



seit 2002

# ZWERGERL Magazin

STADT ♥ LAND ♥ FAMILIE

MIT BAUCH  
& BABY  
INSIGHTS!

*Wasserspaß für die ganze Familie*

monte mare · Perfallstr. 4 · Schliersee (in der Vitalwelt)  
[www.monte-mare.de/schliersee](http://www.monte-mare.de/schliersee)

**monte mare**

## Ein kleines Ritual mit großer Wirkung.



40 liebevoll formulierte, veredelte und illustrierte Fragenkarten, geliefert in einer hochwertigen Kartenbox



- stärken Empathie, Fantasie, Sprache & Kreativität
- schaffen Geborgenheit & Vertrauen
- verwandeln das Zubettgehen in den schönsten Moment des Tages

**Fördert die sprachliche Entwicklung!**



Jetzt bestellen auf  
[www.zwergerl-shop.de](http://www.zwergerl-shop.de)

## LIEBE FAMILIEN,

Der Jahresanfang hat etwas Besonderes. Ein neues Kalenderblatt, frische Vorsätze – und gleichzeitig der ganz normale Familienalltag, der selten Pause macht. Genau hier möchten wir dich mit der ersten Ausgabe des Zwergerl Magazins 2026 begleiten: herzlich, verständnisvoll und mitten aus dem Leben.

Ein neues Jahr bringt auch Veränderungen mit sich. Was bringt die Familienpolitik im neuen Jahr? Wir geben dir einen verständlichen Überblick und zeigen, was jetzt wichtig ist. Daneben darf das Bunte und Fröhliche nicht fehlen: Fasching und Karneval stehen vor der Tür. Wir gehen ihrem Ursprung auf den Grund und liefern dir süße Inspirationen mit Kuchen- und Muffinideen, die kleine und große Narren begeistern.

Bewegung ist für Kinder – und Eltern – ein wichtiger Ausgleich. In einem persönlichen Interview mit Leistungssportlerin und Mutter Gela Allmann geht es um Motivation, Durchhaltevermögen und darum, wie sich Familie und sportliche Leidenschaft vereinen lassen.

Praktisch wird es für alle mit Schulkindern: Worauf solltest du beim Schulranzenkauf achten? Und wie kannst du dein Kind rund um das Zwischenzeugnis stärken und begleiten?

Unsere Titelgeschichte widmet sich dem Thema Bauch & Baby. Ein Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt außerdem auf der neuen Gesetzeslage für Hebammen – und was sie für werdende Eltern und Hebammen bedeutet. Ergänzt wird dies durch Wissenswertes rund um die Babyparty und liebevolle Ideen fürs Baby.

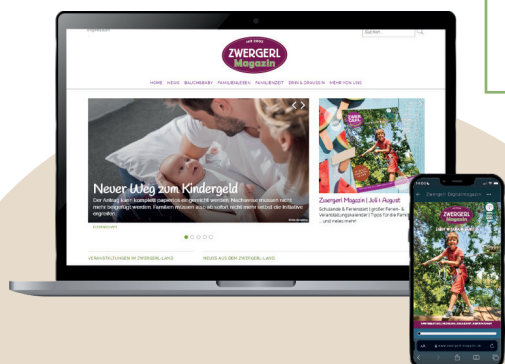
Wir wünschen dir viel Freude beim Schmökern, Entdecken und Innehalten. Für das neue Jahr 2026 wünschen wir dir und deiner Familie Gesundheit, Zuversicht und viele gemeinsame Glücksmomente.

Herzlichst,

**EUER ZWERGERL REDAKTIONSTEAM**



ZUM ONLINE-KIOSK



**FOLGT UNS AUF  
INSTAGRAM & TIKTOK, UM  
NICHTS ZU VERPASSEN!**



 [zwergerl.mag](https://www.instagram.com/zwergerl.mag)



 [zwergerl.mag](https://www.tiktok.com/@zwergerl.mag)

# CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

## TOR ZUR ANDERSWELT

21.-22.02.26 München  
Olympiahalle

[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)

RTL Bildzeitung Pferds&Co CAVALLO e-horses Tiere PERKLIT SYMBION stippolyt Abendzeitung

# DRINHALT

Januar - Februar

## NACHRICHTEN AUS DEM ZWERGERLLAND

Kolumne Neujahrsvorsätze mal anders	6
Für Euch notiert	7-12
Neues aus der Familienpolitik	13

## VERANSTALTUNGEN IM ZWERGERLLAND

Fasching im ZwergerlLand	25-26
Veranstaltungskalender	27-31

Impressum	31
Editorial	3

SEITE 14-15



[zwergerl.mag](https://www.instagram.com/zwergerl.mag)

[zwergerl.mag](https://www.tiktok.com/@zwergerl.mag)

UND BESUCHT UNS HIER, UM NICHTS MEHR ZU VERPASSEN!



[www.zwergerl-magazin.de](http://www.zwergerl-magazin.de)

# Kids on Snow

Euer Partner für  
Kindergarten- und  
Schulkurse



Scan Me

Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt den Kleinsten in unserem **Snuki-Kinderland** mit eigenem **Zauberteppich** und **Seillift**!

Kinderskilehrer sorgen für eine vergnügte Lernatmosphäre.

Kontakte & Buchung:

Telefon: 08023.783900-5  
[www.toponsnow.de/sudelfeld](http://www.toponsnow.de/sudelfeld)



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

An der Mittelschule  
Goethestr. 22a 83661 Lenggries

Familienbad  
**ISARWELLE**

Tel. 08042 509596 • isa



SEITE 12 - 13

## FASCHING UND KUCHEN

- Durch die Jahrhunderte  
So ist Fasching entstanden 14
- Leckeres Gebäck  
(nicht nur) für den Kinderfasching 15
- Kinder brauchen Bewegung  
Interview mit Sportikone Gela Allmann 16

## SCHULE

- Der richtige Schulranzen  
Fünf Tipps für Eltern 17
- Zwischenzeugnis  
Vier Strategien gegen Notenstress 18

## BAUCH & BABY

- Ein System vor dem Aus?  
Hebammen in der Krise 20 - 21
- Heldin des Wochenbetts  
Mütterpflegerin im Interview 22 - 23
- Mamahilfe  
Eine Berufung für Dich? 24
- Babyshower - FAQ  
Das steckt hinter der Feier 25



SEITE 17 - 25



ganzjährig geöffnet,  
Öffnungszeiten: [www.isarwelle-lenggries.de](http://www.isarwelle-lenggries.de)

• [isarwelle@lenggries.de](mailto:isarwelle@lenggries.de)

Garmisch-Partenkirchen **GaPa**  
#GaPaTourismus

## Die Partnachklamm

**Einmaliges Naturwunder auch im Winter!**  
Wilde Wasserfälle, unzählige Regenbogen im Sonnenlicht des Sommers oder funkelnde Eiszapfen und erstarrte kristallene Kaskaden im Winter, begleitet von beeindruckendem Getöse und Naturgewalt pur! Lass dich verzaubern!  
[www.partnachklamm.de](http://www.partnachklamm.de)

© GaPa Tourismus/Rudi Achtmeyer

global concerts DEAG PRÄSENTIERT

Produced by Feld Entertainment

Disney **ON ICE**  
Heldenhafte ABENTEUER

©Disney

**20.03. - 22.03.2026**  
**OLYMPIAHALLE MÜNCHEN**  
TICKETS AUF [myticket.de](http://myticket.de) SOWIE AN DEN BEK. VVK-STELLEN.

DEAG MAILBOX HANDEL DEAG [www.DisneyOnIce.com](http://www.DisneyOnIce.com) antenne bayern in global

02 CONCERTS PROUDLY PRESENTS

**THE 100 YEAR TOUR**

HARLEM  
1926 2026  
World-Famous  
**100**  
GLOBETROTTERS

SAP GARDEN | **02.05.26**  
**MÜNCHEN**

TICKETS: HARLEM GLOBETROTTERS - DEUTSCHLAND.DE

TICKETS UNTER [WWW.MYTICKET.DE](http://WWW.MYTICKET.DE) SOWIE AN ALLEN BEKANNTEN VVK-STELLEN  
ÖRTL. VA: GLOBAL CONCERTS GMBH & CONCERT CONCEPT GMBH

# NEUJAHRSVORSÄTZE MAL ANDERS

## Gute Vorsätze? Vielleicht brauchen wir Mamas eher gute Momente.

Neues Jahr, neue Vorsätze - oder? Ich gebe es zu: Während andere am 1. Januar motiviert ihre Listen schreiben, sitze ich meistens im gemütlichsten Chaos des Jahres: irgendwo zwischen Buntstiften, Krümeln, Kindergeräuschen und dem festen Vorsatz, heute mindestens eine Tasse Kaffee warm zu trinken. Mindestens.

Und trotzdem spüre ich Anfang des Jahres immer diesen kleinen inneren Funken: diesen Wunsch nach „mehr Leichtigkeit, mehr Ich, mehr Sein statt Sollen“.

**Denn mal ehrlich:** Wir haben als Mamas wirklich keinen Mangel an Vorsätzen. Wir sollten geduldiger sein. Wir sollten weniger meckern. Wir sollten früher schlafen. Wir sollten mehr an uns denken (irgendwo zwischen Brotdosen und Wäsche).

**Und irgendwann merkt man:** Das sind keine Vorsätze. Das ist Selbstoptimierung im Mamamodus - und davon haben wir eh schon genug.

Vielleicht brauchen wir keine großen Neujahrspäne. Vielleicht brauchen wir eher kleine, echte Momente. Momente, in denen wir uns selbst wiedersehen.

## Darum habe ich mir dieses Jahr keine „guten Vorsätze“ gesetzt, sondern drei Fragen:

- 1. Was darf leichter werden?** Nicht perfekt, nicht komplett anders - nur leichter.
- 2. Was tut mir wirklich gut?** Und wie kann ich mehr davon ins Mamasein einbauen, ohne dass es ein weiteres To-do wird?
- 3. Wie kann ich netter mit mir sprechen?** Vor allem dann, wenn das Leben wieder lauter ist als meine eigenen Bedürfnisse.

Denn echte Veränderung passiert nicht am 1. Januar. Sie passiert an einem völlig durchschnittlichen Donnerstag, wenn wir plötzlich tief durchatmen und denken: „Ich darf auch mal Priorität sein.“

Am Ende ist das vielleicht der beste Vorsatz von allen: „Ich muss nichts werden - Ich darf einfach ich sein.“

Und ich verspreche dir: Kinder spüren das. Unsere Liebe wird nicht größer, wenn wir perfekter werden. Aber sie wird sanfter, wenn wir uns selbst ein bisschen mehr erlauben.



## DÜRFEN WIR VORSTELLEN:

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

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

# Für Euch notiert

Anzeige

## KINDERFASCHING DES JAHRES EIN NACHMITTAG, DER VON HERZEN KOMMT

Am 1. Februar lädt die Faschingsgilde Rosenheim im Wirtschaftlichen Verband e.V. in die AuerBräu Festhalle Rosenheim erneut zum fröhlichsten und schwungvollsten Kinderfaschingsball der Stadt ein. Hier wird getanzt, gelacht, gefeiert – und das mit jeder Menge Herzblut. Die Faschingsgilde Rosenheim ist mit ihrem neuen Prinzenpaar mit dabei und verwandelt die Festhalle in einen Ort voller Magie, Fantasie und echter Faschingsfreude.

Mit von der Partie sind das Prinzenpaar mit der Gilde, die unter dem diesjährigen Gilden-Motto begleitet werden: „LIEBE – Fasching, der von Herzen kommt“. Schon ab 13 Uhr empfängt euch DJ Coberg mit fetziger Musik, Partyhits und Stimmungsgarantie. Er bringt die Tanzfläche zum Beben und sorgt dafür, dass wirklich niemand stillstehen kann.

## HORMONAKTIVE STOFFE IN SPIELZEUG DGE warnt Familien



Viele Spielwaren enthalten Stoffe, die das empfindliche Hormonsystem von Kindern beeinträchtigen. Das betrifft sehr viele Alltagsprodukte, von Kuscheltieren über Kunststoffspielzeug bis hin zu elektronischen Geräten. Besonders gefährlich ist das für Kleinkinder, da sie Spielzeug häufig in den Mund nehmen.

### Was sind hormonaktive Stoffe?

Endokrine Disruptoren sind Substanzen, die bereits in kleinsten Mengen hormonelle Abläufe stören können. Sie stecken z. B. in Lacken, Kunststoffen, Textilien sowie Beschichtungen und wurden auch in Kinder-spielzeug nachgewiesen. „Diese Stoffgruppen können selbst in sehr kleinen Mengen die körpereigenen Hormonsignale stören. Das betrifft insbesondere Kinder, deren Haut- und Schleimhautbarrieren noch nicht ausgereift sind“, erklärt Seniorprofessor Dr. rer. nat. Josef Köhrle von der Charité Universitätsmedizin Berlin. Dies könne Wachstum, Stoffwechsel, Entwicklung und Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

### Wo lauern Belastungen im Alltag?

Belastete Produkte finden sich in Kunststoffspielzeug, Babyartikeln, Schaumstoffwaren wie Spielmatten, elektronischem Spielzeug, Kleidung und Decken. Besonders problematisch sind sehr preisgünstige Waren aus dem Internet, die nach Angaben der DGE immer wieder durch hohe Schadstoffgehalte auffallen.

### Was Familien und Politik tun können?

Die DGE empfiehlt, auf hochwertige geprüfte Produkte zu achten, stark riechende Waren zu meiden, neue Spielzeuge auszulüften und waschbare Artikel vorab zu reinigen.



## Auf der Bühne erwartet euch ein abwechslungsreiches Programm:

- 14 Uhr – Balleröffnung der Faschingsgilde Rosenheim mit Gardemarsch und Prinzenpaarwalzer
- 15 Uhr – Auftritt der Cracy Teens Kastenau
- 16 Uhr – Show der Kinder- und Jugendgarde der Faschingsgilde Rohrdorf
- 17 Uhr – Showprogramm der Faschingsgilde Rosenheim



1. Februar, Eintritt: 13 Uhr  
AuerBräu Festhalle, Rosenheim

Tickets vor Ort erhältlich. Weitere Infos gibt es unter:

[www.wirtschaftlicher-verband.de/faschingsgilde/aktuelle-infos](http://www.wirtschaftlicher-verband.de/faschingsgilde/aktuelle-infos)



**TARZAN**  
DAS MUSICAL

TICKETS  
SICHERN!

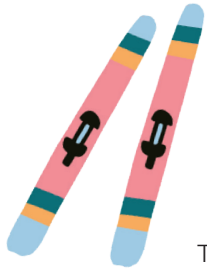
15. & 16. Januar • Miesbach

Waitzinger Keller

[www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de)

17 JAHRE FAMILIEN MUSICALS

Liberi



Anzeige

## DIE „KIDS-ON-SNOW“

Tour 2026 begeistert am Sudelfeld

Am Sonntag, dem 1. Februar, steht das beliebte Familienskigebiet ganz im Zeichen der kleinen Pistenstars: Bei der „kids on snow“-Tour des Deutschen Skilehrerverbandes und der Skischule Top on Snow Sudelfeld, erleben Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren die Faszination Wintersport auf eine völlig neue, spielerische Art. Egal, ob auf den Skiern oder dem Snowboard: Anfänger wie auch Fortgeschrittene können an diesem Tag von 10 bis 15 Uhr einen unvergesslichen Tag im Schnee verbringen – voller Spaß, Action und Abenteuer.

Sudelfeld – Wintersport von Anfang an mit Freude erleben – das ist die Idee hinter der „kids on snow“-Tour. Mit einem durchdachten Mix aus Spiel, Bewegung und sicherer Anleitung führen die Ski-Experten von Top on Snow Sudelfeld die Kinder an die Grundlagen des Skifahrens heran. In den speziell eingerichteten Übungsarenen sammeln kleine Skifahrer erste Erfahrungen auf den Brettern, experimentieren im Schnee und gewinnen mit jedem Schwung mehr Sicherheit. Für die Fortgeschrittenen bietet die Actionwelt aufregende Herausforderungen und coole Tricks, die garantiert für strahlende Gesichter sorgen.

### Action und Abenteuer für Snowboard-Fans

Ein weiteres Highlight ist die Teilnahme der „Shred Kids“, Deutschlands größtem Nachwuchsprogramm für Snowboardschulen, am alljährlichen Erlebnis-Festival im Skiparadies Sudelfeld. Hier können Snowboard-Fans mithilfe von Top on Snow ihre Skills verbessern und vielleicht sogar den Grundstein für ihre zukünftige Freestyle-Karriere legen.

**Faschingsgilde Rosenheim 2026**

**PRINZENPAAR** Prinz Korbinian I. & Prinzessin Ursula I.  
**MOTTO** LIEBE – Fasching der von Herzen kommt

**KINDERBALL**  
01. Feb. • 14 Uhr • AuerBräu Festhalle

**STADT- & LANDBALL**  
07. Feb. • 19 Uhr • KU'KO Rosenheim

**KEHRAUS**  
17. Feb. • 19 Uhr • Gasthof Höhensteiger, Westerdorf St. Peter

**VERANSTALTER** Faschingsgilde Rosenheim im Wirtschaftlichen Verband e.V.  
[www.wirtschaftlicher-verband.de/faschingsgilde](http://www.wirtschaftlicher-verband.de/faschingsgilde)

**TOVE JANSSON**  
**DIE WELT DER MUMINS**

**LITERATURHAUS AUMÜNCHEN**

AUSSTELLUNG FÜR ALLE AB 6 JAHREN  
**LITERATURHAUS**  
18.12.2025 – 12.4.2026  
PAUSE: 2.–27.2.2026

© Moomin Characters



Die „kids on snow“-Tour sowie auch das „Shred Kids“-Event werden von den beiden Teams der Skischulen Top on Snow Sudelfeld und Skischule Bayrischzell veranstaltet. Treffpunkt ist das „Snuki“-Kinderland bei den Wedelliften am Unteren Sudelfeld. In den 30 Euro Unkostenbeitrag sind die Liftgebühren, die Betreuung durch professionelle Skilehrer und eine Brotzeit enthalten. Außerdem gibt es noch eine Tombola mit vielen tollen Gewinnen. Eine Anmeldung ist nicht zwingend notwendig, wird aber empfohlen. Leihmaterial ist vor Ort erhältlich oder vorab unter [www.skimieten.de](http://www.skimieten.de) buchbar.



1. Februar | 10 bis 15 Uhr  
Top On Snow Skischule Sudelfeld | Waldaipe 1, 83080 Oberaudorf  
Telefon: 08023-7839005 | Email: [sudelfeld@toponsnow.de](mailto:sudelfeld@toponsnow.de)

Weitere Infos und Anmeldung unter:  
[www.toponsnow.de/sudelfeld.html](http://www.toponsnow.de/sudelfeld.html)



Anzeige

## DER WEG ZUM TRAUMSCHULRANZEN

Damit der Start in die Schule perfekt wird, darf eines nicht fehlen: der richtige Schulranzen!

Ihr seid gerade auf der Suche? Dann auf zum Schulranzenparadies LE-DER TAUSEND! Riesen-Auswahl, tolle Aktionen und Wohlfühl-Service sind für uns selbstverständlich – vom ersten Blick bis zum Schulwechsel und darüber hinaus. Langjährige Erfahrung und immer die neuesten Erkenntnisse aus Schulungen und Seminaren machen unsere Beraterinnen zu den absoluten Schulranzenprofis. Neugierig? Dann kommt uns doch besuchen! Beim berühmten Schulranzen-„VIP-Shopping“ nehmen wir uns eine Stunde Zeit nur für euch. Ihr könnt spielerisch ausprobieren, tausend Motive entdecken und euch ganz in Ruhe beraten lassen – für viele Grundschülerinnen inzwischen ein regelrechtes Highlight ihrer Vorschulzeit! So finden wir gemeinsam euren Traumschulranzen, der nicht nur wunderschön ist, sondern auch perfekt passt – vier Jahre lang, durch dick und dünn. Jetzt Probetermin ausmachen und die Welt der Schulranzen entdecken.





## NUMMER GEGEN KUMMER BRAUCHT UNTERSTÜTZUNG

Neue Telefonberater & -beraterinnen gesucht

Ein Gespräch macht manchmal alles leichter. Genau deswegen gibt es die Nummer gegen Kummer vom Kinderschutzbund Rosenheim. Damit Familien auch in Zukunft schnell jemanden finden, der zuhört, sucht der Kinderschutzbund neue Ehrenamtliche für das Kinder- und Jugendtelefon sowie das Elterntelefon.

### Großer Bedarf an Ehrenamtlichen

Mehr als 5.000 Kinder und Jugendliche sowie rund 500 Eltern greifen jedes Jahr zum Telefon, weil sie jemanden brauchen, der ihnen zuhört. Mit den derzeit knapp 30 Ehrenamtlichen stößt der Kinderschutzbund Rosenheim längst an Grenzen. Deshalb startet ab dem 24. Februar eine neue Ausbildung für das Ehrenamt am Kinder- und Jugendtelefon und am Elterntelefon. Einsatzorte sind Rosenheim oder Wasserburg. Die Ehrenamtlichen schenken vor allem Zeit und Aufmerksamkeit und sind für Kinder, Jugendliche und Eltern in oft belastenden Situationen erreichbar.

### Schulung, Hospitationen und flexible Einsätze

Die Schulung umfasst mehrere Abendtermine und ein Wochenende und wird durch Hospitationen am Telefon ergänzt. Am Ende erhält jeder eine Teilnahmebestätigung. Nach Abschluss übernehmen die Ehrenamtlichen zwei Dienste von jeweils drei Stunden pro Monat. Diese Einsätze lassen sich individuell und flexibel, je nach Wohnort, planen.

### Begleitung und Unterstützung im Team

Fachliche Begleitung durch Praxisanleitung und Supervision sorgt dafür, dass niemand mit belastenden Situationen allein bleibt. „Unsere Berater:innen schenken Zeit, Empathie und Ruhe – das ist unser wichtigstes Werkzeug“, erklärt Judith Santer, Koordinatorin der Beratungstelefone beim Kinderschutzbund Rosenheim.

### Lust auf Ehrenamt?

Um auch weiterhin Menschen zu helfen, werden Menschen gesucht, die gut zuhören können, offen sind für unterschiedliche Lebensentwürfe und Lust haben, Teil eines starken Teams zu werden. Auch für Personen, die bisher nicht an ein Ehrenamt gedacht haben, kann dieses Engagement ein sinnvoller und bereichernder Ausgleich zum Alltag sein.



Interessierte können sich unter der Telefonnummer 0170 3711775 oder per E-Mail an [j.santer@kinderschutzbund-rosenheim.de](mailto:j.santer@kinderschutzbund-rosenheim.de) melden.

Anzeige

## DIE WELT DER MUMINS ENTDECKEN

Originalillustrationen, Animationen, Hörstationen und Überraschungen

Das Mumintal: Hier regieren Geborgenheit, Freundschaft und Humor, aber auch eine Prise Rebellion, dazu jener satirische Esprit, dem Tove Jansson in den Dreißiger- und Vierzigerjahren ihren Erfolg als politische Karikaturistin verdankte. Das Finstere und das Helle, das Katastrophale und das Komische erscheinen in einem Gleichgewicht, das keinem Zeitgeist verhaftet ist, aber ganz besonders in unsere Epoche passt.

Fern jeder aufgesetzten Idylle, dabei voller Poesie und Eigensinn, spricht diese Welt Menschen jeden Alters an: Erwachsene, die mit den Mumins großgeworden sind, ebenso wie Kinder, deren ureigene Vorstellungskraft beflügelt wird. In der Ausstellung können Mumin, Schnüferl, Schnupferich, die kleine Mü und viele andere Figuren mit ihren wundersamen Geschichten erlebt werden.

Originalillustrationen, Animationen, Hörstationen und ein Pfad voller Überraschungen laden dazu ein, die Welt der Mumins zu entdecken.



Eine Ausstellung des Literaturhauses München, für alle ab 6 Jahren!  
Montag bis Sonntag 11-18 Uhr,  
Ausstellungspause vom 2. bis 27. Februar  
Mehr Infos unter [www.literaturhaus-muenchen.de](http://www.literaturhaus-muenchen.de)



Fotocredit: IBB Miesbach



institut für bildung und beratung miesbach  
praxisnah. innovativ. nachhaltig.

## Berufliche (Neu) Orientierung in der Kita?

Parallel zur klassischen Ausbildung für Pädagog\*innen in einer Kindertageseinrichtung gibt es seit vier Jahren in Bayern eine neue und innovative Weiterbildungsmöglichkeit für interessierte Personen, die sich eine berufliche Tätigkeit in der Kindertagesbetreuung (Kinderkrippe, Kindergarten, Kinderhort) vorstellen können. Das Institut für Bildung und Beratung Miesbach ist Projektträger für alle fünf Weiterbildungsmodulare, 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 einer/einem pädagogischen Mitarbeiter\*in in einer Kita.

Weitere Informationen & Anmeldung





Anzeige

## DER GASTEIG BRUMMT!

Kinder-Musiktage im Gasteig HP8 am 6. und 7. März

Der Gasteig HP8 wird am 6. und 7. März wieder zum Klang-Spiel-Platz für Kinder und Familien: Junge Besucher\*innen von 0 bis 14 Jahren erobern die Bühnen, Räume und Foyers des Hauses – und verwandeln sie in einen lebendigen Erlebnisort voller Musik, Bewegung und Fantasie.

„Der Gasteig brummt!“ lädt dazu ein, Musik hautnah zu entdecken: Von Klassikern wie der Bilderbuchlesung „Der Gruffelo“ bis hin zu Sing-, Tanz- und Musik-Workshops zu Sounds der ganzen Welt reicht das Angebot, bei dem u.a. Tiere – vom Elefanten über den Vogel bis hin zu Affe, Katze, Esel und Maus – eine besondere Rolle spielen.

Teile des Programms sind inklusiv gestaltet, verschiedene Angebote werden von Gebärdensprachdolmetscher\*innen begleitet. Zudem ermöglichen Führungen hinter die Kulissen einen Blick in die sonst verborgenen Bereiche des Kulturareals. Und unter dem Titel „Die Bühne brummt!“ können sich junge Talente vorab anmelden und selbst im Gasteig HP8 auftreten.

Besondere Höhepunkte in diesem Jahr sind das energiegeladene Percussion-Spektakel der Double Drums gemeinsam mit dem Münchener Kammerorchester in der Isarphilharmonie, sowie Pop-Up-Konzerte mit Musiker\*innen u.a. von den Münchner Philharmonikern, die im Vorbeigehen zum Lauschen einladen.

Die Tickets sind ab 2. Februar um 10 Uhr bei München Ticket erhältlich.



6. bis 7. März  
Gasteig HP8 | Tickets: 3 Euro pro Veranstaltung und Person

Weitere Infos zum Programm:  
[www.gasteig.de/festivals/der-gasteig-brummt/](http://www.gasteig.de/festivals/der-gasteig-brummt/)



Anzeige

## TAG DER OFFENEN AKADEMIE

im Prinzregententheater

Lust auf Schauspielunterricht, Stepptanz, Aikido oder Singen im Fluggeschirr? Hautnah eine Theaterprobe erleben und sich von professionellen Maskenbildner:innen schminken lassen? Oder bei Führungen die geheimen Räume des vor 125 Jahren eröffneten Münchner Prinzregententheaters erkunden? Die Bayerische Theaterakademie August Everding lädt Theaterbegeisterte jeden Alters zum Tag der offenen Akademie am Samstag (31. Januar) ein.

In Workshops, Probenbesuchen und offenem Unterrichten schnuppert das Publikum in die aufregende Theaterwelt hinein, erfährt die Tricks der Bühnentechnik und lernt die acht Studiengänge kennen. Mit Kinderführungen und Mitmachangeboten ist auch für die jüngsten Theaterfans einiges geboten. Ein bunter Tag für die ganze Familie von 10 bis 16 Uhr in (fast) allen Räumen des Prinzregenten- und Akademietheaters, der Eintritt ist frei.



Samstag, 31. Januar von 10 bis 16 Uhr  
Prinzregententheater und Akademietheater  
Prinzregentenpl. 12, 81675 München  
Eintritt frei

Weitere Infos zum Programm ab Mitte Januar:  
[www.theaterakademie.de/offeneakademie](http://www.theaterakademie.de/offeneakademie)



**GASTEIG HP8**

**DER GASTEIG BRUMMT!**

MUSIKTAGE FÜR KINDER

**40 JAHRE**

**HURRA!**

**FEIERT KULTUR!**

**6. & 7. MÄRZ 2026**  
**GASTEIG HP8**

Infos & Tickets unter [gasteig.de/brummt](http://gasteig.de/brummt)



## MILCHZAHN & MEER:

So geht moderne Kinderzahnmedizin

Kinderzahnarztpraxen haben eine besondere Aufgabe: Sie sollen nicht nur medizinisch überzeugen, sondern auch einen Ort schaffen, an dem sich Kinder sicher und gut aufgehoben fühlen. Eine kindgerechte Behandlung, eine ruhige Atmosphäre und gezielte Prophylaxe, das bildet die Basis für gesunde Zähne ab dem ersten Zahn. Die Kinderzahnarztpraxis Milchzahn & Meer in Penzberg zeigt, wie das in der Praxis aussieht: liebevoll, modern, spielerisch und professionell zugleich.

### Ankommen und Wohlfühlen

Schon beim ersten Betreten wird klar, dass Kinder hier im Mittelpunkt stehen. Nach einer freundlichen Begrüßung dürfen die kleinen Besucherinnen und Besucher nicht in ein typisches Wartezimmer, sondern in ein bunt gestaltetes Spielzimmer. „Das Wartezimmer mit den Spielsachen und dem großen virtuellen Aquarium begeistert die Kinder am meisten“, sagt Dr. Ricarda Fürst, die gemeinsam mit Dr. Simone Stoffers die Praxis leitet. Das liebevolle Raumkonzept im maritimen Look sorgt dafür, dass Kinder entspannt ankommen, spielen, staunen und ganz nebenbei jede Nervosität verlieren.

### Mit Spaß zum Zahnarzt

Auch während der Behandlung setzt die Praxis auf ein Konzept, das Vertrauen schafft und Ängste gar nicht erst entstehen lässt. Jeder Schritt wird kindgerecht erklärt, bildlich gezeigt und einfühlsam begleitet. Kleine Belohnungen motivieren zusätzlich und machen den Zahnarztbesuch zu einer positiven Erfahrung. So lernen Kinder früh, dass sie mitbestimmen dürfen, eigenständig sein können und mutig durch den Termin gehen. Diese Mischung aus Geduld und Spiel sorgt dafür, dass sie gerne wiederkommen.

Und auch Eltern schätzen die warmherzige Betreuung und die hohe fachliche Expertise. Die Kinder fühlen sich sicher, verstanden und erleben, dass Zahngesundheit Spaß machen kann. Das Vertrauen der Eltern wächst automatisch und damit auch die Basis für langfristig gesunde Zähne.

### Vorsorge für kleine Zähne

Besonders viel Wert legt Milchzahn & Meer auf ein strukturiertes Prophylaxeprogramm. Es orientiert sich an vier zentralen Säulen der Zahngesundheit und ist exakt auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt:

Anzeige

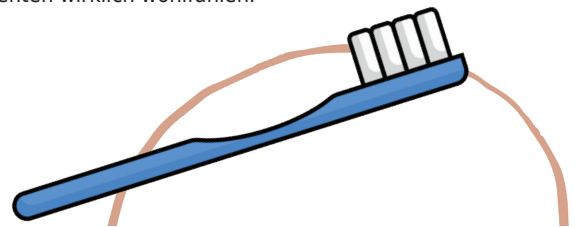


Aufklärung über die Entstehung von Karies, Vermeidung von Zahnerkrankungen, kindgerechte Ernährungsberatung und das gemeinsame Üben der häuslichen Mundhygiene, ab dem ersten Zahn.

Doch das ist nicht alles: Das Team um die beiden Doktorinnen führt unter anderem unabhängig vom Alter professionelle Zahnreinigungen durch. Ein besonderes Highlight: „Für Kinder ab sechs Jahren bieten wir halbjährlich unsere Zahnputzschule an, in der wir gemeinsam schauen, wo sie ihr Putzverhalten noch verbessern können – inklusive dem frühen Heranführen an die selbstständige Anwendung von Zahnseide“, erklärt Fürst.

### Ideale Begleitung von Anfang an

Regelmäßige Kontrollen in einem Abstand von sechs Monaten, bei besonderen Zahnverhältnissen auch vierteljährlich, begleiten das Team die Zahngesundheit der Kinder langfristig. Ernährung, Fluoridanwendung und häusliche Pflege werden dabei immer altersgerecht eingebunden. „So entsteht ein ganzheitliches, wirksames Konzept, das Kindern hilft, ihre Zähne langfristig gesund zu halten“, so die Kinderzahnärztin. Wer eine moderne, liebevolle und kompetente Kinderzahnarztpraxis sucht, findet in Milchzahn & Meer einen Ort, an dem sich kleine Patientinnen und Patienten wirklich wohlfühlen.



## MILCHZAHN & MEER

Kinderzahnarztpraxis

# WEIL KINDERZÄHNE UNSERE WELT SIND!

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



Dr. Simone Stoffers  
Dr. Ricarda Fürst

Fraunhoferstraße 8  
82377 Penzberg

08856 / 80 59 93 7

hallo@milchzahn-meer.de  
www.milchzahn-meer.de



## SKINCARE? NICHTS FÜR MEIN KIND

Das Risiko von Hautpflegeprodukte bei Kindern

Für viele Erwachsene gehört Hautpflege zum Alltag. Eye-Patches, Masken und Peelings tun nicht nur der Haut gut, sondern sehen meist genauso verlockend aus. In Drogerien stehen aber auch bunte Cremes, glitzernde Seren und Tuchmasken mit Tiermotiven in Augenhöhe von Kindern. Sie sehen zwar toll aus, aber für die empfindliche Kinderhaut kann die falsche Pflege sehr belastend sein.

### Warum Kinderhaut so empfindlich ist

Kinderhaut ist nicht vergleichbar mit der Haut von Erwachsenen: Sie ist dünner und die Schutzbarriere noch nicht vollständig ausgereift. Wirkstoffe aus Kosmetik können leichter und in größerer Menge eindringen. Produkte, die für Erwachsene entwickelt wurden, enthalten häufig Duft- und Farbstoffe oder starke Wirkstoffe. Sie können bei Kindern Reizungen, Trockenheit oder allergische Reaktionen auslösen.

### Das braucht Kinderhaut wirklich

Aus dermatologischer Sicht reicht eine milde, parfümfreie Creme, die Anwendung ist aber auch nur bei trockener oder gereizter Haut nötig. Unverzichtbar ist ein guter Sonnenschutz: Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung, weil ihre natürlichen Schutzmechanismen noch nicht voll entwickelt sind. Regelmäßiger Sonnenschutz kann helfen, langfristige Hautschäden vorzubeugen.



### Trendprodukte mit Nebenwirkungen

In sozialen Medien werden Pflegerituale für Kinder als spielerische Wellnessmomente inszeniert, die Designs sprechen gezielt junge Nutzer:innen an. Kritisch wird es, wenn darin Inhaltsstoffe stecken, die man eher aus der Anti-Aging-Pflege kennt. Diese sind auf reifere Haut abgestimmt und können die Kinderhaut unnötig reizen. Hinzu kommt die psychische Komponente: Werden Kinder früh mit idealisierten Schönheitsidealen konfrontiert, kann das den Blick auf das eigene Aussehen beeinflussen. Übrigens: In der Pubertät verändern sich die Bedürfnisse der Haut stark, manchmal tritt sogar Akne auf. Hier kann eine gezielte Pflege sinnvoll sein, allerdings nach fachlicher Beratung.

### Trends gehören in erwachsenen Hände

Kinderhaut braucht vor allem Ruhe und Schutz. Trendige Produkte sind für gesunde Kinderhaut in der Regel überflüssig und können sogar Probleme verursachen. Alles, was über eine schlichte Basispflege und konsequenten Sonnenschutz hinausgeht, gehört in erfahrene Hände.



## „TARZAN – DAS MUSICAL“ IN MIESBACH

Das spannende Familienmusical im Waitzinger Keller

Das Abenteuer des weltbekannten Dschungelhelden kommt direkt vor die Haustür. Mit „Tarzan – das Musical“ lädt Theater Liberi zu einem aufregenden Live-Erlebnis in den Waitzinger Keller in Miesbach ein. Groß und Klein erwartet eine packende Geschichte über Mut, Zusammenhalt und das Aufeinandertreffen zweier Welten.

Theater Liberi ist bekannt für modernes Familienentertainment und setzt dabei auf Qualität und Nähe. Die eigenen, aufwendig inszenierten Produktionen gastieren in lokalen Veranstaltungshäusern – wie nun auch in Miesbach. „Unser Ziel ist es, Familien im ganzen deutschsprachigen Raum hochwertige Musicals zugänglich zu machen – und zwar direkt bei Ihnen vor Ort“, erklärt Lars Arend, der die künstlerische Leitung innehat. „Unsere Shows sind dabei so konzipiert, dass sie nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene begeistern.“

Ein Blick hinter die Kulissen zeigt den hohen künstlerischen Anspruch, den Theater Liberi in jede Produktion steckt. „Tarzan – das Musical“ ist eine Eigenproduktion, bei der vom Drehbuch über die Musik bis zu handgefertigten Kostümen und dem verspielten, farbenprächtigen Bühnenbild alles selbst erarbeitet wird. Dies garantiert eine einzigartige Interpretation der beliebten Geschichte.

„Wir legen viel Wert darauf, dass jedes Detail stimmt und die Spannung des Abenteuers auf die Bühne übertragen wird. Uns ist es wichtig, eine Show zu schaffen, die alle Sinne anspricht und das Publikum in eine andere Welt entführt“, betont Arend. Das wird auch musikalisch umgesetzt, denn die Eigenkompositionen sind szenisch und sehr atmosphärisch angelegt. Beeinflusst durch verschiedene Genres gibt es viele abwechslungsreiche Songs, von klassischen Soli bis hin zu großen Ensemble-Nummern.



Donnerstag, 15. Januar bis Freitag, 16. Januar - jeweils um 16 Uhr  
Waitzinger Keller, Miesbach

Tickets und weitere Infos zum Programm:  
[www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de)



# ALLE JAHRE WIEDER:

## Neues aus der Familienpolitik

von Nadine Hell



Auch in diesem Jahr dürfen sich Mamas und Papas über Änderungen in der Politik freuen – oder vielleicht sogar ein bisschen darüber weinen? Denn die Politikerinnen und Politiker in Deutschland und Bayern haben wieder neue Maßnahmen beschlossen, und wir Familien dürfen nun auslöffen, was in den politischen Kochtöpfen entstanden ist. Einiges entlastet finanziell, anderes sorgt für Ärger oder Unsicherheit. Zeit also für einen Überblick: Was bringt 2026 wirklich?

### Mehr Kindergeld und steuerliche Entlastungen

Eine gute Nachricht fürs Familienbudget: Das Kindergeld steigt auch in diesem Jahr. Seit 2023 erhalten Eltern für jedes Kind einheitlich 250 Euro monatlich. Im letzten Jahr 2025 wurde der Betrag auf 255 Euro angehoben und nun folgt der nächste Schritt: Ab 1. Januar gibt es 259 Euro Kindergeld pro Monat und Kind.

Damit das Plus im Geldbeutel nicht durch höhere Steuersätze aufgeessen wird, hat der Bund auch den Einkommensteuertarif gedreht. Die Werte wurden 2025 um 2,6 Prozent und für 2026 um weitere 2,0 Prozent nach oben verschoben. Das schützt Familien vor der sogenannten kalten Progression, also davor, dass Gehaltserhöhungen durch steigende Preise verpuffen, weil gleichzeitig der Steuersatz klettert.

Weitere Entlastungen sollen über das Steuerrecht kommen: Die Pendlerpauschale wird ab 1. Januar auf 38 Cent pro Kilometer ab dem ersten Kilometer angehoben. Außerdem steigen die steuerlichen Freibeträge für ehrenamtliches Engagement: Die Ehrenamtspauschale steigt auf 960 Euro pro Jahr und die Übungsleiterpauschale auf 3.300 Euro.

### Ganztagsanspruch für Grundschul Kinder ab August

Ein echter Meilenstein: Ab dem nächsten Schuljahr gilt in Deutschland erstmals ein Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Grundschul Kinder, auch in Bayern. Los geht es mit den Erstklässlern: Sie haben dann Anspruch auf eine verlässliche Betreuung von mindestens acht Stunden täglich, inklusive der Unterrichtszeit.

In den Folgejahren wird der Anspruch nach und nach auf alle Klassenstufen ausgeweitet. Bis zum Schuljahr 2029/30 sollen alle Grundschul Kinder Zugang zu einem Ganztagsangebot haben. Verpflichtend ist das nicht, aber für viele Familien eine enorme Entlastung: Wer arbeitet, kann den Nachmittag besser planen und Betreuungslücken schließen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf soll damit einen Schritt näher in die richtige Richtung rücken.

~~KINDERSTARTGELD~~

### Kinderstartgeld fällt komplett weg

Für viele junge Eltern in Bayern wartet eine bittere Nachricht: Das ursprünglich geplante Kinderstartgeld in Höhe von 3.000 Euro wird es nicht geben. Vorgesehen war, dass die Einmalzahlung zum ersten Geburtstag aller im Jahr 2025 geborenen Kinder ausgezahlt wird, also im Laufe dieses Jahres. Viele Familien hatten fest damit gerechnet.

Das Kinderstartgeld sollte die bisherigen Leistungen des Freistaats – Familiengeld und Krippengeld – im Gesamtwert von bis zu 6.000 Euro pro Kind ablösen. Im vergangenen November hat die Landespolitik jedoch beschlossen, diese besonderen Zahlungen für Eltern komplett zu streichen. Die frei werdenden Mittel sollen stattdessen in die frühkindliche Bildung fließen: Bis 2030 sind rund drei Milliarden Euro zusätzlich für Kitas, Krippen und Horte vorgesehen. Begründet wird der Kurswechsel mit stark gestiegenen Kosten, ausgelöst durch Pandemie, Inflation und den anhaltenden Fachkräftemangel.

Für viele der Betroffenen ist diese Entscheidung ein herber Schlag, immerhin fehlen nun wichtige Gelder, über die Familien direkt verfügen können. Langfristig soll der Ausbau der Kitas allen Familien zugutekommen.

### Kinderkrankengeld weiter aufgestockt

Die in den letzten Jahren erhöhte Zahl der Kinderkrankentage wird auch 2026 fortgeführt. Gesetzlich versicherte Eltern können damit 15 Arbeitstage pro Kind und Elternteil nutzen, um ihre Kinder im Krankheitsfall zu betreuen. Alleinerziehende erhalten 30 Tage pro Kind. Bei mehreren Kindern sind die Kinderkrankentage gedeckelt auf maximal 35 Tage pro Elternteil und 70 Tage für Alleinerziehende. Bei einer medizinisch notwendigen stationären Mitaufnahme wird ebenfalls Kinderkrankengeld gezahlt und das zusätzlich zu den normalen Kinderkrankentagen.

Das Kinderkrankengeld gleicht in der Regel rund 90 Prozent des ausgefallenen Nettoverdienstes aus und wird von der Krankenkasse übernommen. Voraussetzung ist, dass das Kind unter 12 Jahre alt ist oder auf Hilfe angewiesen ist und keine andere Betreuungsperson im Haushalt einspringen kann.

Übrigens: Die Kinderkrankschreibung kann auch telefonisch ausgestellt werden. Einen Anspruch darauf gibt es aber nicht, die Entscheidung trifft die Ärztin oder der Arzt.

### Mindestlohn steigt weiter an

Arbeitende Mamas und Papas aufgepasst! Auch in diesem Januar steigt der gesetzliche Mindestlohn. Der Mindestlohn sorgt für ein direktes Plus bei Haushalten, in denen ein Elternteil im Minijob oder in Teilzeit arbeitet, in Branchen mit niedrigen Löhnen oder wenn beide Eltern nur wenige Stunden pro Woche erwerbstätig sind.

Auch wenn die Lebenshaltungskosten weiterhin ansteigen, sorgt der höhere Mindestlohn dafür, dass viele Familien etwas besser durch den Monat kommen. Gleichzeitig kann sich in manchen Haushalten der Anspruch auf bestimmte staatliche Leistungen verändern, zum Beispiel auf den Kinderzuschlag: Er kann sich verringern oder in einigen Fällen ganz wegfallen.

Übrigens steht die nächste Erhöhung schon fest: Auch im kommenden Jahr soll der Mindestlohn weiter steigen. Zum 1. Januar 2027 wird er auf 14,60 Euro pro Stunde angehoben.

# Durch die Jahrhunderte



## So ist der Fasching entstanden

Kaum hat das neue Jahr begonnen, startet auch schon wieder der Kreislauf unserer Traditionen. Und gleich zu Beginn wartet ein besonderes Highlight: der Fasching. Piratenmütze raus, Glitzerkleid an, Clowns-nase auf und schon geht das närrische Treiben los. Aber woher kommt diese lustige Tradition eigentlich?

### Mittelalter (ca. 11.-15. Jahrhundert)

Mit dem Kirchenjahr wandern die alten Bräuche in den kirchlichen Jahresablauf: Fasching wird zur letzten großen Feier vor der 40-tägigen Fastenzeit bis Ostern. In Städten wie Köln, Mainz und Basel finden Maskenumzüge statt; eine derbe Volksbelustigung und gleichzeitig eine der ersten Formen von Spott auf Obrigkeit und Klerus.

### 19. Jahrhundert

Nach der Französischen Revolution und den Napoleonischen Kriegen wird das Karnevalstreiben zeitweise unterdrückt, weil es als potenzieller Ort politischer Unruhe misstrauisch beäugt wird. Danach geschieht eine Wiedergeburt in geordneten Bahnen: In vielen Städten entstehen Komitees, strukturierte Umzüge und Rituale wie der Karnevalsprinz.

### Heute (21. Jahrhundert)

Fastnacht, Fasching, Karneval – je nach Region heißt das närrische Treiben anders und wird auch anders gefeiert. Es ist ein hybrides Phänomen: In manchen Hochburgen fest im Kulturkalender verankert, verliert es andernorts an Bedeutung oder kehrt in neue Formen zurück.

### Antike (bis ca. 5. Jahrhundert)

Schon vor über 1000 Jahren feierten die Römer ihre Saturnalien und die Germanen die Winter-austreibungsfeste. Historiker bezeichnen diese Feste oft als Vorläufer des Faschings: Denn auch die Menschen aus der Antike feierten ausgelassen, verkleiden sich und tauschen sogar zeitweise ihre sozialen Hierarchien.

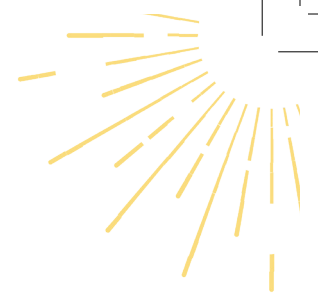
### Frühe Neuzeit (ca. 16.-18. Jahrhundert)

An vielen Fürstenhöfen wird die Fastnacht zum elitären Spektakel mit aufwendigen Maskenbällen nach venezianischem Vorbild. Gleichzeitig bleibt im Volk die kritische Seite erhalten: Narren und satirische Spiele halten der Gesellschaft den Spiegel vor.

### 20. Jahrhundert

Während der beiden Weltkriege fällt Fasching vielerorts aus oder ist stark eingeschränkt. In der Nachkriegszeit wird er zum Symbol für Lebensfreude und Neuanfang. Das Fernsehen macht Fasching bundesweit bekannt. Außerdem wird er stark kommerzialisiert, durch Sponsoren und große Massenveranstaltungen.





# Kuchen für den Kinderfasching

## ZWEI EINFACHE REZEPTE ZUM NACHBACKEN

Fasching ist die perfekte Zeit für Kostüme, Konfetti und natürlich für süße Leckereien. Am allerbesten schmeckt es, wenn Kuchen und Gebäck kunterbunt sind oder mit lustigen Gesichtern grinst – da wird sogar der größte Kostüm-Muffel schwach. Ein bunter Kuchen auf dem Buffet gehört einfach zu jedem Kinderfasching dazu.

Die Zwirgerl-Redaktion hat zwei besonders leckere Rezepte aus ihrem Kochkisterl für euch herausgesucht. Sie sind schnell gemacht, gelingsicher und kommen bei kleinen Faschings-Liebhavern immer gut an.



### FASCHINGSKRAPPEN OHNE FRITTEUSE

Zutaten für 12 Stück:

- 300 g Mehl
- 45 g Zucker + 1 Päckchen Vanillezucker
- 7 g Trockenhefe
- 150 ml lauwarme Milch
- 60 ml Rapsöl
- Prise Salz
- Für die Füllung: Marmelade, Apfelmus oder Nussmus
- Optional: Puderzucker

#### So geht's:

Zuerst Mehl, Trockenhefe, Zucker, Vanille und eine kleine Prise Salz in einer großen Schüssel mischen. Danach die lauwarme Pflanzenmilch und das Öl dazugeben und alles zu einem weichen, glatten Teig kneten. Der Teig darf dann etwa 30-60 Minuten abgedeckt ruhen, bis er schön aufgegangen ist.

Anschließend wird der Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchgeknetet und in zwölf kleine Kugeln geteilt. Die Teigkugeln auf ein Blech mit Backpapier legen und bei 180 Grad für rund 15 bis 20 Minuten im Ofen backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Wenn die Krapfen etwas abgekühlt sind, können sie befüllt werden. Dafür den Spritzbeutel mit Marmelade, Apfelmus oder Nussmus befüllen und seitlich in die Krapfen spritzen. Zum Schluss können die Krapfen optional mit etwas Puderzucker bestäubt werden.



### VEGANER KINDER-LIMOKUCHEN

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 300 g Mehl
- 120 g Zucker + 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 120 ml Rapsöl
- 250 ml Orangenlimonade mit Kohlensäure
- 1 kleine Prise Salz
- Für die Glasur: 80-100 g Puderzucker, 2-3 EL Orangenlimonade oder Orangensaft

#### So geht's:

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz in einer großen Schüssel geben und vermengen. Danach kommen das Öl und die kohlenstoffhaltige Orangenlimonade dazu. Die Limo sorgt dafür, dass der Teig ganz von selbst aufgeht und richtig schön locker wird. Deshalb sollte der Teig nur kurz verrührt werden, gerade so lange, bis keine Mehlneister mehr zu sehen sind.

Den fertigen Teig in eine gefettete Springform oder auf ein kleines Backblech gießen und bei 180 Grad etwa 20 bis 25 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist und die Stäbchenprobe sauber bleibt.

Nach dem Abkühlen eine leichte Orangen-Glasur darüber geben: Dafür Puderzucker mit etwas Limonade oder Orangensaft verrühren, bis eine glatte, dickflüssige Masse entsteht, und gleichmäßig über den Kuchen streichen. Optional bunte Streusel über den Kuchen geben.

# KINDER BRAUCHEN BEWEGUNG

## Interview mit Sportikone Gela Allmann

von Nadine Hell

Jedes vierte Kind in Deutschland ist übergewichtig – Tendenz steigend. Das zeigt eine UNICEF-Untersuchung aus dem letzten Jahr. Das ist ein Anlass zur Sorge, immerhin belastet Übergewicht Kinder oft ein Leben lang.

Schuld an dieser Entwicklung tragen schlechte Ernährungsgewohnheiten. Aber auch mangelnde Bewegung, davon ist die Sportikone und Autorin Gela Allmann überzeugt. Im Interview mit dem Zwergerl Magazin erklärt sie, warum regelmäßige Bewegung für Kinder so wichtig ist.

### Zwergerl Magazin: Studien zeigen, dass immer mehr Kinder übergewichtig sind. Woran könnte das liegen?

Gela Allmann: Ich denke, unsere Gesellschaft bewegt sich leider zu wenig. Das liegt daran, dass wir alle wahnsinnig viel arbeiten und dadurch stark unter Stress stehen. Für Bewegung ist im Alltag vieler Menschen einfach zu wenig Platz. Das beginnt schon bei den Kindern in der Schule, der Unterricht ist schließlich nicht gerade darauf ausgelegt, dass man sich dort viel bewegt.

### ZM: Welche Rolle spielen die Eltern?

Gela: Die Rolle der Eltern ist ganz entscheidend. Eltern sind die größten Vorbilder: Wenn man selber viel rausgeht und das vorlebt, dann ist das ein Riesenspektakel. Kinder wollen dazugehören. Und sie sehen ja auch, dass die Eltern dann vielleicht total erfüllt und glücklich zurückkommen.

### ZM: Wie viel Bewegung brauchen Kinder eigentlich und was passiert, wenn sie die nicht bekommen?

Gela: Kinder brauchen richtig viel Bewegung. Man kann das nicht pauschalisieren, weil jedes Kind anders ist. Die einen sitzen lieber mehr und denken nach, und die anderen brauchen richtig viel Bewegung. Meine beiden Kinder gehören zur zweiten Gruppe – wahrscheinlich weil sie von klein auf an sportliche Aktivitäten gewöhnt sind. Wenn sie sich nicht bewegen, wissen sie oft gar nicht, wohin sie mit ihren Emotionen sollen, und fangen schnell an zu stänkern. Ich glaube, Kinder können Emotionen wahnsinnig gut in Form von Bewegung rauslassen.

### ZM: Hast du Tipps, wie man Kinder für Bewegung begeistert, ohne sie zu zwingen? Wie begeistert man Kinder?

Gela: Bewegung muss Spaß machen. Kinder wollen sich bewegen. Es macht ihnen Spaß, sich auszuprobieren und zu schauen, wie sie sich im

Raum bewegen. Und wenn Kinder das in einer Gruppe machen, ist das immer cool. Viele Kinder mögen auch gerne Wettkämpfe, solange sie spielerisch sind. Wichtig ist, immer ein lohnendes Ziel zu haben, beispielsweise ein leckeres Essen auf der Hütte. Ich glaube, es kommt immer darauf an, wie man das gestaltet und ob man selbst als Elternteil auch aktiv dabei ist und wirklich Spaß hat. Kinder spüren, ob du wirklich Freude hast oder selbst nur nörgelst. Dann wird das Kind logischerweise auch keinen Bock haben. Und natürlich muss nicht jedes Kind Lust auf eine Bergtour haben. Man kann auch einfach andere Sachen mit den Kindern machen, wie einen Ausflug in den Motorikpark, Kletterwald, Boulder- oder Ninja-Halle, Pumptrack oder auf den Rollspielplatz. Am besten fragt man sie direkt, worauf sie denn Lust haben. Vielleicht muss es gar kein richtiger Sport sein, sondern einfach eine Form von Bewegung, die dem Kind Spaß macht.

### ZM: Gab es in deiner Kindheit jemanden, der dich besonders für Sport begeistert hat?

Gela: Ich habe eigentlich keinen gebraucht, der mich für Sport motiviert hat. Ich habe Sport immer geliebt, das war einfach was Schönes, nachmittags im Verein zu sein. Ich durfte aber auch ganz viel ausprobieren. Ich war als kleines Mädchen beim Schwimmen, beim Turnen, beim Tanzen, beim Reiten und es hat mir alles Spaß gemacht. Genauso durfte ich auch Musikinstrumente lernen. Ich wurde nicht in eine Sportart rein gepercht. Ich durfte auch einmal sagen: Nö, darauf habe ich jetzt keine Lust mehr. Dafür bin ich meinen Eltern wahnsinnig dankbar!

### ZM: Was wünschst du dir für die nächste Generation in Bezug auf Bewegung und Gesundheit?

Gela: Ich wünsche mir, dass auch die nächsten Generationen wieder Zugang zu Bewegung finden. Und dass unsere Kinder einfach munter aufwachsen, ein gesundes Verständnis von Sport bekommen und dessen Wichtigkeit für unser ganzes Leben.

**Leder Tausend**  
Wolfratshausen

**SCHULRANZEN**  
natürlich bei den Profis aus Wolfratshausen!

Jetzt Termin buchen!

25€-Gutschein  
Zu Schulranzen mit UVP

Viele Sonder-Angebote! %

Riesenauswahl!

ergoTag

Individuelle Ergonomieberatung  
von erfahrenen Profis!

Step by Step

Scout DER DIE DAS

**Leder Tausend**  
Untermarkt 16 • Wolfratshausen  
08171 16150 • www.ledertausend.de



Gela Allmann ist Sportwissenschaftlerin, Autorin und Coach. Auf ihrem Instagram-Kanal zeigt sie, wie Bewegung den Körper und die Psyche stärkt – und wie Familien mehr Aktivität in den Alltag einbauen können.



## Der richtige Schulranzen Fünf Tipps für Eltern

Der erste Schulranzen steht für einen neuen Lebensabschnitt: Plötzlich wird aus einem kleinen Spatz ein großes Schulkind. Für Eltern und Kinder ist das ein wichtiger Moment. Auch wenn der erste Schultag noch weit weg wirkt, beginnt schon jetzt die heiße Phase der Vorbereitung für viele Familien. Beliebte Ranzenmodelle sind nämlich schnell ausverkauft, Beratungstermine im Fachhandel sind gut gebucht und viele Schulen verschicken bereits Listen mit Vorgaben zu Größe, Gewicht und Sichtbarkeit.

Damit ihr den passenden Begleiter für den Schulstart findet, solltet ihr auf Folgendes achten:

### 1. Auf Ergonomie achten

Ein guter Schulranzen muss sich an den Rücken des Kindes anpassen. Breite, gepolsterte Schultergurte, eine stabile Rückenplatte und ein verstellbares Tragesystem sind wichtig. Der Ranzen sollte nicht breiter sein als der Rücken des Kindes und oberhalb des Gesäßes enden.

### 2. Leichtes Eigengewicht wählen

Gerade Schulanfänger tragen schnell zu viel. Deshalb sollte der Ranzen möglichst leicht sein, idealerweise unter 1,2 Kilogramm. Ein geringes Eigengewicht verhindert Überlastung und sorgt dafür, dass Kinder auch mit Inhalt noch gut laufen können.

### 3. Sicherheit durch Sichtbarkeit

Leuchtende Farben, große Reflektionsflächen und leuchtende Materialien sorgen dafür, dass Kinder im Straßenverkehr besser gesehen werden. Besonders in der dunklen Jahreszeit oder auf dem Schulweg entlang von Straßen erhöht das die Sicherheit deutlich.

### 4. Praktische Aufteilung prüfen

Ein gutes Modell bietet ein großes Hauptfach für schwere Bücher nah am Rücken sowie klare Unterteilungen für Hefte, Brotdose und Trinkflasche. Außentaschen sollten stabil sein und genug Platz bieten. Eine gute Ordnung erleichtert Kindern den Schulalltag.

### 5. Kind einbeziehen

Der Ranzen sollte dem Kind gefallen, damit es ihn gerne trägt. Dennoch lohnt ein Blick auf zeitlose oder wechselbare Designs, Trends ändern sich immerhin schnell. Hochwertige Materialien und eine solide Verarbeitung sorgen dafür, dass der Ranzen mehrere Grundschuljahre übersteht.



montessori  
ROHRDORF  
von Einschulung bis Fachabitur



## Informationsabende

**21.01.2026:** Quereinstieg GS/MS

**22.01.2026:** Fachoberschule

**11.02.2026:** Montessori für Einsteiger /Teil 2

**17.03.2026:** Schullaufbahn 5-12

In Planung:

Tag des offenen Klassenzimmers - nur für 7.-12. Klasse  
Samstag, 28.02.2026

Infos unter:

[www.montessori-rohrdorf.de](http://www.montessori-rohrdorf.de)



Grundschule | Berufsreife | Mittlere Reife | Fachabitur

Dorfplatz 1 | 83101 Rohrdorf | [schule@montessori-rohrdorf.de](mailto:schule@montessori-rohrdorf.de)

PRIVATE EVANGELISCHE SCHULE  
**LUKAS-SCHULE**  
in MÜNCHEN Laim/Hadern



## TERMINE FÜR DEN SCHULSTART 2026

**GRUNDSCHULE** Do. 13.11. Infoabend  
Sa. 22.11. Tag der offenen Tür

**MITTELSCHULE** Do. 20.11. Infoabend  
Fr. 28.11. Tag der offenen Tür

**REALSCHULE** Di. 13.01. Infoabend  
Sa. 31.01. Tag der offenen Tür

**GYMNASIUM** Di. 20.01. Infoabend  
Sa. 07.02. Tag der offenen Tür

Alle weiteren Termine finden Sie auf unserer Website:

[www.lukas-schule.de](http://www.lukas-schule.de)



# Zwischenzeugnis

## Vier Strategien gegen Notenstress

Mit dem Zwischenzeugnis steigt in vielen Familien der Puls: Reichen die Ergebnisse für den Übertritt? Eltern haben hohe Erwartungen, und Kinder spüren diese Anspannung deutlich. Schnell verbinden sie ihre Noten mit ihrem Wert als Person. Dabei sind Noten und Zwischenzeugnisse vor allem eines: eine Momentaufnahme. Umso wichtiger ist es, dass Eltern die Zensuren richtig einordnen.

Ballonmuseum Gersthofen

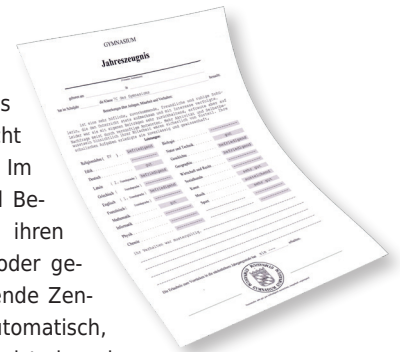
**AKTIONEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE**

WEITERE INFOS UNTER:  
[www.ballonmuseum-gersthofen.de](http://www.ballonmuseum-gersthofen.de)

Mi, Fr: 13-17 Uhr  
Do: 10-18 Uhr  
Sa, So, Feiertage: 10-17 Uhr

### 1. Noten einordnen

Eine Note zeigt nur, wie ein Kind jetzt gerade in einem Fach steht, es ist kein Endurteil. Es sagt etwas über den aktuellen Stand, aber nicht über die gesamte Schulkarriere. Im zweiten Halbjahr ist oft noch viel Bewegung möglich: Kinder finden ihren Lernrhythmus, holen Stoff nach oder gewinnen an Sicherheit. Unzureichende Zensuren bedeuten daher nicht automatisch, dass der Übertritt gefährdet ist. Es ist eher ein Hinweis darauf, wo das Kind noch Unterstützung brauchen könnte.



### 2. Anstrengung sehen

Zu Hause geht es im Schulkontext oft um Noten. Noch wichtiger ist es aber, die Anstrengung in den Mittelpunkt zu stellen. So erleben Kinder, dass ihr Bemühen gesehen und wertgeschätzt wird. Das nimmt Angst vor Fehlern und stärkt das Selbstbewusstsein. Neues auszuprobieren, ist eine wichtige Grundlage fürs Lernen.

### 3. Ruhig sprechen

Bei schwächeren Leistungen ist die erste Reaktion oft Enttäuschung. Das Zwischenzeugnis ist der ideale Anlass für ein ruhiges Gespräch: Was genau war schwierig? Ist etwas unklar geblieben? Was könnte beim nächsten Mal helfen? So entsteht ein gemeinsamer Blick nach vorn. Diese Haltung signalisiert: Wir schaffen das zusammen.

### 4. Gute Lernroutine

Gute Lernbedingungen entstehen im Alltag: ein ruhiger Arbeitsplatz, klare, überschaubare Lernzeiten, Pausen, ausreichend Schlaf und Bewegung. Eltern müssen nicht jede Formel erklären können, es reicht Interesse zu zeigen, beim Organisieren zu helfen oder kurz Vokabeln abzufragen. Wenn sich Lernprobleme jedoch über längere Zeit zeigen, ist Unterstützung von außen sinnvoll. Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt, damit es leichter wird.

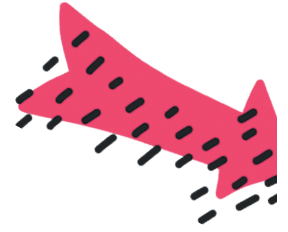
# Bauch & Baby

Magazin

...FÜR WERDENDE UND  
JUNGE ELTERN

# Ein System vor dem Aus? Hebammen in der Krise

von Nadine Hell



Seit Jahren gibt es Aufruhr rund um Deutschlands Hebammen. Hohe Versicherungskosten, ein großes Berufsrisiko und immer weniger Nachwuchs belasten die Branche. Nicht nur auf dem Papier steht es schlecht um die Hebammen, in Krankenhäusern, Geburtsstationen und in den Wohnzimmern schwangerer Frauen ist die Situation deutlich spürbar. Denn immer weniger Menschen wollen in der Geburtshilfe arbeiten und steigen aus. Die Suche nach einer Hebamme gestaltet sich für Schwangere immer schwieriger. Doch was steckt hinter dem großen Problem der Hebammen?

## Neuer Vertrag bringt neue Sorgen

Am 1. November des vergangenen Jahres ist der neue Hebammenhilfevertrag in Kraft getreten. Er sollte eigentlich die Betreuung verbessern und die Arbeitsbedingungen erleichtern. Doch schon nach kurzer Zeit zeigt sich: Besonders freiberufliche Hebammen mit Geburtshilfe, die sogenannten Beleghebammen, sind zunehmend belastet. Die Wasserburger Beleghebammen Erika Diller und Marlene Ottinger gehören zu den vielen Betroffenen in Bayern. Gegenüber dem Zwergerl Magazin erklären sie: „Seit vielen Jahrzehnten gewährleistet das Hebammenteam an der RoMed Klinik Wasserburg im Belegschaftssystem eine qualitativ hochwertige und wohnortnahe Versorgung werdender Mütter.“ Das Modell habe sich vor allem im ländlichen Raum als tragende Säule der geburts-hilflichen Versorgung bewährt. „Nun gerät es durch den neuen Hebammenhilfevertrag in seiner Existenz massiv unter Druck.“



Erika Diller

## Wenn bessere Bezahlung zur Falle wird

Die neuen Bezahlregeln treffen viele Beleghebammen hart. Offiziell sollen sie mehr Geld bekommen, wenn sie eine Frau im Kreißaal Eins-zu-Eins begleiten. In der Realität ist das aber selten möglich: In vielen Kliniken betreut eine Hebamme mehrere Gebärende gleichzeitig, und genau dann gibt es weniger Geld. Viele Hebammen rechnen deshalb mit deutlichen Einkommensverlusten. In Zeiten steigender Kosten ist das unverantwortlich. „Wie sollen denn so neue Kolleginnen für das Hebammenstudium gewonnen werden?“, so die Wasserburger Hebammen. Noch dazu kommt mehr Bürokratie: Statt sich auf die Frauen zu konzentrieren, müssen Hebammen ihre Arbeit in kurzen Zeiteinheiten dokumentieren. Das kostet Zeit, genau die Zeit, die im Kreißaal eigentlich für gute Geburtsbegleitung gebraucht wird.

## Belegschaftssystem muss zukunftsfähig bleiben

Eine vertraute Hebamme, die die Schwangerschaft schon begleitet hat und auch bei der Geburt an der Seite der Frau ist, gibt vielen werdenden Mamas Sicherheit und nimmt Angst. Gerade kurz vor und während der Geburt brauchen sie Menschen, denen sie vertrauen, die ihre Wünsche kennen und ihnen medizinische Entscheidungen in Ruhe erklären. Das Belegschaftssystem ermöglicht genau das, sodass Hebammen und die Schwangeren selbstbestimmt gebären können. Auch Erika Diller und Marlene Ottinger wissen aus ihrem Berufsalltag, dass diese Arbeitsweise „nachweislich für mehr Sicherheit, mehr Zeit und mehr persönliche Betreuung sorgt – etwas, das sich werdende Eltern im Wasserburger Land zurecht wünschen und das im klinikgebundenen Anstellungsmodell so nicht leistbar wäre.“



Marlene Ottinger



### Alarmierendes Signal

Wenn eine selbstbestimmte und gut begleitete Geburt nicht mehr möglich ist, ist das nicht nur ein medizinisches Problem, sondern ein gesellschaftlicher Rückschritt: für die Gleichberechtigung von Frauen und für alle Familien, die sich einen guten Start ins Leben wünschen.



## So funktioniert die Hebammenarbeit

Die Hebammenarbeit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert: Unterschiedliche Bedürfnisse von Familien, strukturelle Anforderungen der Kliniken und die zunehmende Spezialisierung innerhalb des Berufs haben dazu geführt, dass heute verschiedene Arbeitsmodelle nebeneinander existieren.

### Sie unterscheiden sich in

- **Verantwortung,**
- **zeitlicher Flexibilität,**
- **Vergütung und**
- **der Nähe zu den betreuten Familien:**



## Angestellte Hebammen

Angestellte Hebammen arbeiten überwiegend in Kliniken oder Geburtshäusern und sind dort in feste Dienstpläne eingebunden. Sie betreuen Geburten im Kreißaal, versorgen Wöchnerinnen und Neugeborene auf der Station und übernehmen auch Vorsorgeuntersuchungen oder Beratungen. Sie arbeiten im Schichtdienst unter klaren Hierarchien und festgelegten Abläufen. Das bietet Sicherheit: Sie erhalten ein tariflich geregeltes Gehalt, haben Anspruch auf Urlaub, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und sind über den Arbeitgeber sozial abgesichert. Gleichzeitig bleibt im oft stressigen Klinikbetrieb kaum Zeit für eine persönliche Begleitung einzelner Familien.

## Freiberufliche Hebammen

Freiberufliche Hebammen arbeiten selbstständig und gestalten ihr Angebot individuell. Viele von ihnen konzentrieren sich auf die Betreuung rund um Schwangerschaft und Wochenbett: Sie führen Hausbesuche durch, bieten Geburtsvorbereitung und Rückbildungskurse an oder begleiten außerklinische Geburten. Diese Arbeitsform ermöglicht ihnen eine enge Betreuung der Familien mit viel Zeit für Gespräche, Beratung und emotionale Unterstützung. Aber sie tragen das wirtschaftliche Risiko der Selbstständigkeit. Insbesondere in der Geburtshilfe stehen sie vor der Herausforderung hoher Haftpflichtprämien und komplexer vertraglicher Rahmenbedingungen mit den Krankenkassen. Deswegen begleiten nur noch wenige freiberufliche Hebammen Geburten.

## Beleghebammen

Beleghebammen sind ebenfalls freiberuflich tätig, arbeiten jedoch auf Basis eines Belegvertrags eng mit einer oder mehreren Kliniken zusammen. Sie begleiten Schwangere nicht nur bei der Vor- und Nachsorge, sondern auch bei der Geburt in den Partnerkliniken. Werdende Mamas profitieren so von einer vertrauten, kontinuierlichen Hebammenbetreuung mit der medizinisch-technischen Ausstattung einer Klinik. Für die Beleghebammen ist dieses Modell jedoch mit einem hohen Maß an Flexibilität und persönlicher Verantwortung verbunden. Sie organisieren Rufbereitschaften, koordinieren ihre Termine zwischen Praxis, Hausbesuchen und Kreißaal und müssen zugleich die vertraglichen und finanziellen Bedingungen mit Klinik und Krankenkassen im Blick behalten.

# HELDIN DES WOCHENBETTS

## Mütterpflegerin im Interview

Die Post stapelt sich, der Wäschehägel wächst zum Berg, das Neugeborene schreit und der Körper ist völlig erschöpft: So sieht der Alltag vieler Mamas in den ersten Wochen nach der Geburt aus. Und während draußen alles weiterläuft, steht drinnen plötzlich vieles still. Genau jetzt brauchen Mamas Unterstützung, Verständnis und jemanden, der an ihrer Seite ist. Doch genau diese Hilfe fehlt im Alltag vieler frischgebackener Eltern.

Mütterpflegerinnen schließen diese Lücke und greifen Mamas unter die Arme. Doch was steckt hinter diesem Beruf und wie wichtig ist er für junge Familien? Wir haben nachgefragt und Mütterpflegerin, Doula und Mama-hilfe Lisa zu uns eingeladen. Im Gespräch erklärt sie, warum man über eine Mütterpflegerin im Wochenbett nachdenken sollte...

### **Zwergel Magazin: Hallo Lisa, was genau macht eine Mütterpflegerin?**

Lisa Schlemer: Eine Mütterpflegerin unterstützt Familien in der Schwangerschaft oder im Wochenbett. Sie entlastet die werdende Mutter im Alltag, dazu gehören schonende Haushaltsunterstützung, Kochen, Einkäufe und Betreuung von Geschwisterkindern. Gleichzeitig bietet sie emotionale Begleitung, gibt Orientierung in der Vorbereitungszeit und stärkt die Mama in dieser sehr sensiblen Phase. Und im Wochenbett setzt sie die Unterstützung fort. Hilft aber auch beim Stillen und bei der Babypflege. Ziel ist es, Stabilität zu geben und ein gutes Ankommen in der neuen Lebenssituation zu ermöglichen.

### **ZM: Mütterpflegerin, Hebamme, Doula - worin unterscheiden sich diese Berufe?**

Lisa: Hebammen kümmern sich um die medizinische Betreuung von Mama und Baby, das heißt Vorsorge, Geburt, Nachsorge und die Gesundheit. Doulas begleiten emotional und mental, vor allem bei der Geburt und Geburtsvorbereitung sind sie wichtig. Mütterpflegerinnen arbeiten ergänzend zur Hebamme, sind aber kein Ersatz. Es sind wirklich drei unterschiedliche Berufsgruppen und jeder einzelne ist wichtig.

### **ZM: Ist die Betreuung durch eine Mütterpflegerin eine Kassenleistung - und wenn ja, unter welchen Voraussetzungen?**

Lisa: Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten, im Bedarfsfall ist sie sogar laut dem deutschen Gesetz verpflichtet. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung darüber, dass die Mama in der Schwangerschaft oder im Wochenbett Unterstützung benötigt. Gründe dafür sind zum Beispiel eine Risikoschwangerschaft, postpartaler Erschöpfung, psychischer Belastung, Komplikationen oder wenn schlichtweg niemand nach der Geburt zur Hilfe da ist. Einen sofortigen Anspruch haben übrigens Mamas mit einer Mehrlingsschwangerschaft.



### **ZM: Was sind aus deiner Erfahrung die häufigsten Bedürfnisse frischgebackener Mütter?**

Lisa: Was ich immer wieder sehe, ist, dass die meisten einfach Ruhe und Entlastung suchen, um sich zu erholen. Und sie wünschen sich jemanden, der sie sieht, der sie stärkt und ihnen das Gefühl gibt, dass sie nicht allein in der Situation sind.

### **ZM: Warum stoßen Eltern im Wochenbett heute besonders häufig an ihre Grenzen?**

Lisa: Die soziale Unterstützung fehlt heutzutage oft, also sowas wie Mehrgenerationenhaushalte oder Dorfgemeinschaften. Gleichzeitig sind die gesellschaftlichen Erwartungen an junge Eltern sehr stark gestiegen, sie wollen sofort alles richtig machen und müssen meist schnell wieder arbeiten. Es gibt also extrem wenig Raum für echte Erholung. Daraus resultieren Schlafmangel, Überforderung und das Gefühl, immer allen gerecht werden zu müssen. Ein weiterer Konflikt ist, dass sich viele Eltern während der Schwangerschaft nicht ausreichend mit dem Wochenbett beschäftigen. Es fehlt oft eine Struktur und ein Plan.

### **ZM: Sollte der Partner im besten Fall die Aufgaben einer Mütterpflegerin übernehmen?**

Lisa: Der Partner kann natürlich sehr viel übernehmen. Aber die Aufgaben einer Mütterpflegerin vollständig zu ersetzen, ist in der Praxis nicht möglich. Der Partner ist selbst oft emotional in einer sehr sensiblen Ausnahme-situation. Wir bringen Fachwissen, Erfahrung und die nötige Ruhe mit. Eine Mütterpflegerin ergänzt den Partner, ersetzt ihn aber nicht. Sie schafft Entlastung, damit Mama und Papa sich auf die neue Situation einlassen können.

### **ZM: Was können Eltern selbst tun, um das Wochenbett entspannter zu gestalten - auch wenn sie keine Mütterpflegerin an ihrer Seite haben?**

Lisa: Wichtig ist es, den Alltag bewusst zu entschleunigen. Dazu gehö-

**Unterstützung**  
☎ 08053 8073737  
Die Hotline für Mamas

**Ausbildungen**  
Mamahilfe ♥ Mütterpflegerin  
**Ehrenamt**

**Mamahilfe**  
Mütter für Mütter

Unterstützung mit Herz und Hand rund um die Geburt,  
im Krankheitsfall oder bei Überlastung.

83093 Bad Endorf  
muetter-fuer-muetter.net





ren die Erwartungen zu reduzieren und Perfektionsansprüche zurückzuschrauben. Das Wochenbett ist Erholungszeit, kein Funktionieren. Die Mama braucht jetzt Schlaf und Wärme, sie muss nämlich heilen. Die Kommunikation mit dem Partner ist hier enorm wichtig. Über Bedürfnisse, Sorgen, Belastungen zu sprechen, stärkt die Partnerschaft und verhindert Überforderungen.

**ZM: Was sollten Familien vor der Beauftragung einer Mütterpflegerin unbedingt klären?**

Lisa: Sie sollten für sich klären, welche Unterstützung konkret benötigt wird. Etwa Geschwisterbetreuung, Hilfe im Umgang mit den Neugeborenen oder einfach im Alltag. Und dann muss man das natürlich noch mit dem Arzt und der Krankenkasse klären. Wir helfen aber immer gerne beim Ausfüllen des Antrags. Den fülle ich schon fast blind aus!

**ZM: Woran erkennen Eltern eine gut ausgebildete und seriöse Mütterpflegerin?**

Lisa: Es gibt in Deutschland wirklich viele Institute, die Mütterpflegerinnen ausbilden und die sind alle gut. Eine solche Urkunde sagt viel aus. Außerdem ist eine transparente Arbeitsweise immer gut und eine klare Abgrenzung zur medizinischen Betreuung. Vorab ein kleines Kennenlerngespräch ist immer wichtig.

**ZM: Warum sind Mütterpflegerinnen deiner Meinung nach heute wichtiger denn je?**

Lisa: Viele Mamas starten erschöpft in Schwangerschaft und Wochenbettzeit. Wir haben eine sehr steigende Zahl an Risikoschwangerschaften, psychischen Belastungen, Kaiserschnitten und komplexen Familiensituationen. Und da ist die individuelle und alltagsnahe Unterstützung ein wichtiger Faktor für die Gesundheit der ganzen Familie.

**ZM: Welche Lücken siehst du in der aktuellen Wochenbett- und Familienversorgung in Deutschland?**

Lisa: In Deutschland gibt es drei große Lücken: Der Mangel an Kontinuität und Zeit, eine Unterversorgung von Alltagshilfe und emotionaler Begleitung und das letzte, ein ungleicher Zugang zu Leistungen und unklare Finanzierung. Es gibt große regionale Unterschiede, lange Wartezeiten und unklare Kostenerstattungen, besonders bei Haushaltshilfe, Mütterpflegerinnen, Mamahilfe oder Familienhilfe. Viele Mamas wissen zudem gar nicht, welche Leistungen ihnen zustehen, die Krankenkassen werben damit natürlich nicht. Die Betreuung von angehenden und frischgebackenen Eltern nähert sich unter diesen Bedingungen einer Katastrophe. Ohne Frauen gäbe es kein Leben auf diesem Planeten - und wo kommen wir denn hin, wenn man sie nicht unterstützt?

**ZM: Was wünschst du dir für die Zukunft von deinem Beruf?**

Lisa: Ich wünsche mir, dass der Beruf der Mütterpflegerin in Zukunft noch sichtbarer und vor allem in unserer gesellschaftlichen Struktur verankert wird. Ich habe schon ganz oft gehört, dass sich Familien nicht vorstellen können, einen Fremden ins Haus zu lassen. Dann sind zwei Tage um und sie waren froh, dass jemand da ist und sie unterstützt. Man muss sich einfach nur trauen.



Lisa Schlemer ist eine zertifizierte Mütterpflegerin, Doula und Mama ihres vierjährigen Sohns. Seit mehreren Jahren begleitet sie Familien in der Zeit rund um Geburt und Wochenbett. In ihrem Projekt Mama Herzen bringt sie unterschiedliche Fachkräfte zusammen – darunter Mütterpflegerinnen, Mamahilfen, Doulas, Haushaltshilfen und Dorfhelferinnen im Raum Bad Feilnbach, im Inntal, Mangfalltal und im Miesbacher Oberland.



**Dr. Anne-Katrin Zirngibl**  
Kinder- und Jugendzahnheilkunde

Kindgerechte Behandlung  
Hypnose  
Prophylaxe  
Vollnarkose

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





# MAMAHILFE

## Auch eine Berufung für dich?

Dass Mütterpflegerinnen echte Heldinnen für Mamas im Wochenbett sein können, wissen wir inzwischen. Aber was ist, wenn man selbst frischgebackene Eltern unterstützen möchte? Die Tätigkeit als Mamahilfe im Wochenbett kann eine ganz neue berufliche Chance für Mütter sein. Vor allem für diejenigen, die sich eine sinnvolle, alltags- und familienfreundliche Aufgabe wünschen und sich nebenbei ein eigenes kleines Business aufbauen wollen: selbstständig, aber eingebettet in ein starkes regionales Kolleginnen-Netzwerk.

Genau dafür hat Mamahilfe Julia Sander Mütter für Mütter gegründet. Dort bildet sie angehende Wochenbett-Mamahilfen/Mütterpflegerinnen aus. Im Gespräch mit dem Zwergerl Magazin erzählt sie, wie der Weg in die Berufung aussehen kann.

### Zwergerl Magazin: Was sollten angehende Mamahilfen/Mütterpflegerinnen mitbringen?

**Julia:** Angehende Mamahilfen sollten vor allem Freude daran haben, Mütter im Krankheitsfall, bei Überlastung oder rund um die Geburt tatkräftig und einfühlsam im Alltag zu unterstützen. Eine echte Begeisterung für das Mamasein und eine wertschätzende Haltung gegenüber Care-Arbeit sind dabei besonders wichtig. Außerdem braucht es Neugier und Offenheit, um den sehr unterschiedlichen Lebenswelten und Bedürfnissen von Familien auf respektvolle Weise begegnen zu können.

### ZM: Wie läuft die Ausbildung ab?

**Julia:** Die Ausbildung ist zweistufig aufgebaut: Zunächst gibt es die Ausbildung zur Mamahilfe. Dabei bauen wir auf den wertvollen Erfahrungen auf, die jede Teilnehmerin bereits als Mama oder aus ihrem familiären Umfeld mitbringt – ein Schatz an gelebtem Wissen, der durch fundiertes Fachwissen und praktische Übungen gezielt ergänzt und vertieft wird. Die Ausbildung dauert zwölf Wochen, findet komplett online statt und umfasst wöchentliche Zoom-Meetings, Kursbücher sowie einen umfangreichen Onlinekursbereich. Nach diesem ersten Abschnitt können die Teilnehmerinnen als Mamahilfen direkt in die Unterstützung von Familien einsteigen. Wer sich anschließend speziell auf die sensible Zeit im Wochenbett konzentrieren möchte, kann die Weiterbildung zur Wochenbett-Mamahilfe/Mütterpflegerin anschließen. Diese dauert neun Monate und beinhaltet ein Online-Wochenendmodul pro Monat sowie Präsenztage am Chiemsee. Ergänzt wird die Weiterbildung durch Projektarbeit, Selbststudium und Beiträge von Gastdozentinnen und -dozenten, die ausgewiesene Expertinnen und Experten in ihren jeweiligen Fachbereichen sind.

### ZM: Welche Mythen oder falschen Vorstellungen zur Ausbildung oder zum Beruf begegnen dir am häufigsten?

**Julia:** Einer der häufigsten Mythen ist die Annahme, dass wir vor allem Haushaltshilfen seien. Zwar gehört die pflegende Gestaltung der Wohnräume dazu – denn zum Wohlfühlen und Gesundwerden braucht es auch ein angenehmes Umfeld –, doch wir führen keine Grundreinigungen durch. Unsere Unterstützung umfasst immer ein Zusammenspiel aus Haushaltstätigkeiten, Kinderbetreuung, Kochen, Einkäufen und all dem, was Familien im Alltag wirklich entlastet.

### ZM: Was sollte man unbedingt vor der Ausbildung wissen?

**Julia:** Die Ausbildung ist nicht nur fachlich, sondern auch persönlich eine große Reise. Viele Teilnehmerinnen tauchen dabei noch einmal in ihre eigene Geschichte als Mama ein, gewinnen wertvolle persönliche Erkenntnisse und erleben echtes Wachstum. Die Gruppe wächst in dieser intensiven Zeit eng zusammen, und viele berichten, dass sie dadurch auch mehr Wertschätzung und Fürsorge für sich selbst entwickeln.

Wichtig zu wissen ist außerdem: Niemand wird nach der Ausbildung allein gelassen. Wir sind ein lebendiges, tragendes Netzwerk aus Kolleginnen. Dazu gehören fachliche Fortbildungen, Netzwerktreffen, Unterstützung bei der Vermittlung von Einsätzen und Sichtbarkeit, von der alle Teilnehmerinnen in ihrer Arbeit profitieren.



Kinderzahnheilkunde Miesbach

Dr. Sigrid Weisshaar

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

### BIOFINITY ENERGYS™

KONTAKTLINSEN,  
SPEZIELL ENTWICKELT FÜR DEN  
DIGITALEN LIFESTYLE



DORFPLATZ DÜRNACH  
GMUND A. TEGERNSEE  
TEL. 08022 764 65  
WWW.KLAUNIG.DE



**Julia Sander**

Gründerin von  
Mütter für Mütter und  
Ausbilderin für Mamahilfe



# BABYSHOWER-FAQ

## DAS STECKT HINTER DER FEIER

### Die wichtigsten Fragen und Antworten

Auf TikTok, Instagram und Co. sind sie kaum zu übersehen: große Babyfeiern mit noch größeren Geschenken, bunten Kuchen und ganz viel Vorfreude auf das Baby. Doch was steckt hinter diesem Trend, und braucht es die Feier wirklich? In unserem FAQ findest du Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Babyshower:

#### WARUM FEIERT MAN EINE BABYSHOWER?

Es ist eine Feier zu Ehren der werdenden Mutter und indirekt natürlich auch des Babys. Die Schwangere soll spüren, dass sie nicht allein ist. Sie bekommt Unterstützung, Zuwendung und oft auch praktische Hilfe in Form von Geschenken, Tipps und Zeit.

#### WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT FÜR EINE BABYSHOWER?

In der Regel findet eine Babyshower zwischen der 28. und 36. Schwangerschaftswoche statt. Die werdende Mama ist dann meist gut in ihrer neuen Situation angekommen und hat im Idealfall noch genug Energie, um eine Feier zu genießen.

#### WER ORGANISIERT DIE BABYSHOWER?

Meist übernehmen Freunde, Geschwister oder andere nahe Angehörige die Planung. Die Schwangere muss sich nicht selbst darum kümmern, sie ist lediglich der Hauptgast. Es spricht aber nichts dagegen, dass die werdenden Eltern selbst planen oder die Feier komplett organisieren.

#### WER WIRD EINGELADEN?

Das hängt von den Wünschen der werdenden Mutter ab. Manche möchten nur enge Freunde dabei haben, andere auch Familie oder Kollegen. Entscheidend ist, dass die Runde sich vertraut und angenehm anfühlt.

#### IST DER PARTNER/DIE PARTNERIN BEI DER BABYSHOWER DABEI?

Das ist Geschmackssache. Klassisch sind Babyshowers eher Runden unter Freundinnen, inzwischen werden aber auch gemischte Feiern mit Partner und Freundeskreis daraus.

#### IST EINE BABYSHOWER PFLICHT UND MUSS ES EINE ÜBERRASCHUNG SEIN?

Ganz klar: Nein. Unterstützung kann auf viele andere Weise stattfinden. Eine Überraschung kann schön sein, muss aber nicht. Viele schätzen es, vorher gefragt zu werden, gerade in der späten Schwangerschaft, wenn Energie und Wohlbefinden schwanken.

#### WIE LANGE DAUERT EINE BABYSHOWER NORMALERWEISE?

Meist zwischen 2 und 4 Stunden. Länger kann für die Schwangere anstrengend werden, besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft. Eine klare Start- und Endzeit hilft, den Rahmen entspannt zu halten.

#### WIE VIEL PROGRAMM BRAUCHT EINE BABYSHOWER?

Überraschend wenig. Entscheidend ist, dass genug Raum bleibt, um in Ruhe zu essen, zu reden und einfach zusammen zu sein.

#### WAS IST, WENN DIE SCHWANGERSCHAFT SCHWIERIG ODER MIT ÄNGSTEN VERBUNDEN IST?

Dann ist Fingerspitzengefühl gefragt. Manchmal wünschen sich werdende Eltern gerade dann einen geschützten Raum mit vertrauten Menschen, manchmal ist eine große Feier zu viel.

#### IST EINE BABYSHOWER NUR ETWAS FÜR BESTIMMTE FAMILIENMODELLE?

Nein. Babyshowers können für Alleinerziehende, Regenbogenfamilien, Patchworkfamilien oder Pflege- und Adoptiveltern genauso passen. Entscheidend ist nicht das klassische Familienbild, sondern der Wunsch, die neue Lebenssituation gemeinsam zu feiern.

#### BRAUCHT MAN UNBEDINGT MATERIELLE GESCHENKE?

Nein. Materielle Geschenke sind immer toll, aber nicht das Wichtigste der Babyshower. Wenn die werdenden Eltern gut ausgestattet sind, können Gäste auch Zeit, Unterstützung oder eine kleine Aufmerksamkeit schenken.

## DU SUCHST NOCH EIN KLEINE AUFMERKSAMKEIT?

Dann haben wir in unserem Zwergerl Shop genau das richtige für Dich!

**30 Meilensteinkarten für das erste Lebensjahr!**

In Deutschland produziert & plastikfrei verpackt



Jetzt kaufen unter [www.zwergerl-shop.de](http://www.zwergerl-shop.de)

von Nadine Hell

# FASCHING

# 2026



## Landkreis Miesbach

| Samstag, 31. Januar |

### Kinderfasching

13 bis 18 Uhr; organisiert von Faschingsgesellschaft Crachia Hausham; Gewerkschaftshaus, Hausham  
[www.crachia.de](http://www.crachia.de)

| Freitag, 13. Februar |

### Lustiger Kinderfasching

ab 14 Uhr; Traditioneller Kinderfasching mit Disco, Spieleparcour und vielem mehr; Waitzinger Keller, Miesbach  
[www.waitzinger-keller.de](http://www.waitzinger-keller.de)

| Samstag, 14. Februar |

### Buntes Faschingstreiben für Jung und Alt

ab 13:13 Uhr; Unterhaltung mit DJ Christoph, Auftritt der Haushamer Prinzengarde, Krapfentombola und Kostümpremierung; Klosterhof zur Post, Bayrischzell  
[www.bayrischzell.de](http://www.bayrischzell.de)

| Sonntag, 15. Februar |

### Kinderfasching Turnverein Miesbach

ab 13:30 Uhr; Fasching für die Kleinen; Turnhalle des TV Miesbach  
[www.miesbach-tourismus.de](http://www.miesbach-tourismus.de)

## Landkreis Rosenheim

| Samstag, 10. Januar |

**Kinderfasching des ASV Eggstätt**  
ab 14.30 Uhr; großer Kinderfasching mit Programm; Hartseehalle, Eggstätt  
[www.asv-eggstaett.de](http://www.asv-eggstaett.de)

### Kinderfasching der Chiemseenixen Bernau

14 bis 17 Uhr; Kinderfasching mit Gildeaufritten; Mehrzweckhalle Bernau  
[www.chiemseenixen.info](http://www.chiemseenixen.info)

### Krönungsball

ab 20 Uhr; Prinzenpaar-Krönung, Vorstellung des Programms von 2026; musikalische Unterhaltung mit Hefe10; Tickets online; Kurhaus Bad Aibling  
[www.faschingsgilde-badaibling.de](http://www.faschingsgilde-badaibling.de)

| Sonntag, 11. Januar |

### Kinderkrönungsball der Kinder

ab 13 Uhr; Faschingsfeier mit Krönung des Kinderprinzenpaares; Beurer Halle, Neubeuern  
[www.fasching-neubeuern.de](http://www.fasching-neubeuern.de)

| Freitag, 16. Januar |

### Kinder-Faschingsdisko

15 bis 18 Uhr; Eisdisko-Erlebnis zur Faschingszeit; Eintritt frei; Wendelsteinpark, Prien  
[www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de)

| Sonntag, 18. Januar |

### Kinderfasching des TSV Breitbrunn-Gstätt

14 bis 17 Uhr; Fasching mit Prinzengarde, Spiele und Jugenddisco; Chiemseehalle, Breitbrunn am Chiemsee  
[www.tsv-breitbrunn-gstatt.de](http://www.tsv-breitbrunn-gstatt.de)

| Samstag, 24. Januar |

### Kinderfasching der Landjugend

13 bis 16:30 Uhr; Fasching mit großem Kinderprogramm; Pfarrheim, Flintsbach am Inn  
[www.flintsbach.de](http://www.flintsbach.de)

| Sonntag, 25. Januar |

### 6. Aiblinger Tanzfestival

10 bis 18 Uhr; Showtanzfestival mit ca. 15 Showtanzgruppen; Tickets an der Tageskasse; Kurhaus Bad Aibling  
[www.faschingsgilde-badaibling.de](http://www.faschingsgilde-badaibling.de)

| Samstag, 31. Januar |

### Kinderfasching in Großholzhausen

ab 14 Uhr; buntes Programm; Pfarrstadel Großholzhausen, Raubling  
[www.raubling.de](http://www.raubling.de)

### Bal Parè

ab 20 Uhr; Auftritt von drei Gastgilden und der Aiblinger Faschingsgilde, musikalische Unterhaltung; neBRASSka, Kurhaus Bad Aibling  
[www.faschingsgilde-badaibling.de](http://www.faschingsgilde-badaibling.de)

| Sonntag, 1. Februar |

### Kinderfasching 2026 in Rosenheim

13 bis 18 Uhr; Faschingsparadies für kleine und große Narren; AuerBräu Festhalle, Rosenheim  
[www.wirtschaftlicher-verband.de](http://www.wirtschaftlicher-verband.de)

| Samstag, 7. Februar |

### Kinderfasching in Haag

14 bis 17 Uhr; Kinderfasching der Faschingsgemeinschaft Haag; Kultur und Kongresszentrum Rosenheim  
[www.carambas.de](http://www.carambas.de)

### Stadt- und Landball

ab 19 Uhr; Ball der Faschingsgilde Rosenheim; Haager Bürgersaal  
[www.wirtschaftlicher-verband.de](http://www.wirtschaftlicher-verband.de)

| Sonntag, 8. Februar |

### Kinderfasching

ab 13 Uhr; abwechslungsreiches Kinderprogramm; Trachtenheim Hittenkirchen, Bernau am Chiemsee  
[trachtenverein-hittenkirchen.de](http://trachtenverein-hittenkirchen.de)

### Faschingszug in Neubeuern

ab 14 Uhr; Faschingszug mit anschließendem Hofball; Marktplatz Neubeuern  
[www.fasching-neubeuern.de](http://www.fasching-neubeuern.de)

### Kinderfasching

ab 14 Uhr; maskierter Kinderfasching mit Umzug durch den Ort mit der Musikkapelle; Wendelsteinhalle, Brannenburg  
[www.erzbistum-muenchen.de/pfarrrei/pv-brannenburg-flintsbach/kab/](http://www.erzbistum-muenchen.de/pfarrrei/pv-brannenburg-flintsbach/kab/)

### Faschingszug Gaudi Wurm

13.13 Uhr; mit Garde, Kindergarde und Prinzenpaar; Großes Faschingstreiben mit DJ am Dorfplatz, Tattenhausen

| Samstag, 14. Februar |

### Kinderfasching in Bad Endorf

ab 14 Uhr; mit Spielen und Aufritten der Faschingsgarde; Katholischer Pfarrsaal, Bad Endorf  
[www.endorfer-faschings-gilde.de](http://www.endorfer-faschings-gilde.de)

### Zwergelfasching des MSC

**Sonnering**  
ab 14 Uhr; Faschingsfeier für Kinder, Gasthof Unterwirt, Eggstätt

### Kinderfasching in Großkarolinenfeld

14 bis 17 Uhr; Einlass ab 13:13 Uhr; Max-Josef-Halle, Großkarolinenfeld  
[www.korbinian.kitaverbund-beyharting.de](http://www.korbinian.kitaverbund-beyharting.de)

| Sonntag, 15. Februar |

### Faschingszug Bad Aibling

ab 13.33 Uhr - großes Faschingstreiben in der Innenstadt, mit Aftershowparty in der Viehhalle, Bad Aibling  
[www.faschingsgilde-badaibling.de](http://www.faschingsgilde-badaibling.de)

| Dienstag, 17. Februar |

### Großer Kinderfasching im Kurhaus Bad Aibling

ab 13 Uhr; Spiel & Spaß für alle Kinder, mit Auftritt der Oberlandler Kinder- & Jugendgarde und der Faschingsgilde Bad Aibling; Kurhaus Bad Aibling  
[www.trachtenverein-bad-aibling.de](http://www.trachtenverein-bad-aibling.de)

### Bad Aiblinger Kehraus

ab 19 Uhr; Kehraus der Faschingsgilde Bad Aibling; Gmoahof Willing  
[www.faschingsgilde-badaibling.de](http://www.faschingsgilde-badaibling.de)

### Kehraus

ab 19 Uhr; Kehraus der Faschingsgilde; Gasthof Höhensteiger, Rosenheim  
[www.wirtschaftlicher-verband.de](http://www.wirtschaftlicher-verband.de)



# für Groß & Klein

**Haager Faschingszug**  
ab 12 Uhr; Zugaufstellung am Volksfestplatz; Volksfestplatz Haag  
[www.carambas.de](http://www.carambas.de)

**Kieferer Dorrfasching**  
13 bis 22 Uhr; Musik und Party für Jung und Alt; Schulhof, Kiefersfelden

## Landkreis München & Umgebung

| Samstag, 24. Januar |

**Kinderball ASZ**  
15 bis 18 Uhr; Kinderfasching mit Anmeldung, Kinder unter 3 Jahre haben freien Eintritt; ASZ LAIM, München  
[www.faschingsclublaim.de](http://www.faschingsclublaim.de)

| Samstag, 31. Januar |

**Faschingsball speziell für Kindergartenkinder**  
15 bis 18 Uhr; Einlass ab 14:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kinder unter 3 Jahre frei; Pfarrei EDH Blumenau, München  
[www.faschingsclublaim.de](http://www.faschingsclublaim.de)

| Sonntag, 1. Februar |

**Pumuckl und der Faschingsprinz**  
ab 13 Uhr; Kinderball mit Spielen und Auftritten der Tanzgarden; Festsaal des Hotels Bayerischer Hof, München  
[www.narrhalla.de](http://www.narrhalla.de)

**Faschingsball speziell für Schulkinder**  
15 bis 18 Uhr; Einlass ab 14:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kinder unter 3 Jahre frei; Pfarrei EDH Blumenau, München  
[www.faschingsclublaim.de](http://www.faschingsclublaim.de)

| Samstag, 7. Februar |

**19. Münchner Faschingsumzug der Damischen Ritter**  
ab 13:13 Uhr; Faschingsumzug in der Münchner Altstadt; München  
[www.damischeritter.de](http://www.damischeritter.de)

**Kinderfasching im Deutschen Theater**  
ab 14:30 Uhr; lustige Spiele, spannende Auftritte und viel Musik; Deutsches Theater, München  
[www.deutsches-theater.de](http://www.deutsches-theater.de)

| Sonntag, 8. Februar |

**Faschingskonzert für die ganze Familie Fröhliche Valentinade**  
ab 15 Uhr; Konzert für Familien mit Kindern ab 6 Jahren; Bayerisches Nationalmuseum, München  
[bayerisches-nationalmuseum.de](http://bayerisches-nationalmuseum.de)

| Donnerstag, 12. Februar |

**Unsinniger Donnerstag: Fasching hat Herz**  
ab 14 Uhr; buntes Programm für alle Faschingsfans; Viktualienmarkt, München  
[www.narrhalla.de](http://www.narrhalla.de)

| Samstag, 14. Februar |

**Große Familien-Faschingsparty**  
14:30 bis 17 Uhr; Kinderfeier mit großem Programm; Familiencafé Zuckertag, München  
[www.zuckertag.de](http://www.zuckertag.de)

| Sonntag, 15. Februar |

**Faschingstreiben am Rotkreuzplatz**  
11 bis 17 Uhr; buntes Faschingstreiben mit musikalischer Unterhaltung, Live-Auftritten und Kindererlebniswelt; Rotkreuzplatz, München  
[www.fc-n.de](http://www.fc-n.de)

| Freitag, 27. Februar |

**Hey, Pippi Langstrumpf**  
16 bis 17:30 Uhr; Mitmachfest mit Bilderbuchkino, Spielen und Mal- und Bastelaktionen; Haus für Weiterbildung, Neubiberg  
[www.neubiberg.de](http://www.neubiberg.de)

## Landkreis Bad Tölz - Wolfratshausen

| Samstag, 31. Januar |

**Kinderboi**  
14:30 bis 17 Uhr; Kinderfasching im Postsaal; Gasthof zur Post, Benediktbeuern  
[www.beira-fasching.de](http://www.beira-fasching.de)

| Freitag, 6. Februar |

**Kinderball „Fasching auf Schloss Kunterbunt“**  
ab 14:30 Uhr; Kinderfasching; Maierhof des Klosters Benediktbeuern  
[www.foerderung-der-jugendarbeit.de](http://www.foerderung-der-jugendarbeit.de)

| Samstag, 7. Februar |

**Kinderfasching**  
14 bis 17 Uhr; Faschingsfeier für Kinder; Altwirt-Saal, Reichersbeuern  
[www.reichersbeuern.de](http://www.reichersbeuern.de)

## Sonstige Landkreise

| Sonntag, 18. Januar |

**Traunsteiner Kinderfasching**  
14 bis 17 Uhr; Fasching mit Kinderprogramm; Feuerwehrhaus Traunstein  
[www.veitsgroma.com](http://www.veitsgroma.com)

| Sonntag, 8. Februar |

**Karneval der Tiere - Ein Faschingsfest der besonderen Art**  
ab 14 Uhr; Mitmachkonzert für die ganze Familie; Kulturforum Klosterkirche Traunstein  
[www.kulturforumtraunstein.de](http://www.kulturforumtraunstein.de)

| Donnerstag, 12. Februar |

**Kinderfasching**  
ab 14 Uhr; lustiges Kinderfest am unsinnigen Donnerstag; Volksfesthalle Ebersberg  
[faschingsgesellschaft-ebersberg.de](http://faschingsgesellschaft-ebersberg.de)

| Samstag, 14. Februar |

**Birn-Pub Kinderfasching**  
ab 14 Uhr; mit Bewirtung und Auftritt der Kindergarde Grabenstätt; Heftersaal, Grassau

**Faschings-Festival mit den Münchner Schächfler**  
ab 14:00 Uhr; für die ganze Familie mit den Münchner Schächflern; Stadtsaal Fürstenfeldbruck  
[www.heimatgilde-ffb.de](http://www.heimatgilde-ffb.de)

| Mittwoch, 18. Februar |

**Kinderfaschingsgaudi**  
ab 13:30 Uhr; kostenloser Eintritt für Kinder und Erwachsene; Pfarrheim St. Martin, Waging am See  
[www.sohalunke.de](http://www.sohalunke.de)

[www.tanzfiliale.de](http://www.tanzfiliale.de)

## Tanzfiliale

Kreativer und Moderner Tanz in Holzkirchen  
Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Stephanie Groß | Tanzpädagogin, Tänzerin | ☎ 0179-6961566

**SPECIALS**  
„Tanzen und Spielen“  
ab 1,5 Jahren  
„Wir tanzen!“  
Kurs ab 70 Jahren

Das Leben ist voller Bewegung und Fantasie.



## Eine Reise in die Welt der Geschichten

Die neue Ausstellung „Bücherwurm und Leseratte“ lädt Kinder und Erwachsene zu einer fantasievollen Entdeckungsreise in die Welt der Kinderbücher ein. In gemütlichen Lesecken warten Klassiker und neue Bilderbücher, historische Werke und liebevoll gestaltete Szenen mit bekannten Buchfiguren. Mitmachstationen und eine Architektur aus übergroßen Büchern machen den Besuch zum Abenteuer. Begleitend gibt es Vorlese-, Bastel- und Erwachsenenveranstaltungen rund ums Lesen und Entdecken.

Unser Tipp: „Vorlesen & Nachbasteln mit der Raupe Nimmersatt“ am 20. Januar, 15 Uhr.

[www.salzburgmuseum.at](http://www.salzburgmuseum.at)

**Spielzeug Museum Salzburg**  
Bürgerspitalgasse 2  
5020 Salzburg

Email: [spielzeugmuseum@salzburgmuseum.at](mailto:spielzeugmuseum@salzburgmuseum.at)  
Telefon: 43 662 620808-300



Raupe Nimmersatt am  
20. Januar ab  
15 Uhr

## Bilderbuchlesung „Mozart und Robinson & der Zauber des Käsemonds“

14 bis 16 Uhr; Mitmachlesung mit Kamishibai, für Kinder ab ca. 3 Jahren; Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim  
[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

| Sonntag, 11. Januar |

## Mädelsflohmarkt in der Auerbräu-Festhalle Rosenheim

11 bis 15 Uhr; vielfältiges Angebot an Kleidung, Schuhe, Accessoires und Selbstgemachtem; Auerbräu Festhalle, Rosenheim  
[www.fetzer-veranstaltungen.de](http://www.fetzer-veranstaltungen.de)

## Theater lernen im Theaterzirkel

14 bis 16 Uhr; Einführung in die Schauspielerei, empfohlen ab der 5. Klasse; Blackbox im Lokschuppen, Rosenheim  
[www.innszenierung.de](http://www.innszenierung.de)

| Dienstag, 13. Januar |

## Weißt du wie viel Sternlein stehen ... ein himmlischer Abend für Familien in der Sternwarte

18 bis 19:30 Uhr; Erkundung des Observatoriums, ab 5 Jahren; Hochschule Rosenheim  
[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

| Mittwoch, 14. Januar |

## Bilderbücher zum Mitmachen (6 - 10 Jahre) im Tannenhof Wohnzimmer

15:30 bis 16:15 Uhr; musisch-kreative Erzählung mit pädagogischer Leitung; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach  
[www.andreawimmer.com](http://www.andreawimmer.com)

## Gertis Märchenkiste

16 bis 16:30 Uhr; Geschichten und Märchen für Kinder; Pfarrbücherei Flintsbach  
[www.gertis-maerchenkiste.de](http://www.gertis-maerchenkiste.de)

| Freitag, 16. Januar |

## Erste Hilfe am Kind - Kompaktkurs

17 bis 20 Uhr; für Eltern, Großeltern und alle, die mit der Betreuung von Säuglingen und Kleinkindern zu tun haben; vhs Bad Aibling  
[www.vhs-bad-aibling.de](http://www.vhs-bad-aibling.de)

| Freitag, 23. Januar |

## Fackelwanderung

17.30 bis 18.30 Uhr; romantische Wanderung mit Fackeln und Laternen für Kinder; Rathausplatz Oberaudorf  
[www.tourismus-oberaudorf.de](http://www.tourismus-oberaudorf.de)

| Dienstag, 3. Februar |

## KreativZeit - Bastel Nachmittag im Tannenhof Wohnzimmer

14 bis 15:30 Uhr; Basteln für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach  
[www.tannenhof-wohnzimmer.de](http://www.tannenhof-wohnzimmer.de)



| Donnerstag, 5. Februar |

## come!back! Beruflicher Wiedereinstieg nach der Familienzeit - gewusst wie!

19 bis 21 Uhr; Anregungen und Informationen zum Thema Wiedereinstieg nach Eltern- oder Pflegezeit; Staatliches Gesundheitsamt Rosenheim  
[www.landkreis-rosenheim.de](http://www.landkreis-rosenheim.de)

| Freitag, 6. Februar |

## Waldmärchen hören & Holz-Kunstwerk basteln

14:30 bis 16:30 Uhr; Kurs für Kinder ab 6 Jahren; Holztechnisches Museum Rosenheim  
[www.rosenheim.jetzt](http://www.rosenheim.jetzt)

| Sonntag, 8. Februar |

## Kindertheater „Die dumme Augustine“ nach Otfried Preussler

16 bis 17:30 Uhr; Verführung der Bühnenflöhe des Theaters i.d.Au; Gemeindefestsaal, Pfaffing  
[www.kunst-in-der-filzen.de](http://www.kunst-in-der-filzen.de)

## Frau Holle: Kinderkonzert des Chiemgau-Orchesters

16.30 bis 17.30 Uhr; musikalisches Märchen und Tanztheater; König Ludwig Saal, Prien  
[www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de)

| Dienstag, 10. Februar |

## Wutmonster, Krokodilstränen und Schreckgespenster - große Gefühle bei Kindern verstehen und begleiten

9 bis 16 Uhr; Kurs über die emotionale Entwicklung, Regulation im Kindesalter und mehr; Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim  
[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

| Donnerstag, 19. Februar |

## Landkreis Miesbach

### Töpfern mit Kindern

ab 12 Uhr; Töpfern ab 6 Jahren; Mittelschule Fischbachau  
[www.fischbachau.de](http://www.fischbachau.de)

| Freitag, 20. Februar |

### Lamawanderung auf dem Bucherhof

ab 14 Uhr; Spaziergang mit Lamas, ab 6 Jahren; Bucherhof Fischbachau, Elbach  
[www.fischbachau.de](http://www.fischbachau.de)

| Freitag, 2. Januar |

### Lamawanderung auf dem Bucherhof

ab 14 Uhr; Spaziergang mit Lamas, für Kinder ab 6 Jahren; Bucherhof Fischbachau, Elbach  
[www.fischbachau.de](http://www.fischbachau.de)

| Samstag, 10. Januar |

### Sternschnuppe: Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer

ab 15 Uhr; Familienkonzert, ideal für Grundschulkindern; Waitzinger Keller, Miesbach  
[www.waitzinger-keller.de](http://www.waitzinger-keller.de)

| Sonntag, 1. Februar |

### Kids on Snow & Shred Kids Festival

10 bis 15 Uhr; tolle Stationen im Kinderland und am Wedellift; Sudelfeld, Bayerischzell  
[www.topnountain.com](http://www.topnountain.com)

### Heinz-Josef Braun & Stefan Murr | Das Bayerische Rotkäppchen

ab 15 Uhr; bayerisches Kabarett, für Kinder ab 6 Jahren geeignet; Waitzinger Keller, Miesbach  
[www.waitzinger-keller.de](http://www.waitzinger-keller.de)

| Mittwoch, 4. Februar |

### FrauenCafé International

16 bis 18 Uhr; Austausch von Frauen mit und ohne Migrationshintergrund; Anthojo, Holzkirchen  
[buergerstiftung-holzkirchen.de](http://buergerstiftung-holzkirchen.de)

## Landkreis Rosenheim

| Freitag, 2. Januar |

### Fackelwanderung

17 bis 18 Uhr; romantische Wanderung mit Fackeln und Laternen für Kinder; Rathausplatz Oberaudorf  
[www.tourismus-oberaudorf.de](http://www.tourismus-oberaudorf.de)

| Dienstag, 6. Januar |

### KreativZeit - Bastel Nachmittag im Tannenhof Wohnzimmer

14 bis 15.30 Uhr; Basteln für Kinder ab 10 Jahren, Teenager und Erwachsene; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach  
[www.tannenhof-wohnzimmer.de](http://www.tannenhof-wohnzimmer.de)

| Samstag, 10. Januar |

### Mädelsflohmarkt in der Auerbräu-Festhalle Rosenheim

15 bis 19 Uhr; vielfältiges Angebot an Kleidung, Schuhe, Accessoires und Selbstgemachtem; Auerbräu Festhalle, Rosenheim  
[www.fetzer-veranstaltungen.de](http://www.fetzer-veranstaltungen.de)

# 31.01.2026 Tag der offenen Akademie

| Mittwoch, 11. Februar |

**Bilderbücher zum Mitmachen (6 - 10 Jahre) im Tannenhof Wohnzimmer**  
15:30 bis 16:15 Uhr; musisch-kreative Erzählung mit pädagogischer Leitung; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach  
[www.andreawimmer.com](http://www.andreawimmer.com)

| Dienstag, 17. Februar |

**Henri Matisse's „Blaue Frau“**  
9 bis 12 Uhr; Kreativkurs für Kinder ab 6 Jahren; Kind und Werk e.V., Rosenheim  
[www.kindundwerk.de](http://www.kindundwerk.de)

| Mittwoch, 18. Februar |

**Yayoi Kusama „Fisch, Punkt, Punkt“**  
9 bis 12 Uhr; Basteln für Kinder ab 6 Jahren; Kind und Werk e.V., Rosenheim  
[www.kindundwerk.de](http://www.kindundwerk.de)

**Schwert aus Holz**  
14 bis 17 Uhr; Kreativkurs für Kinder ab 5 Jahren; Kind und Werk e.V., Rosenheim  
[www.kindundwerk.de](http://www.kindundwerk.de)

| Samstag, 21. Februar |

**Katz und Maus**  
15 bis 15:45 Uhr; Figurentheater Linde Scheringer; Stadtjugendring Rosenheim  
[www.stadtjugendring.de](http://www.stadtjugendring.de)

| Sonntag, 22. Februar |

**Theater lernen im Theaterzirkel**  
14 bis 16 Uhr; Einführung in die Schauspielerei, empfohlen ab der 5. Klasse; Blackbox im Loksuppen, Rosenheim  
[www.innszenierung.de](http://www.innszenierung.de)

**Dinotastic - 5 Freunde und ihre Reise zum Feuervulkan**  
15:30 bis 17:30 Uhr; Show mit Mitmach-elementen, für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren; KU'KO Kultur und Kongress Zentrum Rosenheim  
[www.kuko.de](http://www.kuko.de)

**Landkreis München & Umgebung**

| Freitag, 2. Januar |

**Dinosauriern auf der Spur**  
15 bis 16 Uhr; Familienführung für Kinder ab 6 Jahren; Museum Mensch und Natur, München  
[www.mmn-muenchen.snsb.de](http://www.mmn-muenchen.snsb.de)

| Dienstag, 6. Januar |

**Eine Karawane aus dem Morgenland**  
13:30 bis 16:30 Uhr; Basteln im Museum mit der ganzen Familie; Bayerisches Nationalmuseum, München  
[bayerisches-nationalmuseum.de](http://bayerisches-nationalmuseum.de)

**CAVALLUNA Kids - WinterWünscheLand**  
ab 12 Uhr; Pferdeshow für die ganze Familie; Cavalluna Park, München  
[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)

| Mittwoch, 7. Januar |

**Was Machen?! Wohnen & Mietkrise**  
18:30 bis 20 Uhr; Vortrag mit Gesprächsrunde, Kinder können mitgebracht werden; Seidlvilla, München  
[www.seidlvilla.de](http://www.seidlvilla.de)

| Donnerstag, 8. Januar |

**Sammelkarten-Tauschbörse: Tauschen, was das Zeug hält!**  
ab 17 Uhr; Tauschen und Karten ausprobieren; Stadtbibliothek im Motorama, München  
[muenchner-stadtbibliothek.de](http://muenchner-stadtbibliothek.de)

**Schlaues Schach: Wir spielen eine Sprache**  
16:30 bis 18 Uhr; für Neugierige oder Fortgeschrittene, Stadtbibliothek Sendling  
[muenchner-stadtbibliothek.de](http://muenchner-stadtbibliothek.de)

| Freitag, 9. Januar |

**Eiszeit**  
15 bis 16 Uhr; Familienführung ab 8 Jahren; Museum Mensch und Natur, München  
[www.mmn-muenchen.snsb.de](http://www.mmn-muenchen.snsb.de)

| Samstag, 10. Januar |

**Skateworkshop für Kinder von 8-12 Jahren**  
10:30 bis 11:30 Uhr; Kurs mit Profis, für Anfänger und Fortgeschrittene; Haus der Kunst, München  
[www.hausderkunst.de](http://www.hausderkunst.de)

| Sonntag, 11. Januar |

**Family Time - Familien-Workshop**  
11 bis 14 Uhr; drei Stunden Action, Bewegung und Kreativität; Schauburg Labor in Ramersdorf, München  
[www.schauburg.net](http://www.schauburg.net)

**Tiere, Feen, Fabelwesen - wer druckt die schönste Künstler-Postkarte?**  
14 bis 16 Uhr; Postkarten basteln mit Stempeltechnik; Museum Villa Stuck, München  
[www.villastuck.de](http://www.villastuck.de)

**Musikalisches Märchen: Fredo und der Drache**  
ab 16 Uhr; Aufführung mit Mitspielaktion für Publikumskinder; Kubiz, Unterhaching  
[www.musikbuehne-mannheim.de](http://www.musikbuehne-mannheim.de)

| Freitag, 16. Januar |

**Cinderella**  
ab 19 Uhr; Balletterzählung mit neuen Kompositionen, ab 6 Jahren; Kubiz, Unterhaching  
[www.unterhaching.de](http://www.unterhaching.de)

**Mit den Mumins auf Entdeckungsreise: Interaktiver Workshop für Kinder**  
14 bis 15:30 Uhr; für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren, Anmeldung erforderlich, Literaturhaus München  
[www.literaturhaus-muenchen.de](http://www.literaturhaus-muenchen.de)

| Samstag, 17. Januar |

**Tornado im Glas**  
13 bis 17 Uhr; Kinderexperiment zum gemeinsamen Nachmachen; Kids im Jiz, München  
[www.spiellandschaft.de](http://www.spiellandschaft.de)

| Sonntag, 18. Januar |

**FLOW**  
ab 15 Uhr; Kinder- und Jugendkino, ab 6 Jahren; Bürgerhaus Unterföhring  
[buergerhaus-unterfoehring.de](http://buergerhaus-unterfoehring.de)

**Cinderella**  
ab 16 Uhr; Balletterzählung mit Kinderschminkaktion in der Pause, ab 6 Jahren; Bürgerhaus Unterschleißheim  
[www.forum-unterschleissheim.de](http://www.forum-unterschleissheim.de)

| Montag, 19. Januar |

**Medienerziehung mit Zukunft - Kinder sicher durch die digitale Welt begleiten**  
19 bis 21 Uhr; Fachvortrag für Eltern zur digitalen Mediennutzung; Münchner Volkshochschule im Einstein 28  
[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

| Mittwoch, 21. Januar |

**Kamishibai-Erzähltheater Michael Engler, Joëlle Turlonias: Wir zwei im Winter**  
ab 16 Uhr; ohne Anmeldung und Eintrittskosten; Münchner Stadtbibliothek Westend  
[www.muenchner-stadtbibliothek.de](http://www.muenchner-stadtbibliothek.de)

| Donnerstag, 22. Januar |

**Schattentheater**  
15 bis 18 Uhr; Erzählung in Form eines Schattenspiels; Spielhaus am Westkreuz, München  
[www.spiellandschaft.de](http://www.spiellandschaft.de)

125 JAHRE  
PRINZREGENTEN  
THEATER

10:00–16:00 Uhr  
Prinzregententheater  
& Akademietheater  
München



Bayerische  
Theaterakademie  
August  
Everding

[theaterakademie.de/  
offeneakademie](http://theaterakademie.de/offeneakademie)

| Freitag, 23. Januar |

**Die Bee-Bots: Kinderleichtes Programmieren mit Roboter-Bienen**  
15 bis 17 Uhr; Einstieg zu Thema Robotik; Münchner Stadtbibliothek Isarvorstadt  
[muenchner-stadtbibliothek.de](http://muenchner-stadtbibliothek.de)

| Samstag, 24. Januar |

**Ideen aus dem Geburtstagskoffer**  
13 bis 17 Uhr; Spiel- und Kreativangebot für Kinder; Kids im Jiz, München  
[www.spielandschaft.de](http://www.spielandschaft.de)

| Sonntag, 25. Januar |

**Bildungstage München 2026**  
10 bis 16:30 Uhr; Persönliche Gespräche, Vergleichsmöglichkeiten und Fachvorträge rund um Bildungswege für Kinder, Eintritt und Vorträge kostenfrei; Literaturhaus München  
[www.bildungstage-muenchen.de](http://www.bildungstage-muenchen.de)

| Dienstag, 27. Januar |

**Kaba Club meets Jugendcafé**  
16 bis 18:00 Uhr; Kinder ab der 3. Klasse sind eingeladen ins Jugendcafé reinzuschmecken, ohne Anmeldung; Quax Zentrum Messestadt, München  
[www.echoev.de](http://www.echoev.de)

| Donnerstag, 29. Januar |

**Emil und die Detektive von Erich Kästner**  
ab 10:30 Uhr; Aufführung für Kinder ab 5 Jahren; Bürgerhaus Unterföhring  
[buergerhaus-unterfoehring.de](http://buergerhaus-unterfoehring.de)

| Freitag, 30. Januar |

**Was tun, wenn's kalt ist?**  
15 bis 16 Uhr; Familienführung für Kinder ab 8 Jahren; Museum Mensch und Natur, München  
[www.mmn-muenchen.snsb.de](http://www.mmn-muenchen.snsb.de)

**Lesenacht: Märchenklassiker von E.T.A. Hoffmann**  
19:30 bis 22 Uhr; mit einer kindgerechten Ausgabe von „Nussknacker und Mäusekönig“, für Kinder ab 6 Jahren; Grünwerkstatt, München  
[www.echoev.de](http://www.echoev.de)

| Sonntag, 1. Februar |

**Freude, Mut, Angst und Wut: Vorlese-Nachmittag und Ausstellungsbesuch**  
10 bis 15 Uhr; Lesung mit kleinen Übungen zu Gefühlen, für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren; Literaturhaus München  
[www.literaturhaus-muenchen.de](http://www.literaturhaus-muenchen.de)

| Montag, 2. Februar |

**Lesestart: Clown Pollina - Buchstabensuppe Bilderbücher erleben laut & lustig**  
ab 16:30 Uhr; ab 3 Jahren; Gasteig HP8, München  
[muenchner-stadtbibliothek.de](http://muenchner-stadtbibliothek.de)

| Sonntag, 8. Februar |

**Der Karneval der Tiere: Ein musikalisches Figurentheater für die ganze Familie**  
ab 14 Uhr; für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene geeignet; Gasteig HP8, München  
[www.gasteig.de](http://www.gasteig.de)

**Familienkomödie: Lilly und die Kängurus**  
ab 15 Uhr; Kino für die ganze Familie, empfohlen für Kinder ab 6 Jahren; Bürgerhaus Unterföhring  
[buergerhaus-unterfoehring.de](http://buergerhaus-unterfoehring.de)

**Sternschnuppe: Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer**  
ab 15 Uhr; Familienkonzert, ideal für Grundschulkindern; Bürgerhaus Unterschleißheim  
[www.forum-unterschleissheim.de](http://www.forum-unterschleissheim.de)

| Mittwoch, 18. Februar |

**Kino im KUBIZ: Pumuckl und das große Missverständnis**  
10:30 bis 12:15 Uhr; Ferienkino für die ganze Familie; Kubiz, Unterhaching  
[www.unterhaching.de](http://www.unterhaching.de)

| Donnerstag, 19. Februar |

**Modenschau und Modezeitschrift**  
ab 10:30 bis 13 Uhr; kreative Workshop für Kinder ab 6 Jahren; Bayerisches Nationalmuseum, München  
[bayerisches-nationalmuseum.de](http://bayerisches-nationalmuseum.de)

| Samstag, 21. Februar |

**Quax Come Together - die INKLUSIVE Party für Menschen mit und ohne Behinderung**  
17:30 bis 22 Uhr; inklusive Party, mit Disco, Drinks und Snacks; Quax Abenteuerspielplatz, München  
[www.stadtjugendring.de](http://www.stadtjugendring.de)

**CAVALLUNA - Tor zur Anderswelt**  
ab 14 Uhr; Pferdeshow mit neuem Programm für Groß und Klein; Olympiahalle, München  
[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)

| Sonntag, 22. Februar |

**Bilderbücher selbst gemacht**  
14 bis 16 Uhr; kreativer Workshop für Kinder mit begleitender Erwachsenen, ab 4 Jahren; Museum Villa Stuck, München  
[www.villastuck.de](http://www.villastuck.de)

**CAVALLUNA - Tor zur Anderswelt**  
ab 13 Uhr; Pferdeshow mit neuem Programm für Groß und Klein; Olympiahalle, München  
[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)

| Freitag, 27. Februar |

**Hey, Pippi Langstrumpf**  
16 bis 17:30 Uhr; Bilderbuchkino mit Mal- und Bastelaktion, lustige Spiele und Rätsel; Haus für Weiterbildung, Neubiberg  
[www.neubiberg.de](http://www.neubiberg.de)

| Samstag, 28. Februar |

**Der gestiefelte Kater - Ein musikalisches Märchen Klassik für Kinder**  
ab 15 Uhr; Märchen als musikalisches Abenteuer in verschiedenen Musikstilen, für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren; Gasteig HP8, München  
[www.gasteig.de](http://www.gasteig.de)

**Kuscheltierkonzert mit Tre Donne Jemand frisst die Sonne auf**  
ab 15 Uhr; Kinderkonzert ab 3 Jahren, eigenes Kuscheltier mitnehmen; Bürgerhaus Unterschleißheim  
[www.forum-unterschleissheim.de](http://www.forum-unterschleissheim.de)

Landkreis Bad Tölz -  
Wolfratshausen

| Freitag, 2. Januar |

**Workshop: Bunt-bunter-Matisse!**  
ab 10:15 Uhr; Kreatives Malen und Basteln, ab 7 Jahren; Franz Marc Museum, Kochel am See  
[www.franz-marc-museum.de](http://www.franz-marc-museum.de)

**Workshop: Masken bauen**  
ab 13:45 Uhr; gemeinsames Basteln, ab 7 Jahren; Franz Marc Museum, Kochel am See  
[www.franz-marc-museum.de](http://www.franz-marc-museum.de)

| Mittwoch, 7. Januar |

**Abendwanderung für die ganze Familie - mit Laternen zur Reise-  
ralm**  
17 bis 21 Uhr; Wanderung mit Einkehr, Gehzeit 40 Minuten; Talstation Brauneck Bergbahn, Lenggries  
[www.lenggries.de](http://www.lenggries.de)

Großes erleben,  
auch für kleines Geld.

Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt

**Münchner Familienpass 2026**

Gutscheine,  
Ermäßigungen  
und Aktionen  
für die ganze  
Familie

**Nur 6 Euro!**

Gültig vom 1.1.  
bis 31.12.2026

**Wir sind München**  
für ein soziales Miteinander

Mit Unterstützung vom  
Gewinn-Sparverein der  
Sparda-Bank München e.V.  
**Sparda-Bank**  
[www.sparda-bank.de](http://www.sparda-bank.de)

**Jetzt bestellen unter**  
[www.muenchen.de/familienpass](http://www.muenchen.de/familienpass)

Ferienangebot  
Familienpass

| Samstag, 10. Januar |

### Kids Snowboard Festival Lenggries

10 bis 14 Uhr; Reinschnuppern ins Snowboardfahren, Anmeldung nötig; Lenggries Wegscheid  
[www.shred-kids.de](http://www.shred-kids.de)

### Das tapfere Schneiderlein

ab 15 Uhr; Marionettenspiel für Kinder ab 4 Jahren; Marionettentheater, Bad Tölz  
[www.marionetten-toelz.de](http://www.marionetten-toelz.de)

| Samstag, 17. Januar |

### Rotkäppchen

ab 15 Uhr; Marionettenspiel für Kinder ab 4 Jahren; Marionettentheater, Bad Tölz  
[www.marionetten-toelz.de](http://www.marionetten-toelz.de)

| Freitag, 6. Februar |

### Tarzan

16 bis 18 Uhr; Familienmusical inszeniert vom Theater Liberi; Loisachhalle Wolfratshausen  
[www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de)

| Samstag, 28. Februar |

### Kindersachenbasar

9 bis 11:30 Uhr; Kinderkleidung und Spielzeug aus zweiter Hand; Grund- und Mittelschule Benediktbeuern  
[www.pfarrei-benediktbeuern.de](http://www.pfarrei-benediktbeuern.de)

## Sonstige Landkreise

| Sonntag, 4. Januar |

### Öffentliche Führung mit Kinderprogramm

ab 14 Uhr; Kinderführung mit Mitmachprogramm, gleichzeitig: Erwachsenenführung statt; Ballonmuseum Gersthofen  
[www.ballonmuseum-gersthofen.de](http://www.ballonmuseum-gersthofen.de)

| Freitag, 16. Januar |

### Vorlesestunde für Kinder ab 6 Jahren

ab 16 Uhr; spannendes Leseabenteuer, Anmeldung erbeten; vhs, Traunstein  
[www.traunstein.de](http://www.traunstein.de)

**PHORMS MÜNCHEN**

Werde Erzieher / pädagogische Fachkraft (all genders) bei Phorms München  
[jobs.phorms.de](http://jobs.phorms.de)

| Dienstag, 20. Januar |

### Bücherwurm und Leseratte - Vorlesen und Nachbasteln

15 bis 16:30 Uhr; Vorleserunde und Basteln mit der Raupe Nimmersatt, ab 5 Jahren; Spielzeug Museum Salzburg  
[www.salzburgmuseum.at](http://www.salzburgmuseum.at)

| Donnerstag, 22. Januar |

### Spielend in Balance

15 bis 16:30 Uhr; gemeinsame Bewegungsspiele ab 3 Jahren; Spielzeug Museum Salzburg  
[www.salzburgmuseum.at](http://www.salzburgmuseum.at)

| Dienstag, 27. Januar |

### Winterwichtel

15 bis 16:30 Uhr; Basteln mit Eierkarton, Naturmaterialien und mehr, ab 5 Jahren; Spielzeugmuseum Salzburg  
[www.salzburgmuseum.at](http://www.salzburgmuseum.at)

| Dienstag, 17. Februar |

### Naju-Spezial: Bastelaktion Quartiere

ab 15 Uhr; Bauen und Gestalten von Vogelneistkästen, Schwalbenwinkeln oder Fledermausquartieren, von 5 bis 14 Jahren; LBV-Kreisgruppe Ebersberg Forstinning  
[www.ebersberg.lbv.de](http://www.ebersberg.lbv.de)

| Mittwoch, 18. Februar |

### Aschermittwoch für Kinder

ab 17 Uhr; Kirche für Kinder; Pfarrkirche St. Maximilian Grabenstätt  
[www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

| Donnerstag, 19. Februar |

### Eisdisco für Familien und Jugendliche

ab 14 Uhr; Schlittschuhfahren, Kinderschminken und köstliche Leckereien; Eissporthalle, Ruhpolding  
[www.ruhpolding.de](http://www.ruhpolding.de)

| Samstag, 28. Februar |

### Flohmarkt „Rund ums Kind“

9 bis 12 Uhr; Kinderkleidung, Spielsachen und alles rund ums Kind; Aula der Grund- und Mittelschule Siegsdorf  
[www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)

## Kurse & Workshops

### Sprachen

#### Bad Wiessee

Englisch für Kinder  
**Helen Doron Englisch**  
kl. Gruppen, spielerisch lernen  
Für Kinder von 2 bis 16 Jahren  
**Sabine Guillon**  
Tel. 08022-6626065  
[www.sabine-guillon.de](http://www.sabine-guillon.de)

### Töpfern

#### Kolbermoor

#### KeramiiKero

Keramik bemalen & Töpferkurse für Kinder & Erwachsene in gemütlicher Werkstatt.  
**KeramiiKero.de**

VIELE WEITERE  
VERANSTALTUNGEN  
FINDET IHR AUF  
UNSERER  
WEBSEITE!



[www.zwergel-magazin.de](http://www.zwergel-magazin.de)

### Impressum

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

Email: [info@heinmedia.de](mailto:info@heinmedia.de)  
[www.zwergel-magazin.de](http://www.zwergel-magazin.de)

### Redaktion:

Dieter Hein (V.i.S.d.P.)  
[redaktion@heinmedia.de](mailto:redaktion@heinmedia.de)

Nadine Hell  
[n.hell@heinmedia.de](mailto:n.hell@heinmedia.de)

### Veranstaltungsredaktion

Nadine Hell  
[n.hell@heinmedia.de](mailto:n.hell@heinmedia.de)

### Anzeigenberatung:

Katalin Hein  
[k.hein@heinmedia.de](mailto:k.hein@heinmedia.de)

### Layout & Anzeigengestaltung:

Johanna Schönach (Mediengestalterin)  
[j.schoenach@heinmedia.de](mailto:j.schoenach@heinmedia.de)

Leoni Hartwig (Auszubildende)  
[l.hartwig@heinmedia.de](mailto:l.hartwig@heinmedia.de)

### Anzeigenpreise:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9/25

### Titelfoto:

Lenanichizhenova

**Bildnachweise:** Deklofenak, HayDmitriy, TOS Sudelfeld, fashingsgilde\_rosenheim, moomin\_characters\_oy\_ltd, BenediktFeitanGasteig, Cordula Tremi, TheaterLiberi Nilz boehme, Tina Burtscheidt, StephanieFrey, Sasajo, AndrewLozovyi, NewAfrica, NewMansstudio, Pedels Rdne, Kzenon, Gela Allmann, Lisa Schlemer, Julia Sander, Adobe Stock

### 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.

### Gendersensible Sprache im Zwergel Magazin:

Wenn eine neutrale Personenbezeichnung nicht möglich ist, verwende wir eine neutrale Bezeichnung aus Gründen der Lesbarkeit. Sämtliche Personenbezeichnungen in unseren Beiträgen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

### Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Miesbach.



Freiburger Druck GmbH & Co.KG  
Lörracher Straße 3  
79115 Freiburg  
[www.freiburger-druck.de](http://www.freiburger-druck.de)

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



# FEUERSTEIN

NATURE FAMILY RESORT



## VACATION FOR ALL

FOR MUM, DAD  
AND THE KIDDIES.

5-STAR FAMILY HOTEL IN SOUTH TYROL - ITALY  
[WWW.FEUERSTEIN.INFO](http://WWW.FEUERSTEIN.INFO)