



Programm Mai bis August 2025



Familienstützpunkt Isartal

Sabrina Westerbarkey

0175 6828651, fsp-isartal@caritasmuenchen.org

Caritas-Zentrum, Dompfaffstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen

● **Fit mit Kinderwagen**

Du möchtest dich mehr bewegen, neue Kontakte knüpfen und den Alltag mit Kind aktiver gestalten? Dann komm vorbei! Hier verbindest du Sport und frische Luft mit wertvoller Zeit für dich und dein Kind. In der Gruppe trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – alles alltagstauglich und mit Kinderwagen machbar. Ganz nebenbei stärkst du dein Wohlbefinden, baust Stress ab und lernst andere Eltern kennen. Mach mit und erlebe, wie gut Bewegung tut – für dich und dein Kind!

Wer: Eltern und andere Bezugspersonen mit Kindern und geländegängigem Kinderwagen

Wann: 4x mittwochs, **7.5.-4.6.**, 10-11:15 Uhr, inkl.

Ersatztermin bei schlechtem Wetter, Anmeldung bis 29.4.

Wo: Mittenwald, Spielplatz im Riedboden

Referentin: Anna Lena Hamann, Staatlich geprüfte Sportlehrerin im freien Beruf

● **Frau und Beruf**

Du möchtest wieder ins Berufsleben einsteigen oder suchst neue Perspektiven? In dieser Online-Veranstaltung stellen wir zwei kostenfreie Projekte vor, die dich dabei unterstützen – ganz praktisch und individuell. Du bekommst Hilfe beim Bewerben, kannst deine digitalen Kenntnisse erweitern und Einblicke in verschiedene Berufsfelder gewinnen. Auch ein Praktikum ist möglich. Die Teilnahme ist flexibel – online und vor Ort.

Wer: Frauen

Wann: Mittwoch, **14.5.**, 19-20:30 Uhr, Anmeldung bis 11.5.

Wo: Online, einen Link erhältst du per E-Mail

Referentin: In Kooperation mit Frau und Beruf GmbH



FLOH



MARKT

Du suchst besondere Fundstücke oder möchtest Dinge weitergeben? Dann komm vorbei und mach mit! Für das leibliche Wohl ist gesorgt – auch die Kinder können spielen und sich austoben.

31. Mai 2025 von 14-18 Uhr

Festplatz Krün



Decke oder Tisch zum Verkauf mitbringen,
keine Anmeldung, keine Standgebühr



- **Mit Kleinkindern unterwegs – gesunde Snacks selbst gemacht**
Gesunde Zwischenmahlzeiten sind wichtig, um den Energiespeicher deiner Kinder aufzufüllen und sie mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. In diesem Workshop lernst du, wie du leckere Snacks selbst zubereitest und gekaufte Alternativen prüfst. Gemeinsam bereiten wir praktische, handliche Snacks zu, die deine Kinder lieben werden – perfekt für unterwegs!

Wer: Eltern und andere Bezugspersonen

Wann: Dienstag, **3.6.**, 19-21:30 Uhr, Anmeldung bis 27.5.

Wo: Krün, Kindergarten St. Sebastian

Referentin: Christiane Grötsch, Referentin für Ernährung und Haushalt (AELF Weilheim)

- **Fit in Erster Hilfe am Kind**

In diesem Kurs werden praxisnahe Fähigkeiten vermittelt, um den Umgang mit Notfallsituationen bei Kindern zu verbessern. Der Kurs behandelt verschiedene Aspekte, darunter die korrekte Wundversorgung, die Behandlung unterschiedlicher Verletzungen sowie das angemessene Verhalten bei akuten Erkrankungen. Das Ziel besteht darin, dein Wissen und deine Fertigkeiten zu stärken, damit du in kritischen Momenten besonnen handeln kannst.

Wer: (Werdende) Eltern und andere Bezugspersonen

Wann: Montag, **30.6.**, 19-22 Uhr, Anmeldung bis 22.6.

Wo: Krün, Rettungszentrum, Karwendelstr. 11, 1. OG

Pferde-Erlebnis am Isarhof

Entdeckt die aufregende Welt der Pferde und erlebt ein unvergessliches Abenteuer auf dem Isarhof! Schaut vorbei und lernt den Hof kennen, wo die lockigen Pferde zu Hause sind. An diesem Tag könnt ihr sie nicht nur streicheln, knuddeln und putzen, sondern auch geführt reiten. Freut euch auf eine erlebnisreiche Zeit voller Spaß und Nähe zu diesen faszinierenden Tieren!

Wer: Eltern und andere Bezugspersonen mit Kindern ab 6 J.

Wann: Freitag, **18.7.**, 14:30-16:30 Uhr, Anmeldung bis 13.7.

Wo: Wallgau, Isarhof, Kalkbrennerstr. 7

Eltern ABC im Familienstützpunkt Isartal - Spielend lernen, Spaß, Förderung

Das Spielen ist eine Voraussetzung für die Entwicklung und das Lernen des Kindes. Das Spielen hat eine zentrale Rolle im Leben und hilft dem Kind, die Umwelt zu erobern. Im Spiel erforscht das Kind seine Umwelt, verarbeitet seine Eindrücke und Erfahrungen und kommuniziert mit anderen. Wie gelingt es ein guter Spielbegleiter/ eine gute Spielbegleiterin zu sein? Welche praktischen Anregungen, geeignete Spiele und Bilderbücher gibt es? Einen guten Einblick und hilfreiche Tipps gibt ihnen die interdisziplinäre Frühförderstelle der Klinik Hochried.

Wer: Eltern und andere Bezugspersonen mit Kindern zwischen 6 Monaten bis 3 Jahren

Wann: Donnerstag, **24.7.**, 16-17:30 Uhr, Anmeldung bis 17.7.

Wo: Mittenwald, Touristinfo im 1. OG

Eltern ABC

Das Eltern-ABC ist ein Bildungsprogramm für Eltern des Landkreises, bei dem Sie sich Anregungen für den Familienalltag holen können, sich mit anderen Eltern austauschen und einen Einblick in die Entwicklung ihrer Kinder im Alter von 0-3 Jahren erhalten. Erfahrene Referentinnen und Referenten geben nicht nur theoretische Inputs, sondern auch praktische und hilfreiche Tipps. Suchen Sie sich einfach die Bausteine heraus, die für Sie wichtig und interessant sind.

Bausteine:

- WIR bekommen ein Baby
- Das KIND ist da
- VATER werden, VATER sein
- Spielend lernen, Spaß, Förderung
- Milchbubis und Breiprinzessinnen
- Regeln und Rituale im Familienalltag

Weitere Informationen:



Milchbubis und Breiprinzessinnen

Wann: Dienstag, 20.5., 18:30-20:00 Uhr

Wo: Online

Das KIND ist da

Wann: Donnerstag, 22.5., 9:30-11 Uhr

Wo: Familienstützpunkt Oberammergeau, Ettalerstr. 57e

VATER werden, VATER sein

Wann: Dienstag, 8.7., 19-20:30 Uhr

Wo: Online

Spielend lernen, Spaß, Förderung

Wann: Donnerstag, 24.7., 16-17:30 Uhr

Wo: Familienstützpunkt Isartal, Mittenwald, Touristinfo 1. OG

Anmeldung per E-Mail unter koki@lra-gap.de

● **Elternsprechstunde**

Beratung bei allen Fragen rund ums Familienleben. Du kannst dein Anliegen schnell und unbürokratisch besprechen, weitere Informationen erhalten und bei Bedarf eine passende Anlaufstelle finden. Melde dich gerne, damit wir einen Termin vereinbaren können. Eine Beratung kann persönlich, telefonisch sowie online erfolgen und ist selbstverständlich vertraulich und kostenlos.

Wann: Nach Terminvereinbarung

Wo: Krün, Mittenwald, Wallgau

Der Familienstützpunkt bietet auch Onlineberatung an – per Chat oder Video. Du kannst die für dich passende Beratungsform bequem von zu Hause aus wählen. Einfach Termin vereinbaren und los geht's! Falls gewünscht, ist auch anonyme Beratung möglich, um deine Privatsphäre zu wahren.

● **Leihomas & Leihopas gesucht**

Haben Sie Freude am Umgang mit Kindern? Möchten Sie Ihre Lebenserfahrung weitergeben und gleichzeitig schöne gemeinsame Momente erleben? Dann könnte eine Familie im Isartal genau Sie suchen!

Warum es eine tolle Gelegenheit ist?

Als Leihoma oder Leihopa erleben Sie bereichernde Momente mit Kindern und Familien. Sie übernehmen eine sinnvolle Aufgabe, erfahren Wertschätzung und das gute Gefühl, gebraucht zu werden. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und den Alltag auf eine ganz neue Weise zu bereichern.

Wie es funktioniert?

Gemeinsam mit der Familie entscheiden Sie, wie und wann Sie sich einbringen möchten – sei es beim Vorlesen, Spielen oder einfach beim Zuhören. Sie bestimmen zusammen, was am besten passt.

Vorschau:

● **Naturdetektive**

Taucht ein in die faszinierende Welt der Tierspuren und geht gemeinsam auf Entdeckungstour entlang der Isar! Auf dieser spannenden Reise sucht ihr nach Tierspuren, spielt „Naturmemory“ und gestaltet kreative Blütenbilder. Dabei entdeckt ihr spielerisch die Natur um euch herum und schafft unvergessliche Erlebnisse miteinander. Lass dich von der Natur verzaubern und entdecke mit deinem Kind die geheimen Spuren der Tiere!

Wer: Eltern und andere Bezugspersonen mit Kindern ab 6 J.

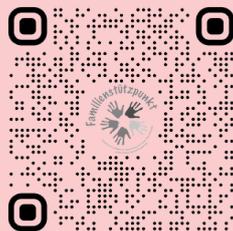
Wann: Donnerstag, **4.9.**, 9-12 Uhr, Ersatztermin bei schlechtem Wetter: 11.9., Anmeldung bis 27.8.

Wo: Scharnitz, Parkplatz an der Isar

Referent: Danny Böttger, Biologe und Naturpädagoge

Eine Anmeldung ist per E-Mail oder telefonisch möglich. Die Angebote werden vom Amt für Kinder, Jugend und Familie des Landkreises Garmisch-Partenkirchen gefördert und sind daher kostenfrei.

Informationen und
weitere Angebote:



caritas-familienstuetzpunkt-isartal.de

Der Familienstützpunkt ist für alle Familien da. Wenn du Hilfe brauchst, zum Beispiel, weil du Unterstützung bei der Barrierefreiheit benötigst oder jemanden, der dir hilft, die Sprache zu verstehen, damit du an den Angeboten teilnehmen kannst, dann sag es mir einfach. Ich möchte, dass alle mitmachen können. Sprich mich auch gerne an, wenn du Ideen hast oder dir etwas wünschst.