

## Keine Extrawurst für Lotta

Aber Lotta mag nur Kinderlebensmittel, vom Sinn und Unsinn von Kinderlebensmitteln

Referentin: Bianca Schürger,  
Ernährungstherapeutin

Ort: FSP Iphofen, Schulküche der Dr.-Karlheinz-Spielmann-Schule, Valentin-Arnold-Str. 6

- Fr., 03. Dez. 2021, 16.00-17.30 Uhr

## Auf die Papas, fertig, los!

Zusammen Spaß an Bewegung – Papas und Kinder bewegen sich gemeinsam.

Referent: Michael Schmitt, Sportpädagoge

Ort: FSP Kitzingen, Zweifachsporthalle im Mühlberggebiet, Thoms-Ehemann-Str. 16

- Sa., 23. Okt. 2021, 15.00 – 17.00 Uhr

## Auf die Plätze, fertig, los!

Zusammen Spaß an Bewegung – Eltern und Kinder bewegen sich gemeinsam.

Referent: Michael Schmitt, Sportpädagoge

Ort: FSP Dettelbach, Rudolf-von-Scherenberg Grund- und Mittelschule, Turnhalle Georg-Graber-Str. 2

- Sa., 27. Nov. 2021, 15.00 – 17.00 Uhr

## Das bewegte Wohnzimmer

Spiel-Ideen und Informationen zur Bewegungsförderung und Entwicklung Ihres Kindes, Tipps und viele Anregungen für Zuhause

Referentin: Claudia Dörr, Heilerzieherin und PEKiP-Gruppenleiterin

Ort: Mainbernheim, Praxis Kleines Nesthäkchen, Herrnstr. 20

- Mo. 27. September 2021
- Mo., 25. Oktober 2021
- Mo., 13. Dezember 2021  
jeweils 13.30 – 15.00 Uhr

Ort: FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12

- Mi., 10. Nov. 2021, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: FSP Volkach, Haus St. Elisabeth, Mädchenrealschule, Eingang Kellereigasse

- Fr. 12. Nov. 2021, 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: FSP Iphofen, Seinsheim

Jugendheim/Pfarrheim

- Mo., 22. Nov. 2021, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: FSP Dettelbach, Falterstr. 16

- Fr. 26. Nov. 2021, 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: FSP Wiesentheid, Musikschule

Balthasar-Neumann-Straße 14

- Fr. 10. Dez. 2021, 14.30 – 16.00 Uhr

## Sternstunden in der Natur/im Wald

Spielerische Entdeckungsreise mit vielfältigen Bewegungserfahrungen. Tipps und kreative Anregungen für Spiel & Spaß im Freien.

Referentin: Claudia Dörr, Heilerzieherin und PEKiP-Gruppenleiterin

Treffpunkt: Parkplatz auf dem Schwanberg

- Sa., 18. Sept. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr  
oder 10.45 – 12.15 Uhr

FSP Volkach, Treffpunkt: Trimm Dich Pfad

- Mo., 20. Sept. 2021, 15.00 – 16.30 Uhr

FSP Wiesentheid, Treffpunkt: Parkplatz

Sportverein TSV/DJK, Jahnstraße 35

- Fr., 01. Okt. 2021, 14.30 – 16.00 Uhr  
oder 16.15 – 17.45 Uhr

FSP Dettelbach, Treffpunkt: Einfahrt an der B22 gegenüber Mainfränkische Werkstätten, Richtung Imkerei-Zentrum

- Sa., 02. Okt. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr  
oder 10.30 – 12.00 Uhr

FSP Kitzingen, Treffpunkt: Trimm-Dich-Pfad, Albertshöfer Str. 1

- Fr. 08. Okt. 2021, 14.30 – 16.00 Uhr  
oder 16.00 – 17.30 Uhr

FSP Iphofen, Treffpunkt: Waldhaus am Holzplatz Iphofen

- Sa., 09. Okt. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr  
oder 10.45 – 12.15 Uhr

Weitere Kursinformationen und Anmeldung unter:

<https://t1p.de/pish>

## Netzwerk Junge Eltern/Familien

Ernährung und Bewegung

[www.aelf-kw.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-kw.bayern.de/ernaehrung/familie)

## September bis Dezember 2021:

### Angebote für Junge Eltern/Familien mit Kindern von 0-3 Jahren

#### Online-Angebot: Ernährung in der Schwangerschaft

In Zusammenarbeit mit dem FSP Wiesentheid  
Ausgewogene Ernährung und gesundheitsförderlicher Lebensstil in der Schwangerschaft

Referentin: Antje Omert, Dipl.oec.troph.

- Do., 25. Nov. 2021, 20.00-21.30 Uhr

#### Babys erster Brei – Theorie und Praxis Welcher Brei ab welchem Monat? Selbst kochen oder Gläschen füttern?

Für Eltern mit Babys ab 4 Monaten

Referentin: Elke Römmelt, Diätassistentin

Ort: AELF Kitzingen, Mainbernheimer Str. 103, Kitzingen

- Mi., 15. Sept. 2021, 09.00-12.00 Uhr
- Di., 07. Dez. 2021, 09.00-12.00 Uhr

Als **Online-Seminar**:

- Mi., 10. Nov. 2021, 14.00-16.00 Uhr

#### Online-Angebot: Zeit für Brei

In Zusammenarbeit mit dem FSP Dettelbach

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB

- Mi., 27. Okt. 2021, 20.00 - 21.30 Uhr

## Übergang zur Familienkost

Für Eltern mit Kindern ab dem achten Lebensmonat.

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
Ort: FSP Dettelbach, Schulküche der Rudolf-von-Scherenbergschule, Georg-Graber-Str. 2

- Sa., 25. Sept. 2021, 10.00 – 13.00 Uhr

## Zu Tisch mit Karl und Lotta

Für Eltern mit Kindern ab dem achten Lebensmonat. Übergang zur Familienkost. Wie motiviert man kleine Essmuffel?

Referentin: Bianca Schürger, Ernährungstherapeutin  
Ort: FSP Iphofen, Schulküche der Dr.-Karlheinz-Spielmann-Schule, Valentin-Arnold-Str. 6

- Mi., 20. Oktober 2021, 16.00-17.30 Uhr

## Spiel und Bewegung für die Kleinsten

Bewegungsanregungen mit Alltagsmaterialien, motorische Entwicklungsschritte, Lieder, Reime, Kurs für Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr

Referentin: Claudia Dörr, Heilerzieherin und PEKiP-Gruppenleiterin

Ort: Markt Einersheim, Gemeindehaus hinter dem Rathaus, Marktplatz 41

- Mo., 11. Oktober 2021, 14.00 – 15.00 Uhr (2-6 Monate)  
15.15 – 16.15 Uhr (7-12 Monate)

Ort: FSP Volkach, Haus St. Elisabeth, Mädchenrealschule, Eingang Kellereigasse

- Fr. 15. Oktober 2021, 15.00 – 16.00 Uhr (2-6 Monate)  
16.15 – 17.15 Uhr (7-12 Monate)

Ort: Mainbernheim, Praxis Kleines Nesthäkchen, Herrnstr. 20

- Sa. 16. Oktober 2021
  - Sa., 27. November 2021
  - Sa., 11. Dezember 2021
- jeweils 9.00 – 10.30 Uhr für Eltern mit Babys von 7 bis 12 Monaten und

10.45 – 12.15 Uhr Eltern mit für Babys von 2 bis 6 Monaten

Ort: FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12

- Mi., 20. Oktober 2021, 13.30 – 14.30 Uhr (2-6 Monate)  
14.45 – 15.45 Uhr (7-12 Monate)

Ort: FSP Dettelbach, Falterstr. 16

- Fr., 29. Oktober 2021, 14.00 – 15.00 Uhr (2-6 Monate)  
15.15 – 16.15 Uhr (7-12 Monate)

Ort: FSP Wiesentheid, Musikschule Balthasar-Neumann-Straße 14

- Fr., 19. November 2021, 14.30 – 15.30 Uhr (2-6 Monate)  
15.45 – 16.45 Uhr (7-12 Monate)

## Leckeres für die Kita-Box

Was gebe ich meinem Kind in die Kita mit? Wir bereiten leckere und kindgerechte Snacks zu.

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB  
Ort: FSP Kitzingen, Stadtteilzentrum Siedlung, Königsberger Str. 11

- Fr., 17. Sept. 2021, 10.00 – 12.00 Uhr

## Das Mikrobiom freut sich aufs Essen

Familienkost nach dem 1. Lebensjahr - Theorievortrag für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Referentin: Bianca Schürger, Ernährungstherapeutin

Ort: Rödelsee, Feuerwehrhaus Crailsheimstr. 5

- Fr., 24. Sept. 2021, 18.30 – 20.00 Uhr

## Bunte Herbstküche

Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, die mit wenig Arbeitsaufwand im Alltag zu meistern sind

Referentin: Elke Römmelt, Diätassistentin, Ernährungscoach

Ort: FSP Volkach, Schulküche der Mädchenrealschule, Eingang Kellereigasse

- Di., 19. Oktober 2021, 19.00 – 21.30 Uhr

## Gesundes für kleine Leckermäulchen

weniger süß und trotzdem lecker!

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB

Ort: FSP Kitzingen, Obere Bachgasse 12

- Fr., 22. Oktober 2021, 10.00 – 12.00 Uhr

## Online-Angebot: Zuckerfrei und trotzdem lecker?!

Gesundes Essen für Leckermäulchen

Referentin: Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung UGB

In Zusammenarbeit mit dem Familienstützpunkt Kitzingen

- Do., 11. Nov. 2021, 20.00-21.15 Uhr

## Gesundes für die Kita-Box

Worauf ist bei der Zusammenstellung der Zwischenmahlzeiten zu achten? Wir bereiten gesunde, kindgerechte Snacks zu

Referentin: Elke Römmelt, Diätassistentin, Ernährungscoach

Ort: FSP Volkach, Schulküche der Mädchenrealschule, Eingang Kellereigasse

- Di., 16. Nov. 2021, 19.00 – 21.30 Uhr

## Superfood am Familientisch

Praxiskurs für Eltern mit Kindern von 2-3 Jahren

Referentin: Bianca Schürger, Ernährungstherapie

Ort: FSP Iphofen, Schulküche der Dr.-Karlheinz-Spielmann-Schule, Valentin-Arnold-Str. 6

- Fr., 19. Nov. 2021, 16.00 – 17.30 Uhr

## Lecker durch den Winter

Praxisveranstaltung mit Kind, Mahlzeiten mit saisonalen Lebensmitteln, Schwerpunkt Winter

Referentin: Elke Römmelt, Diätassistentin, Ernährungscoach

Ort: FSP Wiesentheid, Schulküche der Nikolaus-Fey-Schule, Eisenberggringstr. 1

- Mo., 22. Nov. 2021, 15.30 – 18.00 Uhr