ZWERGERL® Magazin

seit 2002

www.zwergerl-magazin.de

facebook.com/zwergerl.mag
instagram.com/zwergerl.mag
pinterest.com/zwergerlmagazin

Wir sind das! Familien Magazin Netzwerk

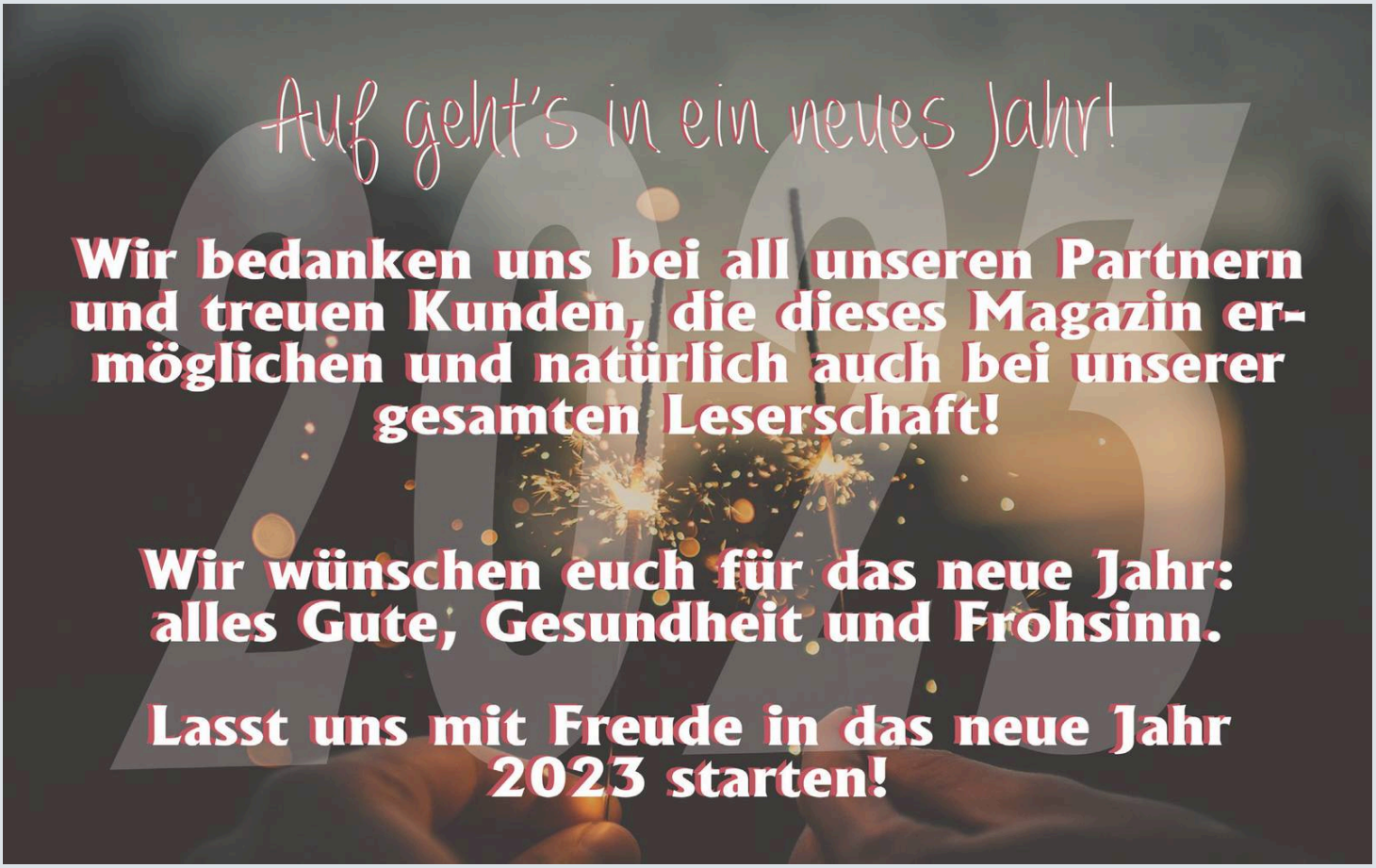
kostenfrei aber nicht umsonst

Jahrgang 21
Jan/Feb 2023

STADT ♥ LAND ♥ FAMILIE

B&B INSIGHTS

SCHULFORMFÜHRER | KAMPFSPORTSCHULEN | GRÜNDE FÜR STOFFWINDELN | MIKROPLASTIK


Auf geht's in ein neues Jahr!
Wir bedanken uns bei all unseren Partnern und treuen Kunden, die dieses Magazin ermöglichen und natürlich auch bei unserer gesamten Leserschaft!
Wir wünschen euch für das neue Jahr: alles Gute, Gesundheit und Frohsinn.
Lasst uns mit Freude in das neue Jahr 2023 starten!

HOTEL & RESORT
LANDHAUS ZUR OHE
FAMILOTEL BAYERISCHER WALD
URLAUBSABENTEUER?
ABER NATÜRLICH.
AWARD 2022
1. PLATZ IN BAYERN
2. Platz in Deutschland + 3. Platz in Europa
IM BELIEBTESTEN FAMILIENHOTEL BAYERNS
ZUM ONLINE CHECK
www.landhaus-zur-ohe.de
WIR LIEBEN FAMILIE.

www.zwergerl-magazin.de

facebook.com/zwergerl.mag
instagram.com/zwergerl.mag
pinterest.com/zwergerlmagazin

Gedanken zur Zeit

Gelassenheit, Mut und Weisheit

Die neue Ausgabe für gemütliche Lesestunden

Liebe Familien,

der Blick auf das neue, vor uns liegende Jahr gleicht einem unbeschriebenen Blatt, das gefüllt werden möchte.

Doch das ist so nicht richtig, denn ein Blick zurück lässt sich nicht wegwischen, um das neue Jahr mit Wünschen, Hoffnungen und Erwartungen zu bestücken. Einflüsse von außen lassen sich nicht wegradieren oder vergessen machen.

Doch viele kleine und große Möglichkeiten und Gelegenheiten haben wir tagtäglich selbst in der Hand unserem Leben eine Richtung zu geben. Eine innere Zufriedenheit und Balance zu finden ist eine tägliche herausfordernde Aufgabe, die zugegeben nicht immer und einfach zu erlangen ist.

Kleine und größere Glücksmomente haben wir oft direkt vor uns, ohne es bewusst zu erkennen oder zu entsprechend zu würdigen. Geht es Euch manchmal auch so, dass Ihr mit dem Abarbeiten der unzähligen To Do's beschäftigt seid und damit keine Ruhe für kleine Glücksmomente findet?

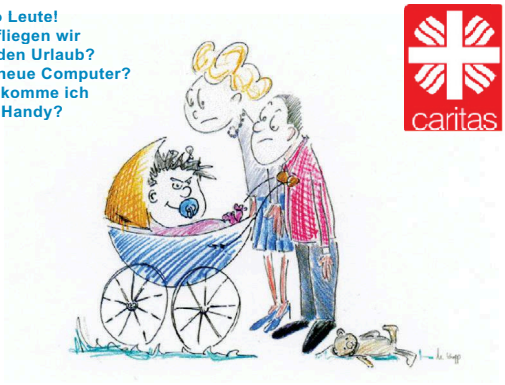
Niebuhrs Gelassenheitsgebet hat es auf den Punkt gebracht:
Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

In diesem Sinne wünschen wir Euch viele glückliche Momente mit Euren Kindern, Familie und Freunden in dem uns vorliegenden Jahr.

Wir würden uns freuen, wenn wir Euch mit dem Zwergerl Magazin weiterhin wie bisher begleiten dürften.

Euer Zwergerl-Team

Hallo Leute!
Wohin fliegen wir
heuer in den Urlaub?
Wo steht der neue Computer?
Wann bekomme ich
mein Handy?



caritas

Süßes Leben - überquellende Kinderzimmer

Wege zur konsum-bewussten Erziehung

UNSER KOSTENFREIES ANGEBOT

- Elternabende in Kinderkrippen, Kindergärten und Schulhorten
- Konsumerziehung für Vorschüler
- Fortbildungen für Kita-Teams

Kontakt:

Christine Steinle /Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Im Auftrag der Landeshauptstadt München und der Caritas München MItte
Tel.: 089/99 75 81 86 oder christine.steinle@kinder-und-konsum.de
www.czm-Innenstadt.de

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Großes erleben,
auch für kleines Geld.

Münchner Familienpass 2023

Gutscheine,
Ermäßigungen
und Aktionen
für die ganze
Familie

Nur 6 Euro!

Gültig vom 1.1.
bis 31.12.2023

Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Mit Unterstützung vom
Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V.
Sparda-Bank
www.sparda-m.de

Jetzt bestellen unter
www.muenchen.de/familienpass

Ferienangebote Familienpass

Familienbad
ISARWELLE

Großes Hallen-Schwimmbecken
Wildwasser-Strudel im Außenbereich
Erlebnisbecken mit Luftperl-Liegen · Kleinkinderbecken
Liegewiese mit Panorama-Aussicht · Kiosk

Goethestr. 22a (an der Mittelschule) | 83661 Lenggries | Tel.: 0 80 42-50 95 96 | isarwell

halt

Februar

9-10 Mehr Gerechtigkeit nach sexueller Gewalt

12 Auf die Piste, fertig, los!
Winterspaß in Oberbayern

13 Welche Schulform passt?
Privatschulen stellen ihre Konzepte vor

14-15 Zwischenzeugnis – kein Grund zur Panik

16 Selbstverteidigung und Selbstschutz
Selbstbewusstsein durch Selbstbehauptung

Bauch & Baby

18-19 Mikroplastik - Die unsichtbare Gefahr

20-21 Gründe für Stoffwindeln

Zwergerl Service & Information

6-8 Für Euch notiert – Nachrichten aus dem ZwergerlLand

23 Tipps der Redaktion

24-29 Die Veranstaltungen im ZwergerlLand

29-31 Job & Weiterbildung

31 Impressum

3 Editorial

Bauch & Baby

Familienleben

Familienzeit

Für Euch notiert

Nur noch 50 Berufsimker vertreten

Wie ein AgriTech-Start-up Abhilfe schaffen möchte

Im Schnitt isst jeder Deutsche ein Kilo Honig pro Jahr. Weltweit verglichen ist das ein Spitzenwert. Dabei stammt nur ein Drittel der hiesigen Ernte aus der eigenen Region. Der Hauptanteil wird aus dem Ausland importiert – und hat mit einem hochwertigen Naturprodukt wenig zu tun. Die Folgen sind drastisch: Die Artenvielfalt leidet, wertvolle Enzyme gehen dem „flüssigen Gold“ verloren und die heimischen Bienenzüchter kämpfen mit einer großen ökonomischen Krise. Die importierten Konkurrenzprodukte zwingen die deutschen Imkereibetriebe ihren Haupterwerb aufzugeben. Das Agrartechnologie-Startup möchte den Herausforderungen heimischer Imkereien entgegnen, indem es sich gegen das Bienensterben mittels Künstlicher Intelligenz (KI) einsetzt. So können überlebenswichtige Daten für Bienen gesammelt und deren Wohlergehen dadurch langfristig gesichert werden. Auch Privatpersonen und Unternehmen können mit einer Bienenpatenschaft helfen.

Das Verlangen der Deutschen nach Honig vermögen die heimischen

Imker nicht alleine zu stillen. Folglich muss importiert werden. Und genau diese Importware meint häufig in großen Teilen industriell gefertigten und mit Sirup gestreckten „Fake-Honig“. Ein Zukauf ausländischer Fälschungen wird jedoch überflüssig, sobald lokale Bienenstöcke bessere Pflege erfahren. Das Unternehmen 3Bee möchte Abhilfe schaffen. Es hat sich der Aufgabe angenommen, die Artenvielfalt zu schützen. Die regionale Honigproduktion und Motivation zum gefährdeten Beruf soll gefördert werden. Denn in Deutschland können nur noch rund 50 Berufsimker ausschließlich von der Honigproduktion leben, der Rest betreibt die Imkerei als Nebenerwerb.

Um ansatzweise konkurrenzfähig bleiben zu können, müssen die Bienenzüchter ihre Preise erheblich drücken – und machen dabei Verlust. Dieser Teufelskreis zwingt immer mehr Imkereibetreiber zum Aufgeben. Mit neuen innovativen Technologien möchte Calandri - Gründer von 3Bee - dem ein Ende setzen und Hilfe innerhalb der angespannten Branche bieten. Jedes vierte Glas im Supermarkt ist mangelhaft, denn es wird nicht in Waben produziert, sondern in Stahlrohren. Der frische von den Bienen

geerntete Nektar wird hier meist unreif entnommen und danach thermisch getrocknet. Im letzten Schritt wird die Masse industriell weiterverarbeitet. Zusätzlich setzen Honigfälscher dem Zuckersirup Enzyme zu. Das daraus resultierende Produkt ist nicht gesundheitsgefährdend, aber es fehlen alle positiven Eigenschaften, die dem Honig zugeschrieben werden. Das vermeintliche flüssige Gold zählt inzwischen zu den am meisten gefälschten Lebensmitteln weltweit.

Tipp: auf die Preise und das Etikett auf den Lebensmitteln achten, denn je günstiger das Glas, desto eher handele es sich um eine gestreckte Variante oder am besten auf den Imker in der Nachbarschaft verlassen.

Wenn man sich die Geschichte des Rosenheimer Faschings ansieht, muss

Mehr Infos unter www.3bee.com/de/
T.: +49 151 2338 6963
i.celikkol@fullstoppr.com

Die Faschingsgilde Rosenheim feiert

50 Jahre Mitglied im Wirtschaftlichen Verband e. V.

man feststellen, dass es in Rosenheim zur Faschingszeit schon immer fröhlich und bunt herging. Es war einer kleinen Gruppe von Idealisten aus dem Ortsteil Kastenau vor genau 50 Jahren zu verdanken, die den Fasching in Rosenheim neu belebten. Der damalige Faschingsverein “Silberrose”, geriet im Jahre 1971 in Schieflage. So stellte der Verein beim Wirtschaftlichen Verband einen Aufnahmeantrag. Nachdem der Antrag angenommen wurde und die Gilde “Rosalia” den finanziellen Rückhalt des Verbandes hatte, wurde der Fasching in Rosenheim neu definiert.

50 Jahre sind eine lange Zeit, in der sich vieles geändert hat. Manches wurde verbessert, manches wurde ausprobiert und verworfen. Doch jedes Jahr aufs neue stellte die Faschingsgilde Rosenheim ein tolles Programm auf die Beine.

Dieses Jahr heißt es: “Manege frei“, der Vorhang öffnet sich und es beginnt eine magische Show. Wir begeben uns im Jubiläumsjahr auf eine kunterbunte Zeitreise.

Buchungsanfragen der Faschingsgilde Rosenheim bei
Stefan Seidl | 0171-2645190 | auftritt@faschingsgilde-rosenheim.de
www.wirtschaftlicher-verband.de/faschingsgilde/

Die Kinderkrippe Sonnenkäfer e.V.

Viel Neues bei den Sonnenkäfern im Krippenjahr 2022/2023

Neues Jahr, neue Gesichter. Mit einem komplett neuen Vorstand hat auch das Krippenjahr 2022/2023 der Kinderkrippe Sonnenkäfer e. V. aus Holzkirchen begonnen. Besonderer Dank gilt dem alten Vorstand, sowie dem Team um die Krippenleiterin Katrin Gebauer, die es geschafft haben mit viel Engagement, Fleiß und Erfindungsreichtum die Krippe mit erstaunlich wenigen Schließtagen durch die Pandemie zu führen.
Wie es sich für die turbulente Zeit, in der wir Leben gehört, wird es auch in der Kinderkrippe nie langweilig. Das Fehlen von aktuell drei Mitarbeitern sorgt leider dafür, dass aktuell ca. 5 bis 6 Krippenplätze nicht besetzt werden können und die Öffnungszeiten vorübergehend reduziert werden mussten. Für das bestehende Team bedeutet dies eine große Belastung und den Verzicht auf geplante Urlaube, weil bereits das Fehlen eines einzelnen Mitarbeitenden eine weitere Reduzierung der Öffnungszeiten nach sich ziehen könnte. Aus diesem Grund wurde in der Mitgliederversammlung am 12. Oktober eine zusätzliche Schließzeit in der Herbstferienwoche, sowie die probeweise Einführung von Sommerferien im August 2023 beschlossen.Wie im Vorjahr gab es auch dieses Jahr einen umfassenden Wechsel beim Vorstand, in dem sich gewählte Eltern der Krippenkinder engagieren. Mit Kai-Uwe Recker als 1. Vorstand, sowie Stephan Brandt als Vorstand für die Öffentlichkeitsarbeit und die Schriftführung, wurden auf der Mitgliederversammlung zwei Papas in den Vorstand gewählt, die als Kinder selbst einmal in der Einrichtung betreut wurden und deren Eltern bei der Gründung des Vereins im Jahr 1987 mit engagiert waren. Als erster und zweiter Personalvorstand kümmern sich ab sofort Nadine Möbel und Katharina Miehler um die Personalangelegenheiten der Krippe. an Wehrmeister übernimmt den Ressort Finanzen bei den Sonnenkäfern. Aufgrund der generell schwierigen Personalsituation auf dem Arbeitsmarkt und somit auch bei den Sonnenkäfern, hat sich das Team und der Vorstand dazu entschieden, das Konzept der drei altershomogenen Gruppen etwas abzuwandeln. Die Kinder werden wieder in zwei Gruppen betreut, allerdings aufgeteilt in eine Gruppe mit älteren Kindern und eine mit jüngeren Kindern.

Mehr Infos unter 08024/8379 | info@kinderkrippe-holzkirchen.de
Tölzer Str. 31 |83607 Holzkirchen
www.kinderkrippe-holzkirchen.de

„Kind im Krankenhaus" benötigt Verstärkung

Besuchsdienst sucht Ehrenamtliche für Klinik Vogtareuth

„Wer im Krankenhaus liegt, freut sich über Besuch und besonders Kinder sehnen sich nach Aufmunterung und Ablenkung. Wir vom Besuchsdienst „Kind im Krankenhaus" des Kinderschutzbundes an der Schön Klinik Vogtareuth suchen deshalb engagierte Ehrenamtliche, die einmal die Woche Zeit für einen Besuch mitbringen" so Rosi Opperer, die den Besuchsdienst in Vogtareuth leitet. In der auf Neuropädiatrie und Kinderorthopädie hochspezialisierten Klinik werden die kleinen Patienten oft monatelang behandelt, da fällt es den Angehörigen manchmal schwer, das Kind regelmäßig zu besuchen. „Ich finde es sehr bereichernd, mich für diese kranken Kinder einzusetzen und jede Woche Zeit mit ihnen zu verbringen. Allerdings benötigen wir dringend Verstärkung und freuen uns auf eine Erweiterung unseres Teams," berichtet Irmgard Bauer, die ehrenamtlich beim Besuchsdienst mitwirkt und derzeit sogar zweimal wöchentlich vor Ort ist.
„Die Damen des ehrenamtlichen Besuchsdienstes fördern schon seit mehr als 30 Jahren durch ihre Zuwendung den Behandlungserfolg, indem sie Zeit mit den Kindern verbringen, Zuhören, Vorlesen und mit ihnen spielen," so Sven Schönfeld, Klinikgeschäftsführer der Schön Klinik Vogtareuth, mit der der Besuchsdienst eng zusammenarbeitet.
„Viele unserer Angebote sind nur mithilfe von Spenden finanzierbar, so auch der Besuchsdienst „Kind im Krankenhaus". Deswegen freuen wir uns sowohl über Zeit-Spenden durch ehrenamtliches Engagement als auch Geld-Spenden zur Unterstützung des Angebots," erklärt Marianne Guggenbichler, Geschäftsführerin des Kinderschutzbundes. Neben den eigentlichen Besuchen sollten Interessierte Zeit für kollegialen Austausch und Supervision mitbringen.

Weitere Informationen beim Kinderschutzbund Rosenheim
Tel. 08031 – 12929 |info@kinderschutzbund-rosenheim.de
www.kinderschutzbund-rosenheim.de

prima!
Praxis für Lerntherapie & Montessori-Pädagogik
Egerlandstr. 80 Obermarkt 25-27
82538 Geretsried 82515 Wolfratshausen
Tel. 08171 - 34 68 97
info@prima-praxis.de
www.prima-praxis.de
Legasthenie- und Dyskalkulie-Therapie
Lerntherapie und Aufmerksamkeitstraining
Frühförderung
Sprachförderung

Kinderzahnheilkunde
doktor-kinderzahn
Dr. Elena Schaub-Langner
Dr. Cornelia Fach
Dr. Esther Wolf
Josephsburgstr. 34
81673 München (U2)
Prophylaxe
Individuelle Beratung und Behandlung
Hypnose
Sedierung / Narkose
Lachgas
www.doktor-kinderzahn.de
Telefon 089.45665113

KUCKUCK Theaterfestival für Anfänge(r)

Die ersten Theatererfahrungen

Beim KUCKUCK-Festival können die Allerkleinsten erste künstlerische und sinnliche Theatererfahrungen machen. Fantasievolle Klang- und Materialerkundungen laden zur spielerischen Entdeckung ein, mit der Familie oder mit der Kindertageseinrichtung. Denn auch Kinder genießen und brauchen Theater – von Anfang an. Die Inszenierungen sind speziell für die Bedürfnisse der jeweiligen Altersgruppe Das gesamte Programm und alle Infos zum Kartenvorverkauf im Januar gibt es auf unserer Webseite.

24. Februar bis 6. März 2023
für Kinder von 0 bis 5 Jahren
www.kuckuckfestival.com

Endlich wieder Fasching!

Leonie I. und Albert II. regieren 2023 Bad Aibling

Die Kinder- und Jugendgarde des Trachtenvereins "D'Oberlandler' Bad Aibling trainiert seit Herbst fleißig an ihrer Choreografie und freut sich bereits riesig auf den kommenden Fasching! Nachdem der letzte Fasching nur bedingt im Freien gefeiert werden durfte, ist die Vorfreude der Gardemädchen, der Clowns und des Prinzenpaares umso größer. Besonders das Prinzenpaar Leonie I. und Albert II. freuen sich schon auf die gemeinsamen Auftritte, die sie zusammen haben werden.

Der alljährige Höhepunkt des Faschings ist der große Auftritt im Kurhaus Bad Aibling. Zusammen mit der Faschingsgilde Bad Aibling tritt die Kinder- und Jugendgarde am Faschingsdienstag im Kurhaus von Bad Aibling auf. Für musikalische Unterhaltung und Spiel und Spaß sorgt eine Live Band. Der Kinderfaschingsball ist für Kinder jeder Altersgruppe geeignet.

Kontakt und Buchung
Rupert Herzog | 08061 - 370734 | www.trachtenverein-bad-aibling.de
großer Kinderfasching: 21 Februar 2023 um 13 Uhr im Kurhaus Bad Aibling

25 Jahre Top on Snow

Auf die Bretter, fertig, los!

Bei Top on Snow ist man bereit für neuen Board- und Brettlspaß am Sudelfeld: Die beliebte Rosenheimer Skischule feiert 25-jährigesSchon seit vielen Jahren begeistert das breitgefächerte Angebot am Sudelfeld, beispielsweise die Actionwelt und das Zwergerlland kleine und große Wintersportler. Hinzu kommen der kompetente Skiverleih und jede Menge Kursangebote, für die sich das Top-on-Snow-Team anlässlich des 25-jährigen Jubiläums noch etwas Besonderes ausgedacht hat: Alle Frühbucher erhalten 25 Euro Rabatt auf alle Gruppenkurse Bestehen.
Für die Ski-Zwergerl gibt es sogar einen ganz eigenen Programmpunkt. Unter der Leitung von Susi Maier können die Brettl-Anfänger in Kindergartenkursen von Montag bis Freitag spielerisch ihre ersten Versuche im Schnee unternehmen. Dafür werden sie morgens mit einem Shuttlebus an verschiedenen Orten bis über den Landkreis Rosenheim hinaus abgeholt und gegen Mittag wieder zum jeweiligen Kindergarten zurückgebracht. „Nach dieser Woche kann dann fast jedes Kind am Freitag, wenn auch unsere traditionellen Abschlussrennen stattfinden, Skifahren", ist sich Susi Maier sicher.

Kontakt und Buchung
(0)8023-7839005 | sudelfeld@toponsnow.de; **Weitere Infos unter** www.toponsnow.de/sudelfeld

Mehr Gerechtigkeit nach ... ... sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend

Viele Betroffene leiden ein Leben lang

Im Schnitt werden in Deutschland jeden Tag 49 Kinder Opfer sexualisierter Gewalt. Das Dunkelfeld, so das Bundeskriminalamt, ist um ein Vielfaches größer. Beim Versuch, Licht ins kriminelle Dunkel zu bringen, werden nun auch Menschen sichtbar, die schon vor Jahrzehnten in der eigenen Familie, in Heimen, Sport- oder Freizeiteinrichtungen Missbrauch erfahren haben und bereits viele Jahre einen teils aussichtslosen Kampf für Gerechtigkeit führen. Ein Forschungsprojekt will hier Unterstützung leisten.

Spirale der Ungerechtigkeit

Betroffene von sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend haben Leid und massives Unrecht erlebt. Sie leiden meist ein Leben lang unter gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen. Denn das Unrecht besteht oft weiter. Selbst wenn die Taten lange zurückliegen, Täter oder Täterinnen inzwischen verstorben, Institutionen geschlossen sind. In vielen Fällen wurde das Unrecht nie anerkannt, wurde nie Strafanzeige gestellt, wurden Taten geleugnet und Verantwortliche nicht zur Rechenschaft gezogen. Häufig erleben Betroffene deshalb fortgesetzte Ungerechtigkeit und Missachtung. Hinzu kommt tiefe Enttäuschung über die Täter oder Täterinnen, über Nahestehende, die nicht zugehört, nicht geglaubt, geleugnet und nicht geschützt haben. Wenn sie dann als Erwachsene abermals abgewehrt, abgewertet und stigmatisiert werden und das Geschehene bagatellisiert oder gar dementiert wird, werden sie erneut von Familie, der Gesellschaft und ihren Institutionen im Stich gelassen.

Lösungen für Betroffene

Ava Anna Johannson, Mitglied des Forschungsprojektes „Wege zu mehr Gerechtigkeit nach sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend“, mahnt an, dass ein Missbrauch auf persönlicher, gesellschaftlicher und rechtlicher Ebene anzuerkennen ist und Folgen der Gewalt unbedingt abzumildern sind. Sie fordert mehr qualifizierte und kostenlose Hilfsangebote, Entschädigungszahlungen, die Aufhebung der Verjährung und einen leichteren Zugang zum OEG (Opferentschädigungsgesetz). Das Forschungsprojekt hat zudem Vorschläge erarbeitet, um Menschen mit Missbrauchserfahrung jenseits der Strafjustiz zu mehr Gerechtigkeit zu

Hilfs- und Beratungsangebote für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte

- Hilfe-Portal www.hilfe-portal-missbrauch.de
- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch unter 0800 22 55 530
- Hilfetelefon berta (0800 3050750)
- Medizinische Kinderschutzhotline (0800 1921000)

Als telefonisches Beratungsangebot für Fachpersonal bei Kinderschutzfragen unterstützen Betroffene sexueller Gewalt sowie Angehörige und Fachkräfte.

verhelfen. „Betroffene“, so Studienleiterin Prof. Dr. Barbara Kavemann, „sind keine Bittsteller. Sie fordern die Anerkennung des Unrechts und seiner Auswirkungen sowie die Verbesserung ihrer Lebenssituation, die oft nachhaltig von den Folgen der Gewalt in Kindheit und Jugend geprägt ist.“ Zu den Vorschlägen der Forschungsgruppe gehören:

- *Ein Anerkennungsforum*, das Leid und Unrecht von Betroffenen offiziell anerkennt und einen selbstbestimmten Raum bietet, um von Erfahrungen berichten zu können.

- *Ein Gedenkort* gibt Betroffenen einen Platz und ein Gefühl von Zugehörigkeit. Er macht außerdem die Vielfalt des Betroffenseins sichtbar und auf vergangenes Unrecht aufmerksam. Der Gedenkort als lebendiger Raum ermöglicht Veranstaltungen und Projekte sowie Dokumentation und Forschung zum Thema.

- *Schriftliche Anerkennung:* ein Beleg für erlittene sexualisierte Gewalt in Kindheit oder Jugend erspart Betroffenen, sich immer wieder erklären zu müssen. Ein verbindliches Dokument hilft bei Behördengängen und Anträgen für bedarfsgerechte Unterstützung.

- *Eine professionelle Begleitung* kann Betroffene und ihre Interessen unterstützen. Zum Beispiel, wenn sie Personen in Institutionen oder in der Familie mit dem Tatgeschehen konfrontieren wollen.

Mit dem Abschlussbericht des Forschungsprojektes liegt der Ball nun bei der Politik. Mithilfe von Gesetzen, Institutionen und finanzieller Ausstattung müssen vergangene Straftaten im Sinne der Betroffenen endlich aufgearbeitet und neue möglichst verhindert werden. Zudem sind wir alle angehalten, besser hinzusehen, zuzuhören, Unrecht zu glauben und anzuerkennen sowie Empathie für die Belastungen und Nöte aufzubringen.

Seit 2010 gibt es die/den Unabhängige(n) Beauftragte(n) für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs (UBSKM). Die Stelle wurde für alle Anliegen von Betroffenen sexualisierter Gewalt im Auftrag der Bundesregierung geschaffen und ist an das Familienministerium angebunden. Die UBSKM setzt sich insbesondere auch für die Belange von erwachsenen Menschen ein, die in ihrer Kindheit oder Jugend Missbrauch erlitten haben. Seit 1. April 2022 hat die Journalistin und systemische Organisationsberaterin Kerstin Claus das Amt inne. Unter ihrem Dach tagt auch die Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs, die das Forschungsprojekt zu mehr Gerechtigkeit nach sexueller Gewalt in Kindheit und Jugend auf den Weg gebracht hat.

Das Forschungsprojekt wurde von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern am Sozialwissenschaftlichen Forschungsinstitut zu Geschlechterfragen Freiburg (SoFFI F) unter Leitung von Prof. Dr. Barbara Kavemann und in Zusammenarbeit mit Bianca Nagel, Adrian Etzel und Prof. Dr. Cornelia Helfferich durchgeführt. Das Projektteam wurde über den gesamten Projektverlauf von April 2020 bis Mai 2022 von einer festen Forschungsgruppe begleitet, deren Mitglieder selbst sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend in unterschiedlichen Kontexten erlebt haben. Zusätzlich in die Arbeit eingeflossen sind Daten aus Gruppendiskussionen und Interviews mit weiteren Betroffenen sowie Expertinnen und Experten unterschiedlicher Fachrichtungen.

von Katja von Wintzingerode-Knorr

AUF DIE PISTE FERTIG LOS

Winterspaß im Oberland

Endorphine sind Glückshormone und verantwortlich für die unbändige Freude, die jeder begeisterte Skifahrer kennt und immer wieder sucht. Ein wirkungsvolles Gegenmittel gegen das Stress- und Angsthormon Adrenalin. Unbeschwertes Skivergnügen kann jede Menge dieser wunderbaren kleinen Glücksbringer freisetzen, wenn die Voraussetzungen dafür stimmen: erstklassige Schneeverhältnisse, Super-Pisten, strahlende Sonne - und eine passende Ausrüstung, um stressfrei und bestmöglich vor Verletzungen geschützt ins Tal zu kommen.
Sozusagen einen Katzensprung von der eigenen

Winter Paradies

Ideales Skigebiet für Familien

Mit 9 Liftanlagen und 8 Kilometern präparierter und beschneiter Piste ist für jeden etwas dabei. Die 90 % blauen Pisten sind die idealen Hänge für die ganze Familie.

Skigebiet am Kolben

Spaß, Freude und Vergnügen für die ganze Familie: In dem Familienskigebiet in Oberammergau wird für jeden etwas geboten: Übungsgelände für Kinder und Anfänger, Familienabfahrt, Funpark für Snowboarder, Skitourenroute und vieles mehr!

Kolbensattelhütte

Sich was gönnen und genießen: in malerischer Umgebung auf einer Höhe von 1.270 m bei Oberammergau. Genießen Sie leckere, regionale und vitale Gerichte. Unsere Speisekarte bietet ihnen eine Auswahl an typisch bayrischen Schmankerln, kräftigen hausgemachten Suppen und einen „Kaiserschmarrn", frisch zubereitet vom Feinsten.

Hüttenabende

Entspannen und Natur erleben: Nach dem Feiertag „Hl. Drei König" ist die Kolbensattelhütte an einigen Abenden für Tourengeher bis 22 Uhr geöffnet. Mehr dazu unter: www.kolbensattel.de Die Skitour führt über 400 Höhenmeter von 850m auf 1.270m hinauf zur Kolbensattelhütte. Einen guten Überblick geben ausreichend viele Hinweise und ein Sicherheits-Check.

Snowpark

Der Funpark für Snowboarder und Freeskier

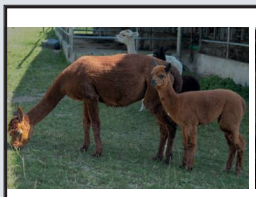
PROLINE	Downrail 10 m / Wavebox 12 m / Highrail Kicker mit 10 m / Kicker mit 15 m Table
MEDIUM-LINE	Kinked Box 12 m / Ghetto Bonk / Kicker mit 6 m Table / Straight Box 8 m / Kinked Rail 6 m

Naturpark Ammergauer Alpen

2022 GEPRÜFTES SKI-GEBIET

KOLBENSATTEL OBERAMMERGAU

kolbensattel.de und



FERIEN PARADIES HUBERHOF

Wellness für Eltern
Bauernhof für Kinder

BESUCHEN SIE UNSERE NEUEN WELLNESSWOHNUNGEN!

Ferienparadies Huberhof
Ollerding 2, 84529 Tittmoning
Tel.-Nr.: 08683-7862
E-Mail: info@huber-hof.de

Ferienparadies HUBERHOF

www.huber-hof.de

Haustür steigt man in die Loipe, der Schlitten wird den Winter über zum ständigen Begleiter, denn schließlich gelangt man ja sogar in der Landeshauptstadt mit der U-Bahn zu den optimalen Rodelbergen, während auf den nahen Alpen fast rund um die Uhr die Lifte und Gondeln surren – im Winter verwandelt sich Oberbayern in eine Art Schlaraffenland für Schneefans. Langlaufen, Skifahren, Snowboarden, Rodeln, Schneeschuhwandern und Tourengehen: Die Landschaft zwischen Watzmann und Zugspitze macht's möglich, dass Wintersportler die weiße Pracht bei verschiedensten Aktivitäten genießen können.

Alpine Attraktionen

Über perfekte Pisten schwingen, in traumhaften Tiefschneehängen versinken oder sich im Fun Park amüsieren: Entlang der Alpenkette reihen sich reizvolle Skigebiete aneinander, die vom Babyhügel bis zur Weltcupabfahrt, von der Kinderskischule bis zum Freestylekurs für jeden etwas zu bieten haben. Zu den oberbayerischen Brettl-Dorados zählen das Berchtesgadener Land mit den Skigebieten Jenner, Roßfeld, Götschen und Hochschwarzeck sowie die Winkelmoosalm bei Reit im Winkl, auf der einst Ski-Star Rosi Mittermaier die ersten Kurven übte. Perfektes Terrain zum Wedeln, Carven und Schwingen finden Wintersportler auch mit Blick auf den Chiemsee. Kampenwand, Hochfelln und Unternberg heißen hier die heißesten Tipps zum Skifahren und Snowboarden. Direkt in der Nachbarschaft wartet mit dem Wendelstein, die höchste Erhebung in den Landkreisen Miesbach und Rosenheim. Ein attraktives Massiv, das es seinen Besuchern nicht gerade leicht macht: Alle seine Pisten zählen zur roten oder schwarzen Kategorie. Als reizvolle Familienskigebiete präsentieren sich dagegen das Sudelfeld bei Bayrischzell, das idyllische Pisten-Paradies rund um Spitzingsee und Schliersee sowie die für Wintersportler erschlossenen Berge rund um den Tegernsee. Wer mal auf den heimatlichen Hängen der Ski-Asse Martina Ertl und Hilde Gerg carven möchte, steuert den Brauneck bei Lenggries an und freut sich über abwechslungsreiche Pisten, urgemütliche Hütten und zünftige Après-Ski-Kultur. Letztere lockt auch in die Zugspitz-Region, zu der Deutschlands Wintersportmetropole Nummer eins Garmisch-Partenkirchen zählt.

Auf Langlaufski durch Natur, Kultur

Biathleten aus der ganzen Welt nehmen schon lange das beschauliche Ruhpolding ins Visier, wo jedes Jahr der Weltcup der Kombination aus

Schießen und Langlaufen stattfindet. Rund um die Chiemgau-Gemeinde finden Loipen-Liebhaber übrigens ein verzweigtes Spurennetz, das durch die malerische Natur des Alpenvorlandes führt.

Kaum ist er gefallen, der erste Schnee, wird vielerorts in Oberbayern schon die Landschaft gespurt. Einsame Wälder, zugefrorenen Seen, verschneite Weiten und die imposanten Berge bilden die Kulisse für ausgedehnte Touren. Wer mag, kann auf den langen Latten sogar Sightseeing machen und gleitet beispielsweise durchs romantische Graswangtal in den Ammergauer Alpen, wo man auf der König-Ludwig-Loipe zum Lieblingsschloss des Märchenkönigs gelangt. Vorbei an Klöstern und Kirchen geht's durch den Pfaffenwinkel, wo sich unter anderem die berühmte Wieskirche erhebt. Zudem genießen Langläufer hier eine breite Loipen-Palette und können zwischen unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden wählen. Als erstklassige Langlauf-Gebiete gelten auch die Alpenregion Tegernsee-Schliersee, das Chiemgau, die Chiemsee-Region und das Tölzer Land. Sogar vor der Großstadt macht das Loipen-Fieber nicht halt: Urbane Gleiter legen mitten in der Metropole München eine Langlauf-Einheit ein und sporteln im Nymphenburger Schlosspark, im Westpark oder in den Isarauen.

Rodeln mit Superlativen

Mit der U-Bahn zum Rodeln? In den Zügen, die durch die bayerische Landeshauptstadt fahren, sind sperrige Wintersportgeräte im Gepäck keine Seltenheit. Schließlich lädt zum Beispiel im Olympiapark ein knapp 50 Meter hoher Schlittenberg zum Großstadt-Rutschen ein. Deutschlands längste Naturrodelbahn schlängelt sich dagegen auf knapp sechs Kilometern um den Wallberg hinutner nach Rottach-Egern. Mit dem Sessellift gelangen die tollkühnen Piloten direkt zur Kufen-Piste. Nahezu an jedem Hügel und Berg tummeln sich im Winter die Schlitten, Zipfelbobs und Rodel. Wer den Kufen-Sport in Perfektion erleben möchte, der sollte nach Kreuth kommen. Auf der Weltmeisterschaftsbahn von 1984 veranstaltet der Rodelclub Kreuth regelmäßig das Nachtrodeln für Jung und Alt, Freunde und Gäste aus Nah und Fern.

Dies ist eine gute Gelegenheit, denn normalerweise ist die Rodelbahn von November bis Anfang April gegen jegliches Betreten und Befahren gesperrt. Der Aufstieg erfolgt über die gesamte Bahnlänge von 900 Metern zu Fuß, Aufstiegsdauer etwa 15 Minuten. Der Bahnchef ist stets bemüht, optimale Bedingungen für die breite Öffentlichkeit bereit zu stellen. Für die Ausleuchtung sorgen 20 Stück neu installierte Hochleistungsstrahler.

Zum Schluss noch ein Tipp:

Bei Tagesausflügen sollten Sie immer ein zweites Paar Handschuhe in Reserve haben. Getränke, Müsliriegel und Schokolade helfen über kleinere Schwächeanfälle hinweg.

Jetzt wünschen wir allen großen und kleinen Leserinnen und Lesern noch ein beglückendes „Wintersport Heil".

Welche Schulform passt?

Privatschulen stellen Ihre Konzepte vor

In Bayern gibt es aktuell 1564 Schulen in freier Trägerschaft. Sie werden von 203.164 der bayerischen Schülerinnen und Schüler besucht (Schuljahr 2021/22) Für jedes Kind das Beste: Weil sie oft moderner sind und stärker auf die einzelnen Kinder eingehen, sind Privatschulen sehr gefragt - nirgendwo mehr denn in Bayern. Nach Angaben der Schulen sind es ebenso die Ganztagsangebote, kleinere Klassen, motivierte Lehrer, bessere Ausstattung, individuelle Betreuung und ein an der Begabung des Kindes ausgerichteter Unterricht. Hinzu kämen ein Mitspracherecht der Eltern, ein gutes Schulklima und vor allem überzeugende pädagogische Konzepte, die das Kind in den Mittelpunkt stellen oder alternative Lernmethoden, die sich an Erkenntnissen der modernen Lernforschung ausrichten. Den Eltern ist bewusst, wie wichtig es im bildungs- und abschlussorientierten Deutschland ist, sich um den "Rohstoff Geist" ihrer Kinder optimal zu kümmern, deren Zukunftschancen zu optimieren und ihre vorhandenen Potentiale voll ausgeschöpft zu wissen, teilweise unter erheblichem persönlichen Verzicht auf andere Ausgaben, aber in der Gewissheit, "Kunde" zu sein und zu Recht eine optimale Förderung ihrer Kinder erwarten zu dürfen.

Montessori Grund- und Mittelschule

Rohrdorf

Unser Schulalltag

- Die SchülerInnen fahren morgens mit einer der 10 Schulbuslinien zur Schule in Rohrdorf. Jedes Kind hat einen Sitzplatz, die angenehme Atmosphäre der Schule beginnt an der Haltestelle.
- Unterricht nach dem Konzept von Maria Montessori in altersgemischten Klassen mit zwei PädagogInnen. Die Kinder lernen nach ihren eigenen Bedürfnissen und werden hierbei von den Lehrkräften begleitet und bei der Erarbeitung des gesamten Stoffes nach staatlichem Lehrplan unterstützt. Kein Frontalunterricht, keine Noten.
- Attraktive Nachmittagsbetreuung Montag – Donnerstag. Angeboten werden u.a. Lernzeit, Sport, Reparaturwerkstatt, Fremdsprachen und Instrumentalunterricht.

Informationsabende

Montag, 23. Januar 2023 um 19 Uhr
und Montag, 13. März 2023 um 19 Uhr

Gut zu wissen!

- Schulkostenbeitrag ca. 300 Euro
- Aktive Elternmitwirkung ist Teil des Konzepts

Montessori-Schule Rohrdorf
Dorfplatz 1, 83101 Rohrdorf
Tel. 08032-91016
schule@montessori-rohrdorf.de
www.montessori-rohrdorf.de

Privatgymnasium Dr. Florian Überreiter

München

Unser Schulalltag

Unsere SchülerInnen sollen gern in die Schule gehen und angstfrei lernen können. Über die Aufnahme entscheidet bei uns nicht ein Notenschnitt von 2,33 oder eine Aufnahmeprüfung, sondern ein freundliches Beratungsgespräch mit der Schulleitung. Für uns zählt die Persönlichkeit unserer SchülerInnen. Kleine Klassen ermöglichen uns eine familiäre Betreuung. Durch gezielte Unterstützung erreichen wir eine optimale Vorbereitung auf Prüfungen (M10, Quali) bis zum erfolgreichen Abitur. Unser Unterricht erfolgt im Zwei-Pädagogen-System, das bedeutet, dass neben den Fachlehrern auch ein Pädagogischer Assistent mit im Unterricht ist. Er oder sie begleitet die Klasse durch den Schulalltag, d.h. auch in der Hausaufgabenbetreuung.

Tag der offenen Tür

Donnerstag, 16. Februar 2023 um 18.30 Uhr
und Donnerstag, 4. Mai 2023 um 18.30 Uhr

Gut zu wissen!

- Vorbereitung auf den Quali, M10 und die allgemeine Hochschulreife (Abitur)
- Schulkosten 621 Euro pro Monat
- Stipendium auf Anfrage

Pariser Straße 30
81667 München
Tel. 089-4524456-0
verwaltung@ueberreiter.de
www.ueberreiter.de

Raphael-Schule Bad Aibling

Bad Aibling

Als Heilpädagogische Waldorfschule mit integrierter Tagesstätte unterstützt die Raphael-Schule Bad Aibling erfolgreich beeinträchtigte Kinder. Sie legt ihren Förderschwerpunkt hierbei auf die geistige Entwicklung der SchülerInnen.
Die Raphael-Schule Bad Aibling versteht sich als Lebens- und Lernraum mit dem Auftrag, bestmögliche Bildungs- und Entwicklungschancen für alle Kinder und Jugendlichen zu gewährleisten.
Die Unterrichtsinhalte sind durch den staatlich anerkannten Lehrplan der Waldorfschule vorgegeben. Sie werden für die Kinder und Jugendlichen entsprechend intensiviert und in das Therapeutische hinein vertieft und erweitert.
Die Kinder und Jugendlichen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen werden von einem interdisziplinären Team aus PädagogInnen und TherapeutInnen in allen Bereichen ihrer Entwicklung individuell gefördert und begleitet.
Die PädagogInnen greifen im Laufe des Tages immer wieder auf, was die Schüler*innen im Unterricht gelernt, erarbeitet und erlebt haben und gestalten anschließend gemeinsam die Zeiten der Tagesstätte.
Ein **breites Spektrum** sowohl an klassisch-medizinischen als auch anthroposophischen Therapien erweitert und ergänzt das Angebot.

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 22
83043 Bad Aibling
Tel. 080 61 93 965 – 0
www.raphael-schule.info

Zwischenzeuignis – Kein Grund zur Panik!

Im Februar wird wieder ausgeteilt

Da steht es nun schwarz auf weiß: Mathe - "mangelhaft". Was schon seit Wochen aufgrund der Noten in den Arbeiten absehbar war, ist Realität geworden. Das Zwischenzeugnis bringt es ans Licht. Mit solch einer Note können wahre Krisen in Familien hervorgerufen werden. Dabei ist es oft nicht die Note an sich, die den Schüler in Angst und Schrecken versetzt, sondern die Reaktion der Eltern. Das Zwischenzeugnis ist aber nur eine Zwischenbilanz. Es hat keinerlei rechtliche Bedeutung und enthält Mitteilungen, die eigentlich niemanden überraschen dürften – weder Schüler noch Eltern. In der Regel kennen Schüler und Eltern den Notenstand.

Die schlechte Nachricht: Etwa acht bis zehn Prozent der Gymnasiasten und Realschüler haben alljährlich den Vermerk „Versetzung gefährdet" im Zwischenzeugnis stehen. Die gute Nachricht: Nur die Hälfte davon fällt wirklich durch.

Das Zwischenzeugnis soll eigentlich als Orientierungshilfe für das zweite Schulhalbjahr dienen. Der Vermerk "Versetzung gefährdet" muss daher noch lange nicht bedeuten, dass das Klassenziel nicht erreicht werden kann. Dennoch setzt der Notendruck in Hinblick auf die Zwischenzeugnisse besonders Grundschüler unter Stress.

Die Zwischenzeugnisse in den Jahrgangsstufen 1 und 2 enthalten einen Bericht mit Beobachtungen insbesondere zum Sozialverhalten, zum Lern- und Arbeitsverhalten, zum Leistungsstand in den einzelnen Fächern und zur individuellen Lernentwicklung. Das Zwischenzeugnis kann in den Jahrgangsstufen 1 bis 3 durch ein dokumentiertes Lernentwicklungsgespräch ersetzt werden, an dem die Klassenleiterin oder der Klassenleiter, die Schülerin oder der Schüler und die Erziehungsberechtigten teilnehmen. Vorab füllt sowohl die Lehrkraft als auch das Kind mit seinen Eltern einen Fragebogen aus, der die Grundlage des Gesprächs bildet. Dort stehen Sätze wie „Ich höre gut zu und lerne gerne etwas Neues" oder „Ich lasse mich nicht ablenken". Die Kinder können sich dann selbst einschätzen und mit „prima", „überwiegend ja", „teilweise" oder „noch zu wenig" antworten. Auch fachspezifische Fragen werden angesprochen. „Ich weiß, wie die Buchstaben klingen" oder „Ich rechne Minus- und Plusaufgaben richtig" heißt es da. Jede Schule kann selbst entscheiden, ob sie beim schriftlichen Halbjahreszeugnis bleibt oder zu den Gesprächen wechselt. Einverstanden sein müssen die Lehrerkonferenz und auch der Elternbeirat sollte im Boot sein. Das Kultusministerium verspricht sich davon eine „noch engere Bildungs- und Erziehungspartnerschaft" zwi-

schen Schule und Elternhaus. Zudem soll dadurch die Aufmerksamkeit der Eltern gegenüber der Leistungsentwicklung und dem Sozialverhalten des Kindes gesteigert werden kann.
In der 4. Klasse erhalten die Schülerinnen und Schüler am letzten Unterrichtstag der zweiten vollen Unterrichtswoche des Monats Januar statt eines Zwischenzeugnisses eine Zwischeninformation über die Leistungen in allen Fächern. Für das Schuljahr 2022/23 ist dies der 20. Januar. Am ersten Unterrichtstag des Monats Mai erhalten alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 4 ein Übertrittszeugnis. Für das Schuljahr 2022/2023 ist dies der 2. Mai.
In vielen weiterführenden Schulen ist dies bereits gängige Praxis, was das Kultusministerium im Zuge des Modellprojekts „Modus 21 – Schule in Verantwortung“ vor einigen Jahren anregte. Statt eines Zwischenzeugnisses zum Halbjahr bekommen die Schüler, in den Klassen fünf mit acht, zwei Zwischenberichte über ihren Leistungsstand.
Statt dem Zwischenzeugnis gibt es ebenfalls an einigen Motessorischulen den IzEL (Informationen zum Entwicklungs- und Lernfortschritt). Dieser enthält keine Noten, gibt aber einen genauen Überblick über die Fortschritte in den einzelnen Fächern. Die Schüler werden in vier Stufen beurteilt, und es ist vermerkt, ob sie in einem bestimmten Bereich erst die Anfänge beherrschen oder schon Basiskenntnisse, gesicherte Kenntnisse oder vertiefte Kenntnisse haben. Ergänzende Briefe informieren über das Sozial- und Arbeitsverhalten der Kinder sowie über die Themen, an denen sie gearbeitet haben.
Statt Frust und Ratlosigkeit ist ist also von uns Eltern Übersicht und Ruhe gefragt. Die Schüler leiden eh unter den schlechten Noten, deshalb sollte keine zweite Exekution stattfinden. Viel mehr sollten wir schauen, was gemacht und geändert werden kann. Über schlechte Noten zu sprechen - ohne gleich in die Luft zu gehen - hilft den Kindern und Jugendlichen mehr als die Androhung harter Strafen und Zeit bleibt auf jeden Fall im zweiten Jahresabschnitt alles noch auszubügeln.

So helfen Sie Ihrem Kind bei einem schlechten Zeugnis

Am wichtigsten ist es jetzt, Deinem Kind die nötige Hilfe zu geben. Gemeinsam fällt es viel leichter, die Ursachen für schlechte Noten zu finden und die Schwächen früh genug zu beheben. Mit viel Ansporn zur Verbesserung kann Dein Kind sich bald wieder über gute Noten freuen:
Führe ein klärendes Gespräch. Überlege zusammen mit Deinem Kind, wo seine Schwäche liegen. Das Gespräch am besten in angenehmer Atmosphäre beim Essen oder bei einem Spaziergang führen.
Gehe nicht emotional in das Gespräch: Sortiere deine Gedanken. Versetzten dich auch in die Lage Deines Kindes. Wie waren Deine eigenen Zeugnisse? Warst Du auch eher kein Mathegenie? Liegt Dir Sport überhaupt nicht?
Frage Dein Kind, was es über sein Zeugnis denkt: Wo sieht das Kind selbst seine Probleme und Schwachstellen für die schlechten Noten?
Wichtig ist: Die schlechten Noten lassen sich nicht mehr ändern. Auch nicht durch Vorwürfe. Plane also gemeinsam konkrete Schritte und Ziele für die Zukunft.
Spreche Auch Deine Sorgen und Gefühle offen aus: Zeige ihm, dass Du besorgt sind, aber dass Du hinter ihm stehst.
Berate Dich auch mit den Lehrern: Du solltest die Lehrer Deines Kindes als Verbündete, nicht als Gegner sehen. Der Lehrer kennt das Lernverhalten Deines Kindes sehr gut und kann sicher eine gute Strategie vorschlagen, die zum Lernerfolg beiträgt.
Schreibe die Ergebnisse auf: Sowohl Du als auch Dein Sprößling sollten eine Art Tagebuch führen und aufschreiben, ob und wie sich die Leistungen gebessert haben
Lasse aus jeden Fall Deinen Kind Zeit für seine Hobbys: Gerade bei schlechten Noten braucht es positive Erfahrungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

Selbstverteidigung und Selbstschutz

Kampfsportarten für Kinder – Selbstbewusstsein durch Selbstbehauptung

Angstfrei und selbstbewusst – dies ist für die heutigen Kinder und Jugendliche sehr wichtig. Leider ist es schon Alltag geworden, dass Schlägereien oder sogar Überfälle auf dem Schulhof passieren. Daher ist es wichtig, dass die heutigen Kinder lernen, angstfrei und selbstbewusst zu sein. Viele Eltern interessieren sich aus diesem Grund für Selbstverteidigungskurse oder Sicherheitskurse.
Wie kann sich Ihr Kind schützen und was kann es tun, um sich zu wehren oder zu schützen? Um diese Fragen zu klären, haben viele Eltern das Interesse ihre Kinder an Selbstverteidigungskuren oder Sicherheitskursen teilnehmen zu lassen.
Im Vordergrund steht immer, das Selbstbewusstsein der Teilnehmer zu stärken, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden sowie die Wahrnehmung für Konflikte zu schärfen, um ihnen schon im Vorfeld auszuweichen. Die Kinder lernen Kampf- und Abwehrtechniken und erhalten dadurch Einblicke in verschiedene Kampfsportarten. Das Ziel ist jedoch, sie möglichst niemals anwenden zu müssen.

KwonRo Sportschule
Rosenheim

Kurze Übersicht

Warum KwonRo?
Weil Sie von leidenschaftlichen Lehrern unterrichtet werden, die alles daransetzen, ihre anvertrauten Schüler zu unterstützen und das seit 1986
Neben Sicherheit, Bewegung und Spaß beim Training, vermitteln wir wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten für das Leben. Respekt, Disziplin und Höflichkeit stellen die Weichen für eine spätere positive Entwicklung in der Schule.
Zudem bieten wir neben unserem Kampfsporttraining zahlreiche Outdoor-Events für unsere Kinder an.

Informationen

abweichende Öffnungszeiten
ab 4 Jahren
Preise ab 78 Euro monatlich

kwonrosportschule
kwonro_sportschule

Probetermin unter **kwonro.de/probetermin**

Angebot

- **PANDA-KIDS**: Mehr als nur Schlagen und Treten! Unser Programm speziell für Kindergartenkinder ab 4 Jahren für eine gesunde körperliche Entwicklung und perfekte Vorbereitung auf die Grundschule.
- **TIGER-KIDS**: Sportliche Kinder lernen leichter – unser Programm für Schulkinder 6 bis 9 Jahren. Neben dem sportlichen Aspekt werden wichtige Werte gezielt unterrichtet. Es werden Grenzen aufgezeigt und Sozialkompetenz vermittelt. Ein gestärktes Selbstbewusstsein schützt Kinder vor Mobbing und Gewalt.
- **WARRIOR-TIGERS**: Power und Kampfsport maßgeschneidert für Teens ab 10 Jahren. Selbstverteidigung, Durchhaltevermögen, gesunde Bewegung und Ausgleich zur Schule.

Foto: © KwonRo Rosenheim/Fotolia 108347080 L

Isarstr. 1 B
Tel.: 08031 37378
info@kwonro.de
www.kwonro.de

KwonRo

Kampfsport Kornhass
Bruckmühl

Angebot

- Kickboxen
- Taekwondo

Kurze Übersicht

Wir sind ein Traditionsunternehmen und einer der Pioniere im Landkreis Rosenheim im Bereich Kampfsport. Bereits seit über 35 Jahren bieten wir Taekwondo und Kickboxen auf höchstem Niveau an. Seitdem haben wir in diesen wunderschönen Sportarten unzählige Schwarzgurt- sowie Dutzende Titelträger ausgebildet. Bei uns können Kinder bereits ab 4 Jahren, je nach Kind sogar ab 3,5 Jahren, trainieren. Die Kleinen können sowohl im Kickboxen als auch im Taekwondo das ganze Jahr über mit viel Spaß stärker werden. **Probetraining** ist **jederzeit kostenlos** und **ohne Voranmeldung** möglich.

Informationen

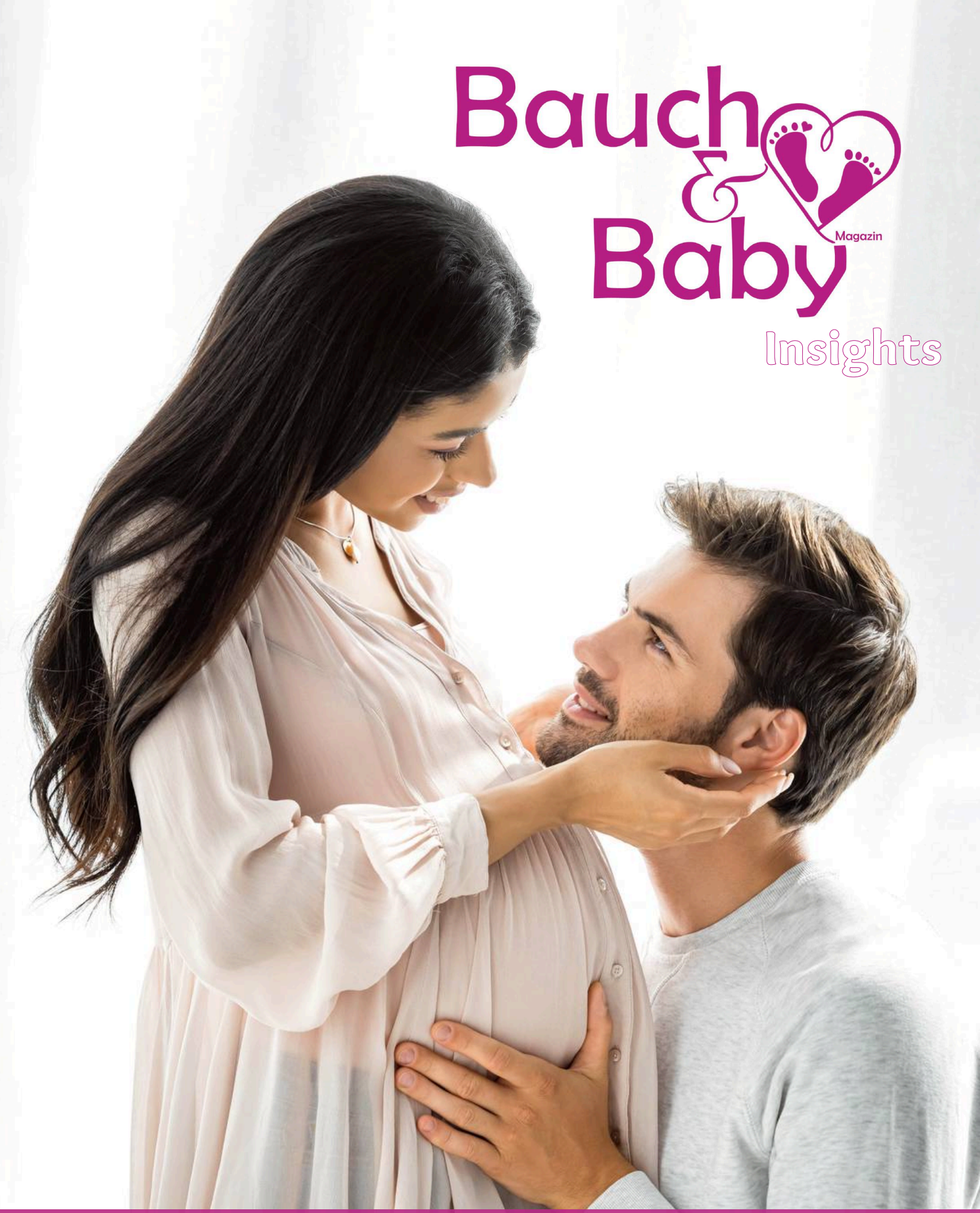
abweichende Öffnungszeiten
ab 3,5 Jahren
Preise zwischen 59 und 89 Euro monatlich

KSKBruckmühl
kampfsportkornhass.bruckmuehl

Hermann-Oberth-Str. 12
0177 8952414
info@kampfsport-kornhass.de
www.kampfsport-kornhass.de

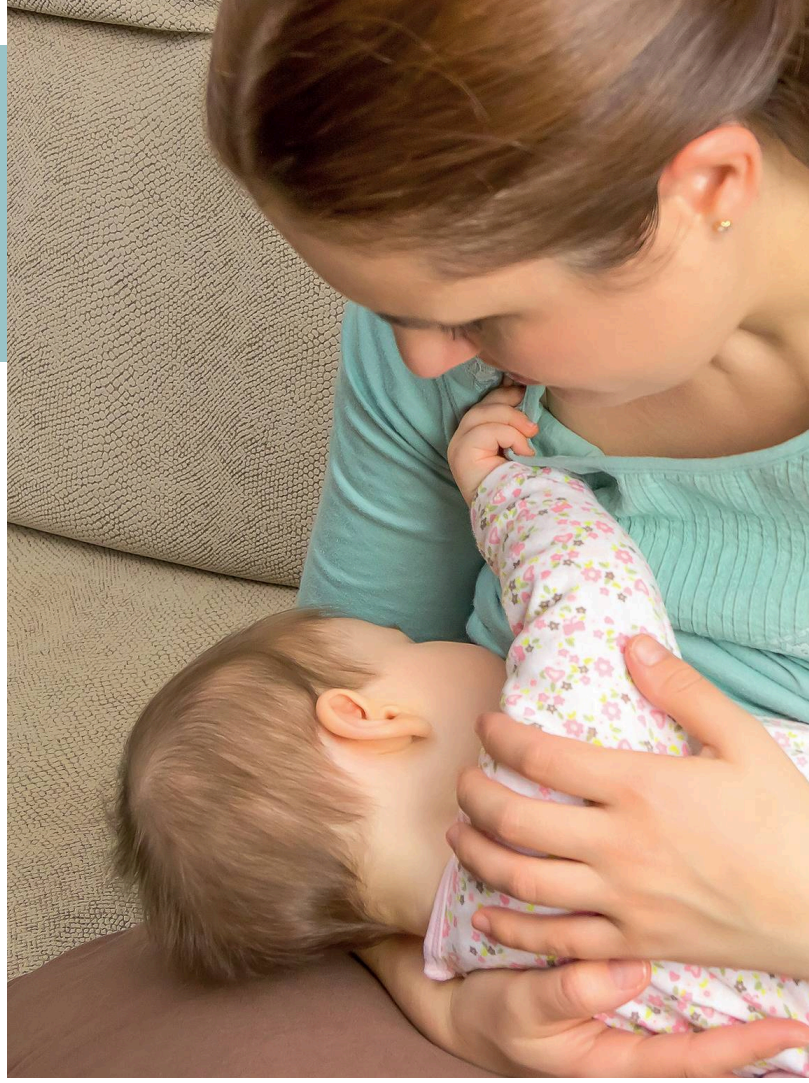
Bauch & Baby Magazin

Insights



Der persönliche Blickwinkel für werdende und junge Eltern

Mikroplastik



Es ist praktisch und vielseitig einsetzbar: Plastik hat sich deshalb in unserem Leben breit gemacht. Es wird für Sonnencremes ebenso verwendet wie für Teddybären oder die Zahnbürste. Zuletzt häufen sich allerdings die schlechten Nachrichten. Besonders im Fokus der Wissenschaft: Mikroplastik, das in den menschlichen Körper eindringt – mit noch nicht absehbaren Folgen für unsere Gesundheit. Selbst im Eis der Arktis, auf dem Mount Everest und der Tiefsee wird es gefunden - und neuerdings auch in der Muttermilch.

Mikroplastik in der Muttermilch

Die beunruhigenden Ergebnisse hat ein Team an der italienischen Universität Politecnica delle Marche in Ancona geliefert. Für die Studie, veröffentlicht in der Fachzeitschrift „Polymer“, wurde jeweils eine Woche nach der Entbindung die Muttermilch von 34 gesunden Frauen untersucht. Bei 76 Prozent der Proben entdeckten die Forschenden Mikroplastikteilchen. Schon zuvor hatten Wissenschaftler Mikroplastik in Plazentagewebe und im Stuhl von Neugeborenen nachgewiesen. Kinder kommen also mittlerweile vorbelastet mit Plastik zur Welt. Auch wenn kleine Schadstoff-Partikel wieder ausgeschieden werden – Untersuchungen belegen, dass Mikroplastik Zellmembranen durchdringen, sich in menschlichen Organen ablagern, bis zu den Immunzellen vordringen und an Eiweiße und Fette im Körper andocken kann.

Was ist Mikroplastik?

Mikroplastik besteht aus festen, unlöslichen synthetischen Polymeren (Kunststoffe), die kleiner als fünf Millimeter sind. Sie sind biologisch nicht abbaubar. Die am häufigsten vorkommenden Mikroplastik-Partikel entstammen Polyethylen, etwa für Müllsäcke oder Kabelummantelungen, Polyvinylchlorid, kurz PVC, für Fensterrahmen, Rohre, Fußbodenbeläge und Polypropylen für Mikrowellengeschirr oder Kleidung. Mikroplastik gelangt durch Nahrungsaufnahme oder über die Haut in den menschlichen Organismus. Zum Beispiel, wenn wir Wasser aus Plastikflaschen trinken, belasteten Fisch essen oder Kosmetik benutzen. Wissenschaftlicher gehen außerdem davon aus, dass sich Mikroplastik mittlerweile so in unserer Umwelt etabliert hat, dass Kontakt mit den bedenklichen Teilchen unvermeidlich ist.

Stillen – immer noch das Beste fürs Kind?

Viele Zusammenhänge müssen noch erforscht werden. Dennoch raten Experten insbesondere Schwangeren und Stillenden, den Kontakt zu Plastik-Schadstoffen zu reduzieren. Bei aller Besorgnis ist die klare Empfehlung der Fachleute nach wie vor: Stillen ist gut für das Kind. Die Vorteile der Muttermilch übertreffen die negativen Aspekte bei weitem. Denn sie enthält viele wichtige Nährstoffe und stärkt das Immunsystem. Zudem vermuten Wissenschaftler, dass auch Formula-Nahrung für Säuglinge Mikroplastik enthält und Babys mit dem Plastikfläschchen oder dem Silikonsauger die winzigen Plastikteilchen aufnehmen.

Wie schütze ich mich vor Mikroplastik?

Noch kann die Wissenschaft keine endgültigen Antworten über Gefahren und Auswirkungen von Mikroplastik liefern. In der Zwischenzeit sollten vor allem Schwangere und Stillende, wann immer möglich, auf Abstand zu Plastik gehen und die Belastung geringhalten. Sie können auf in Plastik verpackte Nahrungsmittel verzichten, oder Zahnpasta und Cremes verwenden, die ohne Mikroplastik auskommen. Mit kostenfreien Apps wie CodeCheck oder ToxFox des Umweltverbandes BUND (www.bund.net/toxfox) lassen sich Barcodes auf Produkten scannen und schädliche Inhaltsstoffe wie Mikroplastik, flüssige Kunststoffe, hormonelle Schadstoffe, PFAS oder Nanopartikel ausfindig machen. Wir Verbraucher haben vieles selbst in der Hand: bei Geschirr, Besteck, Behältern und Tragetaschen auf Mehrweg- statt Einweg setzen, Obst und Gemüse lose kaufen, in Unverpackt-Läden, auf dem Wochenmarkt und in Hofläden Produkte ohne Verpackung finden, zertifizierte Naturkosmetik ohne erdölbasierte Bestandteile und feste Seife für die Körperhygiene nutzen. Auch wer Kleidung aus Synthetik meidet, mit Baumwolltüchern statt mit Mikrofaser putzt oder die gute alte Gusseisen-Pfanne der teflonbeschichteten vorzieht, vermindert seinen Kontakt mit Plastik. Für Kinder sollte Billigplastik mit gefährlichen Zusätzen wie Phthalate oder BPA grundsätzlich Tabu sein. Gütesiegel wie das „GS“-Zeichen, „Der blaue Engel“ oder „Spielgut“ weisen sichere Spielzeuge und Gebrauchsgegenstände aus. Vor allem plastikhaltige Fläschchen oder Beißringe sollten umsichtige Eltern meiden, Silikonsauger für Babys regelmäßig erneuern.

Welche gesundheitlichen Gefahren können von Mikroplastik

Die unsichtbare Gefahr

ausgehen?

Mikroplastik bedeutet Stress für Zellen, da es die Zellmembran schädigen kann. Wie sonstiges Plastik, enthält es zudem meist unbekannte Chemikalien und es wirkt wie ein Magnet für Umweltgifte.

Sind Kinder besonders gefährdet?

Kinder können bereits im Mutterleib mit Mikroplastik in Berührung kommen. Sie sind stärker durch Chemikalien wie hormonelle Schadstoffe gefährdet, da sie sich noch in der Entwicklung befinden.

Was kann jeder sofort tun, um sich vor Mikroplastik zu schützen?

Zum Beispiel Leitungswasser und andere Getränke aus Glas-Mehrweg-Flaschen trinken. Zudem emittiert Kleidung aus synthetischen Stoffen Mikroplastik auf die Haut und ins Abwasser. Auf Sportplätzen, auf denen Mikroplastik als Granulat verwendet wird, kann dieses über die Atmung aufgenommen werden. Vor allem Kinder sollten lieber auf Naturrasenplätzen oder solchen, die Kork als Granulat nutzen, spielen. Auch viele Kosmetik- und Körperpflegeprodukte enthalten Mikroplastik oder flüssige Kunststoffe.

Worauf sollten vor allem Schwangere und Stillende achten?

Mikroplastik wurde erstmals in Muttermilch nachgewiesen. Dennoch bleibt das Stillen eine der besten Möglichkeiten, Kinder zu ernähren. Plastikfläschchen oder Spielzeug zum Nuckeln sollten vermieden werden. Denn hierdurch können Nano- und Mikropartikel an Babys abgegeben werden. Auch Kuhmilch ist derzeit keine Alternative, da Mikroplastik auch hier bereits nachgewiesen wurde.

Was fordern Sie von der Politik, um die Risiken zu minimieren?

Der BUND fordert ein Verbot von Mikroplastik und flüssigen Kunststoffen in Kosmetik- und Körperpflegeprodukten oder als Granulat auf Sportplätzen. Der vermeidbare Eintrag kleiner Plastikpartikel, egal ob fest oder flüssig, muss so weit wie möglich eingedämmt werden. Denn einmal in der Umwelt, ist Mikroplastik nicht mehr zurückzuholen. Nach jahrelangem Druck durch Umweltverbände wie dem BUND arbeitet die EU-Kommission derzeit an einer gesetzlichen Mikroplastikbeschränkung.

www.ksk-mbteg.de

Wenn das Konto einfach mitwächst: vom Sparkonto fürs Baby bis zum Girokonto für die Ausbildung.

Kreissparkasse
Miesbach-Tegernsee

Gute Gründe Stoffwind

Der Stoffwindel-Dschungel ist für Dich etwas unübersichtlich und den Durchblick zubekommen fällt Dir schwer - wer kann Dir weiterhelfen?
Mittlerweile gibt es viele Stellen, die Dich kompetent über Stoffwindeln informieren und alle offenen Fragen beantworten können.
In Deutschland und auch in Österreich gibt es zahlreiche Stoffwindelberaterinnen. Diese Beraterinnen bieten Dir die Möglichkeiten Dich persönlich und vor Ort über die verschiedenen Stoffwindelsysteme und alles Wissenswerte rund um das Themas Stoffwindeln zu beraten. Oft haben sie eine ganz Reihe Vorführwindeln und Zubehör im Gepäck, so dass Du die Stoffwindeln auch direkt mal "Live und in Farbe" erleben kannst.
Auch in den Stoffwindel-Onlineshops erhältst du viele hilfreiche und nützliche Informationen. Oft gibt es umfangreiche Informationsseiten und FAQs zum Thema Stoffwindeln, die die wichtigsten Themen ansprechen und erklären. Viele Onlineshops bieten zusätzliche eine telefonische Beratung an und helfen so bei offenen Fragen gerne weiter.
Was ist günstiger - Stoffwindeln oder Wegwerfwindeln?
Die Anschaffungspreise für Stoffwindeln variieren je nach Windelsystem und Windelmarke zwar etwas, aber im Durchschnitt gibst Du 350 bis 600 Euro für ein Set von ca. 20 Stoffwindeln mit entsprechendem Zubehör aus. Der Vorteil der Stoffwindeln ist, dass diese variabel verstellbar sind und die Windeln mit der Größe des Kindes mitwachsen. So kannst Du die meisten Stoffwindeln von der Geburt bis zum Trockenwerden verwenden.
Im Vergleich dazu kosten Wegwerfwindeln, bei einer Wickelzeit von 2,5 Jahren aber rund 1500 Euro je Kind. Du sparst bei der Verwendung von Stoffwindeln also bares Geld. Wenn Dein Baby dann auch noch ein (oder mehr) Geschwisterchen bekommt, sparst Du gleich mehrfach, da Du die Stoffwindeln natürlich weiterverwenden kannst.

Was sind die Vorteile von Stoffwindeln?

Stoffwindeln sind super für die Gesundheit:
Stoffwindeln sind frei von Chemikalien und Schadstoffen. Zudem sind sie atmungsaktiv, so dass die empfindliche Babyhaut immer gut belüftet wird. Babys, die mit Stoffwindeln gewickelt werden, leiden seltener an Hautreizungen wie z.B. Windeldermatitis.
Stoffwindeln schonen die Umwelt:
Du reduzierst deinen Haushaltmüll erheblich, denn während einer Wickelzeit produzierst Du pro Kind über 1 Tonne Windelmüll.
Stoffwindeln sparen bares Geld:
Wenn Du Stoffwindeln verwendest kannst Du trotz Kosten für Waschen und Strom mehrere Hundert Euro sparen.
Stoffwindeln sind praktisch:
Viele Eltern wissen nicht, dass die modernen Stoffwindeln so einfach anzulegen sind wie Wegwerfwindeln.
Stoffwindeln sind schön:
Mit ihren tollen Designs machen Stoffwindeln einen wahnsinnig niedlichen Windelpo.

Welches Stoffwindelsystem ist das Beste?

Eine pauschale Antwort auf diese Frage ist sehr schwierig. Es gibt eine Menge verschiedener Stoffwindelmarken und viele unterschiedliche Stoffwindelsysteme. Ein bisschen Testen ist am Anfang eigentlich am besten,

Tragelotti
Trageberatung und mehr

Dein Babygeschäft für Babytragen,
Stoffwindeln und Baby / Kinderkleidung
Trageberatung, Tragehilfen-Verleih, Stoffwindelberatung

Bahnhofstr. 5, 83059 Kolbermoor
Tel: +49 (0) 8031 / 208 59 62 | Mobil: +49 (0) 176 / 22914531
Mail: info@tragelotti.de | www.tragelotti.de

Öffnungszeiten: Di, Do, Fr: 10:00 - 12:30 & 14:30-17:30 Uhr
Sa: 10:00 - 13:00 Uhr

e für die
deln

denn jedes Kind hat seinen eigenen Körperbau, seine eigenen Proportionen und so individuell wie Dein Kind ist, sind auch die Stoffwindeln. Zudem wechselt zum Teil mit dem Laufe der Zeit der Anspruch an eine Windel oder die Personen, die dein Kind wickeln (z.B. mit dem Kitastart). Aber keine Angst: Du wirst schnell herausfinden, welches System für euch das Beste ist.

Wie viele Stoffwindeln brauchst Du für den Wickelstart mit Stoffwindeln?
Es empfiehlt sich ausreichend Stoffwindeln für ca. 20-25 Windelwechsel zu haben. Damit hast Du bei einem ungefähren Waschrhythmus von 2-3 Tagen rund 8 Windeln am Tag zur Verfügung. Dennoch brauchst Du immer welche in Reserve bis die frischen Windeln aus der Wäsche trocken sind.

Gibt es Zubehör, das mir den Alltag mit Stoffwindeln vereinfacht?

Eine Nasstasche (Wetbag) ist unbedingt zu empfehlen, wenn du mit Stoffwindeln unterwegs wickelst. Diese Tasche lässt weder Feuchtigkeit noch Gerüche nach außen, so dass du die verschmutzten Windeln unterwegs bequem transportieren kannst. Zudem sind Waschlappen und wiederverwendbare Wickelunterlagen nachhaltige Alternativen zu den herkömmlichen Feuchttüchern und den Wegwerfunterlagen. Unverzichtbar ist das Windelvlies zum Auffangen des großen Geschäfts.
Für zu Hause solltest du auf jeden Fall einen Windeleimer mit Wäschenetz zur Aufbewahrung der schmutzigen Windeln bis zur nächsten Windelwäsche bereitstellen.

Ist Stoffwindeln waschen schwierig und aufwendig?

Die meisten Stoffwindeln lassen sich bei 60 Grad waschen. Die beste Schleuderzahl ist 1000-1200 Umdrehungen. Empfohlen wird ein Waschgang mit Vorwäsche, da so das Schmutzwasser nach der Vorwäsche abgepumpt wird und mit frischem Wasser nachgespült wird. Da die Stoffwindeln auch bei der Wäsche Wasser aufsaugen, ist es von Vorteil (falls vorhanden) die "Wasser-Plus-Taste" zu drücken. Stoffwindeln waschen ist also wirklich sehr einfach.

Wie funktioniert das mit dem Waschen - landet das große Geschäft in meiner Waschmaschine?

Du kannst den groben Schmutz mit einem Windelvlies auffangen. Das Vlies ähnelt einem Blatt Klopapier, welches man ganz oben in die Windel hineinlegt. Dieses Tuch fängt das große Geschäft auf, danach kann man das Vlies dann ganz normal über den Hausmüll entsorgen. Die Berührungsangst ist also völlig unbegründet.

Gehören Stoffwindeln auf die Leine oder in den Trockner?

Obwohl die meisten Stoffwindeln Trocknergeeignet sind (nur im Schongang), wird meistens empfohlen wir die Stoffwindeln auf dem Wäscheständer zu trocknen, so sparst du die Energie- und Stromkosten, die durch eine Trocknernutzung entstehen. Zudem verschleißen die Windeln im Trockner schneller.

In meiner Windel sind Flecken, wie bekomme ich die wieder heraus?

Das beste vorweg: Der beste, günstigste und natürlichste Fleckenentferner ist die Sonne. Durch die UV-Strahlung werden die meisten Flecken schon nach kurzer Zeit in der Sonne geblichen. Falls danach trotzdem noch Flecken in den Windeln sein sollten, kann man Flecklöser benutzen. Den Flecklöser vor der Windelwäsche auf die betroffene Stelle sprühen, einwirken lassen und dann einfach waschen.

Gibt es auch Fakten, die gegen Stoffwindeln sprechen?

Natürlich benötigst du etwas Zeit, um die Stoffwindeln zu waschen. Hierbei beläuft es sich aber nur auf durchschnittlich eine zusätzliche Waschladung bei einem Waschrhythmus von 3 Tagen. Auch das Aufhängen und Zusammenfalten dauert nicht all zulange. Bei den Wegwerfwindeln musst du für die Besorgung auch Zeit aufwenden.

Die Kosten

Die Anschaffungskosten belaufen sich je nach Stoffwindelsystem und Anzahl der Windeln auf 350-600 Euro. Stoffwindeln wachsen mit und müssen nicht ständig nachgekauft werden. Natürlich ist das eine Menge Geld, die man direkt am Anfang für das Stoffwindelpaket ausgeben muss, aber auf die komplette Windelzeit gerechnet gibt man für Wegwerfwindeln im Durchschnitt 1500 Euro aus. Die Stoffwindeln können auch nach und nach gekauft werden, damit die Kosten verteilt werden.

Ich packe meine Klinik-tasche... und das muss mit!

Was muss rein in die Tasche

Die Schwangerschaft neigt sich dem Ende entgegen und es sind nur noch ein paar Wochen bis zum Geburtstermin? Kurz vor der Entbindung kann es noch mal richtig hektisch werden. Vielleicht hält sich Euer Sprössling nicht an den errechneten Geburtstermin und möchte früher auf die Welt kommen. Wenn die Schwangerschaft normal verläuft, reicht es aus, wenn Uhr die fertige Tasche ab der 38. Schwangerschaftswoche griffbereit haben. Bereitet Eure Kliniktasche ruhig schon mehrere Wochen vor der Geburt vor. Den meisten Müttern und Vätern macht es Spaß, alles zu besorgen und die Tasche vielleicht öfter umzupacken und zu ergänzen, bis sie zufriedenstellend gepackt ist.
Bei einer ambulanten Geburt benötigt Ihr natürlich viel weniger als in unserer Liste angegeben. Absprachen dazu könnt ihr auch schon vorher mit Ihrer betreuenden Hebamme treffen. Das gilt ebenso für eine geplante Hausgeburt, die anders vorbereitet werden muss.

Wir präsentieren Euch eine Auflistung aller Dinge, die Ihr für Euren Klinikaufenthalt benötigt.

Persönliche Dinge für den Klinikaufenthalt:

- mehrere bequeme, weite Nachthemden oder Herrenhemden, die sich zum Stillen öffnen lassen.
- Stilleinlagen und Stillbüstenhalten (zwei Nummern größer als bisher)
- Mehrere kochfeste Slips oder Wegwerfslips
- Bademantel
- Handtücher und Waschlappen
- Toilettenartikel
- Weite und bequeme Kleidung für Spaziergänge in der Klinik und den Heimweg
- Bücher, Zeitschriften, Handy für den Zeitvertreib
- Adressbuch, Telefonkarte und Kleingeld für Anrufe an Freunde und Familie

Persönliche Papiere:

- Mutterpass
- Personalausweis
- Versicherungschipkarte Ihrer Krankenkasse
- Evtl. den Einweisungsschein der Frauenärztin
- Familienstammbuch (wenn verheiratet) oder Heiratsurkunde
- Geburtsurkunde (wenn ledig)

Nützliches für die Geburt:

- Ein bis zwei bequeme, weite Hemden zum Wechseln während der Wehen
- Warme Socken oder Wärmflasche, denn viele Frauen frieren während der Geburt und können sich dann nicht ausreichend entspannen
- Hausschuhe
- Haarspange oder -gummi, damit die Haare während der Geburt nicht stören
- Massageöl, Badezusatz
- Verpflegung für die werdenden Eltern, falls sich die Wehen sehr lange hinziehen. Geeignet sind Tees, Fruchtsäfte, Obst, Traubenzucker, Müsliriegel und andere leichte Snacks.
- Fotoapparat/Handy für die ersten Babyaufnahmen

Nützliches für das Baby:

Für Euren Sprössling wird in den meisten Kliniken die Kleidung für die ersten Tage gestellt, so dass Sie nur das Nötigste für den Heimweg mitzubringen brauchen.

- Windeln und Windelhöschen
- Hemdchen und Höschen
- Strampelanzug
- Jacke, Mütze, Socken
- Trageschale und Decke oder Babyautositz

Falls Ihr einen Vertrag zur Einlagerung von Nabelschnurblut habt, gebt

- das Entnahmeset
- die Erklärung gegenüber der Klinik bei der Ankunft dem Arzt oder der Hebamme.

Wenn Ihr wollt, könnt Ihr zwei Taschen packen: eine für die Geburt und die Stunden direkt nach der Entbindung und eine für den Aufenthalt im Krankenhaus. Solltet Ihr mit dem Auto ins Krankenhaus fahren, könnt Ihr die zweite Tasche im Wagen lassen. Ist die Geburt ohne Komplikationen verlaufen und Ihr werdet noch am selben Tag entlassen, braucht Ihr die zweite Tasche allerdings überhaupt nicht.

Tipps der Redaktion

Tanz & Musik

Der Gasteig brummt!

*Ob ganz klein, schon größer oder erwachsen – alle „Der Gasteig brummt!"-Besucher*innen können auf eine musikalische Entdeckungsreise gehen, zuhören und ausprobieren, mittanzen, mitsingen und mitspielen. 2023 bietet der Gasteig mit vielen Partnern wieder ein buntgemischtes Programm für Kinder und Jugendliche, Schulklassen und Familien an. Auf allen Flächen des Kulturzentrums Gasteig HP8 in Sendling finden zwei Tag lang Konzerte, Instrumentendemonstrationen und Workshops statt. Einzeltickets gibt es für je 2 Euro ab Mitte Januar.*

Gasteig HP8
Hans-Preißinger-Straße 8, 81379 München
3.&4.3.2023, 9-16 Uhr
Musiktage für Kinder und die ganze Familie

www.gasteig.de/brummt

Familie & Ausflugsziel

Kalt wird's! Eiszeitwissen und Steinzeit-Aktionen

In den kältesten Monaten des Jahres setzt das Dinosaurier Museum Altmühltal die Themenschwerpunkte Eiszeit und Steinzeit. Einzigartige Aktionen und Vorführungen vermitteln spannendes Wissen über diese Zeitalter und laden Familienbesucher zum Mitmachen ein: Steinzeitvorführungen und Familien-Rallye, Steinzeitliche Mal-Workshops für Kinder, Für hungrige Steinzeitfans: Höhlix-Burger und süße Säbelzahn-Schupfnudeln im Restaurant

Der als steinzeitlicher Höhlenmensch kostümierte "Höhlix" informiert vom 26. Dezember bis 8. Januar (außer am 31.12.2022) und vom 18. bis 26. Februar in einer wettergeschützten Jurte auf unterhaltsame Weise zum Leben und Überleben der Steinzeitmenschen.

www.dinosauriermuseum.de/steinzeit

Tanz & Musik

Musical-Märchen für die ganze Familie

Das schönste Musical-Märchen aller Zeiten kehrt zurück auf die Bühne des Deutschen Theaters in München. Disney Die Schöne und das Biest: Farbenprächtige Bilder treffen auf zauberhafte Choreografien und unvergessliche Melodien. Fulminant dargeboten von einer großartigen Cast und einem 21-köpfigen Orchester.

Liebevoll werden die Disney-Charaktere zum Leben erweckt, von der mutigen Belle über das verzauberte Biest bis hin zur charmanten Dienerschaft. Sprechende Kerzenleuchter, verzauberte Stehuhren und singende Teekannen entführen in eine Welt, die unendlich viel Stoff zum Träumen und Lachen birgt.

www.deutsches-theater.de

Tanz & Musik

Das Familiengrusical der Münchner Philharmoniker

Das beliebte Musical der Münchner Philharmoniker lädt zum Lachen und Fürchten, zum Spuken und Zaubern, zum Genießen und Staunen ein! Alles beginnt mit einer unheimlichen Kiste, welche die Gespensterforscherin Senta aus dem Urlaub mitgebracht hat. Darin sind allerlei merkwürdige Gegenstände und geheimnisvolle Musik enthalten! Gemeinsam mit den Münchner Philharmonikern begibt Senta sich nun auf die Spur eines vergessenen Komponisten und stößt dabei nicht nur auf die tollpatschigen Gespenster Glissandi und Tranquilla, sondern auch auf einen mysteriösen Grafen...

Freitag, 17.03.2023 10 Uhr Schulvorstellung
Samstag, 18.03.2023 15 Uhr Familienvorstellung
Isarphilharmonie im Gasteig HP8
Karten bei München Ticket oder unter

www.mphil.de

Veranstaltungen für Kleine & Große

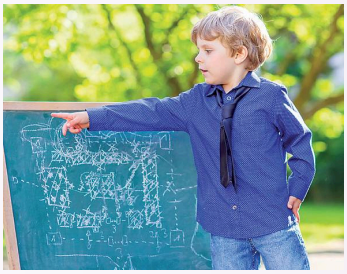
Feste & Events

Wir feiern das 10. Lesestart-Aktionsprogramm!
München
Wann: Samstag, 21. Januar, 10 Uhr
Info: Aktionsprogramm für Dreijährige
Ort: München, Stadtbibliothek im Motorama, Rosenheimer Str. 30-32
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: stb.leserservice@muenchen.de
Tel: 089 480983313
Website: www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stockbrot-Grillen für die ganze Familie
München
Wann: Freitag, 20. Januar, 15.30 Uhr
Info: Für die ganze Familie.
Ort: München, Funkstation, Margarete-Schütte-Lihotzky-Str. 36
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: funkstation@feierwerk.de
Tel: 089 55298061
Website: www.feierwerk.de

22. Tegernseer Tal Montgolfiade
Landkreis Miesbach
Wann: 29. Januar bis 5. Februar
Info: Die Montgolfiade am Tegernsee ist das große Ballonfahrerfestival in Bayern.
Ort: Bad Wiessee, Touristinformation Bad Wiessee, Lindenplatz 6
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.tegernsee.com

Schunkelmesse "München ist bunt" 2023
München
Wann: Sonntag, 15. Januar, 10 Uhr
Info: Freier Eintritt.
Ort: München, Kath. Pfarramt St. Maximilian, Deutingerstraße 4
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.narrhalla.de



Geschichte & Wissen

Sonderausstellung „Neues Licht aus Pompeji"
München
Wann: noch bis 2. April 2023
Info: Sonderausstellung
Ort: München, Staatliche Antikensammlung, Königsplatz 1
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail:info@antike-am-koenigsplatz.mwn.de
Tel: 089 28927502
Website:www.antike-am-koenigsplatz.mwn.de

Himmelswerktstatt und Wallfahrtsjesulein
München
Wann: noch bis 5. Februar 2023
Info: Krippenausstellung
Ort: München, Deutsches Jagd- und Fischereimuseum, Neuhauser Straße 2
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@jagd-fischerei-museum.de
Tel: 089 220522
Website:www.jagd-fischerei-museum.de

Von Helden und Göttern
München
Wann: Sonntag, 12. Februar, 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren.
Ort: München, Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr.
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: kontakt@bayerisches-nationalmuseum.de
Tel: 089 2112401
Website: www.bayerisches-nationalmuseum.de

Hut auf: Dresscode auf dem Kopf!
München
Wann: Sonntag, 22. Januar, 15 Uhr
Info: Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren.
Ort: München, Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr.
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: kontakt@bayerisches-nationalmuseum.de
Tel: 089 2112401
Website: www.bayerisches-nationalmuseum.de

Die Museumsmuffel-Bande schleicht durch´s Haus!
München
Wann: Sonntag, 29. Januar, und 26. Februar, jeweils um 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren
Ort: München, Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr.
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: kontakt@bayerisches-nationalmuseum.de
Tel: 089 2112401
Website: www.bayerisches-nationalmuseum.de

Mission 2030
München
Wann: noch bis 26. Februar
Info: Ausstellung der Kinderrechtsorganisation Plan International Deutschland e.V.
Ort: München, Museum Mensch und Natur, Schloss Nymphenburg
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: museum@musmn.de
Tel: 089 1795890
Website: mmn-muenchen.snsb.de

Kindercomputerclub
München
Wann: jeden Freitag (außer in den Ferien) von 14 bis 16 Uhr
Info: Für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren.
Ort: München, Haus der Medienbildung, Heiglhofstr. 1
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: sin@sin-net.de
Tel: 089 72467700
Website: www.studioimnetz.de

Öffentliche Familienführungen im Hutmuseum
Landkreis Lindau
Wann: Sonntag, 8. Januar und 12. Februar, jeweils um 15 Uhr
Info: Dauer ca. 70 Minuten.
Ort: Lindenberg, Deutsches Hutmuseum Lindenberg, (ehemals Hauptstr. 21) Museumsplatz 1
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.deutsches-hutmuseum.de

Lechmuseum Bayern
Landkreis Augsburg
Wann: Sonntag, 5. Februar, 10 bis 18 Uhr
Info: Ein Erlebnis für alle Altersklassen.
Ort: Langweid, Lechmuseum Bayern, Lechwerkstraße 19
Kontakt/Anmeldung:
Tel: 0821 3281658
Website: www.lechmuseum.de

Kinderführungen im Ballonmuseum
Landkreis Augsburg
Wann: Sonntags, 14 und 15.30 Uhr
Info: „Leonardo da Vinci – Erfinder und Wissenschaftler"
Ort: Gersthofen, Ballonmuseum Gersthofen, Bahnhofstr. 12
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail:
ballonmuseum@stadt-gersthofen.de
Tel: 0821 2491506
Website: www.ballonmuseum-gersthofen.de

Sonntags im Diözesanmuseum
Landkreis Freising
Wann: immer Sonntags, 14-15 Uhr Familienführung
Info: in der DIMU-Werkstatt kann man selbst kreativ werden.
Ort: Freising, Diözesanmuseum Freising, Domberg 21
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@dimu-freising.de
Tel: 089 213774240
Website: www.dimu-freising.de

Info & Beratung

INFO-VERANSTALTUNG: FAIRTRADE

München

Wann: Freitag, 13. Januar, 17.15 Uhr
Info: Für Eltern und alle interessierten
Ort: München, Funkstation, Margarete-Schütte-Lihotzky-Str. 36
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: funkstation@feierwerk.de
Tel: 089 55298061
Website: www.feierwerk.de

Check die Fakten: Vortrag für Erwachsene

München

Wann: Donnerstag, 26. Januar, 18 Uhr
Info: Infoveranstaltung
Ort: München, Funkstation, Margarete-Schütte-Lihotzky-Str. 36
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: funkstation@feierwerk.de
Tel: 089 55298061
Website: www.feierwerk.de

Lesezeichen junior

München

Wann: Samstag, 11. Febr., 14.30 Uhr
Info: Die besten Kinder- und Jugendbuchtipps aus der Münchner Stadtbibliothek
Ort: München, Motorama München, Rosenheimerstr. 30
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: stb.motorama@muenchen.de.
Tel: 089 23389300
Website: www.gasteig.de

Babymassage mit Wohlfühleffekt

München

Wann: Mittwochs, 18./25. Januar und 1./8./15. Febr. von 17.30 bis 18.30 Uhr
Info: für Väter mit Babys 6 – 16 Wochen
Ort: München, Evangelische Familienbildungsstätte Elly-Heuss-Knapp, Herzog-Wilhelm-Str. 24
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.elly-muenchen.de

Alleinerziehend, aber zusammen!

Landkreis Bad Tölz

Wann: Samstag, 14. Januar und Samstag, 4. Februar, jeweils um 14.30 Uhr
Info: Austausch - Unternehmungen - Beratung
Ort: Wolfratshausen, Kinder- und Jugendförderverein e.V., Bahnhofstr. 14
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: familienpaten-nord@jugend-wolfratshausen.de
Tel: 0176 20591290

Website: www.jugend-wolfratshausen.de

Kino & Theater

Mission Ulja Funk – Der besondere Kinderfilm

München

Wann: Donnerstag, 12. Januar, 17 Uhr
Info: Kinonachmittag für Kinder ab 6 Jahren und die ganze Familie
Ort: München, Bayerische Volkssternwarte, Rosenheimer Str. 145h
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.sternwarte-muenchen.de

Leise Laute

München

Wann: Montag, 16. Januar, 16 Uhr, Dienstag, 17. Januar, Mittwoch, 18. Januar und Donnerstag, 19. Januar, jeweils um 10 Uhr
Info: Für Kinder ab 8 Jahren.
Ort: München, Schauburg - Theater für junges Publikum, Franz-Joseph-Str. 47
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: theater@schauburg.net
Tel: 089 23337155
Website: www.schauburg.net

An der Arche um Acht

München

Wann: Samstag, 28. Januar, 17 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren.
Ort: München, Schauburg - Theater für junges Publikum, Franz-Joseph-Str. 47
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: theater@schauburg.net
Tel: 089 23337155
Website: www.schauburg.net

Schnee Schnee Schnee - Warum es nicht schneit

München

Wann: Sonntag, 8. Januar, 11 und 15 Uhr, Mittwoch, 11. Januar, 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 3 Jahren.
Ort: München, Kleines Theater im Pförtnerhaus, Oberföhringerstr. 156
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@kasperlbuehne.de
Tel: 089 953125
Website: www.kasperlbuehne.de

Kasperl und die Stinkprinzessin

München

Wann: Sonntag, 15. Januar, 14.30 Uhr und 16 Uhr
Info: Dauer ca. 45 Minuten
Ort: München, theater ... und so fort, Hinterbärenbadstr. 2
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: kasperl@dr-doeblingers-kasperltheater.de
Tel: 09421 52365
Website: www.dr-doeblingers-kasperl-theater.de

Pettersson und Findus feiern Geburtstag

München

Wann: Freitag, 17. Februar, 15 Uhr, Samstag, 18. Februar und Sonntag 26. Februar, jeweils um 10 Uhr
Info: Für Kinder ab 4 Jahren.
Ort: München, Münchner Theater für Kinder, Dachauer Str. 46
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@muenchner-theater-fuer-kinder.de
Tel: 089 595454
Website: http://mtfk.de

Das kleine Gespenst

Landkreis München

Wann: Mittwoch, 18. Januar, 16 Uhr
Info: Für Kinder ab 4 Jahren.
Ort: Unterföhring, Bürgerhaus Unterföhring, Münchner Str. 65
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: ticket@unterfoehring.de
Tel: 089 95081506
Website: www.buergerhaus-unterfoehring.de

Der gestiefelte Kater

Landkreis München

Wann: Samstag, 14. Januar und Sonntag, 15. Januar, jeweils um 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 3 Jahren.
Ort: Unterschleißheim, Marionettentheater Bille, Raiffeisenstraße 25
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@marionettentheater-ush.de
Tel: 089 1502168
Website: www.marionettentheater-ush.de

Die Bremer Stadtmusikanten

Landkreis München

Wann: Samstag, 11. Februar und Sonntag, 12. Febr., jeweils um 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 3 Jahren.
Ort: Unterschleißheim, Marionettentheater Bille, Raiffeisenstraße 25
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@marionettentheater-ush.de
Tel: 089 1502168
Website: www.marionettentheater-ush.de

Spiel & Kreativ

Workshop im Winter „Es schneit!“

München

Wann: Samstag, 21. Januar, 13 Uhr
Info: Für Kinder und Familien.
Ort: München, Sudetendeutsches Museum, Hochstr. 10
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: anmeldung@sudetendeutsches-museum.de
Website: www.sudetendeutsches-museum.de

Creative Ladies Night

München

Wann: Donnerstag, 26. Januar und 23. Februar, jeweils um 19 Uhr
Info: Die Creative Ladies Night ist eine lockere Runde von kreativen Frauen oder solchen, die es gerne (wieder öfter) wären.
Ort: München, münchner frauenforum, Rumfordstr. 25
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@muenchner-frauenforum.de
Website: www.muenchner-frauenforum.de

Ballett Schule Bartosch-Linke
Seit 1956
Ballettakademie Rosenheim
Zentrum für Ballett und klassischen Bühnentanz
Tel: 08031 - 1 68 68 ball@ballett.ro
Ludwigsplatz 15
83022 Rosenheim
www. ballett.ro
Folgt uns auch auf:

Veranstaltungen für Kleine & Große

StyleCity
München
Wann: noch bis 23. Februar, Donnerstags und Freitags 14 bis 17 Uhr, Samstags und Sonntags schon ab 10 Uhr
Info: Mitmachausstellung, ab 4 Jahren
Ort: München, Kindermuseum München, Arnulfstr. 3
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@kindermuseum-muenchen.de
Tel: 089 54046440
Website: www.kindermuseum-muenchen.de

"Naturmaterialien"
München
Wann: Donnerstag, 19. Januar, 15 Uhr
Info: Offener Treff für Kinder ab 6 Jahren
Ort: München, Dschungelpalast, Hansastr. 41
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: dschungelpalast@feierwerk.de
Tel: 089 72488240
Website: www.feierwerk.de

„Papa, komm!“ – Vater-Kind-Club
Landkreis München
Wann: Dienstag, 10./17./31./ Januar und 7./14. Feb. von 9.30 Uhr bis 11 Uhr
Info: Vater-Kind-Club - für Väter mit Kindern von 9 Monaten bis 2,5 Jahre
Ort: München, Evangelische Familienbildungsstätte Elly-Heuss-Knapp, Herzog-Wilhelm-Str. 24
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: efbs@efbs-muc.de
Website: www.elly-muenchen.de

Leonardos "Flugobjekte"
Landkreis Augsburg
Wann: Samstag, 7. Januar, 14 Uhr
Info: Bastel-Workshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren.
Ort: Gersthofen, Ballonmuseum Gersthofen, Bahnhofstr. 12
Kontakt/Anmeldung:
Tel: 0821 2491506
Website:
www.ballonmuseum-gersthofen.de

Beuys-Akademie
Landkreis Dachau
Wann: Freitag, 10. Februar, 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren. Offenes Mitmachprogramm.
Ort: Dachau, DAKS Dachauer Kreativschmiede von ECHO e.V., Klagenfurter Platz 3
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: office@echo-ev.de.
Tel: 089 94304845
Website: www.echoev.de

Tatort Schauburg
Online
Wann: Samstag, 21. Januar, 17 Uhr
Info: Für Kinder ab 4 Jahren.
Ort: Online
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: theater@schauburg.net
Tel: 089 23337155
Website: www.schauburg.net

Tanz & Musik

Timmy und die Musik in Amerika
München
Wann: Sonntag, 12. Februar, 11 Uhr
Info: Klassik für Kinder von ca. 5 bis 12 Jahren.
Ort: München, Gasteig HP8, Saal X, Hans-Preißinger-Straße 8
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: kommunikation@gasteig.de
Tel: 089 480980
Website: www.gasteig.de

Die Schöne und das Biest
München
Wann: Mittwoch, 11 Januar bis Sonntag 22. Januar, jeweils um 19.30 Uhr
Info: Für die ganze Familie
Ort: München, Deutsches Theater, Schwanthalerstr. 13
Kontakt/Anmeldung:
Tel: 089 55234444
Website: www.deutsches-theater.de

Profis zum Anfassen – Streichinstrumente
München
Wann: Samstag, 21. Januar, 17 Uhr
Info: Für Familien mit Kindern von 6 bis 12 Jahren.
Ort: München, Die Münchner Philharmoniker, Hans-Preißinger-Straße 8
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: spielfeldklassik@muenchen.de
Website: www.spielfeld-klassik.de

Profis zum Anfassen – Holzbläser
München
Wann: Samstag, 25. Februar, 17 Uhr
Info: Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.
Ort: München, Die Münchner Philharmoniker, Hans-Preißinger-Straße 8
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: spielfeldklassik@muenchen.de
Website: www.spielfeld-klassik.de

Die Kuh Carmen
München
Wann: Sonntag, 22. Januar, 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 4 Jahren.
Ort: München, Hofspielhaus, Falkenturmstr. 8
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@hofspielhaus.de
Tel.: 089 24209333
Website: www.hofspielhaus.de

Modern Dance
München
Wann: Immer Montags (außer in den Ferien) von 18 bis 19 Uhr
Info: Für Frauen ab 40 Jahren.
Ort: München, Dschungelpalast, Hansastr. 41
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: dschungelpalast@feierwerk.de
Tel.: 089 72488240
Website: www.feierwerk.de

Hänsel und Gretel

München

Wann: Donnerstag, 5. Januar, 19.30 Uhr, Sonntag, 8. Januar, 16 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren.
Ort: München, Staatstheater am Gärtnerplatz, Gärtnerplatz 3
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@gaertnerplatztheater.de
Tel.: 089 202410
Website: www.gaertnerplatztheater.de

Peter Pan - Das Familienmusical

München

Wann: Freitag, 20. Januar 17 Uhr, Samstag, 21. Januar 16 Uhr, Sonntag, 22. Januar, 11 und 16 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren.
Ort: München, Alte Kongresshalle, Theresienhöhe 15
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@sarre-musikprojekte.de
Website: www.sarre-musikprojekte.de

Bubble im Kosmos

Landkreis München

Wann: Dienstag, 14. Februar, 9 Uhr
Info: Kindermusical
Ort: Unterföhring, Bürgerhaus Unterföhring, Münchner Str. 65
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: ticket@unterfoehring.de
Tel: 089 95081506
Website: www.buergerhaus-unterfoehring.de

Bibi Blocksberg - Alles wie verhext!

Landkreis München

Wann: Samstag, 11. Februar, 15 Uhr
Info: Das Musical für Klein und Groß.
Ort: Unterschleißheim, Rathausplatz Unterschleißheim, Rathausplatz 1
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: ticketshop@ush.bayern.de
Website: www.forum-unterschleissheim.de

Vorträge & Lesungen

Lesenacht: „Die Zeitdetektive“

München

Wann: Freitag, 17. Februar, 19.30 Uhr
Info: Für Kinder ab 9 Jahren.
Ort: München, BOOXothek/Grünwerkstatt, Helsinkistr. 57
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: office@echo-ev.de
Website: www.echoev.de

Emma isst

München

Wann: Montag, 6. Februar, 10 Uhr
Info: Aktionsprogramm für Dreijährige: Bilderbücher erleben digital & spielerisch.
Ort: München, Münchner Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str. 8
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: stb.sendling.kult@muenchen.de
Tel: 089 480983313
Website: www.muenchner-stadtbibliothek.de

Die kleine Hexe – Winterzauber mit Abraxas

München

Wann: Dienstag, 7. Februar, 15.30 Uhr und 16.30 Uhr
Info: Bilderbuchkino mit Agnes Kraus.
Ort: München, Stadtbibliothek Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 16
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: stb.bogenhausen.kult@muenchen.de
Tel: 089 480983313
Website: www.muenchner-stadtbibliothek.de

Kleiner Eisbär - Lars und der Angsthase

München

Wann: Dienstag, 10. Januar, 15.30 Uhr und 16.30 Uhr
Info: Bilderbuchkino mit Agnes Kraus.
Ort: München, Stadtbibliothek Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 16
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: stb.bogenhausen.kult@muenchen.de.
Tel: 089 480983313
Website: www.muenchner-stadtbibliothek.de

sonstiges

München`s größter Kinderflohmarkt

München

Wann: Samstag, 14. und 28. Januar, sowie 11. und 25. Feb., jeweils ab 9 Uhr
Info: Großer Kinderflohmarkt
Ort: München, Backstage, Reitknechtstr. 6
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@midnightbazar.de
Website: www.midnightbazar.de

Nachtflohmarkt & Streetfood

München

Wann: Samstags ab 17 Uhr
Info: Der Flohmarkt für Nachtschwärmer
Ort: München, Backstage, Reitknechtstr. 6
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@midnightbazar.de
Website: www.midnightbazar.de

BOOXothek: Bücherverleih für Kinder

München

Wann: immer Montags um 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren.
Ort: München, Grünwerkstatt, Helsinkistr. 57
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: office@echo-ev.de
Website: www.echoev.de

Let’s talk about … anything

München

Wann: Donnerstag, 19. Januar und 16. Februar, jeweils um 19 Uhr
Info: Der Stammtisch für female Empowerment.
Ort: München, münchner frauenforum, Rumfordstr. 25
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@muenchner-frauenforum.de
Website: www.muenchner-frauenforum.de

Hier wirst Du schnell fündig, wenn es um Deine Freizeitgestaltung geht:

zwergerl-magazin.de/familienzeit/veranstaltungen

Kinderzahnheilkunde Miesbach

Dr. Sigrid Weisshaar

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

Veranstaltungen für Kleine & Große

Faschingspartys für Klein, ...

Pumuckl und der Faschingsprinz
München
Wann: Sonntag, 5. Februar, 13.30 Uhr
Info: Kinderfasching
Ort: München, Bayerischer Hof, Promenadenplatz 2-6
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.narrhalla.de

Faschingsparty für Kinder
München
Wann: Freitag, 17. Februar, 15 bis 19.30 Uhr
Info: 15 bis 17 Uhr für Kinder bis zur 3. Klasse, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr für alle 4. bis 7. Klässler*innen
Ort: München, Südpolstation Feierwerk e.V., Gustav-Heinemann-Ring 19
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: suedpolstation@feierwerk.de
Website: www.feierwerk.de

Kinderfasching im Deutschen Theater
München
Wann: Sonntag, 12. Febr., 14.30 Uhr
Info: Kunterbunt mit ganz viel Spaß!
Ort: München, Deutsches Theater, Schwanthalerstr. 13
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.deutsches-theater.de

Familien-Faschingsparty
München
Wann: Samstag, 18. Februar, 15 Uhr
Info: Für die ganze Familie.
Ort: München, Quax - Zentrum für Freizeit und Kulturelle Bildung, Helsinkistr. 100
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.echoev.de

Kinderfasching
Landkreis München
Wann: Sonntag, 19. Februar, 14 Uhr
Info: Buntes Faschingstreiben.
Ort: Ismaning, Bürgersaal, Erich-Zeitler-Straße 2
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.ismaning.de

Kinderfasching der Feringa 2023
Landkreis München
Wann: Sonntag, 29. Januar, 13.30 Uhr
Info: Auftritt der Faschingsgesellschaft Feringa!!
Ort: München, Bürgerpark Oberföhring, Oberföhringerstr. 156
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.faschingsgesellschaft-feringa.de

Kinderfasching mit der Würmesia
Landkreis München
Wann: Samstag, 18. Febr., 14.30 Uhr
Info: Sitzplätze sind nur im Vorverkauf garantiert.
Ort: Gräfelfing, Bürgerhaus Gräfelfing, Bahnhofplatz 1
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.wuermesia.de

Kinderfasching
Landkreis Miesbach
Wann: Samstag, 18. Februar, 14 Uhr
Info: Buntes Faschingstreiben.
Ort: Schliersee, Forum der Vitalwelt, Perfallstr. 4
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@kinder-in-schliersee.de
Website: www.kinder-in-schliersee.de

Kinderfasching
Landkreis Miesbach
Wann: Sonntag, 5. Februar, 14 Uhr
Info: Für die ganze Familie.
Ort: Otterfing, Turnhalle Otterfinger Hof, Nordring 39
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.tsv-otterfing.de

Großer Kinderball der Narreninsel
Landkreis Bad Tölz
Wann: Sonntag, 19. Februar, 13 Uhr
Info: Mit dem bekannten Duo " Evelyn & Gerd"
Ort: Geretsried, Ratsstubensaal, Karl-Lederer- Platz 1a
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.narreninsel.de

Kinderfasching im Kurhaus
Landkreis Rosenheim
Wann: Dienstag, 21. Februar, 13 Uhr
Info: Für Kinder jeglicher Altersgruppe, Auftritt der Kinder- & Jugendgarde und der Faschingsgilde Bad Aibling
Ort: Bad Aibling, Kurhaus Bad Aibling, Wilhelm-Leibl-Platz 3
Kontakt/Anmeldung:
Website:
www.trachtenverein-bad-aibling.de/

Kinderball der Faschingsgilde Rosenheim
Landkreis Rosenheim
Wann: Sonntag, 5. Februar, 13 Uhr
Info: Mit buntem Rahmenprogramm.
Ort: Rosenheim, Inntalhalle, Kapuzinerweg 1
Kontakt/Anmeldung:
Website:
www.wirtschaftlicher-verband.de

Kinderfasching in Vagen
Landkreis Rosenheim
Wann: Sonntag, 12. Febr., 13.30 Uhr
Info: Buntes Faschingstreiben.
Ort: Feldkirchen-Westerham, Karl-Weigl-Platz 1
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.faschingsgilde-vagen.de/

Kinderfaschingsparty
Landkreis Rosenheim
Wann: Montag, 20. Februar, 14 Uhr
Info: Für Kinder bis 14 Jahre.
Ort: Prien, Prienavera Erlebnisbad, Seestraße 120
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.prienavera.de

... und Groß

Ball-Soirèe Münchner Leben 2023
München
Wann: Samstag, 28. Januar, 19 Uhr
Info: Dresscode: Frack, Smoking, dunkler Anzug und Fliege, Abendkleid
Ort: München, Deutsches Theater, Schwanthalerstr. 13
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.narrhalla.de

Römerball 2023
Landkreis Miesbach
Wann: Samstag, 4. Februar, 20 Uhr
Info: Lasst Euch dieses Faschings-Highlight nicht entgehen!
Ort: Otterfing, Turnhalle Otterfinger Hof, Nordring 39
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.tsv-otterfing.de

Bal Paré 2023
Landkreis Rosenheim
Wann: Samstag, 11. Februar, 20 Uhr
Info: Hier trifft sich jung und alt aus Bad Aibling und der Region Rosenheim.
Ort: Bad Aibling, Kurhaus Bad Aibling, Wilhelm-Leibl-Platz 3
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.faschingsgilde-badaibling.de

Gildeball der Faschingsgilde Aschau e.V.
Landkreis Rosenheim
Wann: Samstag, 18. Febr., 19.30 Uhr
Info: Mit acht verschiedenen Gastgilden.
Ort: Aschau im Chiemgau, Schloss Hohenaschau, An der Festhalle 6
Kontakt/Anmeldung:

Hier wirst Du schnell fündig, wenn es um Deine Freizeitgestaltung geht:

zwergerl-magazin.de/familienzeit/veranstaltungen

Website: www.fg-aschau.de

Gildeball

Landkreis Rosenheim

Wann: Samstag, 28. Januar, 19 Uhr
Info: Mit sieben Gastgilden.
Ort: Prien, König Ludwig Saal, Stauden 3
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.tourismus.prien.de

3. Aiblinger Tanzfestival

Landkreis Rosenheim

Wann: Sonntag, 29. Januar, 11.30 Uhr
Info: Karten gibt es nur an der Tageskasse!
Ort: Bad Aibling, Gymnasium Bad Aibling, Max-Mannheimer-Str. 2
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@faschingsgilde-badaibling.de
Tel: 08061 90680
Website: www.faschingsgilde-badaibling.de

... und für Alle

Faschingszug " Gaudiwurm "

Landkreis München

Wann: Sonntag, 19. Februar, 13 Uhr
Info: In Anschluss: Faschingstreiben im Bürgerpark!
Ort: Johanneskirchen, Maibaum Johanneskirchen
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.faschingsgesellschaft-feringa.de

Faschingszug in Kreuth

Landkreis Miesbach

Wann: Sonntag, 19. Februar, 13 Uhr
Info: Alle 2 Jahre findet im Tegernseer Tal der Faschingszug statt.
Ort: Kreuth, Gemeinde Kreuth, Nördliche Hauptstr. 14
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.tegernsee.com

Faschingszug in Vagen

Landkreis Rosenheim

Wann: Sonntag, 19. Februar, 13 Uhr
Info: Buntes Faschingstreiben.
Ort: Vagen
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.faschingsgilde-vagen.de/

Traditioneller Faschingszug mit anschl. Faschingstreiben

Landkreis Rosenheim

Wann: Sonntag, 19. Februar, 14 Uhr
Info: Buntes Faschingstreiben.
Ort: Bad Endorf, Bahnhof Bad Endorf, Bahnhofsplatz 2
Kontakt/Anmeldung:
www.endorfer-faschings-gilde.de

Größter Faschingszug im Inntal

Landkreis Rosenheim

Wann: Sonntag, 19. Februar, 14 Uhr
Info: Mit ca. 35 Wägen und 4 Musikkapellen
Ort: Flintsbach a.Inn, Gemeinde Flintsbach, Kirchstr. 9
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.fasching-bleib-do.de

Feste & Events

Wir feiern das 10. Lesestart-Aktionsprogramm!

München

Wann: Samstag, 21. Januar, 10 Uhr
Info: Aktionsprogramm für Dreijährige
Ort: München, Stadtbibliothek im Motorama, Rosenheimer Str. 30-32
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: stb.leserservice@muenchen.de
Tel: 089 480983313
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Stockbrot-Grillen für die ganze Familie

München

Wann: Freitag, 20. Januar, 15.30 Uhr
Info: Für die ganze Familie.
Ort: München, Funkstation, Margarete-Schütte-Lihotzky-Str. 36
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: funkstation@feierwerk.de
Tel: 089 55298061
Website: www.feierwerk.de

22. Tegernseer Tal Montgolfiade

Landkreis Miesbach

Wann: 29. Januar bis 5. Februar
Info: Die Montgolfiade am Tegernsee ist das große Ballonfahrerfestival in Bayern.
Ort: Bad Wiessee, Touristinformation Bad Wiessee, Lindenplatz 6
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.tegernsee.com

Geschichte & Wissen

Sonderausstellung „Neues Licht aus Pompeji"

München

Wann: noch bis 2. April 2023
Info: Sonderausstellung
Ort: München, Staatliche Antikensammlung, Königsplatz 1
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail:info@antike-am-koenigsplatz.mwn.de
Tel: 089 28927502
Website: www.antike-am-koenigsplatz.mwn.de

Himmelswerktstatt und Wallfahrtsjesulein

München

Wann: noch bis 5. Februar 2023
Info: Krippenausstellung
Ort: München, Deutsches Jagd- und Fischereimuseum, Neuhauser Straße 2
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: info@jagd-fischerei-museum.de
Tel: 089 220522
Website: www.jagd-fischerei-museum.de

Von Helden und Göttern

München

Wann: Sonntag, 12. Februar, 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren.
Ort: München, Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr.
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: kontakt@bayerisches-nationalmuseum.de
Tel: 089 2112401

ZWERGERL seit 2002 Magazin

Das Zwergerl Magazin wieder vergriffen?

Lass Dir das Zwergerl Magazin einfach direkt nach Hause schicken!

6 Ausgaben für 25 Euro inklusive MwSt.
Das Abo verlängert sich nicht automatisch.

Schicke einfach eine E-Mail mit Deiner verbindlichen Bestellung an:
p.schoeberl@heinmedia.de
Du erhältst eine Bestätigung und die Zahlungsinformationen.

Besuche uns auch auf www.zwergerl-magazin.de
oder den Socialmedia-Kanälen

zwergerl.mag Zwergerl Magazin

Veranstaltungen für Kleine & Große

Website: www.bayerisches-nationalmuseum.de

Hut auf: Dresscode auf dem Kopf!

München

Wann: Sonntag, 22. Januar, 15 Uhr
Info: Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren.
Ort: München, Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr.
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: kontakt@bayerisches-nationalmuseum.de
Tel: 089 2112401
Website: www.bayerisches-nationalmuseum.de

Die Museumsmuffel-Bande schleicht durch´s Haus!

München

Wann: Sonntag, 29. Januar, und 26. Februar, jeweils um 15 Uhr
Info: Für Kinder ab 6 Jahren
Ort: München, Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr.
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: kontakt@bayerisches-nationalmuseum.de
Tel: 089 2112401
Website: www.bayerisches-nationalmuseum.de

Mission 2030

München

Wann: noch bis 26. Februar
Info: Ausstellung der Kinderrechtsorganisation Plan International Deutschland e.V.
Ort: München, Museum Mensch und Natur, Schloss Nymphenburg
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: museum@musmn.de
Tel: 089 1795890
www.mmn-muenchen.snsb.de

Lechmuseum Bayern

Landkreis Augsburg

Wann: Sonntag, 5. Februar, 10 Uhr
Info: Ein Erlebnis für alle Altersklassen.
Ort: Langweid, Lechmuseum Bayern, Lechwerkstraße 19
Kontakt/Anmeldung:
Website: www.lechmuseum.de

Kinderführungen im Ballonmuseum

Landkreis Augsburg

Wann: Sonntags, 14 und 15.30 Uhr
Info: „Leonardo da Vinci – Erfinder und Wissenschaftler“
Ort: Gersthofen, Ballonmuseum Gersthofen, Bahnhofstr. 12
Kontakt/Anmeldung:
E-Mail: museum@musmn.de
Tel: 0821 2491506
Website: www.ballonmuseum-gersthofen.de

IMPRESSUM

heinmedia Verlags GmbH
Geschäftsführer: Dieter Hein
Am Hang 7, 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

Gastredaktion:
Katja von Winzingerode

Kurse, Workshops&Treffpunkte
Manuela Kagel

Anzeigenberatung:
Katalin Hein
k.hein@heinmedia.de
Alexander Hein
a.hein@heinmedia.de

Layout & Anzeigengestaltung:
Johanna Schönach (Auszubildende Mediengestalterin)
j.schoenach@heinmedia.de
Dieter Hein
redaktion@heinmedia.de

Termine & Terminverwaltung
Patrizia Schöberl
p.schoeberl@heinmedia.de

Anzeigenpreise:
Es gilt die Anzeigenpreisliste Oktober 2022

Titelfoto: ZM : Pixabay
b&b: HayDmitriy, depositphoto

Bildnachweis: Rudi Manesch, Trachtenverein D'Oberlandler Bad Aibling, Defrancesco, Klaus Listl, AndreasMerz, konevaelvira.gmail.com, tamara-elnova, 3Bee, Sonnenkäfer e.V., Myléne auf Pixabay, Top on Snow, OtnaYdur, vkarafill, u_aurora, Lukassek, doble.dphoto, deagreez1, OtnaYdur : alle depositphoto, U2 / Pexels, KwonRo Rosenheim/Fotolia 108347080 L, Dieter Hein, Archiv, Anzeigenkunden.

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

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.

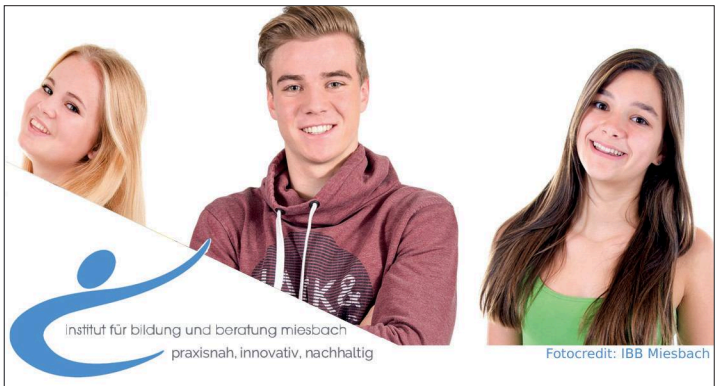
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Miesbach.

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

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

FSC RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C129763

Job und Weiterbildung



Fotocredit: IBB Miesbach

Berufliche (Neu)Orientierung in der Kita?

Parallel zur klassischen Ausbildung für Ergänzungs- oder Fachkräfte einer Kindertageseinrichtung gibt es ab sofort in Bayern eine neue und innovative Weiterbildungsmöglichkeit für interessierte QuereinsteigerInnen oder Ergänzungskräfte, die beruflich weiterkommen wollen.
Das IBB Miesbach ist Projektträger für alle fünf Weiterbildungsmodule, die vom Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales entwickelt wurden.

Das Dozententeam des IBB Miesbach freut sich auf Ihr Interesse und begleitet Sie mit fundiertem Wissen in Theorie und Praxis der Elementarpädagogik auf Ihrem Weg zu einem/einer pädagogischen MitarbeiterIn in einer Kita.

Weitere Informationen & Anmeldung

„Qualifizierte Tagespflegeperson“

Ausbildung (auch berufsbegleitend möglich)
zur qualifizierten Tagespflegeperson auf der Grundlage des Qualitätshandbuchs des Deutschen Jugendinstituts.

Zeitraum:

25. März bis 8. August 2023

Die Weiterbildung findet als ‚Hybridseminar' statt (sowohl in Präsenz als auch online)

Weitere Informationen & Anmeldung

GEMEINDE FELDKIRCHEN-WESTERHAM
LANDKREIS ROSENHEIM

Die **Gemeinde Feldkirchen- Westerham**, ca. 11.000 Einwohner im Landkreis Rosenheim, sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Kinderpfleger und Erzieher (m/w/d)

zwischen 28 Stunden und 39 Stunden in der Woche für ihre gemeindlichen Kindertagesstätten hauptsächlich unbefristet, teilweise in Elternzeitvertretung.

Weitere Informationen über den Aufgabenbereich, Anforderungsprofil etc. sowie Kontaktdaten für die Bewerbungsunterlagen entnehmen Sie bitte der ausführlichen Ausschreibung auf unserer Homepage www.feldkirchen-westerham.de unter der Rubrik „Aktuelles aus der Gemeinde“ ➔ „Stellenangebote & Praktika“.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Hast du Lust uns künftig zu unterstützen?

DRACHENNEST
Kindergarten + Krippe

Die Kindertagesstätte „Drachennest“ der Gemeinde Reichersbeuern, sucht für die

Naturnahe Außengruppe
Pädagogische Fach-, Ergänzungs- oder Hilfskräfte (w/m/d)
mit mind. 14 bis max. 32 Std./Wo., unbefristet

Wir brauchen Verstärkung für die pädagogische Arbeit in der naturnahen Außengruppe des Kindergartens mit den Kindern, Eltern und im Team.
Nutze die Möglichkeit und gestalte mit uns die pädagogische Arbeit und das Konzept für die nächsten Jahre. Fortbildung zur pädagogischen Fachkraft möglich.

Deine Bewerbung schickst du bitte als PDF per E-Mail an
kita-reichersbeuern@vgreichersbeuern.de mit der Anschrift
Gemeinde Reichersbeuern, Tölzer Straße 2, 83677 Reichersbeuern

Rückfragen jederzeit gerne bei der Kita-Leitung unter Tel. 08041/7822-601

Firmenjubiläum bei der Bergbahn Steinplatte-Winklmoosalm

50 Jahre erfolgreicher Familienbetrieb

Skispaß für die ganze Familie! Bereits 1972 setzte Seilbahnpionier Andrä Brandtner sen. die Grundpfeiler mit dem Bau der ersten Schlepplifte und der Höhenstrasse auf die Steinplatte Waidring. Bis heute ist sie ein beliebtes Paradies für Wintersportler mitten im Dreiländereck Tirol-Salzburg-Bayern.
Neben der leichten Erreichbarkeit von Waidring (AT) oder Reit im Winkl (D) aus kann die Steinplatte mit einer schneesicheren Sonnenplateau-Lage trumpfen. 42 erstklassige, breite Pistenkilometer, dazu gemütliche Hütten, versprechen Winterfreuden für Groß und Klein. Freestyler rocken den täglich geshapten Snowpark Steinplatte mit mehr als 50 verschiedenen Elementen. Für alle Kleinen gibt's die Triassic Funline mit dinostarken Stationen.

Während Winterwanderer das fantastische Panorama auf dem Weg zur Aussichtsplattform oder zur Tropfsteinhöhle genießen, fühlen sich Langläufer auf den Loipen der Winklmoosalm wie zu Hause. Worauf also warten?

Öffnungszeiten: 16. Dezember 2022 bis 10. April 2023, täglich von 8:30 bis 16:30 Uhr
Alle Infos zu Skipässen, Events und Aktionen auf
www.steinplatte.tirol