die anderen – irgendwie auch. Nur in eine andere Richtung. Auch bei uns tauchen sie wieder auf, diese Fragen: Wer bin ich eigentlich? Was will ich? Und wo ist mein Platz, wenn sich gerade etwas verschiebt? Unsere Kinder wachsen aus ihrer Rolle als Kind heraus. Und wir? Wir auch. Nicht mehr nur Mutter. Nicht mehr nur die, die funktioniert. Und vielleicht geht es meiner Familie im Umgang mit mir und meinen Stimmungsschwankungen gar nicht so anders. Plötzlich wird klar: Es geht auf beiden Seiten um das Gleiche. Um Veränderung. Um Loslassen. Und darum, sich selbst neu zu finden.

Und genau in diesen Momenten könnten wir uns eigentlich nebeneinander setzen. Unsere Kinder und wir. Und uns eingestehen, dass wir ähnliche Fragen stellen. Dass wir beide auf der Suche sind. Denn die Fragen unserer Kinder halten uns einen Spiegel vor. Und helfen uns manchmal, uns selbst wieder ein Stück näherzukommen. Und vielleicht hilft es ihnen zu sehen, dass auch wir nicht immer schon wissen, wer wir sind.

Diese Übergänge sind keine Gegenspieler. Keine Phase, die man einfach nur überstehen muss. Sondern eher wie eine neue Sprosse auf einer Leiter – eine, die uns herausfordert, aber auch weiter nach oben bringt. Und vielleicht ist genau das das Verbindende: dass wir alle – egal in welchem Alter – immer wieder neu lernen, wer wir sind.

Ich wünsche euch starke Nerven, eine gute Portion Geduld mit jeder Phase, die gerade ist – und mit denen, die noch kommen. Und vergesst dabei nicht, den schönen Frühsommer zu genießen.

Deine Tina



DÜRFEN WIR VORSTELLEN:

Das ist unsere Zwergerl-Kolumnistin: Tina Burtscheidt ist neunfache Mama, Yogalehrerin, Achtsamkeits- und Herzensbildungscoach.

Sie begleitet Kinder und Eltern auf ihrem Weg zu mehr Mut, Liebe und innerer Ruhe. Mit dem Zwergerl Magazin verbindet sie den Wunsch, echte Geschichten zu teilen: warm, ehrlich, humorvoll und mitten aus dem echten Leben.

Instagram:
@naehredich

Für Euch notiert

Eintauchen in die Welt der Mumins

Interview mit Kuratorin Jenni Holtgrewe
von Nadine Hell

Kennt ihr noch die Mumins? Diese kleinen Wesen, die wirken wie feine Leute und dabei oft kluge Weisheiten bereithalten. Wie viel Tiefe in ihren Geschichten steckt, zeigt die Ausstellung Die Welt der Mumins im Literaturhaus München.

Wir haben mit Jenni Holtgrewe gesprochen. Sie hat die kuratorische Assistenz der Ausstellung übernommen und uns mehr über die Mumins und ihre Schöpferin erzählt.

ZWERGERL MAGAZIN: Hallo Jenni, wie würdest du die Mumins jemandem erklären, der sie noch gar nicht kennt?

Jenni: Guten Tag, Zwergerl Magazin! Die Mumins sind Nilpferd-Artige Trolle, die gemeinsam im Mumintal leben. Bei ihren Abenteuern werden sie von vielen Freunden begleitet.

ZM: Die Ausstellung im Literaturhaus München heißt *Die Welt der Mumins*. Was genau steckt hinter dieser Welt?

Jenni: Es gibt insgesamt neun Bücher, die Künstlerin Tove Jansson ursprünglich über die Mumins und ihre Freunde im Mumintal geschrieben hat. Die Welt steht nicht nur für Abenteuer, sondern auch für Werte. Und es geht auch um das Leben der Künstlerin selbst, denn die Figuren erinnern an die Menschen aus Janssons Leben.

ZM: Was erwartet Besucherinnen und Besucher?

Jenni: Wir haben die Ausstellung so gestaltet, dass es für Erwachsene und Kinder gleichermaßen spannend ist. Deshalb gibt es eine räumliche Aufteilung: Im ersten Teil der Ausstellung befindet sich eine sogenannte visuelle Biografie der Künstlerin. Im zweiten Teil beginnt die Erlebniswelt, wo Kinder auch spielen können.

ZM: Warum begeistern die Mumins Kinder heute wie damals?

Jenni: Die Bücher sind anders als herkömmliche Kinderbücher: Tove Jansson hat nämlich immer sehr viel Wert darauf gelegt, dass man mit Kindern so spricht, wie mit Erwachsenen. So lernen sie, mit Gefühlen wie Angst, Wut und Trauer umzugehen.

ZM: Welchen pädagogischen oder emotionalen Mehrwert haben die Mumin-Geschichten?

Jenni: Im Mittelpunkt stehen Werte wie Empathie, Toleranz und Zusammenhalt, die auch Janssons eigenes Leben geprägt haben. Und das merkt man auch in den Geschichten: Die Wesen sind oft merkwürdig oder manchmal schlecht. Das ist aber egal, solange der Frieden bewahrt wird und diese Werte eingehalten werden, kann jeder eine schöne Zeit haben. Im Mumintal wird man so akzeptiert, wie man ist.

ZM: Hinter den Mumins steht Tove Jansson. Wer war sie und was macht sie als Künstlerin so besonders?

Jenni: Sie war Finnlands erfolgreichste Künstlerin des 20. Jahrhunderts. Sie wurde aber als Schwedin in Finnland geboren und wuchs in einer schwedischen Minderheit auf. Sie war Illustratorin und Autorin. Aber ihre große Leidenschaft war die Malerei.



ZM: Warum haben die Mumins eine eigene Ausstellung verdient?

Jenni: Die Mumins feiern ihren 80. Geburtstag, außerdem jährt sich Tove Janssons Tod zum 25. Mal. Auch inhaltlich ist die Ausstellung gerade heute, in Zeiten großer Unsicherheit, wertvoll: Umso schöner ist es, dass hier Groß und Klein zusammenkommen und dem Alltag kurz entfliehen können. Gleichzeitig lassen sich Parallelen zwischen der Mumin-Welt und unserer Gesellschaft entdecken. Sie zeigt, wie es auch sein könnte, wenn wir einander so annehmen, wie wir sind.

Vielen Dank für das Gespräch, Jenni!



Jenni Holtgrewe ist Kuratorin im Literaturhaus München. Durch ihre finnischen Wurzeln ist sie mit den Mumins aufgewachsen und verbindet bis heute viel mit ihnen.

Noch bis zum 31. Juli ist die Ausstellung im Literaturhaus München zu sehen.



25. Tölzer Rosentage

Buntes Jubiläum vom 22. bis 25. Mai

Seit 25 Jahren sind die Tölzer Rosen- und Gartentage ein Familienfest an Pfingsten in den alten Klostergärten. Ein lebendiges Marktgeschehen zu Ehren der historischen Rose, die von jeher die Bauernschränke oder die Leonhardiwägen an der Isar schmückt. Das Festival wurde über die Jahre hinweg zum festen Bestandteil der Stadt und der Region. Dann prägen Rosen, Stauden und Kräuter das Festgelände, überall blüht und duftet es, dazwischen immer wieder Kunsthandwerk und originelle Kleinkunst. Etwa 170 Aussteller präsentieren Pflanzen und Accessoires für den Garten, handgemachte Holzmöbel, Schmuck und Kleidung und biologische Erzeugnisse aus nachhaltiger Produktion.

KINDER- UND FAMILIENPROGRAMM

Besonderes Augenmerk liegt in diesem Jahr auf dem Kinder- und Familienprogramm, in allen drei Parks finden sich Mitmachaktionen: Im Rosengarten gibt es kreatives Gestalten mit Naturmaterialien sowie Infos zur Herstellung von Pflanzenfarben für Groß und Klein. Im Franziskanerpark basteln wir Armbänder bei Sissis Schmuckkastl und im Klostergarten finden sich Mitmachaktionen vom BUND. An allen Tagen reicht das Angebot von Kinderschminken über Ballonmodellage und Märchenerzählen bis hin zum Kinderflohmarkt am Sonntag. In jedem Park findet sich zudem auch ein abwechslungsreiches Gastronomieangebot für die ganze Familie.

- **Alte Klostergärten am Max-Höfler-Platz, 83646 Bad Tölz**
- **jeweils 10 bis 18 Uhr, Einlass bis 17 Uhr**
- **Tageseintritt 8 €, ermäßigt 7 €, Dauerkarte 15 €, Kinder bis 15 Jahre frei**
- **Hunde an der Leine im Gelände gerne erlaubt**
- **Alle Infos unter www.rosentage.de**





Heidelbeere oder Blaubeere?

Zwei Namen, viel Verwirrung

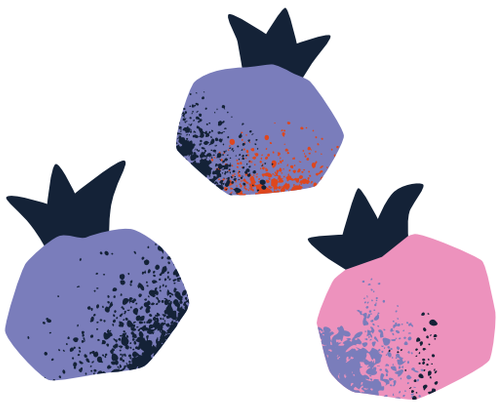
Klein, blau und super lecker: Das ist die Blaubeere. Die Beschreibung passt allerdings genauso gut auf die Heidelbeere. Kein Wunder: Die Beeren sehen sich sehr ähnlich und schmecken fast gleich. Viele kennen den Unterschied deshalb gar nicht.

Dabei gibt es Klare: vor allem zwischen wilden und gezüchteten Beeren. Die echte Heidelbeere wächst in Europa in freier Natur, meist im Wald. Sie ist klein, rund und sehr dunkel, fast schwarzblau. Auch das Fruchtfleisch ist dunkel. Wer sie isst, bekommt schnell blaue Finger und Zähne.

DAS SIND DIE UNTERSCHIEDE

Im Supermarkt findet man meist Kulturheidelbeeren. Sie stammen ursprünglich aus Nordamerika und werden weltweit angebaut, etwa in Chile, Peru oder Marokko. Umgangssprachlich nennt man sie oft Blaubeeren.

Im Vergleich sind sie größer, heller und haben ein festes, grünlich-weißes Fruchtfleisch. Sie färben kaum. Wilde Heidelbeeren schmecken dagegen intensiver und leicht säuerlich, Kulturheidelbeeren milder und süßer.



GESUNDHEIT UND INHALTSSTOFFE

Beide Beeren gelten als besonders gesund und enthalten viele Vitamine, Ballaststoffe und Antioxidantien. Kein Wunder, dass sie oft als Superfood bezeichnet werden und das wächst sogar direkt vor unserer Haustür. Wilde Heidelbeeren haben meist mehr Anthocyane - das ist ein Pflanzenfarbstoff, der Zellen schützt, entzündungshemmend ist und den Herz-Kreislauf positiv beeinflusst. Kulturheidelbeeren enthalten sie ebenfalls, aber in geringerer Menge.

DRUCK AUF DIE HEIMISCHE HEIDELBEERE

Kulturheidelbeeren werden auf Plantagen angebaut, sind robust und ganzjährig verfügbar. Gleichzeitig wächst ihr Einfluss auch in Deutschland: Vögel verbreiten ihre Samen, sodass sie sich in der Natur ausbreiten. Die Sträucher werden deutlich größer und verdrängen die heimischen Waldheidelbeeren, indem sie ihnen Licht und Platz nehmen. Auch Dünger und veränderte Umweltbedingungen setzen der empfindlichen Wildform zu.

Wichtig: Neugierig geworden? Wer im nahegelegenen Wald selbst nach heimischen Heidelbeeren suchen möchte, sollte sich gut auskennen! Denn die leckere Frucht hat giftige Doppelgänger, wie etwa die Tollkirche oder die Rauschbeere.

73. Lohhofer Volksfest

vom 22. bis 31. Mai

Vom 22. bis zum 31. Mai heißt es wieder einmal „Auf zum Lohhofer Volksfest!". Auch in der 73. Auflage können sich wieder alle darauf freuen, in Dirndl und Lederhose ihren Bierdurst zu stillen, Steckerlfisch und Hendl zu schlemmen, Runden auf dem Karussell zu drehen oder am Schießstand Preise zu gewinnen.

KULINARIK, MUSIK UND BESTE STIMMUNG

Eine Unterschleißheimer Tradition seit nun mehr als siebzig Jahren, die mit kulinarischen und musikalischen Highlights gespickt ist. Im Festzelt ist täglich ab 19 Uhr Party angesagt: Bands wie Manyana und die Cagey Strings, bekannt vom Münchner Oktoberfest, heizen zünftig ein. Auch die Stadtkappelle Unterschleißheim ist wie immer mit von der Partie. In der Alm sorgen Bands wie die Holledauer Hopfareisser, verschiedene DJs und Stadl-Karaoke für gute Stimmung. Darüber hinaus ist ein großes Schafkopfturnier geplant.

Der traditionelle Volksfestzug am 23. Mai ist ein Highlight für die ganze Familie.

XXL-FEUERWERK ALS SPEKTAKULÄRER HÖHEPUNKT

In diesem Jahr konnte, trotz vieler Einsparungen, mithilfe von Sponsoren, ein XXL-Feuerwerk der Extraklasse auf die Beine gestellt werden. Am 28. Mai um ca. 22 Uhr werden Farben, Formen und Geräusche mit den bekannten Hits verschmelzen, um ein außergewöhnliches Erlebnis für unsere Gäste zu schaffen. Sollte das Wetter nicht mitspielen, steht der 30. Mai als Ausweichtermin.

BESONDEREN ANGEBOTE: SENIORENTAGE UND KINDERTAG

Besonders freuen wir uns wieder auf unsere Seniorinnen und Senioren. Die können sich ab Dienstag, den 26. Mai vier Tage lang zu vergünstigten Preisen am Mittagstisch verwöhnen lassen. Auch alle unter 66 mit einem Grad der Behinderung ab 50 Prozent sind herzlich eingeladen dabei zu sein. Am 26. Mai kommen die Kinder voll auf ihre Kosten mit ermäßigten Preisen für Fahrgeschäfte und besonderen gastronomischen Angeboten. Zudem sind auf dem Festplatz noch weitere kleine Aktionen für Kinder geplant. Wer die echten Helden des Alltags hautnah erleben will, kann Vertretern der Polizei, der Freiwilligen Feuerwehr und des Bayerischen Roten Kreuzes über die Schulter schauen. Sie sind alle mit einem Einsatzfahrzeug vor Ort und geben einen Einblick in ihre tägliche Arbeit.

GROSSER FAMILIENTAG ALS STIMMUNGSVOLLER ABSCHLUSS

Der große Familientag am 31. Mai, an dem es ebenfalls ermäßigte Preise gibt, markiert den Ausklang des Volksfestes. Danach heißt es dann wieder 365 Tage warten und auf das 74. Lohhofer Volksfest hinfiebern.

Mehr zum Festprogramm unter www.unterschleißheim.de.



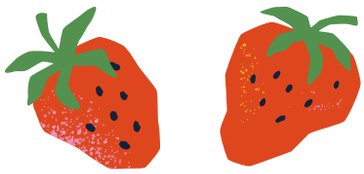
Erdbeersaison in den Startlöchern

ANZEIGE

Beerige Zeiten kommen auf uns zu

Gegen Ende Mai ist es endlich so weit: Im ZwergerlLand öffnen die ersten Erdbeerfelder ihre Pforten. Das Pflücken kann beginnen. Bis Ende Juli wachsen die süßen Früchte auf den Feldern. Die leckersten Erdbeeren gibt es im Juni – in diesem Monat ist nämlich Hochsaison.

Im Vergleich zur Importware aus den Supermärkten schmecken die Erdbeeren frisch vom Feld aromatischer, intensiver und oft auch süßer. Wer selbst pflücken möchte, sollte am besten am Vormittag losziehen. Dann ist die Auswahl an großen, saftigen Früchten besonders gut – und die Temperaturen sind noch angenehm.



Im vergangenen Jahr lagen die Preise für selbstgepflückte Erdbeeren bei etwa 6 Euro pro Kilogramm. Ähnliche Preise sind auch in diesem Jahr zu erwarten, abhängig vom Wetter und Ernteertrag.

Am besten schmecken Erdbeeren frisch – idealerweise am selben Tag verzehrt. Im Kühlschrank halten sie sich maximal ein bis zwei Tage. Die roten Früchte eignen sich aber auch gut zum Einfrieren, für Marmelade oder als Topping auf Joghurt, Kuchen oder Pfannkuchen.



Agentur für Arbeit: MAI Way

Aktion für den beruflichen Wiedereinstieg

Lernen und Arbeiten von zu Hause aus gehören spätestens seit der Corona-Pandemie zur Normalität. Und das hat eine Menge Vorteile, denn digitale Arbeitsmöglichkeiten sparen Zeit, Kosten und erleichtern die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Gleichzeitig bringt die Digitalität immer mehr herausforderungen und Unsicherheiten mit sich, ein Wiedereinstieg in den Beruf muss deswegen gut geplant sein

Genau deswegen gibt es im Mai eine Reihe von Vorträgen: Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der oberbayerischen Arbeitsagenturen Ingolstadt, München, Traunstein, Weilheim, Rosenheim und Freising bieten gemeinsam verschiedene Veranstaltungen an.



MAI WAY: KOSTENFREIE VORTRÄGE FÜR DEN WIEDEREINSTIEG

Interessierte erhalten wertvolle Tipps und Infos zum beruflichen Wiedereinstieg und wie sie erfolgreich ihr gesetztes Ziel erreichen können. Die einzelnen Termine dauern etwa 60-120 Minuten und sind kostenfrei.

6 SCHRITTE ZUM BERUFLICHEN NEUSTART

05. Mai 2026, 09 - 11 Uhr, über MS Teams
Wie Du in 6 Schritten den beruflichen Neustart schaffst und deine Familie dabei nicht zu kurz kommt.
Anmeldung über: Traunstein.BCA@arbeitsagentur.de

DER WEG IST DAS ZIEL

06. Mai 2026, 09 - 10:30 Uhr, über Skype f. Business
Was ist Ihr Weg? Berufliche Ziele nach einer Familienphase festlegen, strukturieren und umsetzen.
Anmeldung über: eveeno.com/364549966

Anmerkung: Die Einwahldaten werden nach der Anmeldung zugesandt. Je nach Referentin / Referent werden verschiedene Online Plattformen genutzt.

NETWORKING ALS ERFOLGSSTRATEGIE

07. Mai 2026, 09 - 11 Uhr, über Zoom
Mit Social Media und Life/Work - Planning zum Wunschjob.
Anmeldung über: München.BCA@arbeitsagentur.de

VON DER BEWERBUNG BIS ZUM VORSTELLUNGSGESPRÄCH TEIL 1 - 3

Teil 1 „Selbstreflexion und Eigenwerbung“
08. Mai 2026, 09 - 11 Uhr, über Skype f. Business
Wie funktioniert Bewerbung? Selbstbewusstsein & Selbstreflexion, Weibliche Stärken und Potenziale kennen und nutzen, Werbung in eigener Sache

Teil 2 „Anschreiben und Lebenslauf“
15. Mai 2026, 09 - 11 Uhr, über Skype f. Business
Bewerbungsbasics, Anschreiben und Lebenslauf, Onlinebewerbungen

Teil 3 „Vorbereitung Vorstellungsgespräch“
22. Mai 2026, 09 - 11 Uhr, über Skype f. Business
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch Online/ Präsenz, Fragestellungen im Gespräch, Dos & Don´ts

Anmeldung über: eveeno.com/218723833

RENTE - GUT INFORMIERT AUS ERSTER HAND!

19. Mai 2026, 09 - 11 Uhr über Vitero
Im Zusammenhang mit Erziehung und Pflege entstehen in einer Familie oft viele Fragen. Wie wirkt sich diese Zeit auf die Rente aus und was sollte ich grundsätzlich und frühzeitig über Rente wissen? Hier erhalten Sie einen guten Überblick.

Input durch die Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd
Anmeldung über: Freising.BCA@arbeitsagentur.de

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ AM ARBEITSMARKT

20. Mai 2026, 09 - 11 Uhr, über Zoom
Wie Sie mit Hilfe von KI-Tools Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern können.
Anmeldung über: Weilheim.BCA@arbeitsagentur.de

Rückfragen bei den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Rosenheim unter 08031 / 202 381.

Website: www.arbeitsagentur.de



Mehr Sicherheit auf Kita- und Schulwegen

Kidical Mass-Demos im Mai

Kinder wollen sich sicher und selbstständig durch ihre Stadt bewegen. Genau dafür setzt sich das Aktionsbündnis Kidical Mass ein. Laut einer Pressemeldung rufen bundesweite Fahrraddemos vom 1. bis 10. Mai dazu auf, sichere Straßen für Kinder endlich konsequent umzusetzen.

Hinter den Aktionen steht eine klare Botschaft: Ohne sichere Straßen gibt es keine selbständigen Kinder. Wer zu Fuß oder mit dem Fahrrad sicher unterwegs ist, gewinnt Freiheit, Orientierung und wichtige Alltagserfahrungen.

MEHR SICHERHEIT STATT MEHR ELTERNTAXIS

Genau daran mangelt es jedoch noch immer an vielen Orten. Ein Großteil der Eltern bringen ihre Kinder nach wie vor mit dem Auto zur Schule oder in die Kita. Und das nicht aus Bequemlichkeit, sondern aus Sorge. Unsichere Straßen führen so zu mehr Verkehr vor Bildungseinrichtungen und verschärfen das Problem zusätzlich. Die Kidical Mass will diesen Kreislauf durchbrechen und Kindern oft erstmals das Gefühl unbeschwerter Mobilität vermitteln.

Das Bündnis fordert deshalb, sogenannte Schulstraßen nach österreichischem Vorbild in die Straßenverkehrsordnung aufzunehmen. Zudem sollen die Bundesländer Kommunen stärker bei der Einrichtung solcher Bereiche unterstützen. Auch Städte und Gemeinden selbst seien gefragt, bestehende Spielräume zu nutzen und sichere Fuß- und Radwegenetze sowie Tempo-30-Zonen konsequent auszubauen.



EINE BEWEGUNG MIT BREITER UNTERSTÜTZUNG

Die Kidical Mass ist Teil einer weltweiten Bewegung für sichere und lebenswerte Straßen. Neben Fahrraddemos gehören auch Schulstraßen und Fahrradbusse zum Aktionsspektrum. Getragen wird das Bündnis von mehr als 1.000 lokalen Organisationen und Initiativen und zusätzlich von zahlreichen überregionalen Partnern unterstützt.

BÜNDNIS FORDERT SOFORTIGES HANDELN

Seit der StVO-Novelle* im Herbst 2024 ist es deutlich einfacher geworden, Tempo 30 anzuordnen, Zebrastreifen einzurichten und Radwege aus Gründen der Verkehrssicherheit und Gesundheit auszubauen. Dennoch bleiben die Fortschritte bislang gering. Die rechtlichen Möglichkeiten sind vorhanden, nun kommt es darauf an, sie vor Ort entschlossen umzusetzen.

Die Aktionen Anfang Mai sollen daher nicht nur Aufmerksamkeit schaffen, sondern auch den politischen Druck erhöhen, damit Kinder sich im Alltag endlich sicherer bewegen können.

*Reform der Straßenverkehrs-Ordnung



Ob auch in deiner Nähe eine Demo stattfindet, erfährst du unter kinderaufsrad.org.

Unterstützung
08053 8073737
Die Hotline für Mamas
Mamahilfe
Mütter für Mütter
Ausbildungen
Mamahilfe Mütterpflegerin
Ehrenamt
Unterstützung mit Herz und Hand rund um die Geburt, im Krankheitsfall oder bei Überlastung.
83093 Bad Endorf
muetter-fuer-muetter.net

Kostenfreie Familienpaten

Kinderschutzbund Rosenheim entlastet Familien

Das Familienleben kann herausfordernd sein. Gerade in den ersten Lebensjahren eines Kindes geraten viele Familien an ihre Belastungsgrenze: Schlafmangel, volle Terminkalender und fehlende Unterstützung im Alltag. Eltern oder Alleinerziehende fühlen sich oft überfordert oder alleingelassen. Genau deswegen weist der Kinderschutzbund Rosenheim auf sein Angebot der Familienpatenschaft in einer Pressemeldung hin.

UNTERSTÜTZUNG AUF AUGENHÖHE

Familien mit Kindern bis zu sechs Jahren* können sich eine Familienpatenschaft in Anspruch nehmen, kostenfrei und unkompliziert. Die ehrenamtlichen Familienpatinnen und Familienpaten schenken Zeit, hören zu und packen im Alltag mit an. Dazu gehören etwa Spaziergänge, gemeinsames Spielen, die Begleitung zu Terminen und vieles mehr.

Wichtig: Es geht nicht um Erziehungstipps oder einen kostenlosen Babysitter, sondern um verlässliche Hilfe auf Augenhöhe.

INDIVIDUELL ABGESTIMMT UND FACHLICH BEGLEITET

„Viele Familien zögern, Hilfe anzunehmen", sagt Beate Zeif, Koordinatorin der Familienpaten im Raum Wasserburg und im Mangfalltal. „Dabei ist es ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen – gerade in den ersten Lebensjahren eines Kindes." Die Familienpatinnen und -paten werden sorgfältig geschult und fachlich begleitet. Jede Patenschaft wird individuell auf die jeweilige Familiensituation abgestimmt und ist zeitlich begrenzt.

„Wer sich angesprochen fühlt, darf sich unkompliziert melden, auch dann, wenn noch gar nicht klar ist, welche Unterstützung genau gebraucht wird. Ein erstes Gespräch kann bereits entlasten."

NIEDRIGSCHWELLIGE HILFE FÜR DEN FAMILIENALLTAG

Die Hilfestellung durch Familienpaten soll Familien in einer intensiven Lebensphase begleiten und frühzeitig entlasten, bevor die Überforderung zu groß wird. Gerade diese niedrigschwellige und persönliche Unterstützung kann für Eltern mit kleinen Kindern einen entscheidenden Unterschied machen.

Kontakt:

- **b.zeif@kinderschutzbund-rosenheim.de**
- **Telefon 08031 12929, mobil 0170 3711 782.**
- **Weitere Informationen gibt es auf www.kinderschutzbund-rosenheim.de/familienpaten/**

*Das Angebot richtet sich vorrangig an Familien, die noch Kinder unter drei Jahren haben.

Das ist das Programm der DOK.education

DOK.fest München 2026

Das DOK.fest München zählt zu den größten Dokumentarfilmfestivals Europas. Jedes Jahr im Mai zeigt es internationale Filme in den Kinos der Stadt und online. Auch in diesem Jahr gibt es ein Bildungsprogramm DOK.education, das sich gezielt an Kinder und Schulklassen richtet.

FILME SEHEN UND VERSTEHEN: SCHULE DES SEHENS

Die Schule des Sehens richtet sich an Grundschulen und bietet 90-minütige Kino-Workshops an. Darin wird ein Film gezeigt und anschließend mit dem Regisseur oder einem anderen Filmexperten besprochen. Ergänzend steht ein Online-Angebot mit Dokumentarfilmen und pädagogischer Begleitung zur Verfügung. Neben der Vor- und Nachbereitung der Filme gibt es kreative Aufgaben zum Film.

FILMMUSIK ENTDECKEN: SCHULE DES HÖRENS

In der Schule des Hörens steht in diesem Jahr der Dokumentarfilm „Marian und die Waldrappen" (für 7- bis 12-Jährige) im Mittelpunkt. Anhand des Films lernen die Schülerinnen und Schüler, wie Filmmusik und Sounddesign wirken und Emotionen erzeugen. Ein gemeinsamer Kinotag findet am 12. Mai in der Pasinger Fabrik statt. Außerdem gibt es ein kostenfreies Online-Angebot von Mai bis Juli 2027.



MITMACHEN UND AUSPROBIEREN: WORKSHOPS UND AUSSTELLUNGEN

Die DOK.education lädt auch zu einigen Mitmachformaten ein, darunter: Beim Trickfilm-Workshop am 14. Mai erstellen die Kinder von 13 bis 17 Uhr eigene Stop-Motion-Filme zum Thema „Meine Rechte" (Ort: HFF München, Kosten: 10 Euro).

Die Ausstellung im PIXEL zeigt vom 15. bis 24. Mai vier Dokumentarfilme über Münchner Kulturorte, kostenfrei und barrierefrei. Ein inklusiver Makerspace am 16. Mai von 14 bis 17 Uhr lädt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit und ohne Behinderungen zu einem kostenfreien Video-Editing-Workshop ein.

WICHTIGE BEDEUTUNG

Das DOK.fest München ist ein Highlight der Saison für alle Filmfans. Die vielfältigen Dokumentarfilme bringen aktuelle Themen aus Gesellschaft, Umwelt und Alltag nicht nur auf die große Leinwand, sondern auch auf den Tisch. Mit Programmen wie DOK.education lernen schon Kinder und Jugendliche, Medien kritisch zu hinterfragen und eigene Perspektiven zu entwickeln. Na, Lust auf mehr? Film ab…

Weitere Informationen und Anmeldung sind über die Website des DOK.fest München möglich: www.dokfest-muenchen.de,

Gesundheitsreform: Das ändert sich für Familien

Neuer Referentenentwurf erklärt von Zwergerl-Redakteurin Nadine

Wird die eigene Gesundheit für Familien bald teurer? Genau darüber wird gerade in Berlin diskutiert, mit möglichen Folgen für Eltern, Kinder und den Alltag. Gesundheitsministerin Nina Warken hat Mitte April einen Referentenentwurf für die Stabilisierung der Beiträge von gesetzlichen Krankenkassen vorgelegt.

Der konkrete Gesetzentwurf soll Ende April vorgestellt werden – also kurz nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe*. Geplant ist, dass die Reform noch vor der Sommerpause im Bundestag beschlossen wird. Die Vorschläge des Bundesgesundheitsministerium haben es in sich. Doch was steckt dahinter?

POLITIK ERKLÄRT

Das deutsche Gesundheitssystem wird immer teurer. Aus Sicht der Politik sogar zu teuer. Im Gesundheitsministerium wurden deshalb Vorschläge erarbeitet, um die Beiträge der gesetzlichen Krankenkassen konstant zu halten. Diese Ideen wurden im Referentenentwurf festgehalten. Viele der geplanten Änderungen betreffen auch Familien. Hier sind die wichtigsten Punkte:

MITVERSICHERUNG VON EHEPARTNERN

Die bisher kostenfreie Mitversicherung von Ehepartnern könnte ab dem Jahr 2028 deutlich eingeschränkt werden. Demnach sollen nur noch bestimmte Gruppen beitragsfrei mitversichert bleiben, etwa wenn sie Kinder unter sieben Jahren betreuen, ein behindertes Kind versorgen, Angehörige pflegen oder bereits in Rente sind.

Für alle anderen mitversicherten Partnern würden Beiträge fällig werden: Die Rede ist von 3,5 Prozent des beitragspflichtigen Einkommens des Hauptversicherten.

KRANKENTAGE

Auch beim Krankengeld und Kinderkrankengeld sind im Referentenentwurf Einsparungen vorgesehen. Demnach könnten die Leistungen künftig geringer ausfallen als bisher.

Der Entwurf enthält außerdem Überlegungen, wie Beschäftigte nach einer Erkrankung schrittweise in den Job zurückkehren können. Diskutiert wird dabei auch ein Modell, das eine teilweise Arbeitsfähigkeit trotz Krankschreibung ermöglichen soll. Wie genau solche Regelungen aussehen könnten, ist bislang noch offen.

STREICHUNG VON ZUSATZLEISTUNGEN

Krankenkassen sollten sich laut dem Referentenentwurf stärker auf Leistungen mit nachgewiesenem medizinischem Nutzen konzentrieren. Freiwillige Zusatzleistungen könnten deshalb gestrichen werden. Dazu zählen zum Beispiel Zuschüsse für Gesundheitskurse, homöopathische Behandlungen, bestimmte Vorsorgeuntersuchungen oder Extras beim Zahnersatz

ZUZAHLUNGEN STEIGEN

Die Zuzahlungen für Medikamente und Krankenhausaufenthalte könnten erstmals seit über 20 Jahren erhöht und an die Inflation angepasst werden. Die Mindestzuzahlung bei Rezepten könnte von fünf auf 7,50 Euro steigen, die Höchstgrenze von zehn auf 15 Euro.

ZWEITMEINUNG VOR OPERATIONEN

Bei ausgewählten planbaren Eingriffen, zunächst etwa bei Knieoperationen, könnte künftig eine verpflichtende Zweitmeinung einzuholen sein. Ziel ist es, unnötige Operationen zu vermeiden. Langfristig könnte dieses Modell auf weitere Eingriffe ausgeweitet werden.

GESETZLICH-VERSICHERTE SIND WÜTEND

Diese und weitere geplante Änderungen stoßen bereits vor dem Gesetzentwurf auf Kritik. Viele Familien befürchten höhere Kosten und zusätzliche Belastungen im Alltag. Auch in sozialen Netzwerken wird die Reform intensiv diskutiert, besonders mit Blick auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Welche Vorschläge es tatsächlich in den Gesetzentwurf schaffen, bleibt abzuwarten.

Was denkst du dazu? Schreib uns deine Meinung auf Instagram zwergerl.mag

Weitere Informationen zum Referentenentwurf findest du unter www.bundesgesundheitsministerium.de

*Redaktionsschluss: 17. April

MILCHZAHN & MEER
Kinderzahnarztpraxis

WEIL KINDERZÄHNE UNSERE WELT SIND!

In unserer liebevoll gestalteten Unterwasserwelt erleben Kinder Zahnarztbesuche mit Spaß, Ruhe und Vertrauen.



Dr. Simone Stoffers
Dr. Ricarda Fürst
Fraunhoferstraße 8
82377 Penzberg
08856 / 80 59 93 7
hallo@milchzahn-meer.de
www.milchzahn-meer.de

Gastbeitrag von Dr. Ricarda Fürst und Dr. Simone Stoffers

ANZEIGE



Zahnunfall bei Kindern

Was tun bei Milchzähnen und bleibenden Zähnen?

Ein Sturz vom Klettergerüst, ein Zusammenprall beim Fußball oder ein Unfall mit dem Laufrad – Zahnunfälle gehören zu den häufigsten Verletzungen im Kindesalter. Für Eltern ist der Schreck groß. Doch schnelles und richtiges Handeln kann entscheidend sein, um einen Zahn zu retten. Erfahre, was bei Milchzähnen und bleibenden Zähnen zu tun ist und worin sich die Maßnahmen unterscheiden.

GRUNDPRINZIP

Bei einem Zahnunfall steht zunächst das Allgemeinbefinden des Kindes im Vordergrund. Auch scheinbar harmlose Verletzungen im Mundbereich können mit einer Kopfverletzung einhergehen. Daher sollte sofort überprüft werden, ob das Kind ansprechbar ist und sich normal verhält. Treten Symptome wie Bewusstlosigkeit, Erbrechen, Schwindel oder auffällige Müdigkeit auf, ist umgehend ein Notarzt zu verständigen oder eine Kinderklinik aufzusuchen. Die zahnärztliche Versorgung ist in diesem Fall nachrangig.

Typische Verletzungen bei Milchzähnen sind, dass sich der Zahn lockert oder verschoben hat, abgebrochen ist, in den Kiefer hineingedrückt oder der Zahn vollständig ausgeschlagen ist.

MILCHZAHNTRAUMA

Milchzähne erfüllen wichtige Funktionen: Sie helfen beim Sprechen, Kauen und halten Platz für die bleibenden Zähne frei. Trotzdem gilt: Ein ausgeschlagener Milchzahn darf nicht wieder eingesetzt werden! Warum? Unter dem Milchzahn liegt bereits der bleibende Zahnkeim. Das Wiedereinsetzen könnte ihn dauerhaft schädigen.



ERSTE HILFE BEI MILCHZAHN-UNFÄLLEN

1. **KIND BERUHIGEN:**
   Die eigene Panik kann sich schnell auf das Kind übertragen
2. **BLUTUNG STILLEN:**
   Mit sauberer Kompresse oder Stofftuch Druck ausüben
3. **Zahn oder Bruchstück aufheben**
   (nicht reinigen oder desinfizieren)
4. **Schnell zum Zahnarzt oder in eine Zahnklinik – möglichst noch am selben Tag**

ZAHNUNFALL BEI BLEIBENDEN ZÄHNEN: JETZT ZÄHLT JEDE MINUTE!

Ist ein bleibender Zahn betroffen, ist die Situation deutlich dringlicher. Hier kann richtiges Handeln, den Zahn retten.

WENN EIN BLEIBENDER ZAHN AUSGESCHLAGEN WURDE

Jetzt kommt es auf Schnelligkeit an, idealerweise innerhalb von 30–60 Minuten! **Richtiges Handeln:**

- Zahn nur an der Krone anfassen (nicht an der Wurzel!)
- Nicht reinigen oder schrubben
- **Wenn möglich:** Zahn sofort vorsichtig wieder in die Zahnlücke einsetzen
- Kind auf ein Taschentuch beißen lassen
- **Falls das nicht geht:** Zahn in eine Zahnrettungsbox legen (aus Apotheke oder Schule/Betreuungseinrichtung)
- Alternativ in kalte H-Milch
- Notfalls im Mund des Kindes (zwischen Wange und Zähnen) aufbewahren – nur wenn das Kind alt genug ist, ihn nicht zu verschlucken
- Sofort zum Zahnarzt oder in die Notfallambulanz

Auch wenn „nur" ein Stück abgebrochen ist: Der Zahnnerv kann betroffen sein. Unbehandelte Verletzungen können Entzündungen verursachen, die den bleibenden Zahn schädigen.

BEI ABGEBROCHENEN ODER GELOCKERTEN BLEIBENDEN ZÄHNEN

- Bruchstück mitnehmen
- Kühlung von außen (nicht direkt auf den Zahn)
- Schnellstmöglich zahnärztliche Kontrolle



WORAN ERKENNT MAN, DASS EIN ZAHN ERNSTHAFT VERLETZT IST?

- Verfärbung (grau oder dunkel)
- Anhaltende Schmerzen
- Schwellung des Zahnfleischs
- Lockerung
- Fieber oder Eiterbildung (späte Warnzeichen)

Auch Wochen oder Monaten nach einem Unfall kann es noch zu Problemen kommen. Daher sind Kontrolltermine wichtig, selbst wenn zunächst alles harmlos wirkt.

FAZIT FÜR ELTERN

Im Falle eines Unfalls gilt es zuerst den Allgemeinzustand des Kindes zu prüfen. Ist ein Milchzahn ausgeschlagen? Nicht wieder einsetzen, sondern sofort zum Zahnarzt gehen. Ist ein bleibender Zahn ausgeschlagen? Dann ist schnelles Handeln erforderlich, der Zahn muss feucht lagern oder eingesetzt werden. Bei Unsicherheit immer ärztlich abklären lassen.

Ein Zahnunfall ist für Kinder und Eltern ein Schockmoment. Doch mit Ruhe, Wissen und schnellem Handeln lassen sich oft bleibende Schäden vermeiden.

Mehr Infos unter www.milchzahn-meer.de

ZWERGERL
stellt vor



MaVia e.V.

Unsere Rubrik: Wir stellen Vereine aus der Region vor. Seit 24 Jahren berichtet das Zwergerl Magazin über Institutionen, Veranstaltungen und Engagements aus Oberbayern. In dieser Rubrik geben wir regionalen Vereinen Raum und bringen Familien und Engagement vor Ort zusammen.

Vereinsvorsitzende:	Christiane Bierner, Christiane Cremer, Karin Gack
Ort/Region:	Zwei Beratungsstelle in Rosenheim, mit Außenstelle in Miesbach
Zielgruppe:	Menschen aus Miesbach und Rosenheim von den umliegenden Landkreisen
Mitglieder:	200 Mitglieder und 14 Ehrenamtliche

Was den Verein ausmacht, erklärt Geschäftsführerin **Maria Hessdörfer** im Kurzinterview:

WOFÜR SETZT SICH EUER VEREIN EIN?

Maria: Der Verein hat das Ziel, der Gewalt gegen Frauen, Kinder und Jugendliche entgegenzuwirken und von Gewalt betroffene Frauen, Kinder und Jugendliche zu unterstützen. Die Beratungen und Begleitungen bei MaVia sind kostenlos und richten sich auch an Angehörige und Fachpersonal.In Miesbach sind wir seit 2015 mit einer Interventionsstelle vor Ort.

SEIT WANN GIBT ES EUREN VEREIN UND WIE IST ER ENTSTANDEN?

Maria: MaVia e.V. gibt es seit 1989 und ist aus dem Anliegen heraus entstanden, Frauen und Kinder, die eine Gewalterfahrung machen mussten, nicht allein zu lassen. Unser Ziel ist es, Betroffene zu unterstützen und gemeinsam Wege aus belastenden Lebenslagen zu finden.

WAS BEDEUTET DER NAME MAVIA?

Maria: Viele Jahre hieß der Verein Frauen- und Mädchennotruf Rosenheim. Um das gesamte Spektrum des Vereins besser abzubilden, erfolgte zum 20. November 2024 die Umbenennung zu MaVia e.V. Beratung · Begleitung · Prävention – Gegen sexualisierte und häusliche Gewalt Der Name wurde bewusst gewählt, um das breite Angebot des Vereins sichtbar zu machen: Neben akuter Hilfe umfasst dieses auch Beratung, Prävention, Aufklärung und längerfristige Begleitung. Im Gegensatz zum früheren Begriff „Notruf" verdeutlicht „MaVia", dass sich das Angebot nicht nur an Menschen in akuten Krisensituationen richtet, sondern auch an diejenigen, die sich informieren, stärken oder frühzeitig Unterstützung suchen möchten. Gleichzeitig spiegelt der neue Name wider, dass sich die Arbeit an unterschiedliche Zielgruppen richtet – Mädchen und Jungen ebenso wie Angehörige und Fachkräfte.

WAS MACHT EUREN VEREIN BESONDERS? WELCHE ANGEBOTE BIETET IHR AN?

Die Arbeit verbindet Beratung, Begleitung und Prävention und ist dabei traumasensibel, niedrigschwellig und unabhängig von Herkunft oder Lebenssituation. Unsere Angebote:

- **Beratung und Begleitung:** persönlich oder telefonisch, auch in Krisen und bei Behörden- oder Gerichtswegen
- **Interventionsstelle:** Unterstützung nach häuslicher Gewalt (z. B. nach Polizeieinsatz)
- **Angebote für Kinder & Jugendliche:** Hilfe, Aufklärung und Schutz bei sexualisierter Gewalt
- **Beratung für Angehörige und Fachkräfte**
- **Prävention:** Workshops, Schulprojekte, Elternabende und Fortbildungen Gruppen- und Zusatzangebote, wie Kreativangebote oder traumasensible Kurse wie Yoga oder Musiktherapie.



GIBT ES EIN MOTTO ODER LEITBILD, DAS EUREN VEREIN BESONDERS GUT BESCHREIBT?

Maria: Wir stehen an der Seite der Betroffenen. Unsere Vision ist eine Gesellschaft ohne sexualisierte und häusliche Gewalt, in der alle Menschen in Sicherheit und Würde leben können. Eine Gesellschaft, die Vielfalt anerkennt und Gerechtigkeit fördert.

WIE KÖNNEN MENSCHEN MIT EUCH IN KONTAKT TRETEN – SOWOHL UNTERSTÜTZER ALS AUCH FAMILIEN ODER PERSONEN, DIE HILFE SUCHEN?

Maria: Wir beraten telefonisch oder persönlich. Sollten Sie uns nicht direkt erreichen, bemühen wir uns um einen zeitnahen Rückruf und Kontaktaufnahme. Bei Bedarf sorgen wir für eine Dolmetscherin damit die Kommunikation erleichtert wird.

Homepage: www.mavia-ev.de | kontakt@mavia-ev.de | mavia_ev
Beratung: 08031 - 26 88 88 | Prävention: 08031 - 26 86 11

MaVia
Beratung • Begleitung • Prävention
Gegen sexualisierte und häusliche Gewalt



Du tickst irgendwie anders? Schnell reizüberflutet, „zu sensibel", „zu wild", „zu hinterfragend", „zu extrig", „zu viel"?

DANN LOHNT EIN BLICK AUF NEURODIVERGENZ.

HOCHSENSIBILITÄT, HOCH- UND VIELBEGABUNG

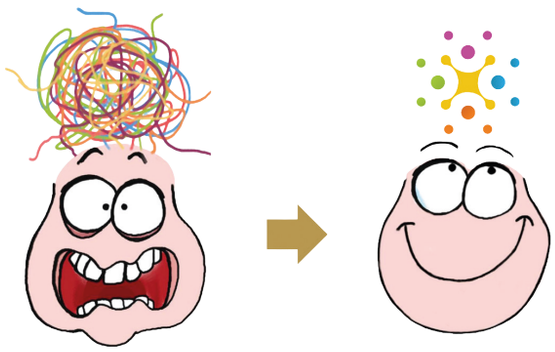
Im Oberstübchen rattert es dadurch mehr als bei neurotypischen Hirnen, ausgelöst durch z.B.:

- Vielwahrnehmung (Innerchaos, Überlastungen)
- vernetztes Schnelldenken, mehr Zusammenhänge sehen (Overloaddenkkreisel)
- Fehler- und Mustererkennung (Kollisionen Umfeld)
- intensiveres Emotionserleben (Ambivalenz)
- hohe Feinfühligkeit (Reizüberflutung, Irritationen, nicht abgrenzen können)
- hohe Kreativität, Ideenflut (zu viele Baustellen)
- Vielinteresse (Berufl. nicht seinen Platz finden)
- Hochempathie, zu sehr mitleiden

! Dies führt zu VIEL MEHR von ALLEM – in einer anderen Dimension, Gleichzeitigkeit, Schnelligkeit und Fülle als es neurotypischen Menschen haben, was Probleme mit sich bringt, wenn Bewusstheit, Strategien und das richtige Wording fehlt.

„Das Hauptproblem neurodivergenter Menschen: Sie kennen nur ihr Normal und haben somit keinen Vergleich und Orientierungspunkt zu neurotypischen Menschen, um ihr Problem zu erkennen und ansetzen zu können."

Anders denken und wahrnehmen führt aber auch zu anderen Perspektiven, Kommunikations,- Herangehens -und Arbeitsweisen sowie Bedürfnissen, was wiederum oft mit Systemen in Schule und Beruf kollidiert, die überwiegend auf eine neurotypische Mehrheit ausgelegt ist. Häufige Folge: Selbstzweifel und sich falsch fühlen mit dieser Andersartigkeit. Rückzug, Rebellion oder Überanpassung.



Ich begleite Neurodivergenz Kolibris dabei, ihr Anderssein zu verstehen, mit mehr Klarheit, Humor, Leichtigkeit und alltagstauglichen Methoden in Beruf, Familie und Alltag zu integrieren.



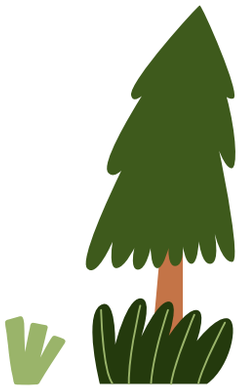
Herzliche Grüße
Marion Schickert

Natur- und KOPFRATTERN®-Coaching.
Zertifiziert (HOCHiX®, MOBILE OF LIFE®),
Seligenthaler Str. 54, 84034 Landshut

Selbsttests auf www.kopfrattern.de

SPAZIERENGEHEN MIT SPAß

7 SPIELE FÜR MEHR ABWECHSLUNG UNTERWEGS



Spazieren gehen ist langweilig? Nicht mit dem Zwergerl Magazin! Ein Ausflug in die Natur braucht nicht immer eine große Wanderung in den Bergen. Schon der Weg ums Viertel, durch den Wald oder über die Wiese kann zum Abenteuer werden. Mit diesen Spielen wird selbst der kürzeste Spaziergang zu einer tollen Nachmittagsbeschäftigung für Groß und Klein – **von Nadine Hell**

1. Ich sehe was, was du nicht siehst

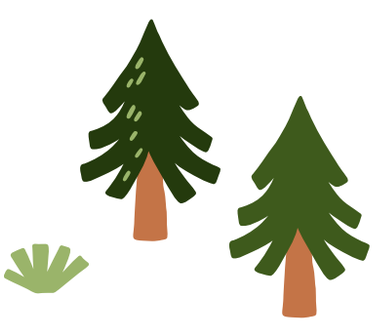
Eine Person sucht sich ein Objekt in der Umgebung aus und nennt dessen Farbe. Dabei sagt sie: Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist …! Die anderen raten reihum, welcher Gegenstand gemeint ist. Wer richtig liegt, ist als Nächstes dran.

Tipp: Für mehr Spannung könnt ihr Regeln festlegen. Es dürfen zum Beispiel nur Naturfarben genannt werden wie Grün, Braun oder Gelb.

2. Tierisches Bewegungsspiel

Eine Person macht die typische Bewegung eines Tieres vor, beispielsweise hüpft sie wie ein Frosch, schleicht wie eine Katze oder stolziert wie ein Storch. Die anderen raten das Tier und machen sofort mit.

Zwergerl-Favorit: Hier bleibt kein Kind lange ruhig stehen. Das Spiel bringt Bewegung, sorgt für viele Lacher und macht einfach gute Laune.



3. Weg-Detektive

An jeder Kreuzung des Weges dürfen die Kinder bestimmen: links, rechts oder geradeaus? Die Kleinen übernehmen so ein Stück Verantwortung. Das macht den Spaziergang sofort spannender, für die Kinder, die entscheiden und die Eltern, die die Route nun nicht mehr kennen .

Tipp: Legt vorher einen groben Rahmen fest, zum Beispiel im Park bleiben. So bleibt das Abenteuer überschaubar.

4. Finde etwas …

Mit kleinen Suchaufträgen werden Kinder zu echten Entdeckern: Finde etwas Weiches, finde etwas Rundes oder finde etwas Gelbes. Plötzlich sehen sie Dinge, die ihnen sonst gar nicht auffallen würden.

Tipp: Für größere Kinder darf es auch kniffliger werden. Etwa: Finde etwas, das sich bewegt, aber kein Tier ist oder finde etwas, das älter ist als du.

5. Schatzsuche für unterwegs

Unterwegs sammeln die Kinder alles, was ihnen ins Auge fällt: besondere Steine, bunte Blätter, Federn oder spannende Stöcke. Am Ende des Spazierganges präsentiert jeder seine Schätze und erzählt, warum sie ihm gefallen.

Tipp: Zuhause könnt ihr daraus auch etwas basteln oder eine kleine Schatzkiste anlegen.

6. Speed-Challenge

Ein bisschen Tempo bringt neuen Schwung in den Spaziergang. Gemeinsam wird ein Ziel festgelegt, zum Beispiel die nächste Bank oder ein großer Baum. Dann starten alle gleichzeitig und rennen oder gehen zügig, je nach Alter.

Tipp: Gerade Kinder, die schnell die Lust verlieren, sind hier wieder mit Begeisterung dabei.

7. Der Boden ist Lava

Ein Dauerbrenner, der draußen besonders viel Spaß macht: Der Boden darf nicht berührt werden. Stattdessen bewegen sich die Kinder nur über sichere Inseln wie Steine, Wurzeln oder Bordsteine.

Zwergerl-Favorit: Das Spiel fördert Balance, Fantasie und verwandelt jeden Weg in eine kleine Ninja Warrior Strecke.

SNACKPAUSE IM FREIBAD

Einfache Rezepte für warme Sommertage



Ein Tag im Freibad macht hungrig und durstig. Für den perfekten Freibadtag haben wir zwei einfache Rezepte: leckere Fruchtschnitten und einen erfrischenden Zitronen-Eistee. Beides lässt sich gut vorbereiten, passt in jede Badetasche und schmeckt herrlich nach Sommer.





SCHNELLE FRUCHTSCHNITTEN

ZUTATEN (FÜR CA. 10 STÜCK):

- 100 g Datteln
- 175 g getrocknete Äpfel (ungeschwefelt)
- 100 g Cranberries
- 125 g Haferflocken
- 50 g Apfelsaft
- ca. 20 Backoblaten

SO GEHT'S:

Datteln, getrocknete Äpfel und Cranberries grob zerkleinern. Zusammen mit den Haferflocken in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Nach und nach den Apfelsaft hinzufügen und weiter mixen, bis eine formbare, leicht klebrige Masse entsteht. **Achtung:** Die Mischung sollte nicht zu flüssig sein.

Die Masse gleichmäßig auf Backoblaten streichen und mit einer zweiten Oblate bedecken. Leicht andrücken. Die Fruchtschnitten halten sich mehrere Tage im Kühlschrank.




See- und Warmbad Rottach-Egern

Die Erlebniswelt rund ums Wasser

- Beheiztes Schwimmbecken
- Großes Sportbecken
- Riesenwasserrutsche
- See-Strandbad
- Spaßbecken
- Strömungskanal
- Erlebnisinsel mit Whirlbecken

83700 Rottach-Egern
Nördliche Hauptstr. 35
Tel. 0 80 22 / 9 28 90
Eingang Max-Josef-Weg

Geöffnet von
Mitte Mai – Mitte September

DER TEGERNSEE

ERFRISCHENDER ZITRONEN-EISTEE

ZUTATEN (FÜR CA. 1 LITER):

- 1 Liter Wasser
- 2 Teebeutel Rooibos-Tee
- 1 Zitrone
- Saft von 1 Zitrone
- 20 g Dattelsirup

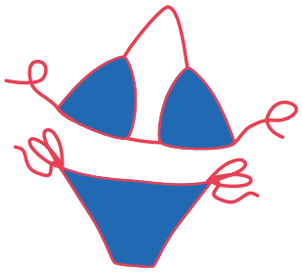
SO GEHT'S:

Wasser aufkochen und die Teebeutel mit heißem Wasser übergießen. Den Rooibos-Tee nach Packungsanweisung ziehen lassen. Währenddessen die Zitrone gründlich waschen und in Stücke schneiden. Die Zitronenstücke in den noch warmen Tee geben und alles abkühlen lassen. So kann das Zitronenaroma in den Tee übergehen.

Sobald der Tee nur noch lauwarm ist, den frisch gepressten Zitronensaft und den Dattelsirup einrühren. Den Eistee im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.

ZWERGERL-TIPP: Mit ein paar frischen Zitronenscheiben oder Minzblättern in der Flasche oder im Glas sieht der Eistee besonders lecker aus.





Test

WELCHER FREIBAD-TYP BIST DU?

1. Was machst du, bevor du ins Wasser gehst?

- **A:** Ich dusche mich kurz ab
- **C:** Ich bleib lieber auf meinem Handtuch
- **B:** Ich geh langsam ins Wasser, ohne zu duschen

2. Wie bewegst du dich am Beckenrand?

- **B:** Ich pass meistens auf, renne aber manchmal
- **A:** Vorsichtig! Ich weiß, dass es rutschig ist
- **C:** Ich geh gar nicht erst zum Becken

3. Was machst du im Nichtschwimmerbecken?

- **B:** Ich plansche einfach drauflos
- **C:** Ich bleibe lieber außerhalb des Wassers
- **A:** Ich nehme Rücksicht auf kleinere Kinder

4. Wann springst du ins Wasser?

- **B:** Ich springe gar nicht
- **A:** Nur wenn es erlaubt ist und niemand im Weg ist
- **C:** Wenn ich Lust habe, ich schau nur grob

5. Was machst du, wenn jemand Hilfe braucht?

- **A:** Ich hole sofort den Bademeister
- **B:** Ich erzähle es gleich meinen Eltern
- **C:** Ich halte mich lieber raus

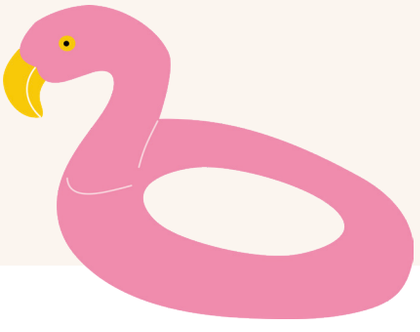
6. Was machst du bei großer Hitze?

- **C:** Ich bleibe lieber drinnen
- **B:** Ich vergesse das Trinken manchmal
- **A:** Ich trinke viel und mache Pausen

7. Was darf im Freibad nicht fehlen?

- **C:** Ich bin sowieso lieber zuhause
- **A:** Sonnencreme
- **B:** Snacks





Ergebnis: Zähle, welchen Buchstaben du am häufigsten gewählt hast. Dieses Ergebnis zeigt dir, welcher Freibad-Typ du bist.

MEISTENS A: FREIBAD-PROFI
Du kennst die Regeln und passt gut auf dich und andere auf. Mit dir macht Freibad richtig Spaß!

MEISTENS B: SCHWIMMANFÄNGER
Du kennst schon einige Regeln, aber ein bisschen Übung fehlt noch. Kein Problem – das wird!

MEISTENS C: STUBENHOCKER
Du gehst es eher ruhig an und bist selten im Wasser unterwegs. Vielleicht traust du dich beim nächsten Mal ein bisschen mehr?



Öffnungszeiten – täglich:
- Mai und September: 09:00 Uhr bis 19:00 Uhr
- Juni, Juli und August: 09:00 Uhr bis 20:00 Uhr
- Einmal wöchentlich Spätbadebetrieb bis 21:00 Uhr (Tag wird noch bekannt gegeben)

Eintrittspreise:
Erwachsene: 5,00 € | Kinder und Jugendliche (6 bis einschl. 17 Jahre) 2,00 €

Saisonkarten:
Erwachsene: 100,00 € | Kinder und Jugendliche (6 bis einschl. 17 Jahre) 50,00 €

Weitere Eintrittspreise und Informationen auf www.warmfreibad-miesbach.de



AUGE, NASE, OHREN

So entwickeln sich die Sinne bei Kindern – Ein Interview mit Kinderarztpraxis Herzstück

Die Augen, Nase und Ohren begleiten uns von klein auf durch den Alltag. Mit ihnen entdecken Kinder die Welt, lernen Neues und treten mit anderen in Kontakt. Dabei wird oft unterschätzt, wie viel diese Sinne jeden Tag leisten und wie entscheidend sie für eine gesunde Entwicklung sind. Wie sich das Sehen, Hören und Riechen vom Kindesalter bis in die Jugend entwickelt, erklärt Dr. Claus Pflugbeil von der Kinderarztpraxis Herzstück im Gespräch mit dem Zwergerl Magazin – **von Nadine Hell**







AUGEN

Zwergerl Magazin: Hallo, Dr. Pflugbeil! Wie entwickelt sich das Sehvermögen von der Geburt bis ins Jugendalter?

Dr. Pflugbeil: Guten Tag, Zwergerl Magazin. Neugeborene sehen anfangs noch unscharf, reagieren aber bereits auf Licht, Bewegung und auf Gesichter im Nahbereich. Im ersten Lebensjahr macht das Sehen einen riesigen Entwicklungsschritt und wichtige Sehfunktionen reifen rasch. Danach verfeinert sich das Sehvermögen über die Kindergarten- und Schuljahre weiter, und erst im Jugendalter ist das visuelle System vollständig ausgereift. Gerade im Schulalter sehen wir dann häufiger Fehlsichtigkeiten wie Kurzsichtigkeit.

ZM: Woran merken Eltern, dass ihr Kind möglicherweise schlecht sieht?

Dr. Pflugbeil: Warnzeichen sind zum Beispiel häufiges Blinzeln, Augen reiben, Kopf schief halten oder wenn ein Kind Dinge verfehlt. Auch Schielen, ein unsicheres Greifen, auffällige Lichtempfindlichkeit oder Kopfschmerzen können Hinweise sein. Manche Kinder fallen aber im Alltag kaum auf, weil das stärkere Auge viel kompensiert – genau deshalb sind Vorsorge und Screenings so wichtig.

ZM: Welche Rolle spielen Bildschirmzeit und Tablets für die Augenentwicklung von Kindern?

Dr. Pflugbeil: Bildschirme schädigen die Augen nicht automatisch, aber sie bedeuten oft lange Naharbeit, wenig Blickwechsel in die Ferne und meist auch weniger Zeit draußen. Genau diese Kombination wird mit einem höheren Risiko für Kurzsichtigkeit in Verbindung gebracht. Außerdem treten häufiger trockene, müde Augen oder Kopfschmerzen auf. Praktisch heißt das: Pausen einbauen, Abstand halten und jeden Tag echte Outdoor-Zeit einplanen.

OHREN

ZM: Wie entwickelt sich das Hörvermögen bei Kindern? Warum ist es so wichtig für die Sprachentwicklung?

Dr. Pflugbeil: Hören beginnt praktisch ab Geburt, deshalb gibt es auch das Neugeborenen-Hörscreening. Ein gutes Hören ist die Grundlage dafür, dass Kinder Sprachmelodie, Laute, Wörter und später Satzstrukturen richtig aufnehmen und nachahmen können. Wenn Hören dauerhaft eingeschränkt ist, kann das die Sprachentwicklung, aber auch Lernen, Aufmerksamkeit und soziale Entwicklung bremsen. Darum ist frühes Erkennen so wichtig.

ZM: Welche Anzeichen deuten darauf hin, dass ein Kind schlechter hört?

Dr. Pflugbeil: Bei Babys fällt es auf, wenn sie durch laute Geräusche nicht erschrecken oder sich später nicht zur Stimme hinwenden. Größere Kinder wirken manchmal unaufmerksam, reagieren nicht zuverlässig auf Ansprache, drehen den Fernseher sehr laut oder sagen häufig Was?. Auch eine verzögerte Sprachentwicklung, undeutliche Aussprache oder das Gefühl, ein Kind höre manche Dinge gut und andere nicht, sollten aufmerksam machen.

ZM: Wie häufig sind Hörprobleme wie Mittelohrentzündungen und wann wird es kritisch?

Dr. Pflugbeil: Mittelohrprobleme gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter, besonders in den ersten Lebensjahren. Akute Mittelohrentzündungen sind oft schmerzhaft, aber meist gut behandelbar; kritischer wird es, wenn sich über längere Zeit Flüssigkeit hinter dem Trommelfell hält und dadurch das Hören gedämpft ist. Wichtig wird eine genauere Abklärung vor allem dann, wenn Hörprobleme länger anhalten, die Sprachentwicklung leidet, das Kind im Alltag deutlich schlechter versteht oder wiederholt Ohrprobleme hat.

NASE

ZM: Wie entwickelt sich die Nase von der Geburt bis ins Jugendalter?

Dr. Pflugbeil: Die Nase ist von Anfang an funktionell enorm wichtig, weil Säuglinge und kleine Kinder vor allem über die Nase atmen. Im Verlauf von Kindheit und Jugend wachsen Nasenhauptöhle, Nebenhöhlen und Gesichtsschädel weiter, sodass sich auch die Atmung und Belüftung verändern. Gerade deshalb fallen bei Kindern Engstellen oder Schleimhautschwellungen oft stärker ins Gewicht als bei Erwachsenen.

ZM: Welche Rolle spielt der Geruchssinn bei Kindern, wird er oft unterschätzt?

Dr. Pflugbeil: Ja, der Geruchssinn wird häufig unterschätzt. Kinder können Gerüche sehr früh wahrnehmen und darauf reagieren; schon Neugeborene erkennen vertraute Gerüche, zum Beispiel die Mutter oder Muttermilch. Geruch beeinflusst nicht nur Genuss und Essverhalten, sondern auch Orientierung, Bindung und Sicherheit – also zum Beispiel die Warnung vor verdorbenem Essen, Rauch oder unangenehmen Umgebungen. Wenn ein Kind dauerhaft kaum riecht, kann das im Alltag viel relevanter sein, als man zunächst denkt.

ZM: Warum haben viele Kinder so häufig eine verstopfte Nase – und wann sollte man das abklären lassen?

Dr. Pflugbeil: Kinder haben schlicht sehr viele Infekte: In den ersten Lebensjahren sind mehrere Erkältungen pro Jahr völlig normal. Dazu kommen Allergien, vergrößerte Rachenmandeln oder seltener anatomische Ursachen, die eine Nase immer wieder oder dauerhaft blockieren können. Abklärungsbedürftig wird es, wenn die Nasenatmung über Wochen schlecht ist, ein Kind ständig durch den Mund atmet, schnarcht, schlecht schläft, häufig Nasennebenhöhlen- oder Ohrprobleme hat oder tagsüber müde und unkonzentriert wirkt.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Dr. Pflugbeil!



Dr. Claus Pflugbeil ist Kinderarzt in seiner Praxis Herzstück in Starnberg. Gemeinsam mit seiner Frau Birgit begleitet er Familien alltagsnah, verständlich und medizinisch fundiert. Auch auf ihrem Instagram-Kanal klären beide regelmäßig über wichtige Gesundheitsthemen auf und geben Eltern Orientierung im Familienalltag.

Instagram: herzstueck_kinderarztpraxis
Website: www.praxis-herzstück.de

Täuschung der Sinne: Ein spannendes Experiment zum Ausprobieren

Unsere Sinne sind echte Superkräfte. Mit ihnen entdecken wir jeden Tag die Welt. Aber manchmal täuschen sie uns auch… Mit diesem einfachen Experiment können Kinder spielerisch herausfinden, wie ihre Ohren funktionieren. **WICHTIG**: Bitte immer unter Aufsicht ausprobieren!

DAS BRAUCHT IHR: Zwei Löffel und eine Schnur.

So geht's:
Binde die Löffel an die Schnur. Wickle die Enden der Schnur um deine Finger und halte sie an deine Ohren. Jetzt schlägt jemand die Löffel vorsichtig aneinander.

Was passiert?
Das Geräusch hat sich verändert. Plötzlich klingt es viel lauter. Es hört sich fast an wie eine Glocke.

Was steckt dahinter?
Der Ton kommt nicht nur durch die Luft, sondern auch über die Schnur und euren Körper direkt zu den Ohren. So wird er stärker wahrgenommen.







HILFE! IST DAS SCHON DIE PUBERTÄT?

Die Pubertät wird oft als Umbruch für die ganze Familie erlebt. Eben noch hing das Kind am Rockzipfel, plötzlich möchte es mehr Freiheit und Eigenständigkeit. Und das am besten sofort! Konflikte gehören zum Erwachsenwerden dazu, doch nicht jedes Verhalten ist gleich ein Zeichen für die Pubertät. Auch Kinder zeigen Phasen, in denen sie sich abgrenzen, diskutieren oder empfindlich reagieren. Die Pubertät geschieht im fließenden Übergang: Bei Mädchen beginnt sie meist früher (zwischen 8 und 13 Jahren), bei Jungen etwas später (zwischen 10 und 14 Jahren).

Kein Wunder also, dass Eltern sich manchmal fragen: Sitzt hier noch ein Kind oder schon ein waschechter Teenager? Die folgende Tabelle hilft euch, typische Aussagen und Verhaltensweisen besser einzuordnen* – **von Nadine Hell**

	KINDLICHES VERHALTEN	PUBERTÄRES VERHALTEN
Lasst mich in Ruhe!	Kann vorkommen, aber eher als spontane Reaktion auf Wut oder Überforderung.	Typischer Wunsch nach Rückzug und Abgrenzung von den Eltern. Jugendliche brauchen mehr eigenen Raum.
Diskussionen über Regeln	Regeln werden oft impulsiv abgelehnt, ohne sie wirklich zu hinterfragen.	Regeln werden bewusst hinterfragt und diskutiert, Jugendliche wollen mitbestimmen.
Peinlichkeit gegenüber Eltern	Spielt kaum eine Rolle, Eltern sind noch zentrale Bezugspersonen.	Klassisch! Eltern sind plötzlich uncool, besonders vor anderen.
Sarkasmus oder ironische Kommentare	Kaum vorhanden, Kinder äußern sich meist direkter.	Häufig! Wird genutzt, um sich abzugrenzen oder zu provozieren.
Geheimnisse haben	Eher untypisch, Kinder sind meist noch offener.	Sehr typisch! Privatsphäre wird wichtig, nicht mehr alles wird geteilt.
Reagiert empfindlich auf Kritik	Häufig, aber eher als unmittelbare Trotzreaktion („Dann mach ich's eben gar nicht!").	Häufig! Kritik wird schnell persönlich genommen, da das Selbstbild noch unsicher ist.
Streit eskaliert schnell	Sehr typisch! Gefühle brechen schnell und heftig heraus, oft ohne lange Vorwarnung.	Kann vorkommen, oft verbunden mit Grundsatzdiskussionen und starken Emotionen.
Entschuldigung	Kommt schneller (wenn auch nicht immer freiwillig), sobald die Emotion abgeklungen ist.	Fällt oft schwer, da Einsicht und Stolz miteinander ringen. Kommt manchmal zeitverzögert.
Chaos im Zimmer	Eher untypisch, da Kinder sowieso noch mehr Struktur und Unterstützung brauchen.	Sehr typisch! Das eigene Zimmer wird zur Privatzone, Ordnung ist da oft nebensächlich.

*Diese Tabelle ersetzt keine fachliche Diagnose, sondern dient lediglich zur Orientierung.

DIE LEBENSMITTE, DIESE SCHNELLE TREPPE

Dieter Hein: Man merkt es nicht an einem großen Ereignis. Eher an kleinen Geräuschen. Ein Knie, das beim Aufstehen kurz eine alte Holztreppe imitiert. Und dieser Blick in den Spiegel, überraschend ehrlich: War ich gestern nicht noch jemand, der sich bückt, ohne danach zu verhandeln?

Zwischen 45 und 55 passiert etwas, das sich nicht nach „ein bisschen älter", sondern nach „plötzlich schneller" anfühlt. Und zack – steht man da und fragt sich, wann der Körper angefangen hat, die Quittungen einzureichen. Das Gemeine: Es ist genau die Zeit, in der viele Eltern ohnehin auf Reserve laufen. Brotdosen. Elternchat. Hausaufgaben. Und nachts ein „Maaamaaa?" aus dem Kinderzimmer.

DER KÖRPER FÜHRT BUCH – AUCH OHNE DASS MAN UNTERSCHREIBT

Die Forschung beschreibt Altern gern nüchtern als funktionellen Abbau über die Zeit. Auf der Ebene, die man nicht sieht, passiert nämlich erstaunlich viel: Die Fähigkeit der Zellen, Schäden an der DNA zu reparieren, lässt nach. Entzündungsprozesse werden häufiger. Die Mitochondrien – die kleinen „Kraftwerke" in unseren Zellen – arbeiten weniger effizient.

Während also innen die Biologie aufräumt oder eben nicht mehr hinterherkommt, steht man außen und denkt: Ich habe doch nur kurz mein Kind hochgehoben. Genau. „Nur kurz". Das ist ohnehin die berühmteste Lüge im Familienalltag.

SCHUB ODER STRESS: WER IST HIER DER TÄTER?

Die spannende Frage, die auch die Forschung umtreibt, lautet: Kommt dieser „Lebensmitte-Schub" aus der Biologie selbst – oder aus dem Leben, das sich in dieser Phase verdichtet?

Denn zeitgleich passiert ja auch außerhalb des Körpers einiges: Eltern kümmern sich nicht mehr nur um kleine Kinder, sondern oft schon um Schulthemen, Pubertätswellen, Terminlogistik. Manche zusätzlich um pflegebedürftige Angehörige. Die eigene Arbeit wird selten weniger. Und die Regeneration? Wird gern als optional behandelt, weil der Tag schon voll ist, bevor er begonnen hat.

DIE SEHNSUCHT NACH DER PILLE UND DIE REALITÄT DER BROTDOSE

Natürlich gibt es sie, die Hoffnung: Irgendwo müsse doch eine Pille liegen, die diese Treppenstufe wieder flacher macht. Die Forschung ist da eher unromantisch. Es gibt keine einfache „Anti-Aging-Tablette", die verlässlich und breit wirkt. Zu komplex ist Altern, zu viele Mechanismen greifen ineinander.

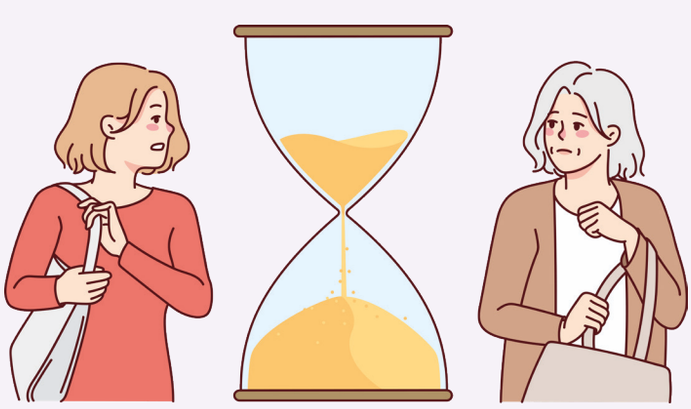
Man hat zwar zentrale Merkmale des Alterns beschrieben – eine Art Landkarte der biologischen Baustellen – aber eine Landkarte ist noch keine Umgehungsstraße. Und dann gibt es den Markt der schönen Silben: Spermidin, Kreatin, Urolithin A. Klingt wie eine Mischung aus Drogerie und Science-Fiction.

Die nüchterne Einordnung, die sich aus Studien und Expertenkommentaren ableiten lässt: Vieles ist Hype, manches ist interessant, kaum etwas ist Magie.

DAS UNROMANTISCHE ANTI-AGING: SCHLAF, MUSKELN, MENSCHEN

Wenn die Forschung eines nahelegt, dann das: Die großen Hebel sind oft die Langweiligen. Schlaf ist kein Wellness. Schlaf ist Wartung. Wer dauerhaft zu wenig schläft, merkt das nicht nur am Geduldsfaden, sondern auch an der Belastbarkeit. Kraft und Muskeln sind Alltagsschutz. Sie stabilisieren, schützen und erleichtern das Leben. Soziale Einbindung ist ein stilles Lebenselixier. Eingebunden sein, Kontakte pflegen, das hält nachweislich gesünder. Und doch kann man sich selbst unter Menschen einsam fühlen.

Am Ende bleibt ein tröstlicher Gedanke: Wir können die Uhr nicht zurückdrehen. Aber wir können an den Zahnrädern drehen! Mit dem, was im Alltag oft zu kurz kommt: Zeit, Schlaf, Bewegung, Verbundenheit. Und wenn heute nur eins davon geht, ist das kein Mangel. Sondern ein Anfang.



NEU IM ZWERGERL MAGAZIN:

Unsere neue Rubrik thematisiert ausnahmsweise mal nicht die Zwergerl, sondern dreht sich direkt um unsere Leserinnen und Leser. Ja genau, um dich! Was beschäftigt Mama? Worüber denkt Papa nach? Und wie fühlt sich Elternschaft eigentlich an?

Im Familienalltag rutscht man schnell in eine feste Rolle. Doch hinter Mutter und Vater stehen immer auch Menschen mit eigenen Gedanken und Gefühlen. Diese Rubrik möchte genau daran erinnern und manchmal vielleicht auch ein wenig wachrütteln.

VERANSTALTUNGSKALENDER

Landkreis Miesbach

MITTWOCH, 6. MAI

FrauenCafé International

16 bis 18 Uhr; Frauen mit und ohne Migrationshintergrund sind herzlich eingeladen Kontakte zu knüpfen; RESI, Holzkirchen

bangara@bs-hoki.de.

Kinderchor Miesbach – Parsberg

ab 16 Uhr; für alle Kinder von der 3. bis 5. Klasse; Katholisches Pfarrheim, Miesbach

www. pfarrverband-miesbach.de

DONNERSTAG, 7. MAI

Spiel-Café

ab 9 Uhr; gemeinsames frühstücken und Austausch mit anderen Eltern; Kinderschutzbund Miesbach

www.kibu-miesbach.de

SAMSTAG, 16. MAI

Flohmarkt und Trödelmarkt

ab 14 Uhr; Gebrauchtes und Antiquitäten; Oberlandhalle, Miesbach

www.tegernsee-schliersee.de

Kinderchormusical „Himmel und Erde“

ab 16 Uhr; Programm vom Kinderchor; Katholisches Pfarrheim, Miesbach

www.pfarrverband-miesbach.de

MITTWOCH, 20. MAI

Pferdekutschenfahrt für die Kleinen

ab 17:30 Uhr; für Kinder ab 6 Jahren und jüngeren Kindern in Begleitung eines Erwachsenen; Bahnhof Schliersee

www.schliersee.de

FREITAG, 22. MAI

Timmy auf dem Jahrmarkt | Freies Landestheater Bayern

ab 9 Uhr; musikalische Erzählung und Darstellung mit dem Kammerensemble des Freien Landestheaters Bayern; Waitzinger Keller - Kulturzentrum, Miesbach

www.waitzinger-keller.de

DIENSTAG, 26. MAI

Pferdekutschenfahrt

ab 17:30 Uhr; für Kinder ab 6 Jahren und jüngeren Kindern in Begleitung eines Erwachsenen; Bahnhof Schliersee

www.schliersee.de

MITTWOCH, 27. MAI

FrauenCafé International

16 bis 18 Uhr; Frauen mit und ohne Migrationshintergrund sind herzlich eingeladen Kontakte zu knüpfen; RESI, Holzkirchen

bangara@bs-hoki.de.

DIENSTAG, 2. JUNI

NATÜRLICH! KREUTH – Basteln mit Naturmaterialien

14 bis 16 Uhr; Spaziergang zum Sammeln von Pflanzen und anderen Naturmaterialien mit anschließendem Basteln; Tourist-Information, Kreuth

www.tegernsee.com

MITTWOCH, 3.JUNI

Laternenwanderung

ab 20 Uhr; findet bei jedem Wetter statt, bei Schlechtwetter im Leseraum; Rathaus, Fischbachau

www.tegernsee-schliersee.de

SAMSTAG, 20. JUNI

Flohmarkt und Trödelmarkt

ab 7 Uhr; die Standgebühr wird nach dem Aufbau kassiert; Oberlandhalle, Miesbach

www.tegernsee-schliersee.de

SAMSTAG, 27. JUNI

Kinder-Floh-Markt

9 bis 12 Uhr; Flohmarkt für alle rund ums Kind; Buntes Haus, Miesbach

www.kibu-miesbach.de

Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

SAMSTAG, 2. MAI

Unsere Stimme zählt. Was wir Euch Erwachsenen schon immer sagen wollten

14 bis 16 Uhr; Kinderuni am Campus Benediktbeuern, mit Annette Eberle; Audimax des Campus Benediktbeuern im Kloster

www.ksh-muenchen.de/kinderuni-benediktbeuern

MITTWOCH, 6. MAI

Erste-Hilfe-Kurs Kindernotfallhilfe

9 bis 11:30 Uhr; wichtigste Erste-Hilfe-Maßnahmen in drei praxisnahen Themenblöcken; Malteser Hilfsdienst e.V., Wolfratshausen

www.malteser.de

DONNERSTAG, 7. MAI

VR-Experience

15 bis 16 Uhr; Vorbeikommen und die virtuelle Realität kennenlernen; Stadtbibliothek Geretsried

www.geretsried.de

SAMSTAG, 9. MAI

Kids Day mit Islandpferden ab 9 Jahre

9:30 bis 11:30 Uhr; Geschicklichkeitsspiele mit Pferd; Islandpferdehof, Schlehdorf

www.alma-drumbl.de

Muttertagsbasteln für Kinder - Gartenbauverein Egling und Umgebung e.V.

10 bis 12 Uhr; Anmeldung bei Inge Buchner 08176 7064; Sonnenham 5a, Egling

Familienführung „Die Wiese: was da wächst und lebt“

15 bis 17:30 Uhr; Führung des LBVs im Rahmen des „Naturerlebnis Geretsried“, Anmeldung bei der vhs; Geretsried

www. miesbach.lbv.de

FREITAG, 15. MAI

Naturabenteuer für Kinder „Walddetektive“

14:30 bis 16:30 Uhr; spielerische Naturführung für Kinder zwichen 6 und 10 Jahren, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben; Geretsried

www.tourismus.geretsried.de

SAMSTAG, 16. MAI

Einen Tag ein kleiner Schreiner sein

10 bis 17 Uhr; Kurs für Kinder ab 6 Jahren, gern in Begleitung eines Erwachenen; Nagel & Faden, Geretsried

www.nagel-faden.de

DIENSTAG, 26. MAI

Familientag am Lohhofer Volksfest

10 bis 12:30 Uhr; forschend und spielerisch entdecken, was in einem Teich kreucht und fleucht, Ausrüstung wird gestellt, für Familien mit Kindern ab 6 Jahren geeignet; Maierhof des Klosters Benediktbeuren

www.benediktbeuern.de

DONNERSTAG, 28. MAI

Kräuter-Detektive ... mit selbst kreiertem Essig und selbst gemörsertem Kräutersalz

9:30 bis 11 Uhr; für die ganze Familie, Mindestalter ohne Begleitung: 6 Jahre; Tourist Information, Lenggries

www.lenggries.de

Naturdetektive am See – Natursommer im Loisachtal

10 bis 12 Uhr; Entdeckungstour und Spurensuche am Kochelsee, für Familien mit Kindern ab 6 Jahren; Informationszentrum des Walchenseekraftwerks, Kochel am See/Altjoch

www.benediktbeuern.de

FREITAG, 29. MAI

Wie kommt das Meer auf den Berg? - Natursommer im Loisachtal

9 bis 11:30 Uhr; geologische Exkursion durchs Lainbachtal; Alpenwarmbad Benediktbeuren

www.benediktbeuern.de

FREITAG, 5. JUNI

Naturabenteuer für Kinder „Walddetektive“

14:30 bis 16:30 Uhr; spielerische Naturführung für Kinder (ca. 6 bis 10 Jahre), Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben; Geretsried

www.tourismus.geretsried.de

SAMSTAG, 6. JUNI

Ganz Schaf - Natursommer im Loisachtal

10 bis 12 Uhr; Schäfer gibt Führung mit lebendigen Einblicken, Schafe erleben und begegnen; ZUK Rezeption im Maierhof, Benediktbeuern

www.benediktbeuern.de

Naturabenteuer für Kinder „Walddetektive“
14:30 bis 16:30 Uhr; Führung durch die Natur, Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben; Geretsried
www.tourismus.geretsried.de

Rumpelstilzchen
15 bis 16:10 Uhr; Marionettenspiel für Kinder ab 4 Jahren; Geretsried
www.tourismus.geretsried.de

SAMSTAG, 13. JUNI
Autorenlesung mit Martina Baumbach – „Die Tierwelt“
15 bis 16 Uhr; Lesung und Vorstellung eines neuen Buches, ab ca. 8 Jahren; Stadtbibliothek Geretsried
www. geretsried.de

MITTWOCH, 17. JUNI
Erste-Hilfe-Kurs Kindernotfallhilfe
9 bis 11:30 Uhr; die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen für Kinder in Notfällen; Malteser Hilfsdienst e.V., Wolfratshausen
www.malteser.de

SAMSTAG, 20. JUNI
Streetfood Festival
12 bis 22 Uhr; großes Angebot an Foodtrucks und Ständen; Festplatz an der B13, Lenggries
www.lenggries.de

SONNTAG, 21. JUNI
Streetfood Festival
12 bis 22 Uhr; großes Angebot an Foodtrucks und Ständen; Festplatz an der B13, Lenggries
www.lenggries.de

DONNERSTAG, 25. JUNI
Vorlesen für die Kleinsten
ab 15:30 Uhr; alle Kinder bis 5 Jahren; Stadtbibliothek Bad Tölz
www.stadt.bad-toelz.de

DIENSTAG, 26. JUNI
Let‘s Play - Spieleabend
17 bis 20 Uhr; neue Spiele in geselliger Runde ausprobieren, für Kinder ab 14 Jahren; Stadtbibliothek Geretsried
www.geretsried.de

Landkreis Rosenheim

SONNTAG, 3. MAI
Oberaudorfer Markt mit Flohmarkt
ab 8 Uhr; Markt im Ortskern mit regionalen Spezialitäten; Oberaudorf
www.oberaudorf.de

Flugvorführung Falknerei
ab 15 Uhr; Entführung in die geheimnisvolle Welt der Greifvögel; Falknerei Burg Hohenaschau, Aschau im Chiemgau
www.falknerei-burghohenaschau.de

DIENSTAG, 5. MAI
Spielspaß – Gesellschaftsspiele
18 bis 21:30 Uhr; abwechslungsreiche Auswahl verschiedener Spiele, Neueinsteiger willkommen; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach
www.tannenhof-wohnzimmer.de

MITTWOCH, 6. MAI
Kindernachmittag im Innsola
ab 14 Uhr; grenzenloses Spielvergnügen mit Spielgeräten wie Floßen, Booten und Schwimmtieren; INNSOLA Kiefersfelden
www.innsola.de

SAMSTAG, 9. MAI
Kinder basteln Mutter und Vatertagsgeschenke in Eglsee
ab 14 Uhr; Kinder unter 5 Jahren nur in Begleitung einer Betreuungsperson; Eglsee 14a, Chieming
inge.neuhauser@gmx.de

Bastel-Werkstatt für Familien – Farbspektakel mit der Pouring Technik
15 bis 17 Uhr; große und kleine Künstler werden spannenden Pouring Technik gezeigt; Familienzentrum Finsterwalderstraße, Rosenheim
www. bildungswerk-rosenheim.de

DONNERSTAG, 14. MAI
Entenrennen ASV Flintsbach
ab 11 Uhr; findet nur bei guten Wetter statt; Sportplatz Flintsbach
www.asv-flintsbach.de



Einladung zum Lagerverkauf in Arget

In meiner Scheune südlich von München dekoriere ich viermal im Jahr zum Lagerverkauf. Es erwartet euch ein bunter Mix für Haus, Garten und den Sommer: Dazu gehören bunte Taschen für Strand oder Einkauf, Melamingeschirr für groß und klein, fröhliche Tücher, lustige Socken, bunte Tabletts – und vieles vieles mehr. Kommt und entdeckt gemeinsam mit Familie und Freunden die farbenfrohe Welt von GrundHerrliches.

Donnerstag, Freitag und Samstag

11. bis 13. Juni und 18. bis 20. Juni, jeweils 8 bis 18 Uhr
in der Oberhamer Str. 14 gegenüber dem Feuerwehrplatz
82054 Arget bei Sauerlach

www.grundherrliches.de

Vatertagsfest
ab 11 Uhr; großes Fest zum Vatertag; Feuerwehrhaus Heufeld, Bruckmühl
www.feuerwehr-heufeld.de

FREITAG, 15. MAI
Wasserburger Frühlingsfest
ab 11 Uhr; buntes Unterhaltungsprogramm; Wasserburg am Inn
www.wasserburger-fruehlingsfest.de

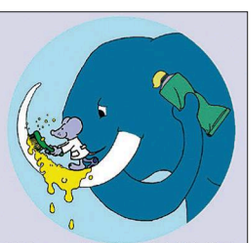
SONNTAG, 17. MAI
Kasperl & das Räuberfangdings
ab 17 Uhr; Kaspertheater für alle Kinder; Gatshaus Staudamm, Wasserburg
www.chiemsee-kasperl.de

SAMSTAG, 23. MAI
Offenes Depot
ab 11 Uhr; Einblicke in alle raritäten, die nicht dauerhaft ausgestellt werden; EFA - Museum für Deutsche Automobilgeschichte, Amerang
www. efa-mobile-zeiten.de

SONNTAG, 31. MAI
Kasperl & der Blumenstrauß
16 Uhr; Kaspertheater vom Chiemsee Kasperl; Fischteich am Kurpark, Bad Endorf
www.chiemsee-kasperl.de

Dr. Anne-Katrin Zirngibl
Kinder- und Jugendzahnheilkunde

Kindgerechte Behandlung
Hypnose
Prophylaxe
Vollnarkose



Max-Höflerplatz 1 – 83646 Bad Tölz – 08041/4905

www.tanzfiliale.de
Tanzfiliale
Kreativer und Moderner Tanz in Holzkirchen
Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Stephanie Groß | Tanzpädagogin, Tänzerin | 0179-6961566

SPECIALS
„Tanzen und Spielen“ ab 1,5 Jahren
„Wir tanzen!“ Kurs ab 60 Jahren

Das Leben ist voller Bewegung und Fantasie.



Freilichtmuseum Glentleiten feiert Geburtstag – Feiert mit uns

50 Jahre Freilichtmuseum Glentleiten – ein halbes Jahrhundert gelebte Geschichte. Freut euch auf ein großes Jubiläumsprogramm mit besonderen Veranstaltungen, neuen Einblicken und vielen Gelegenheiten zum Staunen, Mitmachen und Genießen für die ganze Familie. Kommt vorbei und feiert mit uns.

3. Mai: Hofleben - zwischen Stall und Feld
7. Juni: Genusszeit – Gaumenschmaus und Augenweide

Glentleitner Fest Wochenende am 20. und 21. Juni

Freilichtmuseum Glentleiten des Bezirks Oberbayern
An der Glentleiten 4
82439 Großweil

www.glentleiten.de

DIENSTAG, 2. JUNI

Erlebnis-Schlossführung „Sagenhaft!“

ab 17 Uhr; Rundgang durch das Schloss Hohenaschau; Schloss Hohenaschau, Aschau im Chiemgau
www.aschau.de

MITTWOCH, 3.JUNI

Spielspaß – Gesellschaftsspiele

18 bis 21:30 Uhr; abwechslungsreiche Auswahl verschiedener Spiele, Neueinsteiger willkommen; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach
www.tannenhof-wohnzimmer.de

FREITAG, 5. JUNI

Auto des Monats

ganztägig; Bewerbungen für eine Mitfahrt sind einen Monat im voraus möglich; EFA - Museum für Deutsche Automobilgeschichte, Amerang
www.efa-mobile-zeiten.de

Meine schillernden Feenflügel

9 bis 13 Uhr; schimmernde Feenflügel basteln, für Kinder ab 6 Jahren; Kind und Werk e.V., Rosenheim
www.kindundwerk.de

Faszinierende Stoffcollage

15 bis 18 Uhr; buntes Kunstwerk aus Stoffresten basteln, für Kinder ab 6 Jahren; Kind und Werk e.V., Rosenheim
www.kindundwerk.de

SAMSTAG, 6. JUNI

Flohmarkt

ab 6 Uhr; großer Flohmarkt für Groß und Klein; Festwiese Nußdorf
www.nussdorf.de

SONNTAG, 7. JUNI

Kinder-Schlossführung: Wilde Ritter – freche Feen

ab 13:30 Uhr; Kinderführung mit Mitmach-Elementen; Schloss Hohenaschau, Aschau im Chiemgau
www.aschau.de

DONNERSTAG, 12.JUNI

Erste Hilfe am Kind

17 bis 20 Uhr; Kompaktkurs für Eltern, Großeltern und alle, die mit Betreuung von Säuglingen und Kindern zu tun haben; vhs Bad Aibling
www.vhs-bad-aibling.de

SONNTAG, 14. APRIL

Flohmarkt des Schützenvereins Breitbrunn

ab 6 Uhr; Flohmarkt mit Kaffee- und Kuchen verkauf; Chiemseehalle, Breitbrunn am Chiemsee
www.breitbrunn.com

SAMSTAG, 20. JUNI

Sonnwendfeier auf der Kampenwand

18 bis 22 Uhr; zünftige Musik an der Sonnen Alm und Sonnwendfeuer; Kampenwandseilbahn, Aschau im Chiemgau
www.kampenwand.de

DONNERSTAG, 25. JUNI

Nacht der offenen Motorhaube

19 bis 22 Uhr; exklusiv für Autofans und Technikinteressierten; EFA - Museum für Deutsche Automobilgeschichte, Amerang
www.efa-mobile-zeiten.de

SONNTAG, 28. JUNI

Erlebnisfamilienwanderung: Plitsch-Platsch Wasser-Marsch

10 bis 13 Uhr; kindwagenfreundliche Erlebnistour für Familien; vhs Bad Albling
www.vhs-bad-aibling.de

Alpin FM Festl Tour

14 bis 21 Uhr; bayerisch Feiern mit Live-Musik, mit Luegstoa C, Fenzl, Monobo Son und DJ Georg; Kurpark, Aschau im Chiemgau
www.alpin.fm

Landkreis München & Umgebung

SAMSTAG, 2. MAI

Skateworkshop für Kinder von 8 bis 12 Jahren

10:30 bis 11:30 Uhr; Einführung in das Skateboardfahren durch Profis; Haus der Kunst, München
www.hausderkunst.de

Kindertheater Calippo: „Ohne Bart kein Pirat“

15 bis 16 Uhr; Theater zum Lachen und Mitfiebern; Fat Cat Labor, Grafing bei München
www.kindertheater-calippo.de

SONNTAG, 3. MAI

Wir kochen Indisch! Eltern-Kind-Kochkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

10:30 bis 15:30 Uhr; Zubereitung von traditionellen Indischen Essen; MVHS Harras, München
www.mvhs.de

DIENSTAG, 5. MAI

Krabbeltreff in der Boulderwelt

9 bis 11 Uhr; Krabbeltreff ohne Anmeldung zum regulären halben Preis; Boulderwelt München Süd, Brunnthal
www.boulderwelt-muenchen-sued.de

KINO im KUBIZ: Ein fast perfekter Antrag

ab 19 Uhr; neue Filmkomödie für die Ganze Familie; Kultur- und Bildungszentrum Unteraching
www.unterhaching.de

MITTWOCH, 6. MAI

Pfuschen, Kneten, Ausprobieren im Quax

15:30 bis 18 Uhr; kreatives Programm zum Thema Kunst, ab 6 Jahren; Quax Abenteuerspielplatz, München
www.echoev.de

DONNERSTAG, 7. MAI

Sommer, Sonne und Gesundheit: Coole Tipps für heiße Tage

17 bis 18:30 Uhr; kostenloser Vortrag über hitzebedingte Gesundheitsangebote; Münchner Stadtbibliothek Moosach
www.muenchner-stadtbibliothek.de

FREITAG, 8. MAI

Familienzeit-Workshop: Ins Blaue hinein!

15 bis 17 Uhr; Skulpturen aus Keramikmasse, für 3- bis 6-Jährige mit erwachsener Begleitung; Kinderkunsthaus, München
www.kinderkunsthaus.de

Frühlings-JA-Markt der Pfennigparade

13 bis 19 Uhr; kunstvolles Handwerk, Pflanzen und Bücher aus zweiter Hand; Bibliothek der Stiftung Pfenningparade, München
www.pfennigparade.de

SAMSTAG, 9. MAI

Gratis Comic Tag

10 bis 15 Uhr; vorbeikommen und gratis Comics aussuchen, zusätzliche Aktionen; Münchner Stadtbibliothek Riem
www.gratiscomictag.de

Spielend in Bewegung: Bewegungslandschaft für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

10:45 bis 11:45 Uhr; Abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungsstationen; Fabi Giesing, München
www.fabi-muenchen.de

Lockenmähne – Igelschnitt. Familienprogramm zur Ausstellung Haar - Macht - Lust
14 bis 16 Uhr; Kinder ab 5 Jahren mit begeleitenden Erwachsenen; Kunsthalle München
www.mvhs.de

SONNTAG, 10. MAI

Family Time – Familien-Workshop am Elisabethplatz
ab 11 Uhr; drei Stunden Action, Bewegung und Kreativität; Schauburg am Elisabethplatz/Schaubox, Ramersdorf
www.schauburg.net

Jugend- und Nachwuchskapelle Unterföhring Muttertags-Serenade Elisabethplatz
ab 17 Uhr; bunte Mischung aus verschieden en Stücken von Film- bis Popmusik; Aula der Schule Unterföhring
www.buergerhaus-unterfoehring.de

MONTAG, 11. MAI

„Bring dein Baby mit“ -Kneipenquiz
ab 10:30 Uhr; das Quiz für Eltern mit ihren Babys, Eintritt frei; Juristische Bibliothek im Rathaus, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

DONNERSTAG, 14. MAI

Wie das flunkert: Musiktheater über Schwindeleien und klangliche Umwege
ab 10 Uhr; musikalisches Spektakel für die ganze Familie; Schauburg Labor in Ramersdorf, München
www.schauburg.net



FREITAG, 15. MAI

Bienen basteln für den Frühling
ab 16 Uhr; für Kinder ab 3 Jahren, Eintritt frei; Münchner Stadtbibliothek Maxvorstadt
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Craft, create, celebrate – Museumsnacht VOL.I
17 bis 23 Uhr; vielseitiges Programm aus DIY-Workshops, entspannter Live-Musik und besonderen Softdrinks; Stadtmuseum Unterschleißheim
www.forum-unterschleissheim.de

Es ist nicht alles Gold, was glänzt
15 bis 16 Uhr; Führung für Kinder ab 8 Jahren; Museum Mensch und Natur, Schloss Nymphenburg
www.mmn-muenchen.snsb.de

SONNTAG, 17. MAI

Kasperl und die Räuberbande
ab 11 Uhr; Kasperltheater für Kinder ab 4 Jahren; Kleines Theater im Pförtnerhaus, München
www.kasperlbuehne.de

Mädelsflohmarkt im Pelkovenschlössl
12 bis 16 Uhr; Kleidung, Vintage, Schmuck und Accesoires für Mädels zwischen 11 und 88 Jahren; Pelkovenschlössl, München
www.pelkovenschloessl.de

DIENSTAG, 19. MAI

Krabbeltreff in der Boulderwelt
9 bis 11 Uhr; Krabbeltreff ohne Anmeldung zum regulären halben Preis; Boulderwelt München Süd, Brunnthal
www.boulderwelt-muenchen-sued.de

MITTWOCH, 20. MAI

Bilderbuchkino
ab 16:30 Uhr; Sophie Schoenwald & Günther Jakobs: Der große Zahnputztag im Zoo für Kinder ab 4 Jahren; Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de



NATÜRLICH! Kreuth ist zurück

Die Erlebniswochen für die ganze Familie finden in den Pfingstferien statt. Zwei Wochen lang erwarten Sie familienfreundliche Natur- und Erlebnisveranstaltungen im Bergsteigerdorf Kreuth. Im Mittelpunkt stehen Fauna und Flora, Wald- und Almwirtschaft sowie regionale Produzenten, die Einblicke in ihre Arbeit geben. Geführte Wanderungen, Pferdekutschfahrten, Alpaka-Yoga und musikalische Almerlebnisse machen Natur und Nachhaltigkeit erlebbar. Auch für Kinder gibt es besondere Angebote und spannende Erlebnisse.

In den Pfingstferien

In den Pfingstferien vom 24. Mai bis 7. Juni

www.tegernsee.com/natuerlich-kreuth

Quax Kult – Bogenschießen
16 bis 18 Uhr; für Jugendliche ab der 5. Klasse, nur bei gutem Wetter; Quax Zentrum Messestadt, München
www.echoev.de

DONNERSTAG, 21. MAI

Kasimir backt: Phantasievolle Spiele zum Buch von Lars Klintig
16 bis 18 Uhr; für Eltern mit Kindern von 2 - 6 Jahren; Fabi Neuperlach, München
www.fabi-muenchen.de

Natur in Falten: Origami-Workshop
16 bis 17:30 Uhr; nach schriftlicher oder individueller Anleitung werden Blüten, Elefanten und Vögel gefaltet; Stadtbibliothek Hadern, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Poké-Tauschbörse
16 bis 19 Uhr; nur Tausch - kein Verkauf; Münchner Stadtbibliothek Ramersdorf, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

FREITAG, 22. MAI

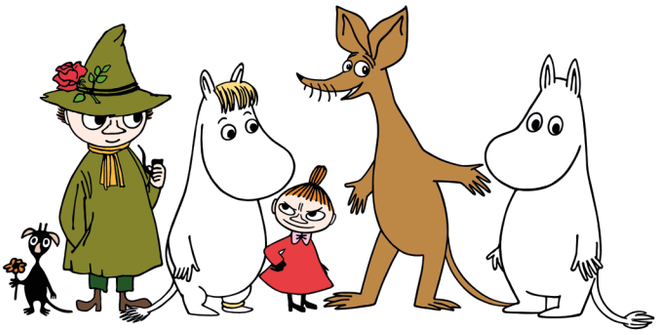
Lohhofer Volksfest
ab 18 Uhr; traditioneller Anstich des ersten Fasses, Feiern im Bierzelt, kulinarische Schmankerl und Fahrgeschäfte für Jung und Alt; Stadionstraße Unterschleißheim
www.unterschleissheim.de



Kinderzahnheilkunde Miesbach

Dr. Sigrid Weisshaar

Stadtplatz 10 · Eingang Habererplatz · 83714 Miesbach
praxis@kinderzahn-miesbach.de
www.kinderzahn-miesbach.de
Tel. **08025 99 317 88**



DIE WELT DER MUMINS

Wer liebt sie nicht, die Mumins, diese kleinen, knubbeligen Trollwesen? Sie leben im Mumintal, haben einen kurzen Pelz und einen buschigen Schwanz. Sie sind gute Schwimmer, Taucher und Bootslenker. Und sie sind sich sicher: Man kann alles schaffen, wenn man zusammenhält. Wegen großer Nachfrage zeigt das Literaturhaus München die Ausstellung rund um die Welt der Mumins nun bis Ende Juli. Viele Bilder, Illustrationen, Hörstationen und Animationen laden ein, Mumin, seine Eltern und all die anderen Wesen aus dem Mumintal kennenzulernen: Schnüferl, Schnupferich, die kleine Mü, die große Morra, Stinky, die Hattifnatten und wie sie alle heißen. Ein Erlebnis für alle ab 6 Jahren. Und nicht vergessen: In der Ausstellung gibt es Plakate, Postkarten, einen tollen Katalog und vieles mehr.

AUSSTELLUNG VERLÄNGERT

Ausstellung für alle ab 6 Jahren
Literaturhaus München

Bis zum 31. Juli,
täglich von 11 bis 18 Uhr

www.literaturhaus-muenchen.de

Familienzeit-Workshop | Es geht rund! | 3- bis 6-Jährige mit erw. Begleitung
15 bis 17 Uhr; mit Luftballons drucken, Monotypien erstellen mit runden Acrylplatten und vieles mehr; Kinderkunsthaus, München
www.kinderkunsthaus.de

So isst die Welt
15 bis 16 Uhr; Führung für Kinder ab 6 Jahren; Museum Mensch und Natur, Schloss Nymphenburg
www.mmn-muenchen.snsb.de

SAMSTAG, 23. MAI

Schneewittchen und die 7 Zwerge
ab 10 Uhr; nach den Gebrüdern Grimm, ab 4 Jahren; Münchner Theater für Kinder, München
www.mtfk.de

DIENSTAG, 26. MAI

Familientag am Lohhofer Volksfest
ab 12 Uhr; ermäßigte Preise an den verschiedensten Aktionen; Stadionstraße, Unterschleißheim
www.unterschleissheim.de

FREITAG, 29. MAI

Wasser – ein besonderer Stoff
15 bis 16 Uhr; Führung für Kinder ab 8 Jahren; Museum Mensch und Natur, Schloss Nymphenburg
www.mmn-muenchen.snsb.de

SONNTAG, 31. MAI

Rotkäppchen und der arme Wolf
ab 10 Uhr; nach den Gebrüdern Grimm, ab 4 Jahren; Münchner Theater für Kinder, München
www.mtfk.de

Elternzeit Kreativwerkstatt für Kinder ab 4 Jahren
ab 14 Uhr; altersgemäß bringen die Kursleiter den Kindern eine künstlerische Ausdrucksform näher, Eltern dürfen das Museum erkunden; Museum Villa Stuck, München
www.villastuck.de

MONTAG, 1. JUNI

Ferien-Workshop: Buchbinden
10 bis 16 Uhr; für 8- bis 12-Jährige; Kinderkunsthaus, München
www.kinderkunsthaus.de

DIENSTAG, 2. JUNI

Kreativ mit Lego®
16 bis 17 Uhr; Bauen, was die Fantasie erzählt, ab 5 Jahren; Münchner Stadtbibliothek Sendling, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

MITTWOCH, 3. JUNI

Pfingstferienkurs: Museum in der Schachtel
14 bis 17 Uhr; im Schuhkarton eine eigene Ausstellung gestalten; Antike am Königsplatz, München
www.antike-am-koenigsplatz.mwn.de

DONNERSTAG, 12.JUNI

Großes Kinderkino: Der kleine Vampir
ab 15 Uhr; empfohlen ab 7 Jahren; Münchner Stadtbibliothek im HP8, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Entdecke die Montessori-Welt: Spielerische Übungen des „praktischen Lebens“ für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren
ab 16:45 bis 18:15 Uhr; Bilderbücher betrachten und kleine Kunstwerke fertigen; Fabi Giesing, München
www.fabi-muenchen.de

SONNTAG, 14. JUNI

Abrakadabra-Piraten-Ahoi: Käpt‘n Patriks zauberhafte Schatztruhe
ab 11 Uhr; Kasperltheater für Kinder ab 4 Jahren; Kleines Theater im Pförtnerhaus, München
www.kasperlbuehne.de

Was führst du im Schilde?
15 bis 17 Uhr; Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren; Bayerisches Nationalmuseum, München
www.bayerisches-nationalmuseum.de

DIENSTAG, 16. JUNI

Japanische Filmreihe 2026: Children of the Sea
ab 19 Uhr; der Animationsfilm spielt am und im Meer und thematisiert die Mysterien des Lebens; Gasteig HP8, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Spielen im Museum - Brettspiele, Begegnungen, neue Perspektiven
17:30 bis 21 Uhr; für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren; Stadtmuseum Unterschleißheim
www.forum-unterschleissheim.de

MITTWOCH, 17. JUNI

Quax Kult – Bogenschießen
16 bis 18 Uhr; für Jugendliche ab der 5. Klasse, nur bei gutem Wetter; Quax Zentrum Messestadt, München
www.echoev.de

Die Museumsmuffel-Bande ...
15 bis 16 Uhr; Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren; Bayerisches Nationalmuseum, München
www.bayerisches-nationalmuseum.de

DONNERSTAG, 18. JUNI

Girls Club Special: MachsGanz
16 bis 19 Uhr; T-Shirts plotten, mit dem Schneideplotte Textilien personalisieren; Quax Zentrum Messestadt, München
www.echoev.de

FREITAG, 19. JUNI

Makerboxen: 3D-Stift
15 bis 17 Uhr; Kreativ mit Robotik, Elektronik und digitalem Spielzeug; Münchner Stadtbibliothek Isarvorstadt, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

40. Bürgerfest Unterföhring
ab 17 Uhr; großes Unterhaltungsprogramm für Groß und Klein; Festplatz Jahnstraße, Unterföhring
www.buergerhaus-unterfoehring.de

SAMSTAG, 20. JUNI

40. Bürgerfest Unterföhring
ab 17 Uhr; großes Unterhaltungsprogramm für Groß und Klein; Festplatz Jahnstraße, Unterföhring
www.buergerhaus-unterfoehring.de

SONNTAG, 21. JUNI

In Pharaos Tiergarten - welche Tiere gab es im alten Ägypten?
14 bis 15:30 Uhr; Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen; Staatliches Museum Ägyptischer Kunst, München
www.mvhs.de

MITTWOCH, 24. JUNI

Bayerische Philharmonie: Philharmonische Sommerklänge
ab 17 Uhr; Familienkonzert ab 4 Jahren; Münchner Theater für Kinder, München
www.bayerische-philharmonie.de

SAMSTAG, 27. JUNI

Sandspielraum

14 bis 16 Uhr; Spiellandschaft mit Pikkle-relementen, Eltern mit Kindern von 1,5 bis 3 Jahren; Fabi Neuperlach, München
www.fabi-muenchen.de

SONNTAG, 28. JUNI

Treff: für Alleinerziehende mit Frühstück

10 bis 12 Uhr; mit anderen Eltern austauschen, während die Kinder spielen oder Basteln; Evangelische Familienbildungsstätte Elly-Heuss-Knapp, München
www.elly-muenchen.de

Elternzeit Kreativwerkstatt

ab 14 Uhr; altersgemäß bringen die Kursleiter den Kindern, ab 4 Jahren, eine künstlerische Ausdruckform näher, Eltern drüfen das Museum erkunden; Museum Villa Stuck, München
www.villastuck.de

Wer ist die oder der schönste im ganzen Land?

15 bis 17 Uhr; Führung für Familien mit Kindern ab 6 Jahren; Bayerisches Nationalmuseum, München
www.bayerisches-nationalmuseum.de

Sonstige Landkreise

SONNTAG, 3. MAI

Lama Trekking am Wilden Kaiser im Frühling

14 bis 16 Uhr; drei Kilometer lange Wanderung; Koglhof Lechen, Ellmau
www.koglhof-llama-trekking.at

Öffentliche Führung für Kinder und Erwachsene

14 bis 15:30 Uhr; Rundgang durch die Ausstellung mit praktischen Elementen; Ballonmuseum Gersthofen
www.ballonmuseum-gersthofen.de

FREITAG, 8. MAI

Modellflieger Bastelworkshop

15 bis 17 Uhr; nach kurzer Einführung in die Aerodynamik werden kleine Fliegermodelle gebaut; Ballonmuseum Gersthofen
www.ballonmuseum-gersthofen.de

SAMSTAG, 9. MAI

Livemusik zum Muttertag im Alpengasthof Hochsöll

ganztägig; stimmungsvolle Musik und feinste Kulinarik; Hexenwasser Söll Hohe Salve
www.hexenwasser.at

Kräuterwanderungen für Kinder und Jugendliche- "Köstlichkeiten direkt vor unserer Haustür"

9 bis 12 Uhr; sicheres Erkennen heimischer Pflanzen, Geschichten, Bewegung und Spaß; Am Schellenberg, Bergen
www.kraeuterkids.com

FeuerAbenteuer

13 bis 16 Uhr; heimische Wildkräuter sammeln und über offenen Feuer zubereiten; Freilichtmuseum Glentleiten
www.glentleiten.de

Kinderprogramm: Muttertagsbasteln mit Kinder & Jugendlichen

ab 13 Uhr; Anmeldung ist nicht erforderlich; Bürgertreff Seeon, Seeon-Seebruck
www.seeon-seebruck.de

DONNERSTAG, 14. MAI

Kinderführung - Kinder führen Kinder

14 bis 15 Uhr; keine Anmeldung erforderlich; Jexhof, Schöngeising
www.jexhof.de

SAMSTAG, 16. MAI

Dorfmarkt

10 bis 14 Uhr; regionale Produkte wie Honig, Marmeladen und Bio-Gemüse; Beste Wiese, Übersee
www.uebersee.com

Paradiesvögel aus Wäscheklammern

15 bis 16:30 Uhr; Federvieh gestalten aus Federn, Farbe und Holzklammern; Spielzeug Museum Salzburg
www.salzburgmuseum.at

Von Alltagsgeschirr und wertvollem Porzellan

ab 14:30 Uhr; Kinderworkshop; Stadtmuseum Aichach
www.stadtmuseum-aichach.de



Bauen wie früher!

Lange waren sie von der Spielzeug-Bühne verschwunden, doch nun sind sie zurück: Ankersteine! Anker-Bausteine werden seit mehr als 140 Jahren aus natürlichen Rohstoffen wie Quarzsand, Kreide, Leinöl und Pigmenten hergestellt. Diese Materialien verleihen ihnen eine einzigartige Haptik und individuelle Patina. Jeder Stein wird in Handarbeit gefertigt und überzeugt durch Stabilität und Beständigkeit, sodass die Bausteine über Generationen hinweg Freude bereiten. Bei unserer Aktionswoche könnt ihr das Kultmaterial gemeinsam mit zwei Profis aus dem Ankerwerk neu kennenlernen und euch von Farben, Gewicht und Spielspaß der Steine begeistern lassen.

Unser Tipp: Aktionswoche „Ankerstein Bau-Tage", 26. bis 30. Mai

Spielzeug Museum Salzburg
Bürgerspitalgasse 2
5020 Salzburg
+43 662 620808-300
www.salzburgmuseum.at

spielzeugmuseum@salzburgmuseum.at

SONNTAG, 17. MAI

Internationaler Museumstag

ab 14:30 Uhr; kostenlose Führung; Wittelsbacher Museum, Aichach
www.stadtmuseum-aichach.de

MONTAG, 18. MAI

Science Busters für Kids

ab 15:30 Uhr; Wissenschaften zum Nachmachen und Nachdenken; JO Congress, St. Johann im Pongau
www.jocongress.at/de

FREITAG, 22. MAI

Cordial Cup – Tirol

ganztägig; Europas größtes Nachwuchsturnier in den Kitzbüheler Alpen; Dorfstraße 11, Kirchberg in Tirol
www.kitzbueheler-alpen.com

Eine Kugelbahn für den Museumsgarten

14 bis 16 Uhr; Workshop für junge Museumsfans; Spielzeug Museum Salzburg
www.salzburgmuseum.at





23. Fürstenfelder Gartentage

Über Pfingsten verwandeln die Fürstenfelder Gartentage das ehemalige Zisterzienser Kloster zum 23. Mal in ein blühendes Paradies. Das barocke Klostergelände erstrahlt in voller Pracht, wenn über 260 ausgewählte Aussteller aus der Region, ganz Deutschland und dem europäischen Ausland ihre schönsten Schätze präsentieren. Besucherinnen und Besucher erwartet eine überwältigende Vielfalt an Kräutern, Stauden, Rosen und Gehölzen.

Das Motto 2026 „Gärten im Wandel der Zeit“, lädt dazu ein, Gartenkultur neu zu entdecken – von den prachtvollen Anlagen vergangener Epochen über naturnahe Lebensräume bis hin zu modernen, nachhaltigen Freiräumen.

Geöffnet vom 22. bis 25. Mai

Lohde Veranstaltungs-GmbH
Leonhardsplatz 1
82256 Fürstenfeldbruck

www.lohde-landschaft.de

FREITAG, 22. MAI

Vom dicken, fetten Pfannkuchen

15 bis 17 Uhr; Führung durch den Jexhof mit anschließendem backen; Jexhof, Schöngeising

www.jexhof.de

DIENSTAG, 26. MAI

Kirtag in St. Johann

8 bis 18 Uhr; zahlreiche Marktstände laden zum gemütlichen Bummeln, stöbern und Genießen ein; Maria-Schiffer-Platz, St. Johann im Pongau

www.st.johann.at

Wir filzen ein Sorgenfresserchen

13 bis 16 Uhr; Ferienprogramm für Kinder ab 6 Jahren; Freilichtmuseum Glentleiten, Großweil

www.glentleiten.de

DONNERSTAG, 28. MAI

Klammwolke – 150 Jahre Liechtensteinklamm

ab 21 Uhr; Lichtinstallation mit musikalischer Untermalung; Liechtensteinklamm, St. Johann im Pongau

www.josalzburg.com

SAMSTAG, 30. MAI

Spinnen ausprobieren – von der Wolle zum Garn

11 bis 16 Uhr; Ute Mattern zeigt, wie man mit einer Handspindel aus Wolle einen Faden spinnen kann, Freilichtmuseum Glentleiten, Großweill

www.glentleiten.de

Klammwolke – 150 Jahre Liechtensteinklamm Festakt

ab 17 Uhr; Feierlicher Festakt mit Bürgermusik & Bürgergarde und Fahnenabordnungen; Liechtensteinklamm, St. Johann im Pongau

www.josalzburg.com

SONNTAG, 31. MAI

Öffentliche Führung für Kinder und Erwachsene

14 bis 15:30 Uhr; Rundgang durch die Ausstellung, auf die Kinder wartet ein praktischer Teil im museumseigenen Labor ; Ballonmuseum Gershofen

www.ballonmuseum-gersthofen.de

DIENSTAG, 2. JUNI

Steinzeit Handwerk

13 bis 16 Uhr; Glücksteine basteln mit der richtigen Technik; Naturkunde- und Mammut-Museum Siegsdorf

www.museum-siegsdorf.de

Fesch im Dirndlgwand: Basteln von Halskette, Ohrringe oder Haarschmuck

15:30 Uhr; Accessoires für Dirndlgwand selbstgemacht; Bastelstube Heser, Unterwössen

www.bastelstube-heser.de

Ellmauer Sommernacht

18 bis 22 Uhr; Live Bands, Einkaufen bis 21 Uhr sowie Attraktionen für die Kleinen; Ortszentrum, Ellmau

www.wilderkaiser.info/de

DONNERSTAG, 4. JUNI

Tag der offenen Tür bei der Feuerwehr

ab 11 Uhr; mit Frühschoppenkonzert der Trachtenmusikkapelle; Freiwillige Feuerwehr, Filzmoos

www.filzmoos.at

SONNTAG, 7. JUNI

Flohmarkt & Kinderflohmarkt

8 bis 13 Uhr; großer Flohmarkt mit Verköstigung; Trachtenheim GTEV-Übersee

www.uebersee.com

DIENSTAG, 9. JUNI

Korkenschiffchen

15 bis 16:30 Uhr; Basteln für Kinder ab 5 Jahren; Spielzeug Museum Salzburg

www.salzburgmuseum.at



DONNERSTAG, 12.JUNI

5. Bergretter Fan Tag

ab 8 Uhr; spektakulärer Übungseinsatz der echten Bergretter, am Nachmittag sind die Bergretter Schauspieler zu Gast; Ramsau am Dachstein

www.schladming-dachstein.at/de

SAMSTAG, 20. JUNI

Dorfmarkt

10 bis 14 Uhr; regionale Produkte wie Honig, Marmelade, Bio-Gemüse, Räucherfisch etc.; Beste Wiese, Übersee

www.uebersee.com

Rittertum trifft auf KI

ab 14:30 Uhr; Kinderworkshop; Wittelsbacher Museum, Aichach

www.stadtmuseum-aichach.de

Stadtfest

ab 10 Uhr; gemeinsam Feiern mit großer Bühne; Maria-Schiffer-Platz, St. Johann im Pongau

www.st.johann.at

Samstagswerkstatt – Tic Tac Toe

11 bis 13 Uhr; für Kinder von 6 bis 10 Jahren; Jexhof, Schöngeising

www.jexhof.de

Berge in Flammen
Sonnwendfeuer in der Region St. Johann in Tirol!

ab 18:30 Uhr; hunderte Bergfeuer werden entzündet, magisches Spektakel für die ganze Familie, Tourismusverband St. Johann in Salzburg

www.kitzbueheler-alpen.com

SAMSTAG, 27. JUNI

Feuerwehr Dorffest

ab 15 Uhr; Grillspezialitäten, diverse Getränke und Bar, für die Unterhaltung der Kinder sorgen zwei Hüpfburgen; Freiwillige Feuerwehr, Unterwössen

www.feuerwehr-unterwoessen.de

MONTAG, 29. JUNI

Peter & Paul Kirtag

ab 8:15 Uhr; gemeinsamer Gottesdienst mit anschließenden Feierlichkeiten am Dorfplatz; Gemeinde Filzmoos

www.filzmoos.at

DIENSTAG, 30. JUNI

Abenteuer für kleine Schatzsucher

11 bis 15 Uhr; Naturerlebnis für Kinder ab 6 Jahren, nur in Begleitung eines Erwachsenen; Tourismusbüro Krimml

www. zillertalarena.com

online

SAMSTAG, 2. MAI

Selbstporträt | Für 6- bis 12-Jährige

16:30 bis 17:45 Uhr; Online-Workshop, spielerische und interessante Übungen

www.kinderkunsthaus.de

DIENSTAG, 5. MAI

Wandern mit Kindern spannend gestalten

19:30 bis 20:30 Uhr; kostenloser Onlinevortrag von einer DAV Familiengruppenleiterin

www.eveeno.com/wandern-mit-kindern

DIENSTAG, 19. MAI

Online: Gänseblümchen und Fichtenspitzen - Naturimpuls für alle, die mit Kindern leben und arbeiten

18:30 bis 20 Uhr; Geschichten, Rezepte, Bastelideen und Hintergrundwissen, das man sofort mit Kindern umsetzen kann

www.bildungswerk-rosenheim.de

DONNERSTAG, 21. MAI

Pubertät – warum Teenager so sind, wie sie sind

19:30 bis 21 Uhr; Verständnis für Pubertät entwickeln und Ideen für ein besseres Zusammenleben

www.mvhs.de

MITTWOCH, 17. JUNI

Online: Zauberkoffer für Eltern – lieber verzaubern als verzweifeln!

19:30 bis 21:30 Uhr; Umgang mit Herausforderungen im Familienalltag mit Methode von Franziska Wanger

www.bildungswerk-rosenheim.de

DONNERSTAG, 25. JUNI

Hauen, schubsen, kratzen – kindliche Aggression verstehen und sicher begleiten

19:30 bis 21 Uhr; für Eltern, Großeltern und alle Interessierten

www.mvhs.de

kurse & workshops

Sprachen

BadWiessee
Englisch für Kinder
Helen Doron Englisch
kl.Gruppen, spielerisch lernen
Für Kinder von 2 bis 16 Jahren
Sabine Guillon
Tel. 08022-6626065
www.sabine-guillon.de

Töpfern

Kolbermoor
KeramiiKero
Keramik bemalen & Töpferkurse für Kinder und Erwachsene in gemütlicher Werkstatt
www.keramiikero.de

IMPRESSUM

heinmedia Verlags GmbH
Geschäftsführer: Dieter Hein
Stadtplatz 2, 83714 Miesbach
Tel. 08025.99708-0

Email: info@heinmedia.de
www.zwergerl-magazin.de

Redaktion:
Dieter Hein (V.i.S.d.P.)
redaktion@heinmedia.de

Nadine Hell
n.hell@heinmedia.de

Veranstaltungsredaktion
Nadine Hell
n.hell@heinmedia.de

Anzeigenberatung:
Katalin Hein
k.hein@heinmedia.de

Vertrieb & Distribution:
Alexander Hein
a.hein@heinmedia.de

Layout & Anzeigengestaltung:
Benita Gollwitzer (Grafikdesignerin)
b.gollwitzer@heinmedia.de

Leoni Hartwig (Auszubildende)
l.hartwig@heinmedia.de

Anzeigenpreise:
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9/25

Titelfoto: Olia Danilevich

Bildnachweis Veranstaltungen:
Veranstalter, wenn nichts anderes im Bild vermerkt ist.

Bildnachweise:
Literaturhaus München; Moomin Characters; Tölzer Rosentage; Amrei Kemming, Calvox Periche; DOK.education; Joanna Schikowsky; J. Brückner; Thomas Plettenberg; Caroline Grundherr; Salzburg Museum; Freilichtmuseum Glentleiten; Kinderarztpraxis Herzstück

Erscheinungsgebiete:
München und Umland / Bayerisches Oberland / Rosenheim

Erscheinungsweisen alle zwei Monate:
Januar/Februar; März/April; Mai/Juni; Juli/August; September/Oktober; November/Dezember

Information:
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin. Alle Urheberrechte für Beiträge, Fotos und Anzeigen liegen bei der Herausgeberin. Für den Inhalt der Anzeigen sind die Inserenten selbst verantwortlich. Namentlich gekennzeichnete Redaktionsbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Verlages wieder.

Gendersensible Sprache im Zwergerl Magazin:
Wenn eine neutrale Personenbezeichnung nicht möglich ist, verwenden wir eine neutrale Bezeichnung aus Gründen der Lesbarkeit.
Sämtliche Personenbezeichnungen in unseren Beiträgen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Miesbach.

FSC www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C129763

EMAS GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT DE-126-00089

Freiburger Druck GmbH & Co.KG
Lörracher Straße 3
79115 Freiburg
www.freiburger-druck.de

Die Druckerei ist seit 2013 EMAS (DE-126-00089) validiert

Mercedes-Benz

Kleine Mitfahrer. Große Förderung.

Der elektrische GLB mit bis zu 6.000 €[1] Zuschuss vom Staat.
Aktuell können Sie als Privatperson unter bestimmten Voraussetzungen von einer attraktiven staatlichen Förderung beim Kauf oder Leasing eines neuen elektrischen Mercedes-Benz profitieren. Jetzt bei Ihrem Mercedes-Benz Vertriebspartner AVG Auto-Vertrieb-GmbH.

AB 356 €/MONAT LEASEN[2]



Mehr Infos hier.

140 YEARS OF INNOVATION

GLB 200 mit EQ Technologie | Energieverbrauch (kombiniert): 15,4 kWh/100 km | CO_2-Emissionen gesamt (kombiniert): 0,0 g/km | CO_2-Klasse (kombiniert): A

[1]Alle Informationen zum neuen E-Auto-Förderprogramm finden Sie auf www.bundesumweltministerium.de/foerderung/fragen-und-antworten-zur-e-auto-foerderung. Es gelten die auf der Website des Bundesumweltministeriums veröffentlichten Bedingungen und Konditionen. Der Erhalt und die Höhe der E-Auto-Förderung sind abhängig von den persönlichen Verhältnissen der Kaufenden; für Bewilligung oder Höhe der staatlichen Förderbeträge übernimmt die Mercedes-Benz AG keine Haftung. [2]Ein freibleibendes Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing Deutschland GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden für einen Mercedes-Benz GLB 200 mit EQ Technologie, 165 kW, Kraftstoff: Strom. Fahrzeugpreis 50.782,06 €, Leasing-Sonderzahlung 10.156,41 €, Laufzeit 36 Monate, Gesamtlaufleistung 45.000 km, 36 mtl. Leasingraten à 356,00 €. Der Fahrzeugpreis für Ihr ausgewähltes Finanzprodukt enthält individuelle Kundenvorteile und versteht sich zzgl. lokaler Überführungskosten. Stand April 2026. Die mtl. Leasingrate bezieht sich auf das Fahrzeug in Grundausstattung. Das abgebildete Fahrzeug enthält Sonderausstattungen. Andere Motorisierungs- und Ausstattungsvarianten gegen Aufpreis möglich.

Anbieter: Mercedes-Benz AG, Mercedesstraße 120, 70372 Stuttgart
Vertriebspartner vor Ort: AVG Auto-Vertrieb-GmbH
Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service
Traunstein, Hochstr. 12 - 14 · Raubling, Rosenheimer Str. 110 · Gmund, Tegernseer Str. 20 + 22
Raubling · Rosenheim · Traunstein · Wasserburg · Gmund · Bad Tölz
www.mercedes-benz-avg.de